

Irena Pułak
ORCID: 0000-0002-7735-4590
Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

Osiąganie dobrostanu w cyfrowym świecie w kontekście potrzeb dzieci i młodzieży — indywidualne i społeczne wymiary zjawiska

Achieving Well-being in a Digital World in the Context of Children and Young People's Needs: Individual and Social Dimensions of the Issue

ABSTRACT

The goal of this article is to show the multidimensional nature of digital well-being, in both individual and social dimensions. It describes the components that contribute to overall quality of life in the digital sphere from the point of view of young digital media users, with a particular focus on the informational and communicative aspects. The text scrutinizes the diversity of theoretical and practical approaches, as well as details the capacities and conditions that are required today to maintain a balance in the use of new technologies. These include navigating the digital media space efficiently and safely, mitigating potential risks, and capitalizing on its opportunities. The supportive roles of parents and teachers in helping the younger generation achieve well-being in the digital media world are also discussed. The article presents and analyzes recent research findings

KEYWORDS

digital well-being,
children, youth,
digital skills,
online opportunities,
online risks

SŁOWA KLUCZOWE

dobrostan cyfrowy,
dzieci, młodzież,
umiejętności cyfrowe,
możliwości online,
zagrożenia online

SPI Vol. 27, 2024/4
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2024.4.009

Nadesłano: 23.07.2024
Zaakceptowano: 26.11.2024

that reveal the extent of children and young people's immersion in digital spaces and the emerging trends associated with this phenomenon. Additionally, it points out current patterns and transformations in media use that have an impact on the overall individual well-being.

ABSTRAKT

Celem artykułu jest ukazanie wielowymiarowości dobrostanu cyfrowego w ujęciu zarówno indywidualnym, jak i społecznym, w tym opisanie komponentów, które składają się na ogólną jakość życia w przestrzeni cyfrowej z punktu widzenia młodego użytkownika mediów cyfrowych, ze szczególnym uwzględnieniem sfery informacyjnej i komunikacyjnej. W tekście przedstawione zostały zagadnienia związane z różnorodnością podejść i perspektyw w wymiarze teoretycznym i praktycznym. Szerzej opisano również zdolności i warunki, które są współcześnie wymagane, aby móc osiągnąć równowagę w korzystaniu z nowych technologii, sprawnie i bezpiecznie poruszać się w środowisku mediów cyfrowych, unikając potencjalnych zagrożeń oraz by wykorzystać tkwiący w nich potencjał.

Omówiono również wspomagającą rolę rodziców i nauczycieli w procesie osiągania przez młode pokolenie dobrostanu w świecie mediów cyfrowych. Zaprezentowano i przeanalizowano wyniki prowadzonych na przestrzeni ostatnich lat badań, które ukazują poziom zanurzenia dzieci i młodzieży w przestrzeni cyfrowej oraz towarzyszące temu nowe zjawiska. Wskazano także na aktualne trendy i przemiany w sposobach korzystania z mediów, które mają wpływ na ogólny dobrostan jednostki.

Wprowadzenie

Współcześnie świat wirtualny coraz bardziej przenika się ze światem fizycznym. Za sprawą nowych rozwiązań technologicznych coraz częściej korzystamy dzisiaj w wielu obszarach codziennego życia z różnych rozwiązań i nowych możliwości, jakie dają techniki cyfrowe. Cyfrowy handel i finanse, usługi medyczne i edukacyjne, inteligentne domy i miasta, a przede wszystkim cyfrowa rozrywka – wszystko to staje się stałymi elementami środowiska, w którym funkcjonujemy na co dzień. Młode pokolenie jest często postrzegane jako w pełni zanurzone w przestrzeni cyfrowej, jest chętne do poznawania nowoczesnych rozwiązań technologicznych, testowania

nowych możliwości oraz narzędzi i ogólnie skłonne do uczenia się o wszystkim, co cyfrowe. Potrzebuje tych umiejętności, aby łatwiej się odnaleźć w przyszłości na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy (*2030 Digital Compass...* 2021). Równocześnie ludzie młodzi są bardziej narażeni na zagrożenia płynące ze świata cyfrowego, bowiem nie mając pełnej świadomości czyhających niebezpieczeństw trudno im znaleźć niezbędny balans między życiem online i offline.

Pojęcie i składowe dobrostanu cyfrowego

Pojęcie dobrostanu (ang. *well-being*) pojawia się dość często we współczesnym dyskursie, szczególnie w obszarze nauk społecznych, i jest rozumiane zazwyczaj jako korzystny stan psychiczny i fizyczny odczuwany przez człowieka (*Wielki słownik języka polskiego* 2024). Dobrostan to jednak bardzo szeroka kategoria odnosząca się do ogólnej jakości życia i stanu zdrowia jednostki. Obejmuje różne aspekty, takie jak zdrowie fizyczne, psychiczne, satysfakcja z życia, poziom stresu, relacje społeczne i emocjonalne oraz ogólne poczucie spełnienia i szczęścia. W literaturze naukowej dobrostan jest często analizowany z różnych perspektyw, takich jak psychologiczna, socjologiczna czy ekonomiczna (Büchi 2024). Osiągnięcie takiego stanu może następować w różnych okolicznościach i sferach życia, np. dobrostan w ujęciu społecznym może się odnosić do poczucia zaangażowania w kontaktach z innymi osobami i społecznościami, wykorzystania kapitału zaufania społecznego czy budowania więzi w ramach sieci społecznych itp. (Vuorikari, Kluzer, Punie 2022).

Jako że integralną częścią naszego środowiska staje się w coraz większym stopniu świat mediów elektronicznych, zaczęto w różnych kontekstach badawczych używać terminu „dobrostan cyfrowy”. Zazwyczaj jest on rozumiany jako określenie tego, w jaki sposób korzystanie z mediów cyfrowych jest powiązane z dobrostanem, a nie jedynie jako odniesienie do poczucia zadowolenia wynikającego z faktu korzystania z mediów cyfrowych (Büchi 2024: 174).

Cyfrowy dobrostan może być zatem definiowany jako subiektywne i jednostkowe doświadczenie zachowania optymalnej równowagi pomiędzy korzyściami i negatywnymi stronami korzystania z nowych technologii cyfrowych. Stan ten składa się z afektywnych i poznawczych elementów oceny włączenia technologii cyfrowej do

codziennego życia. Ludzie mogą osiągać cyfrowy dobrostan w sytuacji, kiedy doświadczają maksymalnej, kontrolowanej satysfakcji i wsparcia pod względem funkcjonalnym, przy minimalnych niedogodnościach i utracie poczucia kontroli (Vanden Abeele 2021: 938).

Dobrostan cyfrowy może dotyczyć emocji jednostki (np. pozytywnych uczuć), satysfakcji w poszczególnych obszarach życia (np. w relacjach międzyludzkich) oraz ogólnego zadowolenia z życia w środowisku społecznym, w którym nieustannie dostępne są liczne opcje korzystania z mediów cyfrowych (Büchi 2024). Z założenia koncepcja dobrostanu cyfrowego bada bezpośrednie powiązania między korzystaniem z mediów cyfrowych a subiektywnym dobrostanem oraz wpływ, jaki media te mają na tradycyjne formy dobrostanu. Moritz Büchi (2024) jednocześnie podkreśla, że trzeba mieć świadomość, iż różne tradycje badawcze analizowały relacje między korzystaniem z mediów cyfrowych a dobrostanem, przyjmując odmienne podejścia definicyjne i założenia wstępne. W zależności od przyjętego paradygmatu w danej dziedzinie wiedzy wiele zagadnień dotyczących dobrostanu cyfrowego można analizować z konkretnego, unikatowego punktu widzenia. Z tego powodu np. zainteresowanie psychologów wzbudza w kontekście cyfrowego dobrostanu wpływ korzystania z mediów społecznościowych na nastrój jednostki i rodzące się w niej emocje, a podobne badania socjologiczne mogą się koncentrować na różnicach w sposobach korzystania z mediów społecznościowych w zależności od wybranych czynników. W ramach badań dobrostanu cyfrowego wszystkie te podejścia są jednak równouprawnione (Büchi 2024).

Ramy koncepcyjne cyfrowego dobrostanu obejmują trzy kluczowe elementy:

- praktyki cyfrowe, czyli działania jednostek w kontekście używania mediów cyfrowych,
- szkody i korzyści, tj. bezpośrednie efekty korzystania z mediów cyfrowych, które mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne,
- osiągnięcie równowagi jako ostatecznego rezultatu praktyk cyfrowych oraz związanych z tym szkód i korzyści (Büchi 2024).

Z tego względu, że dobrostan cyfrowy odnosi się do wpływu korzystania z technologii cyfrowych i mediów na ogólną jakość życia

jednostki, może on obejmować zarówno pozytywne aspekty, w tym np. łatwy dostęp do informacji, utrzymywanie kontaktów społecznych, jak i negatywne zjawiska, np.: uzależnienie od internetu, cyberprzemoc, nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych prowadzące do stresu czy depresji. Warto podkreślić, że praktyki cyfrowe konkretnej osoby prowadzą często do współwystępującego zestawu szkód i korzyści, które z kolei wpływają na subiektywne samopoczucie i ogólną ocenę działań podejmowanych online (Büchi 2024). W tym kontekście można mówić o indywidualnym wymiarze dobrostanu cyfrowego. Należy równocześnie pamiętać, że jednostki nie funkcjonują w izolacji, ale są osadzone w społeczeństwie i działają w ramach sieci społecznych, zatem inne osoby czy instytucję mogą mieć wpływ na podejmowane przez nie działania w sieci, a co za tym idzie, na ich ogólne odczucie dobrostanu cyfrowego. Z perspektywy badań nad dobrostanem cyfrowym ważne jest wobec tego uwzględnienie różnych zmiennych pośredniczących, takich jak osobowość czy kontekst sytuacyjny, które mogą mieć znaczący wpływ na całościową ocenę zjawiska.

W badaniach nad dobrostanem cyfrowym w rodzinie często wyróżnia się cztery główne jego wymiary (Levine i in. 2021):

- dobrostan rozwojowy (rozwój osobisty i poznawczy, osiągnięcie potencjału edukacyjnego),
- dobrostan emocjonalny (umiejętność radzenia sobie ze stresem, rozwój duchowy, kształtowanie systemu wartości, autonomii i pozytywnego nastawienia),
- dobrostan fizyczny (osiąganie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia, korzystanie z technologii w sposób bezpieczny fizycznie),
- dobrostan społeczny (uczestnictwo w życiu społecznym, umiejętność współpracy z innymi, nawiązywania i utrzymywania pozytywnych interakcji w społecznościach funkcjonujących online, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, np. w sytuacji nękania w sieci).

Taki model może funkcjonować na dwóch poziomach – indywidualnym (rodzic lub dziecko) i rodzinnym. Przy czym uznaje się, że dobrostan rodzinny nie może być traktowany jako prosta suma dobrostanu jej członków, a wszystkie wymiary dobrostanu są osadzone w szerszym kontekście społecznym i środowiskowym oraz ściśle ze sobą powiązane (Levine i in. 2021).

Poziom dobrostanu młodego pokolenia w przestrzeni cyfrowej w świetle badań

Wysoki poziom dobrostanu cyfrowego dzieci i młodzieży jest stanem bardzo pożądanym, lecz trudnym do osiągnięcia w praktyce. Badania nad tą problematyką przebiegają zazwyczaj dwutorowo. Część badaczy skupia się głównie na możliwościach i potencjalnych pożytkach cyfrowego świata, związanych np. z edukacją, uczestnictwem w społeczeństwie obywatelskim czy twórczą ekspresją, zaś druga część koncentruje się bardziej na zagrożeniach – bezpieczeństwie online, mediacji rodzicielskiej czy związanych z tym regulacjach prawnych dotyczących korzystania z internetu. Jak zauważają autorzy raportu *EU Kids. Online 2020: Survey Results from 19 Countries* (Smahel i in. 2020), realizacja holistycznego podejścia do dobrostanu cyfrowego młodego pokolenia jest wciąż dużym wyzwaniem. Wynika to z tego, że entuzjaści wprowadzania cyfrowych rozwiązań do świata dziecka często pomijają fakt, że wzrost ten wiąże się jednocześnie ze zwiększonym ryzykiem. Z kolei ci, którzy priorytetowo traktują ochronę i bezpieczeństwo dzieci, mogą mieć trudności z dostrzeżeniem, że ich działania mogą także ograniczać prawa obywatelskie dzieci i możliwość wykorzystania potencjału tkwiącego w środowisku cyfrowym (Smahel i in. 2020).

Rozbieżności w podejściu do problemu pokazują, że w dyskusji na temat korzystania z internetu przez dzieci i młodzież stanowiska badaczy są mocno spolaryzowane i częściej przeważają te skupiające się głównie na negatywnym wpływie cyfrowych technologii na dobrostan dzieci. Przy takim podejściu często pomijane są korzyści, jakie mogą płynąć z aktywności online, takie jak dostęp do informacji, korzystanie z sieci wsparcia czy możliwość podtrzymywania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Spojrzenie na obecność nowych technologii w życiu dzieci zmieniła nieco pandemia COVID-19, a zrozumienie związku między korzystaniem z internetu przez dzieci a ich dobrostanem stało się jeszcze bardziej istotne (Kardefelt-Winther i in. 2022).

Jednym z częściej podejmowanych w ramach badań nad dobrostanem cyfrowym dzieci zagadnień był wpływ korzystania z technologii cyfrowych na relacje społeczne. Wczesne badania sugerowały, że czas spędzany na jednej cyfrowej aktywności odbywa się kosztem

innych ważnych działań, takich jak socjalizacja czy aktywność fizyczna. Podejrzewano, że rozmowy online mogą zastępować istniejące relacje osobiste słabszymi więzami społecznymi nawiązanymi za pośrednictwem sieci. Obecnie prowadzone badania wskazują raczej na pewną ewolucję sposobu, w jaki korzystamy z narzędzi cyfrowych. Wyniki tych badań pokazują, że dzieci używają internetu nie po to, by porzucić swoje istniejące relacje społeczne, ale po to, aby je wzmacniać i utrwalać (Kardefelt-Winther i in. 2022).

Badania na potrzeby raportu *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan* (Dębski, Bigaj 2019) zostały przeprowadzone w latach 2017–2018. W sumie objęły ponad 61 tys. polskich dzieci w wieku szkolnym i wykazały, że nowe technologie informacyjno-komunikacyjne stanowią integralny element życia młodego człowieka (Dębski, Bigaj 2019: 110). Wnioski, jakie płyną z raportu, ukazują nowe trendy i kierunki zmian w zakresie sposobu korzystania z nowych technologii przez młodych użytkowników. Trendem, który najbardziej się uwidacznia, jest dominacja urządzeń mobilnych wykorzystywanych do łączenia się z internetem, szczególnie smartfonów, które stały się głównym narzędziem do korzystania z internetu wśród uczniów (97%). Telefon komórkowy był właśnie tym najpopularniejszym urządzeniem używanym do łączenia się z siecią. Wyraźnie obniżył się również wiek inicjacji cyfrowej – średni wiek, w jakim badane dzieci otrzymują własne smartfony, wyniósł około 10 lat. W opinii badanych internet przyniósł im wiele korzyści, umożliwił korzystanie z cyfrowej rozrywki, utrzymywanie kontaktu z ważnymi dla nich osobami oraz stanowił źródło wiedzy (Dębski, Bigaj 2019: 110).

Analizując dane z raportu pod kątem dobrostanu cyfrowego, warto zauważyć, że prawie połowa uczniów w wieku 12–19 lat miała nieograniczony dostęp do zasobów sieci. Około jedna trzecia uczniów używała telefonu nawet kilkadziesiąt razy dziennie (Dębski, Bigaj 2019). Wśród negatywnych zjawisk dostrzeganych przez młodzież szkolną, a związanych z nadużywaniem nowych technologii, można wymienić fonoholizm, przeciążenie informacyjne, potrzebę bycia „Always on” i syndrom FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli czyli lęk przed byciem pominiętym lub przed pominięciem czegoś. Potrzeba bycia cały czas online jest bardzo silna u młodego pokolenia. Około 27% uczniów stale śledzi, co robią w sieci ich znajomi,

a co trzeci nastolatek przyznaje, że czuje się uzależniony od korzystania z serwisów społecznościowych. Nadużywanie telefonu – zdaniem badanych – niesie ze sobą wiele różnorodnych konsekwencji, wiąże się z objawami somatycznymi, zaniedbywaniem obowiązków domowych, zapominaniem o posiłkach itp. Ponad jedna czwarta uczniów przyznała się badaczom, że niedosypia z powodu potrzeby korzystania z telefonu, a połowa badanych czuła niepokój, gdy nie miała przy sobie telefonu. Należy jednak zaznaczyć, że wielu z badanych miało świadomość tych zagrożeń dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Widzieli potrzebę wprowadzania zmian i deklarowali chęć narzucenia sobie pewnych ograniczeń (Dębski, Bigaj 2019).

Prowadzone w latach 2017–2019 badania nad nawykami dzieci w zakresie korzystania z internetu w Unii Europejskiej wykazały, że aż jedna trzecia młodych użytkowników doświadczyła efektów nadmiernego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych. U dzieci pojawiały się np. objawy odstawienia. Badanie *EU Kids Online* pokazało, że zwiększanie możliwości korzystania z internetu wiąże się z wyższym ryzykiem, jednak należy mieć na uwadze, że redukcja ryzyka może również ograniczać korzyści płynące z obecności dzieci online (Smahel i in. 2020).

Inne badania dotyczące m.in. tzw. czasu ekranowego wykazały z kolei, że o ile dobrostan psychiczny nastolatków początkowo wzrasta wraz ze wzrostem czasu spędzanego przed urządzeniami cyfrowymi, to w pewnym momencie zaczyna spadać. Sugeruje to istnienie optymalnego, umiarkowanego poziomu zaangażowania w działania cyfrowe, który jest korzystny dla danej grupy wiekowej (*Well-being in the Digital Age* 2023). Dlatego tak ważne jest utrzymywanie odpowiedniej równowagi pomiędzy byciem online i offline.

Polskie badania *EU Kids Online* z 2019 roku potwierdzają, że podstawowym narzędziem korzystania z internetu przez młodzież są urządzenia mobilne. Dzięki nim młode pokolenie jest właściwie podłączone do sieci przez cały czas. Internet jest najczęściej wykorzystywany przez młodych użytkowników do rozrywki i komunikacji z rówieśnikami, przy czym starsze wiekowo grupy używają go również często do nauki i angażowania się w działania społeczne. Co istotne, kontakt z niebezpiecznymi treściami, doświadczanie cyberprzemocy lub przejawów mowy nienawiści zgłaszało około 30% ankietowanych osób. Trzeba jednak podkreślić, że cyberprzemoc w doświadczeniach

badanych zazwyczaj współwystępowała wraz z tradycyjną przemocą rówieśniczą (Pyżalski i in. 2019).

Opisane powyżej zjawiska potwierdzają wyniki szeroko zakrojonych, krajowych badań pt. *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców* (NASK 2023). Rezultaty wskazują na kontynuację pewnych trendów, np. odsetek młodych osób przyznających, że ich znajomi korzystając z sieci byli atakowani i wyzywani wyniósł aż 44%, a z ośmieszaniem i poniżaniem kogoś w sieci zetknęło się około 30% ankietowanych. Co symptomatyczne, prawie 70 % badanych dostrzega, że mowa nienawiści w internecie stanowi poważny problem społeczny (NASK 2023).

Inną sferą, równie ważną z perspektywy codziennych aktywności cyfrowych, jest przestrzeń informacyjna. Internet obecnie przejął rolę podstawowego i głównego źródła informacji. W tym kontekście młodzi użytkownicy internetu mają problem z oceną wiarygodności pozyskiwanych treści. W wielu sytuacjach, jak przyznaje ponad 40% badanej młodzieży, nie można odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych i trudno jest ustalić, którym z prezentowanych przekazów mogą zaufać (NASK 2023).

W sieci, szczególnie w mediach społecznościowych, zacierają się granice pomiędzy różnymi rodzajami przekazów: wiadomościami, faktami, opiniami lub nawet pogłoskami. Operuje się na fragmentach wiadomości, które są wycinane z oryginalnych źródeł, prezentowane bez kontekstu i odpowiedniego komentarza. Ponadto na pierwotne komunikaty nakładają się komentarze i reakcje użytkowników, które dodatkowo zaciemniają całą sytuację. Z prowadzonych badań wynika jednak, że dzieci i młodzież w coraz większym stopniu są świadomi tego zjawiska i faktu, że nie powinni wierzyć we wszystko, co pojawia się w internecie. Wyniki badań wskazują jednak, że młodzi odbiorcy mają problem z rozpoznaniem motywów tworzenia prezentowanych treści. Za wieloma przekazami stoją cele marketingowe, a dzieci są bardziej podatne na tego rodzaju wpływy. Nie dotyczy to tylko sprzedaży produktów, to również kwestia internalizacji poglądów, np. na temat swojego ciała, wyglądu, sprawności itp. Popularność filmów przedstawiających influencerów reklamujących nową markę, udzielających porad psychologicznych czy promujących określone zachowania stale się zwiększa. Aby zachować równowagę w takim krajobrazie medialnym, potrzeba odpowiednich

umiejętności w zakresie krytycznego myślenia i prawidłowej interpretacji odbieranych komunikatów (*Children's Media Lives 2024. Ten Years of Longitudinal Research: A Report for Ofcom 2024*). Dodatkowo spora część treści online została zaprojektowana tak, aby celowo wywoływać emocjonalne reakcje. W sieci trwa rywalizacja o uwagę odbiorcy, a jednym ze skuteczniejszych sposobów na jej zdobycie jest właśnie wzbudzanie intensywnych uczuć. Treści mające w zamierzeniu działanie dezinformacyjne często korzystają z takiej właśnie strategii, stawiając na wywołanie silnej emocjonalnej reakcji (Achremowicz i in. 2024).

Tym, co ujawnia się w wynikach wszystkich prowadzonych badań jest fakt, że media cyfrowe coraz bardziej obejmują i kształtują ludzką komunikację, która jest jednym z głównych elementów dobrostanu jednostek. Warto też mieć na uwadze, że wpływ mediów na ocenę dobrostanu jest złożony i w dużej mierze zależy od kontekstu działań podejmowanych w przestrzeni cyfrowej (Büchi 2024). Zawsze jednak podstawową bazę dla poczucia dobrostanu w środowisku cyfrowym stanowią: wiedza na temat sposobu działania mediów i odpowiednie umiejętności, które pozwalają sprawnie i bezpiecznie w tej przestrzeni się poruszać.

Osiągnięcie dobrostanu jako wyzwanie dla edukacji w erze cyfrowej

W dokumentach Unii Europejskiej dotyczących kompetencji cyfrowych i edukacji cyfrowej pojawia się również pojęcie dobrostanu. W takim ujęciu dobrostan w edukacji cyfrowej oznacza stan fizycznego, poznawczego, społecznego i emocjonalnego komfortu, który pozwala wszystkim osobom aktywnie uczestniczyć w cyfrowych środowiskach edukacyjnych, wykorzystując narzędzia i metody edukacji cyfrowej, w pełni rozwijać swój potencjał i samorealizację, a także bezpiecznie funkcjonować w internecie i poszerzać swoje kompetencje w środowiskach online (Rada Unii Europejskiej 2022).

Aby osiągnąć dobrostan w tym zakresie, potrzebne są wysiłki zmierzające do przeciwdziałania zjawisku wykluczenia cyfrowego, które niesie ze sobą cyfrowy podział, często mający miejsce już na poziomie dostępu do infrastruktury technicznej. Pierwszy poziom cyfrowego

podziału polega właśnie na posiadaniu dostępu do technologii cyfrowych lub jego braku. Z kolei drugi poziom cyfrowego podziału dotyczy różnic występujących w umiejętnościach cyfrowych poszczególnych osób. Istotny jest więc tutaj nie tylko sam dostęp do internetu i całej infrastruktury technicznej, ale równie ważne jest rozwijanie umiejętności cyfrowych, aby osoby mogły efektywnie korzystać z dostarczanych im technologii. Ostatnio wyróżniony został także trzeci, najwyższy poziom cyfrowego podziału, który koncentruje się już na konkretnych, namacalnych wynikach wykorzystywania umiejętności cyfrowych. Ważne jest, aby jednostki miały zasoby i możliwości wykorzystywania swoich umiejętności cyfrowych w sposób, który przynosi im konkretne, pozytywne rezultaty w różnych obszarach życia, takich jak edukacja, praca czy zdrowie. Bez uwzględnienia tych wyników promowanie dostępu i umiejętności może prowadzić do reprodukcji istniejących nierówności społecznych i pogłębiania wcześniejszych nierówności (Livingstone, Mascheroni, Stoilova 2021).

Technologie cyfrowe już zmieniły i cały czas zmieniają podejście do edukacji, zarówno w szkołach, jak i w trakcie całościowego uczenia się. Posiadanie odpowiednich umiejętności cyfrowych może sprzyjać poprawie dobrostanu jednostek, a z kolei ich brak może stanowić zagrożenie nawet na poziomie społecznym. Oprócz samych umiejętności cyfrowych, niezbędnych aby móc korzystać z technologii cyfrowych w codziennym życiu i pracy, wyróżnić można umiejętności komplementarne do technologii cyfrowych. Obejmują one zestaw tzw. umiejętności miękkich, jak np. kompetencje kreatywne, społeczne i emocjonalne. Pozwalają one na korzystanie z zasobów cyfrowych i sieci społecznościowych w sposób bardziej efektywny i bezpieczny, ze świadomością ryzyka związanego z nadmiernym zanurzeniem się w świecie online (OECD 2019).

Wykorzystanie nowoczesnych cyfrowych technologii w obszarze edukacji wiąże się również z odpowiednim zaprojektowaniem środowiska uczenia się online. W takiej przestrzeni, podobnie jak w fizycznym otoczeniu szkoły, uczeń powinien czuć się dobrze i bezpiecznie. Dlatego tak ważne są działania nauczyciela, który ma nie tylko dostarczać treści edukacyjnych w formie cyfrowej, ale również powinien budować przestrzeń współpracy i wspierać pozytywne interakcje pomiędzy uczniami. Może się to dokonywać na różne sposoby, np. poprzez: organizowanie różnych aktywności uczniów realizowanych

online, korzystanie z funkcji i aplikacji cyfrowych do wspierania różnorodnych interakcji na żywo, kiedy nauka odbywa się w tradycyjnej, stacjonarnej formie (np. ankiety, współdzielenie dokumentów, tablic, praca na żywo w środowiskach sieciowych), modelowanie dobrych nawyków w zakresie uczenia się cyfrowego, np. sporządzanie notatek, organizowanie ich i porządkowanie, monitorowanie postępów itp.

Rola rodziców i nauczycieli w procesie osiągania dobrostanu cyfrowego dzieci i młodzieży

Niezwykłe dynamiczny rozwój nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych sprawia, że następuje duży rozdźwięk pomiędzy doświadczeniami młodego pokolenia i pokolenia ich rodziców w tym zakresie. Przedstawiciele pokolenia iGen – jak zauważa Jean Twenge (2019) – są już mocno osadzeni w środowisku cyfrowym; dla nich korzystanie z mediów elektronicznych jest naturalnym sposobem funkcjonowania w świecie, który ich otacza. W badaniach prowadzonych z perspektywy uczniów wyraźnie deklarowany jest brak wsparcia ze strony rodziców w kwestii korzystania z sieci. Współcześnie rzadko to rodzice są przewodnikami dla swoich dzieci po cyfrowym świecie, zazwyczaj jest odwrotnie – dzieci są lepiej zorientowane i wspierają swoich rodziców w rozwiązywaniu problemów związanych z korzystaniem z nowych technologii (Dębski, Bigaj 2019). Takie odwrócenie ról sprawia, że młody odbiorca treści cyfrowych pozostaje często pozostawiony sam sobie w trudnych sytuacjach, z którymi styka się w sieci.

Autorzy raportu *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan* (Dębski, Bigaj 2019) podkreślają wyraźnie rolę rodziców w tworzeniu kultury offline i alternatywy dla rzeczywistości budowanej online. Ich zdaniem zrozumienie, jak ważny dla dzieci i młodzieży jest świat cyfrowy, nakłada na dorosłych (rodziców, nauczycieli) obowiązek podejmowania działań mających na celu zwiększenie ich bezpieczeństwa w sieci, promowanie higieny cyfrowej oraz rozwijanie umiejętności kreatywnego korzystania z nowych technologii. Aby to osiągnąć, należy się skupić na kilku kluczowych kwestiach:

- edukacji medialnej dorosłych,
- zachowaniu właściwych proporcji w postrzeganiu szans i zagrożeń,

- zaakceptowaniu procesu odwróconej edukacji, w którym to dorośli uczą się od młodych,
- przełamaniu negatywnych stereotypów związanych z cyfrowymi technologiami,
- uczeniu kreatywnych sposobów wykorzystania zasobów sieci (Dębski, Bigaj 2019).

Prowadzone badania i opinia publiczna – jak zauważają badacze – zbyt często koncentrują się na zagrożeniach, a wiele problemów zazwyczaj wynika z nadużywania, a nie samego faktu korzystania z technologii (Dębski, Bigaj 2019). Ponadto media nagłaśniają zwłaszcza krańcowe przykłady, co może jeszcze bardziej potęgować u rodziców i opiekunów obawy i negatywne nastawienie do cyfrowego świata.

Ważnym elementem osiągania cyfrowego dobrostanu jest przestrzeganie higieny cyfrowej. Dotyczy to wszystkich użytkowników nowych technologii, niezależnie od wieku i posiadanych umiejętności. Pojęcie higieny cyfrowej rozumiane jest jako „zespół działań i czynności zmierzających do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych” (Ptaszek i in. 2020: 12). Poziom higieny cyfrowej zależy od umiejętności samoregulacji i osiągania pełnej kontroli w zakresie korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych, szukania alternatywnych form spędzania czasu poza światem cyfrowym oraz budowania odpowiedniej sieci wsparcia społecznego. Higiena cyfrowa może być bowiem postrzegana jako styl życia i „postawa życiowa wynikająca z kreatywnego i odpowiedzialnego używania zasobów sieci” (Ptaszek i in. 2020: 12).

Zdobywanie kompetencji cyfrowych jest wspólną drogą zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych. Jedni i drudzy startują z podobnego poziomu i, aby osiągnąć cyfrowy dobrostan, muszą się nauczyć korzystać z narzędzi cyfrowych do realizacji osobistych celów, zarządzać cyfrowym stresem, a w razie napotkania niebezpiecznych sytuacji wiedzieć, gdzie szukać pomocy i wsparcia. Bezpieczne i odpowiedzialne zachowanie w środowisku cyfrowym wymaga wypracowania własnych metod radzenia sobie z cyfrowym obciążeniem, np. nadmiarem bodźców, poczuciem przeciążenia informacyjnego czy rozproszaniem uwagi przy korzystaniu z urządzeń elektronicznych. W wachlarzu niezbędnych współcześnie cyfrowych kompetencji

pojawiają się również takie pozycje, jak uczestnictwo w aktywnościach społecznych i społecznościowych dostępnych za pośrednictwem sieci czy umiejętności rozwiązywania konfliktów w kontaktach online.

Eksperci Państwowego Instytutu Badawczego NASK wyraźnie podkreślają, że rolą dorosłych jest zapewnienie dzieciom bezpiecznych doświadczeń w świecie cyfrowym poprzez ochronę przed zagrożeniami, rozwijanie ich umiejętności niezbędnych do podejmowania właściwych decyzji i wyrażania opinii w sieci w sposób bezpieczny i odpowiedzialny oraz umożliwienie im aktywnego udziału w kształtowaniu cyfrowego środowiska (*Cyberprofilaktyka NASK*).

Jednak kluczowym elementem dbania o dobrostan jest nabycie umiejętności zatrzymania się i podjęcia refleksji nad swoimi działaniami w środowisku cyfrowym. Właśnie praktykowanie uważności, zastanowienie się nad własnymi pragnieniami i uczuciami, może być najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z nadmiarem informacji i innymi potencjalnymi zagrożeniami. Ta zdolność do zatrzymania się i skierowania uwagi na własne uczucia i doświadczenia stanowi pierwszy krok w trosce o swój dobrostan (Achremowicz i in. 2024). Praktyczną pomocą i inspiracją dla rodziców, w jaki sposób wprowadzać dzieci w świat nowych technologii, dbając przy tym o balans w łączeniu cyfrowego i fizycznego świata, może służyć opracowana przez Fundację Szkoła z Klasą i Google publikacja pt. *Dobrostan cyfrowy. Poradnik dla rodzin (Dobrostan cyfrowy... 2020)*.

Zakończenie

Podsumowując powyższe rozważania, należy stwierdzić, że zagadnienia związane z cyfrowym dobrostanem wydają się bardzo aktualne. Chociaż są one podejmowane dość często w różnych raportach z badań, dotyczą jednak głównie starszej młodzieży i młodych dorosłych. Dużo rzadziej pojawiają się opracowania opisujące poziom cyfrowego dobrostanu w grupie młodszych użytkowników nowych technologii informacyjno--komunikacyjnych. Wydaje się, że brakuje również całościowego podejścia do tej problematyki, które uwzględniałoby wielokontekstowe analizy związane z dobrostanem cyfrowym, a nie koncentrowało się głównie na potencjalnych zagrożeniach i ryzykownych zachowaniach dzieci i młodzieży w sieci.

Bibliografia

- 2030 Digital Compass – *The European Way for the Digital Decade*, European Commission, Directorate-General for Communications Networks, Content and Technology, Publications Office of the European Union (2021), <https://data.europa.eu/doi/10.2759/425691> [dostęp: 23.07.2024].
- Achremowicz H., Litwin P., Meyza I., Monkos A., Smolińska P., Węgrzyn R., Zakrzewski P. (2024). *Od emocji do odporności na dezinformację. Scenariusze zajęć dla dzieci i młodzieży*, Warszawa: Fundacja Szkoła z klasą. DEMAGOG, <https://www.szkolazklasa.org.pl/wp-content/uploads/2024/03/od-emocji-do-odpornosci-na-dezinformacje-scenariusze-zajec-dla-dzieci-i-mlodziezy.pdf> [dostęp: 23.07.2024].
- Büchi M. (2024). *Digital Well-being Theory and Research*, „New Media & Society”, t. 26, nr 1, s. 172–189, <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Children's Media Lives 2024. Ten Years of Longitudinal Research: A Report for Ofcom* (2024), <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/children-media-use-and-attitudes-2024/childrens-media-lives-2024-summary-report.pdf> [dostęp: 23.07.2024].
- Cyberprofilaktyka NASK*, <https://cyberprofilaktyka.pl/cyberprofilaktyka-nask-o-nas/projekty.html> [dostęp: 12.07.2024].
- Dębski M., Bigaj M. (2019). *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dobrostan cyfrowy. Poradnik dla rodzin* (2020), <https://www.szkolazklasa.org.pl/materialy/asy-internetu-dobrostan-cyfrowy-poradnik-dla-rodzin/> [dostęp: 23.07.2024].
- Kardefelt-Winther D., Saeed M., Al-Harashsheh S.T., Saxena S., Aref A., Al-Kahlout D., Al-Mohannadi A.S. (2022). *Child Well-being in a Digital Age: Trends and Outcomes*. WISH, https://www.researchgate.net/publication/359897131_Child_Well-Being_in_a_Digital_Age_Trends_and_Outcomes [dostęp: 23.07.2024].
- Levine D., Page A., Law E., O'Reilly M. (2021). *Children and Families' Wellbeing in a Digital World: A Four-dimensional Model*. University of Leicester, <https://www.internetmatters.org/pl/about-us/children-and-families-wellbeing-in-a-digital-world-report/> [dostęp: 23.07.2024].
- Livingstone S., Mascheroni G., Stoilova M. (2021). *The Outcomes of Gaining Digital Skills for Young People's Lives and Wellbeing: A Systematic Evidence Review*, „New Media & Society”, t. 25, nr 5, s. 1176–1202, <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>
- NASK (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: NASK, Państwowy Instytut Badawczy, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html> [dostęp: 30.09.2024].

- OECD (2019). *How's Life in the Digital Age?: Opportunities and Risks of the Digital Transformation for People's Well-being*, Paris: OECD Publishing, <https://doi.org/10.1787/9789264311800-en>
- Praszek G., Dębski M., Bigaj M., Stunża G., Pyżalski J. (2020). *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*, Warszawa.
- Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K. (2019). *Polskie badania EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, https://press.amu.edu.pl/pub/media/productattach/p/y/pyzalski_polskie_badanie_eu_kids_online_2018_amup.pdf [dostęp: 23.07.2024].
- Rada Unii Europejskiej (2022). *Konkluzje Rady w sprawie wspierania dobrostanu w edukacji cyfrowej (2022/C 469/04)*, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52022XG1209(01)) [dostęp: 23.07.2024].
- Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey Results from 19 Countries. EU Kids Online*, <https://kometa.edu.pl/biblioteka-cyfrowa/publikacja,908,eu-kids-online-2020-survey-results-from-19-countries> [dostęp: 23.07.2024].
- Twenge J.M. (2019). *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, przeł. O. Dziedzic, Sopot: Smak Słowa.
- Vanden Abeele M.M.P. (2021). *Digital Wellbeing as a Dynamic Construct*, „Communication Theory”, t. 31, nr 4, s. 932–955, <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vuorikari R., Kluzer S., Punie Y. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens – With New Examples of Knowledge, Skills and Attitudes*, Luxembourg: Publications Office of the European Union, <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415> [dostęp: 23.07.2024].
- Well-being in the Digital Age* (2023). Luxembourg: Publications Office of the European Union, <https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2023/12/well-being-in-the-digital-age-NC0723199ENN-2.pdf> [dostęp: 23.07.2024].
- Wielki słownik języka polskiego* (2024), <https://wsjp.pl/> [dostęp: 23.07.2024].

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Dr Irena Pulak
 Uniwersytet Ignatianum w Krakowie
 Instytut Nauk o Wychowaniu
 e-mail: irena.pulak@ignatianum.edu.pl