

Aleksandra Sulmicka

Cyfrowa równowaga

Jak wspierać młodych w świecie pełnym technologii?



Wstęp

Nowe technologie stały się nieodłączną częścią naszego życia. Platformy, aplikacje i narzędzia internetowe znacząco ułatwiają nam pracę i naukę, pozwalają na szybki i stały kontakt z innymi, zapewniają rozrywkę i dostęp do niemal nieograniczonej ilości informacji. Ich powszechne wykorzystywanie sprawia jednak, że coraz trudniej jest nam się oderwać od urządzeń ekranowych. Dotyczy to w szczególności dzieci i młodzieży, dla których świat cyfrowy staje się naturalnym środowiskiem codziennego funkcjonowania.

Jak pokazuje raport z badań „Nastolatki 3.0”, młodzi ludzie (12–17 lat) spędzają w sieci coraz więcej czasu. Obecnie jest to **średnio 5 godzin i 36 minut dziennie**¹. W weekendy jeszcze dłużej, bo aż **6 godzin i 16 minut**. Z roku na rok ten czas się wydłuża. Dlaczego? Odpowiedź nie jest prosta. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że nie zawsze to my sami decydujemy o tym, ile czasu spędzamy online. Na nasze zachowanie wpływają również konkretne mechanizmy², które mają na celu zatrzymanie nas w sieci jak najdłużej. Okazuje się, że im więcej cyfrowych treści „konsumujemy” i im częściej korzystamy z urządzeń, tym lepiej ich dostawcy znają nasze zwyczaje, zainteresowania i potrzeby, dzięki czemu mogą nam wciąż podsuwać kolejne treści i propozycje nowych aplikacji.

Od nieustannego przewijania (scrollowania) treści w telefonie można się dość łatwo uzależnić³. Przypomina ono mechanizm nagrody o zmiennej

¹ Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023, <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow> [dostęp: 7.07.2025].

² Chodzi tu zwłaszcza o tzw. mechanizmy perswazyjnego projektowania (*persuasive design*), np. algorytmy rekomendacji, powiadomienia itp.

³ Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Chicago pokazuje, że uzależnienie od smartfonów może być równie silne jak uzależnienie od nikotyny czy alkoholu. W 2018 r. w czasopiśmie naukowym „NeuroRegulation” opublikowano artykuł wykazujący, że nadmierne używanie smartfonów tworzy nowe połączenia neurologiczne podobne do tych, które powstają podczas przyjmowania uśmierzających ból opioidów. W kontekście smartfonów oznacza to, że im częściej ich używamy, tym większe jest ryzyko uzależnienia. Źródło: Peper E., Harvey R., *Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression*, „NeuroRegulation” 2018, nr 5, <https://www.neuroregulation.org/article/view/18189/11842> [dostęp: 7.07.2025].

częstotliwości znany z badań nad uzależnieniami behawioralnymi. Algorytmy są celowo projektowane tak, by wzmacniać nasze zaangażowanie poprzez wywoływanie silnych emocji i oferowanie natychmiastowej gratyfikacji. Badania pokazują, że zwłaszcza emocje takie jak gniew, ekscytacja czy oburzenie znacząco zwiększają czas spędzany na platformach – im silniejsze emocje, tym dłużej użytkownicy i użytkownicy pozostają w danym medium⁴.

Rosnący poziom cyfrowego przywiązania widać wyraźnie w deklaracjach samych nastolatków i nastolatek. Według wcześniej wspomnianych badań ponad **40%** młodych ludzi twierdzi, że **brak dostępu do internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia**, czyniąc je mniej satysfakcjonującym. **6,2%** nastolatków przyznaje, że **nie jest w stanie wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę**. Co czwarta badana osoba (**25,6%**) deklaruje **trudności z myśleniem o czymś innym niż platformy społecznościowe**⁵.

Tymczasem intensywna obecność online może negatywnie wpływać na nasze samopoczucie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Coraz więcej badań wskazuje na związek między nadmiernym używaniem technologii a różnymi problemami zdrowotnymi i społecznymi. Jak sobie z nimi radzić? Nikt z nas nie wyobraża sobie dziś przecież życia bez nowych technologii, tym bardziej że znacząco ułatwiają nam one pracę, naukę, dostęp do informacji i zapewniają rozrywkę. W kontekście wyników przywoływanego badania zwyczajów cyfrowych młodzieży **szczególnie ważne jest, żeby wspierać ją w budowaniu zdrowych relacji z technologią i pokazywać, jak osiągać cyfrowy dobrostan**. Naszą rolą – jako edukatorek i edukatorów, wychowawców, mentorek czy opiekunów – jest podpowiadanie dzieciom, jak korzystać z nowych technologii, aby wspierały one nasz rozwój, zamiast nam szkodzić.

⁴ Kramer A.D.I., Guillory J.E., Hancock J.T., Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks, „PNAS” 2014, nr 24 (111), <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1320040111> [dostęp: 7.07.2025].

⁵ Nastolatki 3.0 (...), dz. cyt.

Czym jest cyfrowy dobrostan?

Istnieje wiele różnych definicji tego pojęcia⁶. Mówiąc najogólniej, cyfrowy dobrostan to stan osobistej, indywidualnej satysfakcji wynikającej z korzystania z technologii cyfrowych. Chodzi o to, żebyśmy mieli poczucie, że to my kontrolujemy technologię i wykorzystujemy ją zgodnie z własnymi potrzebami, celami i wartościami — a nie odwrotnie. Osiągnięcie cyfrowego dobrostanu oznacza **świadome utrzymywanie równowagi między korzystaniem z urządzeń ekranowych a innymi aspektami życia, takimi jak relacje międzyludzkie, odpoczynek, sen czy aktywność fizyczna**.

Warto podkreślić, że cyfrowy dobrostan nie jest stanem uniwersalnym, ale **kwestią indywidualną** – zwyczaje i zachowania cyfrowe, które na jednych wpływają korzystnie, innych mogą prowadzić do zmęczenia, rozdrażnienia czy poczucia przeciążenia. Dla jednych regularna obecność w mediach społecznościowych może stanowić źródło kontaktów, inspiracji i motywacji, podczas gdy dla innych będzie powodem do porównywania się i spadku samooceny, przyczyną stresu, rozproszenia czy obniżonego nastroju. Dlatego kluczowe jest indywidualne podejście. Warto przede wszystkim uważnie obserwować własne potrzeby i reakcje na kontakt z nowymi technologiami, badać swoje granice i samopoczucie. **Tylko jeśli zrozumiemy, co, kiedy i w jaki sposób nam szkodzi, będziemy mogli zmodyfikować nasze zachowania.**

W obserwacji naszej relacji z nowymi technologiami mogą być pomocne proste pytania. Warto zadawać je sobie regularnie, a także proponować je młodym ludziom:

⁶ Warto zapoznać się z propozycjami w serwisie digitalwellbeing.org: Marsden P., What is Digital Wellbeing? A List of Definitions, 17 lipca 2020, <https://digitalwellbeing.org/what-is-digital-wellbeing-a-list-of-definitions/> [dostęp: 7.07.2025].

- Z jakich powodów najczęściej sięgam po smartfon lub siadam przed komputerem?
- Jak często korzystam z urządzeń ekranowych tylko z przyzwyczajenia, nudy lub bez konkretnego celu?
- Jaki czas spędzony przed ekranem jest dla mnie optymalny?
- Jakie emocje towarzyszą mi w danym momencie podczas korzystania z internetu? Czy jestem zrelaksowany(-a), spokojny(-a), usatysfakcjonowany(-a), czy może raczej czuję stres, przytłoczenie, zmęczenie, rozdrażnienie i mam problemy z koncentracją?
- Które aktywności w sieci sprawiają, że czuję się dobrze, a które pogarszają moje samopoczucie?
- Jak to, co robię w danym momencie w sieci, przybliża mnie do moich celów lub wartości? A jak mnie od nich oddala? Co mi daje, a co zabiera?
- W jaki sposób kontroluję czas spędzany online? Czy potrafię przerwać korzystanie ze smartfonu lub komputera, kiedy tego potrzebuję?
- Jak często korzystanie ze smartfonu czy komputera przeszkadza mi
- w odpoczynku, zasypianiu lub spędzaniu czasu z bliskimi?
- Czy korzystanie z urządzeń ekranowych powoduje, że bolą mnie oczy, szyja bądź kręgosłup?

Warto rozmawiać z nastolatkami, jak naprawdę wygląda ich codzienne korzystanie z nowych technologii – co daje młodym ludziom kontakt z siecią, a czego ich pozbawia. Wymiana doświadczeń i wspólna analiza odpowiedzi na zaproponowane wyżej pytania mogą pomóc lepiej zrozumieć własne nawyki, emocje i potrzeby, oraz – co istotne – zauważyć momenty, w których technologia przestaje być wsparciem, a zaczyna przeszkadzać.

Możemy też zaproponować nastolatkom wypełnienie prostego testu przyzwyczajień ekranowych. Pamiętajmy jednak, że nie jest to profesjonalne narzędzie diagnostyczne, a jedynie punkt wyjścia do refleksji i rozmowy. Ważne, by każda osoba mogła wypełnić test indywidualnie, bez konieczności pokazywania odpowiedzi innym.

Zaznacz odpowiedź, która najbardziej do Ciebie pasuje.

	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
Pierwsza rzecz, którą robię po przebudzeniu, to sprawdzenie, czy mam nowe wiadomości w smartfonie.				
Jeśli zapomnę zabrać ze sobą smartfon, jestem podenerwowany(-a). Mam poczucie, że ominie mnie coś ważnego.				
Gdy słyszę powiadomienie aplikacji/komunikatora w smartfonie, chcę natychmiast sprawdzić, o co chodzi.				
Korzystam ze smartfonu (np. sprawdzam wiadomości) podczas spotkań z rodziną bądź znajomymi.				
Czuję się podenerwowany(-a), jeśli przez godzinę nie mogę sprawdzić wiadomości/powiadomień w smartfonie.				
Ze znajomymi najchętniej rozmawiam za pomocą komunikatorów.				
Sprawdzam telefon w kinie oraz podczas oglądania filmów w domu.				
Przeglądanie informacji w sieci i scrollowanie mediów społecznościowych zajmuje mi więcej czasu, niżbym chciał(-a).				

Gdy oglądam wiadomości w mediach społecznościowych, zaczynam porównywać się z innymi.				
Gdy trafia do mnie wiele różnych informacji z sieci, czuję się podenerwowany(-a).				
Zanim położę się do łóżka, sprawdzam w smartfonie, czy nie przyszła do mnie jakaś wiadomość.				
Gdy nie mogę spać, zaczynam przeglądać wiadomości i posty w smartfonie lub laptopie.				

Źródło: opracowanie własne

Po wykonaniu przez nastolatków i nastolatki testu należy podsumować wyniki. Jeśli pośród indywidualnych odpowiedzi dominowały „nigdy”, „rzadko” lub „czasami” może to oznaczać, że osoby, które je zaznaczyły, mają dobre relacje z technologiami i poczucie cyfrowego dobrostanu. Osoby, które wielokrotnie zaznaczyły odpowiedź „często”, prawdopodobnie powinny zrewidować swoje nawyki i zadbać o higienę cyfrową.

Higiena cyfrowa, czyli co?

Higiena cyfrowa to świadome korzystanie z nowych technologii w sposób, który wspiera nasze zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie i relacje z innymi. Istotne jest, by zrozumieć, że nie sprowadza się ona wyłącznie do zmniejszania czasu spędzanego przed ekranami (nie ma też na celu ograniczania przyjemności, jak uważają czasem młodzi ludzie). Higiena cyfrowa to o wiele więcej.

⁷ Warto zapoznać się z propozycjami w serwisie digitalwellbeing.org: Marsden P., What is Digital Wellbeing? A List of Definitions, 17 lipca 2020, <https://digitalwellbeing.org/what-is-digital-wellbeing-a-list-of-definitions/> [dostęp: 7.07.2025].

Obejmuje m.in. umiejętność wybierania wartościowych treści, reagowania na hejt i dezinformację, ochrony prywatności, stawiania granic w kontaktach online oraz zarządzania emocjami. **Celem higieny cyfrowej jest lepsze dbanie o siebie – zarówno w sieci, jak i poza nią.**

Niestety, praktykowanie higieny cyfrowej to proces, który nie dzieje się automatycznie. Wymaga od nas uważności, konsekwencji i gotowości do refleksji nad własnymi nawykami. Na początku to może być trudne, warto jednak podejmować nawet drobne kroki. Pomocne mogą się okazać poniższe praktyki, które warto proponować również młodym ludziom:

1. SIĘGAJ PO TREŚCI, KTÓRE NAPRAWDĘ CIĘ INTERESUJĄ

Kiedy następnym razem zaczniesz bezwiednie przewijać ekran, zatrzymaj się na moment i zadaj sobie pytania: „Dlaczego chcę akurat to oglądać/czytać? Czy ten temat naprawdę mnie ciekawi? Czy wnosi coś wartościowego do mojego dnia?”. Takie świadome podejście pozwoli ci uniknąć przeciążenia informacjami i poczucia przebodźcowania. Wybierając treści bardziej uważnie, zadbasz nie tylko o swój czas, ale też o samopoczucie.

2. PLANUJ ŚWIADOMIE CZAS ONLINE - USTALAJ SOBIE LIMITY

Wejdź w ustawienia swojego smartfonu/komputera i znajdź zakładkę „Cyfrowa równowaga” (nazwa może się różnić w zależności od urządzenia, z którego korzystasz). Sprawdź, ile czasu korzystałaś (-eś) w ostatnich dniach z przeglądarek i aplikacji. Sam(-a) oceń, czy to dużo, czy mało. Następnie wejdź w zakładkę „Limity korzystania z aplikacji” i zaplanuj, ile maksymalnie czasu chcesz spędzić przed ekranem. Możesz nawet wyznaczyć sobie konkretne przedziały czasowe na korzystanie z poszczególnych aplikacji, mediów społecznościowych, oglądanie filmów czy granie. Gdy skończy się ustalony w danej aplikacji czas, zobaczysz odpowiedni komunikat, dzięki czemu łatwiej ci będzie odłożyć telefon lub zamknąć okno przeglądarki.

3. ZAPLANUJ STAŁE AKTYWNOŚCI I PORY BEZ TELEFONU

Gdy mamy pod ręką telefon, nawet nie zauważamy, jak często po niego sięgamy – nieraz odruchowo lub z nudów. Aby tego uniknąć, ustal, w których momentach nie będziesz korzystać ze smartfonu.

Może będzie to 30 minut po szkole/pracy, może podczas posiłków, o poranku lub na dwie godziny przed snem? A może na początek zrezygnujesz z sięgania po telefon w czasie spotkań towarzyskich czy spacerów? Decyzja należy do ciebie. Umów się sam(-a) ze sobą, że włączysz wtedy tryb samolotowy lub odłożysz smartfon w wybrane przez siebie miejsce, np. do szuflady. Dzięki takim przerwom dasz odpocząć swojemu mózgowi.

4. ODPOCZYWAJ PODCZAS PRACY PRZED EKRANEM

Często praca lub nauka wymagają spędzania wielu godzin przed ekranem. Obciąża to wzrok, kręgosłup i umysł, dlatego regularnie rób krótkie przerwy – najlepiej co 30–60 minut. W tym czasie odejdź od biurka, przeciągnij się, popatrz za okno albo przejdź się po pokoju. Możesz też zastosować zasadę 20–20–20: co 20 minut spójrz przez 20 sekund na coś oddalonego o co najmniej 20 stóp (czyli ok. 6 metrów). Takie mikroodpoczynki pomagają zapobiegać zmęczeniu, poprawiają koncentrację i wpływają pozytywnie na samopoczucie.

5. REGULARNIE RÓB PORZĄDEK W SMARTFONIE

Zbyt wiele aplikacji, folderów i ikon może powodować chaos, rozproszenie i niepotrzebne sięganie po telefon. Przejrzyj, które aplikacje są ci naprawdę potrzebne, a które tylko zabierają czas i uwagę. Usuń te, z których nie korzystasz lub które wpływają negatywnie na twoje samopoczucie. Te najbardziej przydatne ustaw na ekranie głównym, a rozpraszające – schowaj głębiej. Dzięki temu korzystanie z telefonu stanie się bardziej świadome i mniej automatyczne.

6. OGRANICZ POWIADOMIENIA, KTÓRE SIĘ ROZPRASZAJĄ

Domyślne ustawienia smartfonów, aplikacji i mediów społecznościowych są zaprojektowane tak, aby przyciągać naszą uwagę jak najczęściej. To dlatego dostajemy powiadomienia o nowych wiadomościach, polubieniach, komentarzach czy aktualizacjach. Poświęć 10 minut, by przejrzeć ustawienia powiadomień. Wyłącz te, które nie są ci naprawdę potrzebne. Dzięki temu ich dźwięki i ikonki nie będą cię rozpraszać i będziesz mógł/mogła skoncentrować się na tym, co dla ciebie naprawdę ważne.

7. DBAJ O SWOJĄ PRYWATNOŚĆ W SIECI

Wiele aplikacji i platform internetowych domyślnie zbiera dużo danych o tym, co oglądasz, z kim rozmawiasz, gdzie jesteś. Zbyt duża ekspozycja na bycie „śledzonym” może z czasem powodować niepokój i obniżone poczucie kontroli. Przejrzyj ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, wyszukiwarkach i aplikacjach. Zastanów się też, jakie treści publikujesz – szczególnie jeśli twój profil jest otwarty. Im więcej udostępniasz, tym łatwiej można cię śledzić, profilować, a nawet manipulować twoimi wyborami. Wyłącz powiadomienia lokalizacji, jeśli nie są ci naprawdę potrzebne.

8. MONITORUJ SWOJE EMOCJE

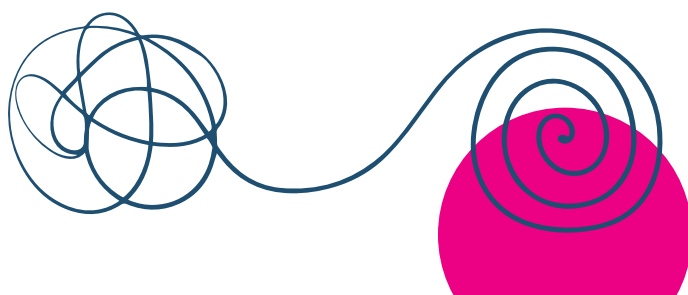
Podczas przeglądania treści w sieci każdorazowo zatrzymaj się na chwilę i zastanów się, co w danej chwili czujesz. Czy informacja, filmik lub gra sprawia, że jest ci lepiej, czy gorzej? Spróbuj nazwać swoje emocje. Czy jesteś rozbawiona(-y), podekscytowana(-y), zaintrygowana(-y), a może czujesz niepokój, złość, zazdrość, frustrację? Jeśli towarzyszą ci te ostatnie uczucia, rozważ zrobienie przerwy lub zakończenie korzystania z danej aplikacji czy strony. Jeśli coś cię niepokoi, złości lub przytłacza, warto poszukać innej aktywności – takiej, która cię odpręży, rozbawi lub zainspiruje.

Jak wspierać dzieci i młodzież w dbaniu o higienę cyfrową?

Jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania dzieci i młodzieży w tym obszarze jest modelowanie zdrowych nawyków przez dorosłych. Sposób, w jaki korzystamy z urządzeń ekranowych, ma ogromny wpływ na to, jak z technologią będą się obchodzić młodzi ludzie. Jeśli dzieci widzą, że dorośli potrafią odłożyć smartfon na bok, są uważni w relacjach z nimi, rozwijają swoje pasje, to one też traktują to jako coś naturalnego.

Pracując z młodymi ludźmi – w bibliotekach, domach kultury czy podczas zajęć dodatkowych – warto ustalić zasady korzystania z urządzeń pozwalające wszystkim skupić się na aktywności i wspólnym działaniu. Zasady mogą mieć formę prostych **cyfrowych kontraktów** – spisanych razem z młodymi osobami reguł, które określają np.: kiedy i w jakich celach możemy sięgać po telefony czy laptopy, a kiedy odkładamy je na bok bądź wyłączamy; jak reagujemy na powiadomienia czy dzwonki. Dobrym pomysłem może też być wydzielenie **stref wolnych od telefonów** – nie jako kary, ale jako przestrzeni do świadomego odpoczynku od ekranów.

Jako edukatorki i edukatorzy możemy także pokazywać młodym ludziom, że świat poza ekranem jest równie atrakcyjny – organizować działania rozwijające zainteresowania, aktywności w ruchu, zabawy, eksperymenty, rozmowy, kreatywne projekty. Chodzi o to, by młode osoby doświadczyły, że korzystanie z telefonu to tylko jedna z wielu możliwości spędzania czasu, a nie domyślny sposób radzenia sobie z nudą.



POLECANA LITERATURA

Bigaj M., *Wychowanie przy ekranie*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2023.

Hansen A., *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2021.

Nastolatki 3.0. *Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023,
<https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow> [dostęp: 7.07.2025].

Newport C., *Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 2020.



Fundator programu



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Realizatorzy programu



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Fundacja
Szkoła z Klasą