

DOBROSTAN CYFROWY

Natalia Walter

III. CZĘSTY MIT

Czy poniższe zdanie to prawda czy fałsz?

Czas ekranowy to jedna wspólna wartość określająca łączny dostęp do różnych technologii w określonym czasie, np. w ciągu jednego dnia.

Zdanie jest **fałszywe**. To jeden z kilku znanych mitów związanych z dobrostanem cyfrowym. Żyjemy, jak zauważył prof. A. Przybylski z Oxford Internet Institute (2019), w wieloekranowym świecie – mamy do czynienia z ekranami smartwatchów, smartfonów, komputerów, telewizorów, urządzeń, ekranami kinowymi, wbudowanymi i innymi. Robimy na nich wiele różnych rzeczy. Łączenie czasu korzystania z tych wszystkich ekranów w jedną wspólną wartość jest pozbawione sensu. Przecież wielokrotnie działamy na kilku ekranach jednocześnie – oglądając film, sprawdzamy coś w smartfonie czy komputerze, a czasem w tym samym momencie korzystamy jeszcze ze smartwatcha.

Niestety wiele osób, zarówno ze świata naukowego jak i pozanaukowego, postrzega czas ekranowy przez pryzmat „cyfrowego dualizmu” – zestawia naturalny świat rozmów na żywo, autentycznych relacji i prawdziwych doświadczeń z cyfrowym światem sztucznych przeżyć („światem wirtualnym”), który ma degradować ludzkie doświadczenie. To mit: cyfrowy czas ekranowy istnieje w naszym naturalnym świecie i jest jego integralną częścią (Przybylski 2019). Światy online i offline przenikają się i bardzo trudno w tej chwili wyraźnie wyodrębnić moment, w którym rzeczywiście jesteśmy „odłączeni”. Biegamy ze smartwatchami, jeździmy samochodami z uruchomioną nawigacją, a na spacerach rozpoznajemy rośliny czy zwierzęta przy pomocy aplikacji przyrodniczych. Takie przykłady możemy mnożyć.

Mitów na temat technologii cyfrowych jest w powszechnym dyskursie dużo więcej. Omówimy jeszcze dwa, które wydają się nam szczególnie istotne.

MIT 2:

CZAS EKRANOWY DA SIĘ DOBRZE ZMIERZYĆ.

Jak wcześniej wspomnieliśmy, czas ekranowy jest tak zróżnicowany i nielinearny, że trudno go właściwie zmierzyć. Raporty i badania opinii na temat tego, ile godzin spędzamy przed różnymi ekranami, zawsze są niedokładne. Obecnie potrzebujemy innych danych, dlatego badamy nie tylko czas ekranowy, ale także to, na co go poświęcamy (Przybylski 2019). Do podobnych wniosków doszło Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne, które jeszcze do niedawna wyznaczało sztywne cezurę czasową bezpiecznego korzystania z mediów ekranowych przez dzieci, a obecnie wyraźnie wskazuje, że konieczne jest określenie nie tylko czasu, ale też rodzaju podejmowanych aktywności. Czym innym jest bowiem bierne oglądanie animowanych bajek, a czym innym na przykład zdalny kontakt wideo z dziadkami, którzy rozmawiają z dzieckiem, czytają mu książki i opowiadają barwne historie.

MIT 3:

CZAS EKRANOWY POWODUJE PROBLEMY I ZABURZA DOBROSTAN CYFROWY.

W tym micie tkwi ziarenko prawdy, choć jest niewiele dowodów łączących cyfrowe media z problemami korzystających z nich ludzi. Wynika to m.in. z trudności związanych ze zbieraniem danych (opierających się głównie na samodzielnym raportowaniu przez osobę badaną). Ponadto wiele badań nad skutkami używania tych technologii opiera się na danych korelacyjnych, które – z definicji – nie mogą zidentyfikować przyczyn danego zjawiska. Jak podpowiada Przybylski (2019), sprzedaż lodów jest skorelowana ze wzrostem liczby morderstw, ale jedno nie powoduje drugiego – oba są związane z cieplejszą pogodą. Po uwzględnieniu innych zmiennych okazuje się, że ponad 90% czynników wpływających na szczęście młodego człowieka nie ma nic wspólnego z tym, ile czasu spędza on w internecie. Bywają jednak sytuacje, w których czas ekranowy to cała aktywność osoby. Zdarzało się tak podczas lockdownów w czasie pandemii. Badania, m.in. Ptaszka i innych (2021), pokazały, że wiele uczennic i uczniów oraz nauczycielek i nauczycieli czuła się przez to źle. Osoby uczące mówiły nawet, że mają poczucie, że mieszkają w pracy. Należy jednak pamiętać, że była to sytuacja wyjątkowa, która powodowała, że nie mogły się odbywać żadne aktywności offline. Nie było możliwości ruchu na świeżym powietrzu (lub możliwość ta była mocno ograniczona) ani uczestniczenia w zajęciach rozwijających zainteresowania czy brania udziału w wydarzeniach kulturalnych poza siecią. Brakowało więc czynników łagodzących czy niwelujących skutki nadmiernego korzystania z technologii. Istnieją rzetelne badania, które łączą czas ekranowy z poczuciem dobrostanu psychicznego, ale pojawia się w nich właśnie ten dodatkowy czynnik równoważący – spędzanie czasu na aktywnościach offline (Twenge i in. 2018; Oberle i in. 2020).

Jakie są konsekwencje tych mitów? Po pierwsze, powszechnie wprowadza się sztywne ograniczenia czasu korzystania z mediów ekranowych, np. przez dzieci. Wspomniana wcześniej decyzja Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego (określająca, że te technologie są bezpieczne od drugiego roku życia), była pozbawiona jakichkolwiek podstaw naukowych, ale dawała rodzicom poczucie dbania o dobrostan własnych dzieci. Nie mamy danych na temat

tego, ile godzin dziennie dzieci i młodzież mogą poświęcać na media ekranowe i od jakiego wieku powinny mieć do nich dostęp, by było to bezpieczne. Takich danych nie da się uzyskać. Nie można też jednakowo traktować całego czasu ekranowego, bo jest on niezwykle zróżnicowany jakościowo.

Kolejną konsekwencją przedstawionych wyżej mitów jest zarabianie na niepokoju. Tworzy i sprzedaje się różne rozwiązania (np. aplikacje) pozwalające „zadbać o dobrostan cyfrowy” poprzez kontrolę czasu korzystania z danego medium. Powstają usługi szkoleniowe, coachingowe albo mentorskie mające pomóc w osiągnięciu dobrostanu cyfrowego. W niektórych krajach niepokój ten przekłada się na decyzje i regulacje prawne, np. ograniczające dostęp do gier komputerowych online (rozwiązanie na kształt prohibicji).

I wreszcie – skutkiem tych mitów są szkodliwe rozwiązania szkolne i domowe. Ustalanie sztywnego czasu czy zakaz korzystania z mediów ekranowych w określonych sytuacjach to tylko niektóre z nich.

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Oberle E. i in. (2020). *Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors for mental health in adolescence: A population-level study*, „Preventive Medicine”, nr 141.

Ptaszek G. i in. (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańsk: GWP.

Przybylski A. (2019). *Oxford Internet Institute: Three screentime myths*. <https://digitalwellbeing.org/oxford-internet-institute-three-screentime-myths/> (dostęp: 30.03.2022).

Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K. (2018). *Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology*, „Emotion”, nr 18, s. 765–780.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

