

Nadużywanie mediów cyfrowych

Nauka i praca na odległość z wykorzystaniem nowoczesnych urządzeń to rzecz, do której każdy z nas przywykł przez ostatni rok. Nie da się dzisiaj nie używać nowych technologii. Jesteśmy dopiero na początku ich rozwoju - dopiero po 30 latach używania internetu mamy problem z jego nadużywaniem. Przyszłe społeczeństwo będzie jeszcze bardziej zdigitalizowane.

"Cyfrowa higiena – postawa życiowa i wynikające z niej działania charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym używaniem zasobów sieci, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, dostępnej alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego" – brzmi definicja.

Brak higieny cyfrowej zwiększa ryzyko pojawiania się wśród uczniów i dorosłych symptomów nadużywania mediów elektronicznych. Sygnalizują to wyniki przeprowadzonego w maju i czerwcu 2020 roku badania Z przeprowadzonych analiz wypowiedzi uczniów wynika, że:

- 67% z nich przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed spaniem,
- 63% pozostawało w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień,
- 57% miało dość siedzenia przy komputerze,
- 51% czuło przeładowanie informacjami,
- 35% odczuwało rozdrażnienie z powodu ciągłego używania Internetu i mediów elektronicznych,
- 34% było niewyspanych z powodu ich używania,
- 34% miało problem z koncentracją z powodu korzystania z Internetu i narzędzi ekranowych.

W grupie badanych nauczycieli uzyskane wskaźniki były wyższe i wyglądały następująco:

- 61% nauczycieli przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed snem,
- 87% pozostawało w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień,
- 85% miało dość siedzenia przy komputerze,
- 77% czuło przeładowanie informacjami,

- 67% odczuwało rozdrażnienie z powodu ciągłego używania Internetu i mediów elektronicznych,
- 49% było niewyspanych z powodu ich używania,
- 45% miało problem z koncentracją z powodu korzystania z Internetu i narzędzi ekranowych.

Skutki przekraczania granic i braku harmonii prowadzą do m.in. :

- problemów z koncentracją uwagi,
- zaburzeń snu,
- zaburzenia motywacji, poczucia własnej skuteczności,
- zaburzenia motoryki małej i dużej, wad postawy, nadwagi związanej z brakiem ruchu,
- braku zażyłych więzi z bliskimi, izolacji, samotności, depresyjności, lęków.

Mechanizm powstawania i następstwa uzależnień behawioralnych są podobne, jak przy uzależnieniach chemicznych. Mózg zaczyna działać nawykowo, bo stymulowany jest dopaminą. Odczuwany wewnętrzny przymus, kompulsywne odczucie potrzeby bycia w sieci, musimy mieć cały czas telefon. Tylko od naszych wyborów zależy także to jaka będzie jakość kontaktów i relacji z ludźmi, których poznamy dzięki nowym mediom.

Warto nauczyć się jak świadomie wykorzystywać potencjał zarówno nowych technologii jak i nowych mediów, tak aby były dobrymi wartościami w naszym życiu.

Bibliografia:

Dębski M., Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań. Gdynia, dostępne na <http://dbamomojzasieg.com/publikacje-raporty/>.

Ptaszek i in., „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”, 2020.

Raport ze szczegółowymi wynikami badania „Zdalne nauczanie a adaptacja (...)” zaprezentowany został w książce „Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?” oraz udostępniony bezpłatnie i przekazany podmiotom związanym z kształtowaniem oświaty w Polsce. **Książkę wraz z licznymi rekomendacjami związanymi z przygotowaniem nauczycieli, rodziców i uczniów do wdrażania rozwiązań edukacji cyfrowej oraz zdalnego nauczania można pobrać [TUTAJ](#).**

Spittzer M. „Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie”, Dobra Literatura, 2016.

Opracowanie: Magdalena Krzywonos, psycholog PPP w Łańcucie.

