



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXX (1/2023)

nadesłany: 23.05.2023 r. – przyjęty: 27.07.2023 r.

Kamila ADAMOWICZ*

Mateusz JURCZYK**

Higiena cyfrowa – wybrane sposoby i narzędzia do zarządzania czasem w przestrzeni wirtualnej przez uczniów i osoby aktywne zawodowo

Digital hygiene – selected methods and tools for managing time in the virtual space by students and working professionals

Abstrakt

Cel. Celem artykułu jest przedstawienie wybranych aspektów higieny cyfrowej oraz sposobów i narzędzi, które mogą pomóc w zarządzaniu czasem w przestrzeni wirtualnej, szczególnie uczniom i osobom aktywnym zawodowo.

Metody. W artykule została przeprowadzona analiza literatury dotyczącej zagadnień związanych z higieną cyfrową oraz zarządzaniem czasem w przestrzeni wirtualnej.

Wnioski. W wyniku przeprowadzonej analizy można stwierdzić, że wiele osób nie jest świadomych zagrożeń związanych z korzystaniem z technologii oraz nie umie efektyw-

* **e-mail:** kadamowicz@wseh.pl

Wyższa Szkoła Ekonomiczno-Humanistyczna, Generała Władysława Sikorskiego 4-4c,
43-300, Bielsko-Biała, Polska

University of Economics and Humanities, Generała Władysława Sikorskiego 4-4c,
43-300, Bielsko-Biała, Poland

ORCID: 0009-0002-9502-877X

** **e-mail:** mjurczyk@wseh.pl

Wyższa Szkoła Ekonomiczno-Humanistyczna, Generała Władysława Sikorskiego 4-4c,
43-300, Bielsko-Biała, Polska

University of Economics and Humanities, Generała Władysława Sikorskiego 4-4c,
43-300, Bielsko-Biała, Poland

ORCID: 0009-0008-3027-8405

nie zarządzać czasem w przestrzeni wirtualnej. Artykuł przedstawia wybrane narzędzia oraz sposoby, które mogą pomóc w poprawie higieny cyfrowej oraz zarządzaniu czasem w przestrzeni wirtualnej, takie jak: blokowanie rozpraszaczy, wyznaczanie priorytetów i planowanie czasu, a także przerwy i ćwiczenia fizyczne.

Słowa kluczowe: higiena cyfrowa, uzależnienia behawioralne, pracoholizm, wychowanie, wypalenie zawodowe, fonoholizm, netoholizm, zarządzanie czasem.

Abstract

Aim. The objective of the article is to present selected aspects of digital hygiene as well as methods and tools that can help with time management in a virtual space, especially among students and the professionally active.

Methods. For the sake purpose of the article the authors have conducted a throughout analysis of the literature addressing the concept of digital hygiene and time management in a virtual space.

Results. As a result of the research, it can be concluded that several users are unaware of the risks associated with technology and are also incapable of efficient time management. The article demonstrates tools and methods which can be applied to improve one's digital hygiene and enhance their one's skills as far as managing the time in a virtual space, such as blocking distractions, priority setting and time management, as well as breaks and physical activity.

Keywords: digital hygiene, behavioural addictions, workaholism, upbringing, burnout, professional burnout, phone addiction, Internet addiction, time management.

Wstęp

Współcześnie coraz częściej spotykany jest termin *higiena cyfrowa*. Stanowi ona temat, obok którego – w świecie zdominowanym przez nowe technologie – nie możemy przechodzić obojętnie. Szczególnie powinien on zainteresować rodziców dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz osoby mające styczność z ekranem w miejscu pracy. Kolejnym powodem poszerzania i promowania wiedzy na higieny cyfrowej jest rosnąca liczba ludności na świecie, która według Organizacji Narodów Zjednoczonych 15 listopada 2022 roku przekroczyła osiem miliardów. Można założyć, że następstwem jest ciągły wzrost użytkowników Internetu.

W 2020 roku całe społeczeństwo zostało niejako zmuszone do rozwiązywania wielu spraw za pośrednictwem nowych technologii. Szczególnie dotknęło to uczniów i osoby aktywne zawodowo. Te dwie grupy musiały kontynuować naukę/pracę z miejsca zamieszkania za pośrednictwem laptopa lub komputera. Dobrodziejstwa, w jakie wyposażone są dzisiejsze media cyfrowe i postępujący rozwój technologiczny pozwoliły im na kontynuację nauki i zarabianie. Przed okresem pandemii nie byliśmy świadomi, jakie czynności ułatwi nam korzystanie z nowych technologii.

Higiena cyfrowa jest umyślnym, zaplanowanym i twórczym podejściem do wykorzystywania zasobów i dobrodziejstw jakie niesie za sobą świat Internetu i nowych technologii. Jej nadrzędnym celem jest ograniczenie niekorzystnego oddziaływania technologii na życie zarówno ludzi dorosłych, jak i dzieci i młodzieży. Wspomniane niekorzystne oddziaływanie może odbijać się zarówno na zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym. Dlatego bardzo ważne jest poszukiwanie wiedzy na temat wyżej wymienionych zagadnień we własnym zakresie. Powstaje mnóstwo publikacji w tym temacie. Są one ogólnodostępne zarówno w formie e-booków, jak i książek tradycyjnych (papierowych), które można znaleźć w bibliotekach publicznych, księgarniach czy na platformach e-commerce. Magdalena Bigaj uważa, że zarówno rodzice, jak i uczniowie muszą być świadomi kwestii odpowiedniego i zdrowego użytkowania elektroniki (Bigaj, 2023). Należy pamiętać, że wynalazki technologiczne dopiero są wprowadzane. Jeżeli utrzymają się aktualne trendy, w najbliższych latach nastąpi dalszy rozwój nowoczesnych technologii komunikacyjnych. Wynalazcy nie przejmują się brakiem odpowiedniej świadomości i racjonalności wykorzystywania nowych technologii wśród młodzieży. Poziom higieny cyfrowej w dużej mierze zależy od samokontroli i umiejętności utrzymania wewnętrznej samodyscypliny. Niemniej jednak, niebagatelną rolę w tym kontekście odgrywa także właściwy dla jednostki poziom interakcji społecznych. Mowa o przeznaczaniu czasu na spotkania z innymi, o posiadaniu osoby, w której mamy oparcie, która wysłucha i wesprze w trudniejszej chwili. Jest to aspekt szczególnie istotny dla jednostki wkraczającej w życie społeczne.

Sposoby przeciwdziałania zagrożeniom płynącym z nadużywania urządzeń mobilnych

Niewłaściwe relacje z rodzicami, opiekunami prawnymi i szeroko rozumianym najbliższym otoczeniem, w połączeniu z niewystarczającą umiejętnością zarządzania sobą, swoim czasem, posiadanymi zasobami, mogą prowadzić do ucieczki przed ekran smartfona lub komputera. Uczniowie zamiast socjalizacji wybierają nowe technologie. Relacje istniejące w rodzinie już wcześniej często były niewłaściwe, a konsekwencją ucieczki w świat wirtualny jest pogłębienie się owych dysfunkcji. Warto zwrócić uwagę na fakt, że to nie media cyfrowe burzą ludziom więzi, ale słabe relacje lub ich brak skłaniają młodych do spędzania czasu w obcej dorosłym przestrzeni online.

Zapobieganie przytoczonemu zjawisku określane jest przez Piotra Kwiatkowskiego (2016) mianem *resiliencji rodziny*. Sytuacja, w której dziecko ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa, czuje się potrzebne oraz gdy wie, że może porozmawiać z rodzicami na każdy temat i nie spotka się z odrzuceniem powoduje znaczne obniżenie prawdopodobieństwa nadużywania nowych technologii. W rodzinach funkcjo-

nalnych zagrożenie uzależnień behawioralnych jest znacznie niższe. Częste sięganie po telefon komórkowy może doprowadzić do stworzenia zwyczaju niszczącego nasz wewnętrzny spokój. Unikanie korzystania z technologii cyfrowych w sytuacjach powtarzalnych, na przykład zaraz po przebudzeniu, może wspomóc wytworzenie tego nawyku. Obserwacja własnego zachowania i wprowadzenie samokontroli pozwolą na niwelację powielania zachowania. Należy pamiętać, że nawyk może przeistoczyć się w uzależnienie.

Uzależnienia behawioralne, do których zaliczamy uzależnienie od nowych technologii, nazywane są również w specjalistycznej nomenklaturze *nalogiem* (Pałowska, 2020). Słowo to pochodzi od angielskiego *addiction*. Nałóg utożsamiany jest z podejmowaniem pewnych zajęć kosztem innych czynności i aktywności, pomimo ich nieprzychylnych konsekwencji, do których zaliczyć można osłabienie więzi z domownikami, utratę pieniędzy czy pogorszenie jakości wykonywanych obowiązków w miejscu pracy. Uzależnienie od smartfona najczęściej doprowadza do wspomnianego już pogorszenia relacji, a także może powodować pogorszenie jakości i głębokości snu. Oznacza to, że osoba uzależniona najczęściej będzie rezygnować albo ze snu, albo ze spędzania czasu z rodziną (Pałowska, 2020). Jolanta Jarczyńska sądzi, że nadużywanie serwisów internetowych powinno zostać określone mianem ztracenia kontroli nad czasem spędzonym w przestrzeni wirtualnej, które może skutkować zaniedbaniem aktywności fizycznych, społecznych, nauki czy higieny osobistej (Jarczyńska, 2015). Wszechobecne ekrany zwiększają również poziom lęku, stresu i niepokoju. Umysły uczniów nie są jeszcze tak dobrze wykształcone do filtrowania i rozpoznawania fałszywych czy zmanipulowanych treści zamieszczanych w sieci. Być może nie są oni nawet świadomi ich istnienia. Dodatkowo, niewykształcony całkowicie mózg jest bardziej podatny na uzależnienia. W sytuacji, gdy uczeń od najmłodszych lat „zatrzuwa” swój mózg nowymi technologiami, „karmi” go w sposób niewłaściwy – proces rozwijania się osobowości u młodego człowieka zostaje zaburzony. Rozwój uzależnienia mogą ułatwiać:

- niedojrzałość emocjonalna,
- osobowość depresyjna,
- doświadczanie agresji, lęku, stresu w domu rodzinnym,
- predyspozycje przekazane genetycznie (Pałowska, 2020).

Ludzki mózg wyewoluował do pochłaniania nowych informacji w taki sposób, aby wszystkie je przepracować i przetworzyć. Josiah Dykstra i Celeste Lyn Paul (2018) twierdzą, że nieustanna stymulacja układu nerwowego doprowadza do uczucia senności, zmęczenia czy bólu głowy. Takie przeciążenie kolokwialnie nazywane jest *przebodźcowaniem* lub *nadmiarem bodźców* i powstaje wskutek niedostatecznej wydolności mózgu w stosunku do analizy docierających stymulantów (Bawden, Robin-

son, 2020). Waldemar Furmanek opisuje to zagadnienie jako *information overload*, czyli *przeciążenie informacyjne*, które negatywnie wpływa na wspólnoty budowane przez ludzi przez niewłaściwą selekcję i nieumiejętność pozbywania się nadmiaru szkodliwych danych (Furmanek, 2013). Autor wymienia także szereg zagrożeń płynących z korzystania z nowych technologii w niewłaściwy sposób, wśród nich niebezpieczeństwa o charakterze:

- medycznym – niewłaściwa postawa ciała, zbyt długi czas w pozycji siedzącej;
- technicznym – utrata danych, wirusy komputerowe;
- psychologicznym – poczucie przymusu przebywania online, odosobnienie;
- społecznym – szeroko dostępne fałszywe informacje, brak dostępu do narzędzi cyfrowych u osób gorzej usytuowanych materialnie (tzw. wykluczenie cyfrowe);
- związanym z rozwojem współczesności – dylematy etyczne internautów, nieumiejętność filtrowania wiadomości fałszywych od rzetelnych;
- odnoszącym się do informacji, a konkretnie ich nadmiaru, pomijania i rozbieżności. W efekcie czego zaobserwować można destruktywne zjawisko szumu i stresu informacyjnego (Furmanek, 2014).

Istnieje wiele ciekawych rozwiązań, które umożliwią świadomym rodzicom właściwe monitorowanie zachowań uczniów w sieci i zachowywanie przez nich lepszej higieny cyfrowej. Są to między innymi aplikacje do instalacji na smartfonie. Oto kilka przykładów:

- *Czas przed ekranem* (aplikacja dostępna na urządzenia z systemem iOS). Jest to aplikacja fabrycznie wbudowana w tablety i telefony firmy Apple. Udostępnia ona raporty na temat tego, jak długo przebywamy przed urządzeniem i z jakich aplikacji korzystamy. Pozwala ustawiać limity w celu zarządzania treściami i aplikacjami. Umożliwia ustanowienie „czasu bez urządzenia”. W tej funkcji możliwe jest tylko wykonywanie połączeń i dostęp do aplikacji wybranych przez rodzica. Co ciekawe, dziecko może poprosić rodzica przez kliknięcie w „poproś o więcej czasu” o wydłużenie dostępu do danej aplikacji. Takie powiadomienie niezwłocznie przekazywane jest na konto rodzica, który może je zaakceptować lub odrzucić. Możliwe jest także blokowanie kontaktu z wybranymi numerami telefonów, co pozwoli zniwelować styczność z niewłaściwymi osobami. Oczywiście, nie dotyczy to numerów alarmowych, które pozostają zawsze dostępne. Udostępnione jest także blokowanie dostępu do treści przeznaczonych do osób dorosłych, zakupów gier czy piosenek oraz pobieranie aplikacji mediów społecznościowych.
- *Qustodio* (zarówno dla systemu Android, jak i iOS, a także Windows oraz czytnika e-booków Kindle) aplikacja płatna, która umożliwia monitorowanie aktywności, w tym: pozwala kontrolować czas przed urządzeniem, daje dostęp do historii

wyszukiwania w przeglądarce internetowej i wgląd w treści przeglądane w serwisie YouTube. Pozwala lepiej zagospodarować rodzinny czas i zadbać o odpowiednią higienę snu, dzięki funkcji ustalania odpowiednich godzin dostępu do sieci internetowej. Dużą jej zaletą jest opcja usunięcia dostępu do Internetu jednym kliknięciem. Oprócz tego, możliwe jest sprawdzenie, z kim dziecko wymieniało wiadomości SMS i łączyło się głosowo. Inną istotną kwestią jest możliwość bieżącego śledzenia treści zarówno wiadomości wychodzących, jak i przychodzących na urządzenie objęte nadzorem. Ponadto, umożliwia ona lokalizację położenia dziecka w czasie teraźniejszym oraz podaje godziny przybycia do poszczególnych miejsc i ich opuszczania, w przypadku przebywania poza miejscem zamieszkania.

- *Bark* zapewnia doskonały nadzór nad dostępem do mediów społecznościowych, chroni już ponad 6.7 miliona dzieci. Aplikacja ta umożliwia rodzicom kontrolowanie położenia swojego dziecka, filtrowanie dostępu do poszczególnych stron internetowych i ich zawartości oraz pozwala zarządzać czasem przed ekranem. Aplikacja samodzielnie powiadomi rodzica o niepożądanym wydarzeniu na urządzeniu dziecka.

Oprócz aplikacji na smartfon, które częściej stosowane są przez rodziców dzieci młodszych, zastosowanie znajdują także zachowania dążące do zapobiegania rozwojowi uzależnienia. Za Fundacją dr Macieja Dębskiego „Dbam o Mój Z@sięg” można wyróżnić dziesięć podstawowych zasad higieny cyfrowej. Niezależnie od tego, ile użytkownik ma lat, w jego życiu powinny się znaleźć:

- Relaks i odpoczynek – w formie sprzed lat, bez urządzeń nowych technologii.
- Dbanie o relacje z bliskimi – Internet to nie jest dobre miejsce dla budowania relacji, ponieważ odzwyczajają od umiejętności odbierania i percepcji prawdziwych emocji. Należy pamiętać, że to pogorszone relacje między współdomownikami są źródłem ucieczki w urządzenia elektroniczne, co tylko pogłębia problem poprzez izolację i unikanie kontaktu.
- Dostarczenie odpowiedniej ilości snu – najodpowiedniejsze będzie zaopatrzenie dziecka w budzik, niech nie korzysta z telefonu najlepiej na dwie godziny przed snem (Hansen, 2019).
- Świadome detoksy cyfrowe – na przykład weekendy, kiedy rodzina ma okazję skupić się na sobie. Aby wesprzeć dziecko i dać mu dobry przykład, celowym wydaje się pokazanie mu na swoim przykładzie chęć ograniczenia czasu przed ekranem. Nieskuteczny będzie zakaz korzystania z telefonu, podczas gdy my nie będziemy ograniczać korzystania z niego. Rodzic powinien dawać dobry przykład.
- Poszukiwanie hobby – czynności, które pochłaniają bez reszty, skutecznie obniżają ryzyko popadnięcia w fonoholizm.

- Analogowe rozwiązania – skuteczne wydaje się zachęcenie dziecka do wypróbowania gier wspomagających koncentrację, logiczne myślenie i pamięć. Krzyżówki, sudoku, gry i obrazki logiczne, łamigłówki – dostępnych jest dużo propozycji dla osób w różnym wieku i na odmiennym poziomie zainteresowania. Zdobyć je można na wiele sposobów, na przykład nabyć w saloniku prasowym. Przy okazji rozwiązywania będzie sposobność do kontaktu i pogłębiania tak cennej relacji na linii rodzic-dziecko.
- Unikanie wielozadaniowości – uczyć należy dzieci skupienia na jednej czynności, ułatwiając mu przez tę umiejętność pracę w przyszłości. Uniknąć można w ten sposób zdekcentrowania dziecka, po którym potrzebne jest kilkanaście minut, aby osiągnęło porównywalny poziom skupienia, jakiego doznało przed rozpraszaczem.
- Wyłączenie powiadomień na smartfonie – także dźwięku, pomocne okazać się może położenie telefonu ekranem do dołu.
- Odkładanie telefonu – zwłaszcza w czasie nauki czy odrabianie zadania domowego, należy przekonywać dziecko do usuwania smartfona z zasięgu jego wzroku.
- Kontrolowanie czasu przed ekranem – do tego pomocne są wcześniej przytoczone aplikacje, a w stosunku do starszych dzieci i nastolatków najlepsza może okazać się rozmowa, której celem będzie wzbudzenie w nich poczucia, że jako rodzice mamy do nich wystarczająco dużo zaufania i traktujemy ich poważnie. Warto pamiętać, że osoby z wysokim poczuciem własnej wartości, zbudowanym już na podwalinie zdrowych relacji z domu rodzinnego mają mniejszą skłonność do uzależnienia od technologii cyfrowych (Porzak, 2013).

Rola rodziców w kształtowaniu postawy dziecka wobec postępowania z technologią cyfrową

Niewielkie grono osób zdaje sobie sprawę, że świat offline ma niebagatelny wpływ na to co dzieje się online (Ptaszek i in., 2020). Rolą rodzica jest uzmysłowić swojemu dziecku, że ucieczka w wirtualny świat nie jest jedynym wyjściem w chwili odczuwania nudy czy stresu albo w przerwie od nauki. Ważne jest zapoznanie potomka z alternatywą, która pomoże mu odreagować. W wirtualnej przestrzeni czyha wiele niebezpieczeństw. Będąc rodzicem warto zarówno siebie, jak i dziecko nauczyć odpowiedniego korzystania z urządzeń mobilnych. Można to robić w odpowiedzialny, kreatywny i niestereotypowy sposób. Jeżeli rodzic zacznie poruszać temat higieny cyfrowej i zachęci domowników do wydajniejszego używania urządzeń, relacje rodzinne nie ulegną pogorszeniu, a jeśli występuje jakaś dysfunkcja – z pewnością zaczną

się one poprawiać. Naukowcy od lat powtarzają, że swobodna zabawa, pozbawiona nadmiernej ingerencji, lecz pod nadzorem rodziców może stać się fundamentem przyjemnego i samoczynnego uczenia się, rozwijania motoryki i kreatywności (Brzezińska, Bątkowski, Kaczmarska, Włodarczyk i Zamęcka, 2011). Dziecko podejmujące ryzyko będzie lepiej wiedziało, jak postępować w dorosłym życiu. Czasami musi ono popełnić błąd, aby już drugi raz nie wykonać danej czynności. Znalezienie wspólnych zadań, interesujących obydwie strony, pozwoli zbudować przestrzeń do wspólnego spędzenia czasu i poznawania na nowo siebie nawzajem. Nowe technologie to nie tylko zagrożenia i niedoskonałości, warto jednak pamiętać o ich szkodliwym wpływie i możliwościach zniwelowania szkodliwego kontaktu z technologią, których implementacja może okazać się pomocna w budowaniu silniejszych więzi lub ułatwić zdolności kognitywne dziecka. Można wymienić takie jak:

- Wyznaczenie określonej pory na naukę i jej odpowiednią długość. Pomocne może okazać się rozwiązanie stosowane w placówkach szkolnych, czyli pudełko lub koszyk, do którego wkładamy telefon, aby uniemożliwić korzystanie z jego udogodnień. Jeśli dziecko jest młodsze, budowa takiego domku będzie świetną okazją do kreatywnej pracy z rodzicem. W trakcie przerw od nauki można zaproponować dziecku wspólną zabawę lub przygotowanie ulubionego, odżywczego posiłku (Kurowicka-Roman, 2021).
- Wyciszenie powiadomień na telefonie dziecka – każdy dźwięk i wibracja przekazują sygnał do mózgu dziecka, że wydarzyło się coś nowego, co wzbudza w nim chęć sięgnięcia po smartfon. Stanowczo nie należy usuwać aplikacji na telefonie bez wcześniejszej konsultacji z dzieckiem. Nauka stanie się bardziej efektywna, jeśli zniknie rozproszenie wywołane zerkaniami na smartfon. Pozwoli to zapobiec również przeładowania informacjami (Furmanek 2013).
- Wyposażenie dziecka w tradycyjny zegarek na nadgarstek – dziecko uniknie chęci sięgnięcia po smartfon w celu sprawdzenia godziny.
- Zaangażowanie się rodzica w czynności jakie uczeń wykonuje w sieci, okazanie zainteresowania i wysłuchanie dziecka, dlaczego wybrało tę konkretną np. grę – wzmocni to poczucie bezpieczeństwa dziecka i sprawi, że ochota ukrywania się z daną czynnością nie wystąpi (Piecuch, 2017);
- Stawianie sobie nawzajem wyzwań typu: „Kto jako pierwszy nauczy się pięciu słówek z języka niemieckiego?” – podsyci to w dziecku chęć rywalizacji i pozwoli zaopatrzyć w nową – bezcenną – wiedzę.
- Wyposażenie dziecka w tradycyjną, papierową encyklopedię lub atlas świata – cudoowny sposób na podróżowanie. W połączeniu z dobrodziejstwami Internetu i bogactwem dostępnych tam zdjęć, jest to wspaniała sposobność do eksploracji najodleglejszych zakątków świata;
- Wspieranie i czynne angażowanie się rodzica w hobby dziecka.

Zarządzanie czasem

Dynamiczny rozwój nowych technologii, daje możliwość kontaktu z każdą osobą, o każdej porze. Musimy mieć na uwadze, że urządzenia mobilne są z nami przez cały dzień. Według Jan Yager (2020) w obliczu tego wyzwania, spadło na człowieka nowe zadanie – musi uświadomić sobie w jaki sposób zarządzać czasem w ciągu dnia i odnaleźć optymalny system do wykonywania zadań. Jednostka ma panować nad otaczającą ją technologią, a nie odwrotnie. Implementacja czynności i umiejętności związanych ze skutecznym zarządzaniem czasem pozwoli skutecznie podnieść wydajność pracy i wspomóc poczucie stabilizacji życiowej. Zarządzanie własnym czasem skłania nas najpierw do autorefleksji i obserwacji podejmowanych działań podczas wykonywania obowiązków (zarówno szkolnych jak i zawodowych). Dorosłym powinno być łatwiej we właściwym samoorganizowaniu się i wdrażaniu praktyk zarządzania czasem. U uczniów mózg jest jeszcze w fazie rozwoju, więc w ich przypadku to rodzic powinien być przewodnikiem i wspomóc młodego człowieka we właściwym planowaniu dnia.

Wyznaczanie sobie jednego lub kilku celów na dany dzień jest jedną z umiejętności najczęściej wymienianych w źródłach teoretycznych. J. Yager w swojej publikacji stawia tezę, że tylko poprzez zarządzanie samym sobą możemy nauczyć się zarządzania czasem (Yager, 2020). Natomiast, Kamil Zieliński (2022) stwierdza wprost, że zarządzanie czasem jest niemożliwe, bowiem nie mamy wpływu na długość ziemskiej doby. Każda jednostka ludzka, bez wyjątku, ma go do dyspozycji jednakową ilość. Podkreśla, że tym, na co możemy mieć realny wpływ jest pożyteczne administrowanie swoimi obowiązkami i własną osobą (Zieliński, 2022). Dużo wcześniej bardzo podobnie skonstruowaną tezę wysnuł Stephen Richards Covey, który stwierdził, że czas przepływa w niezależnym tempie, a człowiek może mu się tylko podporządkować i umiejętnie administrować swoimi poczynaniami (Covey, 2001). Anna Pluta (2013) także w przystępny sposób przytacza koncepcję istoty zarządzania czasem. Twierdzi, że fundamentem zarządzania czasem jest odpowiednie planowanie obowiązków i ich urzeczywistnianie według priorytetów wcześniej przyjętych dla jednostki. Postępowanie zgodnie z takimi zaleceniami pozwala skuteczniej nadzorować swoje działania (Pluta, 2013). Tymczasem, Brian Tracy (2015) w publikacji *Zarządzanie czasem* zaznacza wartość jaką niesie ze sobą odpowiednie planowanie zadań w kontekście dobrostanu ludzkiej psychiki. Będąc świadomym możliwości zrealizowania wszystkich celów założonych na dany dzień, łatwiej będzie osiągnąć poczucie wewnętrznej harmonii – co jest niezwykle istotne dla zdrowia i poczucia sprawczości. Dzięki temu możliwe będzie podnoszenie osobistych standardów i „poprzeczek”. B. Tracy (2015) w swoich stwierdzeniach konsekwentnie podtrzymuje tezę, że w osiągnięciu sukcesu niezbędne są cztery rzeczowniki, mianowicie: pragnienie, zdecydowanie, determinacja i dyscyplina. Najpierw musimy czegoś

chcieć, pożądać, następnie wcielać działania w życie aż staną się naturalne. Często pomimo braku chęci do wykonywania danej czynności, gdy jednostka posiada cel, stanowczo będzie brnęła do przodu, pomimo nieprzychylności i braku sympatii do danego zadania. Małgorzata Siekańska (2004) sukces zawodowy łączy z satysfakcjonującymi relacjami interpersonalnymi. Zakłada ona, że u osoby zdrowej psychicznie przeważają harmonijne więzi. Mogą one – w kontekście przywołanego Tracy’ego – wspomagać działania jednostki skupionej na zadaniach. Zuzanna Niśkiewicz (2016) określa to zjawisko dobrostanem psychicznym, który definiuje jako pozytywną ocenę własnego życia ze względu na spełnianie się na gruncie zawodowym i prywatnym. Według Michała Pietruszewskiego (2014) sukces zawodowy powiązany jest z następującymi cechami socjodemograficznymi: wiek, płeć czy typ rodziny. W książce zatytułowanej *Nawyki warte miliony* B. Tracy (2017) podkreśla sens posiadania porannej rutyny skrojonej na miarę. Należy dostosować czynności wykonywane o poranku w taki sposób, aby pozytywnie nastawić się do trybu działania z fazy odpoczynku. Dirk Zeller podkreśla, że zaplanowane i przemyślane kilkanaście minut dla siebie o poranku, może pozytywnie wpłynąć na dalszą część dnia (Zeller, 2023). Nie tylko B. Tracy uważa, że sen jest najlepszym sposobem na doskonałe zdrowie. Anna Kapała (2016) stawia tezę, że kondycja zdrowia psychicznego i sen są silnie ze sobą związane. Będąc wyspanym, człowiek ma możliwość osiągnięcia swojego maksimum wydolnościowego i wydajnościowego. Lisa Genova (2022) przybliży zjawisko snu w sposób nieszablonowy i przewrotny. Ujmuje go jako odzwierciedlenie przycisku „zapisz” w pamięci komputera. Chce w ten sposób ona podkreślić wpływ snu na poprawę koncentracji oraz wyostrenie zmysłów. Odpowiednia dawka odpoczynku jest odmienna dla każdej istoty ludzkiej. Należyta porcja fazy odpoczynku i wytchnienia wzmocni nasz mózg w obronie przed amnezją (Genova 2022).

Nie istnieje jedna, uniwersalna koncepcja na administrowanie własnym czasem. Daje nam to możliwość wiwisekcji osobowości, tego kim jesteśmy i odnalezienia sposobu na wydajniejszą pracę adekwatnie do naszych umiejętności i predyspozycji. W późniejszym okresie pozwoli na dokonywanie zmian i kolejne wprowadzanie usprawnień. Teoretycy zarządzania czasem przybliżają podstawowe siedem zasad skutecznego operowania planem działań:

1. Wyznaczenie głównego celu – skonkretyzowanie go.
2. Ułożenie planu i postępowanie według jego kolejności.
3. Ustalenie priorytetowych działań – pozwolą one na przyleganie do agendy, gdy pojawią się dystraktory.
4. Odpowiednie tempo pracy – należy pamiętać, że nawet mały postęp przybliży do osiągnięcia celu. Nadanie zbyt wysokiego tempa pracy może skutkować utratą motywacji, pojawienia się rozczarowania zarówno osobą własną, jak i poczucie zawodu osób od nas zależnych.

5. Kontrolowanie własnych działań – sprawi, że odniesiemy sukces nawet bez chęci zadowolenia otoczenia.
6. Posiadanie mentora – warto w życiu mieć przewodnika, osobę inspirującą nas do działania w chwilach zwątpienia. Na ich przykładzie będziemy dążyć do stania się czymś mentorem w przyszłości.
7. Nagradzanie siebie za sukces – za ukończenie zadania najlepszą nagrodą oczywiście jest poczucie realizacji i sprawczości, niemniej jednak zadowolenie pracodawcy lub klienta także skutecznie podniosą morale (Yager, 2020).

Higiena cyfrowa w życiu aktywnych zawodowo

Powyżej został omówiony aspekt wpływu nowoczesnych technologii na życie dzieci i młodzieży oraz nadużywania przez nich cyfrowych, a także rola jaką w tej materii powinni pełnić opiekunowie. Problem ciągłej dostępności w sieci, wirtualne *przebudżowanie* oraz brak umiejętności oddzielenia życia zawodowego od prywatnego w dużej mierze dotyka też dorosłych. Przyczyną – z jednej strony – może być współczesne środowisko pracy, oparte na cyfrowych rozwiązaniach, z drugiej natomiast – uzależnienie od szeroko rozumianej rzeczywistości wirtualnej. Ten drugi aspekt, co warto podkreślić, może być efektem zaburzonego korzystania z rozwiązań internetowych na wcześniejszych etapach rozwoju. Badania wykazują, że osoby, które spędzają dużo czasu na korzystaniu z Internetu i telefonu, często doświadczają negatywnych skutków, takich jak zaburzenia snu, obniżenie jakości życia i relacji społecznych, a nawet depresja i lęki. Według badań, uzależnienie od Internetu i telefonu jest związane z różnymi czynnikami, takimi jak brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, niska samoocena, osamotnienie, a także pewne cechy osobowości, takie jak impulsywność i skłonność do zależności (Huang, Leung, 2009).

Istotna jest nie tylko dbałość o dobrostan psychiczny, ale także o kondycję fizyczną. W czasach powszechnej otyłości (ponoć dolegliwość ta dotyka ponad 85 milionów Amerykanów (Tracy 2017)), warto zatroszczyć się o własne zdrowie i samopoczucie, dbając o smukłą sylwetkę. Nie chodzi o restrykcyjne diety, mordercze treningi czy drastyczne ograniczenie grup spożywanych produktów. B. Tracy (2017) popularyzuje najprostszą zasadę tego świata: jedz mniej, a ruszaj się więcej. Delikatny deficyt kaloryczny już po niedługim czasie stosowania, spowoduje, że poczujemy się mniej ociężali, a odpowiednia ilość spożywanych płynów – paradoksalnie – pozwoli pozbyć się nadmiaru wody z organizmu i uczucia obrzmienia. Anders Hansen (2019) w swojej książce *Wyloguj swój mózg* przytacza stwierdzenie z obszaru biologii, że wieczorne korzystanie ze źródeł światła niebieskiego aktywuje wytwarzanie hormonu stresu – kortyzolu i hormonu głodu – greliny. Dlatego tak łatwo nachodzi nas ochota

na sięgnięcie po coś do zjedzenia. Częstsze nocne podjadanie zazwyczaj skutkuje dodatkowymi centymetrami wokół talii. Ponadto, mózg nie skupia się wówczas na odpoczynku, tylko kontroluje procesy trawienne, przez co nie wypoczywamy tak jak powinniśmy (Hansen 2019).

W literaturze związanej z szeroko pojętym rozwojem osobistym osoby przedsiębiorcze przedstawiane są jako zdolne do utrzymywania wysokiego poziomu samokontroli własnych zachowań. Takie stwierdzenie nie powinno dziwić, bowiem osoba zarządzająca innymi musi wiedzieć jak nadzorować samą siebie. Jakim byłaby przykładem dla podwładnych, gdyby ci wiedzieli, że ma trudność z samokontrolą? Przywołane zabiegi, mogą ułatwić pozostanie w odpowiednim zdrowiu przez długie lata. Ponadto warto pamiętać, że w życiu dorosłym nie troszczymy się tylko o siebie, ale również o własne dzieci.

Jednym z narzędzi służących do pomiaru uzależnienia od Internetu i telefonu jest Skala Uzależnienia od Internetu i Telefonu (IAT). Wyniki badań przeprowadzonych z użyciem tej skali wykazały, że ludzie dorośli cierpią na uzależnienie od Internetu i telefonu w różnym stopniu. Zauważono, że osoby zmagające się z tym problemem często spędzają dużo czasu na korzystaniu z portali społecznościowych, grach online, czy przeglądaniu wiadomości w Internecie (Gamian-Wilk, Łuszczynska-Pękala, 2014).

Ważne jest zwrócenie uwagi na ów problem i podjęcie działań mających na celu zmniejszenie ryzyka uzależnienia od Internetu i telefonu. Niektóre strategie obejmują ustanowienie zasad korzystania z urządzeń mobilnych, takich jak ograniczenie czasu korzystania z nich, zredukowanie używania przed snem, a także znalezienie innych sposobów spędzania czasu, takich jak ćwiczenia fizyczne, czy rozmowy z przyjaciółmi.

Skutki stałej dostępności cyfrowej w kontekście aktywności zawodowej

W dzisiejszych czasach ciągła dostępność cyfrowa w pracy stała się standardem. Za pomocą telefonów komórkowych, tabletów, laptopów czy komputerów stacjonarnych pracownicy mają dostęp do Internetu i mogą się komunikować w każdej chwili i w każdym miejscu. Warto jednak zauważyć, że ciągła dostępność cyfrowa może prowadzić do różnego rodzaju skutków, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

Jednym z pozytywnych skutków ciągłej dostępności cyfrowej w pracy jest poprawa efektywności i skuteczności wykonywanych zadań. Dzięki szybkiemu dostępowi do narzędzi cyfrowych, pracownicy mogą szybciej i łatwiej komunikować się z innymi pracownikami oraz z klientami. Dodatkowo, praca zdalna stała się bardziej popularna, dzięki czemu pracownicy mogą pracować z dowolnego miejsca, co zwiększa elastyczność i ułatwia pogodzenie pracy z życiem prywatnym.

Ciągła dostępność cyfrowa w pracy może prowadzić także do negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego i fizycznego pracowników. Wysoki poziom stresu, wynikający z ciągłego napięcia związanego z pracą i oczekiwaniem na komunikację z innymi, może prowadzić do wypalenia zawodowego, czyli stanu wyjątkowego zmęczenia psychicznego i emocjonalnego (Schaufeli, Taris, 2005). Wpływ ciągłej dostępności cyfrowej na wypalenie zawodowe został potwierdzony w badaniach przeprowadzonych wśród pracowników różnych branż (Derks, ten Brummelhuis, Zijlstra, Bakker, 2014).

Nadmierny stres związany z pracą i ciągłą dostępnością cyfrową może również prowadzić do różnego rodzaju problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, problemy ze wzrokiem czy bóle pleców (Pejtersen, Kristensen, Borg, Bjorner, 2010). Ponadto, ciągła dostępność cyfrowa może wpłynąć negatywnie także na życie rodzinne i społeczne pracowników, ponieważ wymusza na nich ciągłą gotowość do pracy i utrudnia spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi (Duxbury, Halinski, 2014).

W związku z powyższymi zagrożeniami, warto wprowadzić w firmach politykę pracy związanej z czasem ciągłej dostępności cyfrowej i promować zdrowe nawyki pracy. Można – na przykład – wprowadzić godziny, podczas których pracownicy mają prawo do nieprzerwanego odpoczynku, wyłączając się całkowicie z pracy i związanych z nią obowiązków. Innym sposobem na zmniejszenie negatywnych skutków ciągłej dostępności cyfrowej jest edukacja pracowników w temacie zdrowych nawyków pracy, takich jak przerwy w ciągu dnia, aktywność fizyczna czy medytacja.

Należy również zwrócić uwagę na kulturę pracy i zachowania pracowników. Ciągła dostępność cyfrowa powoduje, że praca może stać się bardziej stresująca i wymagająca, co może prowadzić do negatywnych zachowań, takich jak agresja czy izolacja społeczna. Dlatego ważne jest, aby promować pozytywną kulturę pracy, która zachęca do współpracy, komunikacji i szanowania prywatności i czasu wolnego pracowników.

Reasumując, można stwierdzić, że ciągła dostępność cyfrowa w pracy może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Warto zwrócić uwagę szczególnie na te negatywne, takie jak wypalenie zawodowe, problemy zdrowotne i społeczne, oraz wprowadzić politykę pracy i promować zdrowe nawyki pracy, aby zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia. Niezmiernie ważnym jest, aby świadomie stawiać granice między życiem zawodowym i prywatnym, i wyraźnie rozgraniczać te dwie sfery. W dzisiejszych czasach technologia umożliwia łatwy i szybki kontakt między pracodawcą a pracownikami, nawet poza godzinami pracy. Jednakże coraz częściej zdarza się, że pracodawcy wykorzystują tę możliwość, aby wymagać od swoich pracowników dostępności i pracy poza godzinami pracy. Takie podejście do kontaktowania się z pracownikami w czasie wolnym jest krytykowane przez specjalistów jako naruszające granice między pracą a życiem prywatnym oraz negatywnie wpływające na zdrowie psychiczne pracowników. Wyraźnie określone granice między pracą a życiem pry-

watnym są ważne dla zachowania równowagi pomiędzy tymi dwoma obszarami życia. Dzięki nim pracownicy mogą zachować kontrolę nad swoim czasem, co pozwala na regenerację sił i zwiększenie efektywności w pracy. Ponadto, wyraźne granice między pracą a życiem prywatnym umożliwiają lepsze zarządzanie czasem i planowanie działań, co wpływa pozytywnie na ogólną jakość życia (Kossek, Thompson, 2016). Stawianie granic między pracą a życiem prywatnym wymaga świadomego podejścia i konsekwencji. Pracownicy powinni umieć wyznaczać swoje priorytety, rozdzielać czas między pracą a życie prywatne oraz umieć odmawiać wykonania niektórych obowiązków służbowych poza godzinami pracy. Ważne jest również wykorzystanie wolnego czasu na regenerację sił i rozwijanie zainteresowań poza pracą. Z kolei pracodawcy powinni respektować granice między pracą a życiem prywatnym swoich pracowników i nie wymagać od nich pracy poza ustalonymi godzinami, chyba że jest to uzasadnione konkretną sytuacją (Kossek, Thompson, 2016).

Podsumowując, należy zwrócić uwagę na fakt, że wyraźnie określone granice między pracą a życiem prywatnym są niezbędne do utrzymania równowagi między życiem zawodowym i prywatnym, co wpływa pozytywnie na jakość życia i efektywność zawodową. Stawianie granic wymaga jednak świadomego podejścia i konsekwencji zarówno ze strony pracowników, jak i pracodawców. Pracownicy powinni umieć określić swoje potrzeby, nauczyć się mówić „nie” oraz przestrzegać ustalonych granic czasowych. Pracodawcy z kolei powinni respektować czas prywatny swoich pracowników, unikać przeciążania ich pracą i angażować w proces ustalania zasad pracy. W efekcie, wprowadzenie wyraźnie określonych granic między pracą a życiem prywatnym może przynieść korzyści zarówno pracownikom, jak i pracodawcom. Pracownicy będą bardziej zadowoleni ze swojego życia i pracy, a pracodawcy zyskają bardziej efektywnych i zaangażowanych pracowników.

Uzależnienie od Internetu i fonoholizm

Uzależnienie od Internetu i fonoholizm to problemy, które w dzisiejszych czasach dotyczą coraz większą liczbę ludzi, zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Zjawiska te są definiowane na różne sposoby przez różnych autorów, ale ogólnie rzecz ujmując polegają na nadmiernym i często niekontrolowanym korzystaniu z urządzeń elektronicznych, takich jak komputery, smartfony, tablety czy telewizory.

Według Kimberley Young (1998), uzależnienie od Internetu to „nadmierna, niekontrolowana używka Internetu, która prowadzi do zaburzeń życia codziennego i funkcjonowania społecznego, a także do poczucia dyskomfortu psychicznego”. Z kolei *fonoholizm* to termin, który odnosi się do uzależnienia od korzystania z telefonów komórkowych, w tym przede wszystkim od pisania i odbierania wiadomości

tekstowych oraz od korzystania z mediów społecznościowych na smartfonach (Przybylski, Weinstein, 2013).

Przyczyny uzależnienia od Internetu i fonoholizmu są różnorodne i często skomplikowane. Wśród najczęstszych czynników wymienia się chęć uniknięcia negatywnych emocji, takich jak lęk, depresja czy nuda, potrzebę zaspokajania potrzeb emocjonalnych i towarzyskich, a także zwiększoną dostępność urządzeń elektronicznych, co ułatwia korzystanie z nich w każdym miejscu i o każdej porze (Kardefelt-Winther, 2014).

Uzależnienie od Internetu i fonoholizm mogą prowadzić do wielu negatywnych skutków, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wśród nich wymienia się m.in. problemy ze snem, zmniejszoną aktywność fizyczną, problemy z odżywianiem się, depresję, lęk, a także problemy w relacjach społecznych i zawodowych (Bian, Leung, 2015). Radzenie sobie z uzależnieniem od Internetu i fonoholizmem jest trudne, ale możliwe. Wśród metod terapeutycznych, które są stosowane w praktyce, wymienić można terapię poznawczo-behawioralną, terapię grupową, a także programy szkoleniowe skupiające się na rozwoju kompetencji społecznych i radzeniu sobie z emocjami (Young, 2011; Kardefelt-Winther, 2014). Istotne jest także samodzielne podjęcie działań przez osoby uzależnione, takie jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, powrót do starego hobby, szukanie alternatywnych zajęć itp.

Należy pamiętać, że uzależnienie od Internetu i fonoholizm to poważne problemy, które mogą negatywnie wpłynąć na życie osobiste, zawodowe i społeczne. Dlatego tak ważne jest zapobieganie tym zjawiskom oraz podejmowanie odpowiednich działań w celu ograniczenia ich wpływu. Wszyscy, zarówno pracownicy, jak i pracodawcy, powinni zwracać uwagę na swoje zachowania i umieć wyznaczać granice między pracą a życiem prywatnym, aby zapewnić sobie zdrowie psychiczne i fizyczne (Shonin i in., 2018; Andreassen i in., 2016).

Uzależnienie od Internetu i fonoholizm to stosunkowo nowe terminy, które pojawiły się wraz z rozwojem nowych technologii. Nadmierne użytkowanie Internetu to patologiczne korzystanie z sieci, które powoduje negatywne skutki w życiu codziennym, takie jak problemy w relacjach interpersonalnych, trudności w pracy czy w szkole, a także zaburzenia emocjonalne i fizyczne. Według definicji American Psychiatric Association (APA) uzależnienie od Internetu jest zaburzeniem kontroli impulsów, które prowadzi do narastającej potrzeby korzystania z sieci i trudności w ograniczeniu tego zachowania, mimo negatywnych skutków (Jarczyńska, 2015).

Fonoholizm natomiast to uzależnienie od telefonów komórkowych i innych urządzeń mobilnych, które prowadzi do nadmiernego ich używania i wpływa negatywnie na funkcjonowanie w życiu codziennym. Według badań z 2019 roku przeprowadzonych na próbie ponad 7000 Polaków, aż 64% badanych miało objawy uzależnienia od telefonów komórkowych.

Przyczyny fonoholizmu i uzależnienia od Internetu są złożone i mogą wynikać z wielu czynników, takich jak brak innych form rozrywki, trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych czy poszukiwanie ucieczki od trudnych emocji. Zatrącenie się w Internecie i telefonach komórkowych może prowadzić do izolacji społecznej, depresji, lęku czy zaburzeń snu. Skutki mogą być zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Wśród psychicznych znajdują się problemy emocjonalne, takie jak lęk, depresja, stres czy problemy z koncentracją. Może także prowadzić do nadmiernego użytkowania gier komputerowych, a tym samym do zaburzeń emocjonalnych związanych z grami. Skutki fizyczne mogą obejmować m.in. zaburzenia snu, bóle głowy, bóle karku i pleców, a także problemy z oczami i z nadmiernym spożywaniem kofeiny.

Istnieją różne metody radzenia sobie z nadmiernym korzystaniem z Internetu i fonoholizmem. Jednym z rozwiązań jest terapia psychologiczna, która pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, a także w uświadamianiu sobie negatywnych skutków uzależnienia. Istotne jest również rozwijanie innych sposobów spędzania czasu wolnego, takich jak sport, hobby czy rozmowy z przyjaciółmi, co pozwala na odcięcie się od świata wirtualnego i nabranie dystansu do problemu. Ważnym aspektem jest również edukacja w zakresie korzystania z technologii. Rodzice i nauczyciele powinni uczyć dzieci i młodzież, jakie są zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych, a także jak radzić sobie z uzależnieniem.

Wprowadzenie do problemu zarządzania czasem w czasach ciągłej dostępności

Obecnie, kiedy technologia daje nam niemal nieograniczoną dostępność do informacji i komunikacji, zarządzanie czasem stało się ważnym aspektem naszego życia. W czasach ciągłej dostępności w pracy, wielu ludzi ma trudności ze zbalansowaniem życia zawodowego i prywatnego. Prowadzi to do problemów zdrowotnych i psychicznych. Zarządzanie sobą w czasie jest kluczowe, aby zapobiec wypaleniu zawodowemu, poprawić efektywność działań i zwiększyć jakość życia.

Jednym z najprostszych sposobów na zarządzanie sobą w czasie jest tworzenie listy zadań, które trzeba wykonać w ciągu dnia lub tygodnia. Dzięki temu można uporządkować swoje myśli i lepiej zorganizować czas. Następnie, mamy planowanie, dzięki któremu można dokładnie określić, ile czasu potrzeba na wykonanie każdego zadania i dopasować harmonogram do swojego stylu pracy. Pomocnym narzędziem jest metoda Pomodoro, która polega na podzieleniu czasu pracy na dwudziestopięciominutowe bloki z przerwami po każdym z nich. Pozwala to na lepsze skupienie się na zadaniu i zapobiega rozpraszaniu uwagi. Istnieją również aplikacje i programy do zarządzania czasem, takie jak Trello, Asana, czy RescueTime, które pozwalają na lepszą organizację pracy i kontrolowanie czasu spędzanego na różnych czynnościach.

Do narzędzi, które pomagają w zarządzaniu czasem, należą też m.in. kalendarze, listy zadań, planery oraz aplikacje i narzędzia online.

W celu wprowadzenia lepszych praktyk zarządzania czasem, należy zacząć od świadomego planowania swojego dnia. Ważne jest, aby określić swoje cele i zadania, a następnie przypisać im odpowiednie priorytety. Należy również regularnie analizować, ile czasu poświęca się na różne czynności i szukać sposobów na zwiększenie produktywności. Ważne jest także ograniczenie rozpraszaczy, takich jak social media czy niepotrzebne e-maile.

W pracy natomiast ważne jest także ustalenie granic między czasem pracy a czasem wolnym. Pracodawcy powinni mieć świadomość, że praca poza wyznaczonymi godzinami może prowadzić do wypalenia zawodowego i poważnych problemów zdrowotnych u pracowników. Ważne jest również, aby zachęcać do przerw w pracy, zapewnić pracownikom czas wolny i go respektować, a także umożliwić im wyłączenie się od pracy po zakończeniu dnia. Ponadto, pracodawcy mogą pomóc pracownikom w zarządzaniu czasem poprzez oferowanie elastycznych godzin pracy, szkoleń z zarządzania czasem oraz umożliwienie odpoczynku i czasu wolnego.

Ważne jest także, aby pracodawca miał świadomość, że czas wolny jest niezbędny pracownikowi, aby ten mógł odpocząć i zregenerować siły. Jednym z rozwiązań, które mogą wprowadzić zatrudniający, jest określenie jasnych zasad kontaktowania się z pracownikami w czasie wolnym, w tym ustalenie godzin, w których nie wymaga się od pracowników odpowiedzi na maile czy telefony. Innym sposobem jest wprowadzenie systemu, w którym po godzinach pracy pracownicy nie mają dostępu do służbowych urządzeń, takich jak telefony czy komputery. Istotne jest również zdefiniowanie wyjątków, kiedy kontaktowanie się z pracownikiem poza godzinami pracy jest konieczne.

Wprowadzenie takich praktyk może przyczynić się do zwiększenia zadowolenia zatrudnionych oraz poprawy ich efektywności i wydajności zawodowej, a także zmniejszenia ryzyka wypalenia czy chorób psychicznych z tym związanych.

Konkludując, pracodawcy powinni uważać na sposób, w jaki kontaktują się z pracownikami poza godzinami pracy, aby nie naruszać granic między pracą a ich życiem prywatnym. Wprowadzenie jasnych zasad i praktyk dotyczących kontaktowania się z nimi w czasie wolnym może przyczynić się do znaczącego wzrostu zadowolenia z miejsca pracy i lepszego zdrowia psychicznego.

Pozytywne aspekty spędzania czasu online

Kolejną wartą zauważenia, kwestią jest fakt, że technologia nie jest ani zła, ani dobra (Newport, 2022). Ważnym aspektem jest umiejętność użytkowania jej na własną

korzystać, w celu rozwoju swoich założeń i przyjętych wartości. Nowe technologie z dostępem do Internetu dają nam wiele pozytywnych rozwiązań. Mogą służyć do:

- Komunikacji z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi bez względu na dzielącą nas odległość – dostęp do sieci internetowej umożliwia połączenie audio, wideo lub symultaniczne wykorzystanie obu tych form.
- Dostępu do informacji – ogromny zasób stron z wiedzą na każdy temat, z wszelakich dziedzin świata czy nauki.
- Przesyłania wiadomości e-mail – poczta elektroniczna jest znacznie szybsza niż wysyłka listu w sposób konwencjonalny.
- Rozrywki – filmy, seriale, gry, muzyka itd. – Internet jest „kopalnią” ciekawych rozrywek.
- Zakupów – bez konieczności wychodzenia z domu.
- Załatwiania spraw urzędowych – dzięki wzmożonej cyfryzacji wielu urzędów podczas pandemii Sars-CoV-2.
- Bankowości internetowej – oznacza to dokonywanie płatności przez Internet lub za pośrednictwem dedykowanych do tego aplikacji mobilnych.
- Rezerwacji – czy to biletów na komunikację miejską, samolot, pociąg, czy też noclegu w hotelu na drugim końcu świata lub upewnienia się co ciekawego znajdziemy w repertuarze pobliskiego kina.

Odwołując się do tych licznych, wyżej wymienionych wygod, jakich możemy doświadczyć dzięki urządzeniom technologicznym, autorzy stwierdzają, że zbyt często dostajemy ostrzeżenia z wszelakich stron o niskim poziomie bezpieczeństwa w sieci. Zdecydowanie za mało przy tym mówi się o korzyściach, jakie możemy z niej czerpać.

Podsumowanie

Rewolucja technologiczna, charakteryzująca się ciągłą implementacją nowych rozwiązań informatycznych jest znakiem naszych czasów. Zarówno rodzice uczniów szkoły podstawowej czy ponadpodstawowej, jak i pracownicy działający zdalnie muszą umieć korzystnie rozłożyć obowiązki w ciągu dnia. Podczas pandemii Covid-19 większość społeczeństw została niejako przymuszona do znacznie częstszego korzystania z kanałów internetowych w celu wykonywania swoich obowiązków, kontaktów z urzędami tudzież utrzymywania więzi społecznych. Dla niedoświadczonych w tak długim spędzaniu czasu przed ekranem komputera było to wyzwaniem. Praca czy nauka zdalna nie zawsze wymaga włączonej kamery i nie oznacza ciągłej obserwacji przez współpracowników, szefa czy nauczyciela. Powodzenie zależało od samodyscypliny jednostki. Należało zarządzać sobą w czasie w taki sposób, aby osią-

gnać codzienne cele. Dorosły z pewnością jest bardziej ukierunkowany i ma możliwość bardziej świadomego osiągania założonych celów. W przypadku ucznia to rodzic powinien w wielu kwestiach służyć radą i doświadczeniem, a także na pewnym etapie podejmować działania kontrolujące. Pozwala to na wykształcenie u młodych ludzi zdrowych nawyków w poruszaniu się w świecie wirtualnych technologii.

U aktywnych zawodowo również zauważono zagrożenie wynikające z braku umiejętności rozgraniczenia czasu zawodowego i prywatnego. Pozytywne skutki przynosi trening asertywności oraz regularne planowanie zadań. Z przeprowadzonej analizy źródeł na temat fonoholizmu wynika, że ogólnospołecznie pomocnym zabiegiem może być rozpowszechnianie zasad higienicznego korzystania ze smartfona.

Użytkownikom mediów cyfrowych należy pokazywać ich negatywne aspekty, ale też walory, których wiele osób nie jest świadomych. Nie jest to bowiem tylko marnotrawienie czasu, lecz może być także bardzo dobrym źródłem wiedzy o świecie. Można założyć, że korzystanie z technologii cyfrowych będzie stopniowo stawać się nowym „naturalnym” środowiskiem pracy dla większości społeczeństwa.

Bibliografia

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study [Związek między uzależniającym używaniem mediów społecznościowych i gier wideo a objawami zaburzeń psychiatrycznych: Badanie przekrojowe na dużą skalę]. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. DOI: 10.1037/adb0000160
- Bawden, D., Robinson, L. (2020). Information Overload: An Overview [Przesycenie informacją. Przegląd]. *Oxford Encyclopedia of Political Decision Making*. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360.
- Bian, M., Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital [Łącząc samotność, nieśmiałość, objawy uzależnienia od smartfona oraz wzorce korzystania ze smartfona z kapitałem społecznym]. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. DOI:10.1177/0894439314528779
- Bigaj, M. (2023). *Wychowanie przy ekranie*. Warszawa: Wydawnictwo WAB.
- Brzezińska, A. I., Bątkowski, M., Kaczmarek, D., Włodarczyk, A., Zamecka, N. (2011). O roli zabawy w przygotowaniu dziecka do dorosłego życia. *Wychowanie w Przedszkolu*. Pobrane z: <https://psychologia.amu.edu.pl/wp-uploads/2011-WYCHOWANIE-W-PRZEDSZKOLU-Rola-zabawy.pdf>.
- Covey, S. R. (2001). *7 nawyków skutecznego działania*. Warszawa: Wydawnictwo Bertelsmann Media Sp. z o. o.
- Derks, D., ten Brummelhuis, L. L., Bakker, A. B. (2014). The impact of e-mail communication on organizational life [Wpływ komunikacji e-mailowej na życie organizacji]. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1), DOI:10.5817/CP2014-1-1.
- Duxbury, L., Halinski, M. (2014). When more is less: An examination of the relationship between hours in telework and role overload [Kiedy więcej oznacza mniej: Badanie związku między

- godzinami pracy zdalnej a przeciążeniem rolą]. *Work*, 48 (1), 91-103. DOI: 10.3233/WOR-141858
- Dykstra, J., Paul, C. L. (2018). Cyber Operations Stress Survey (COSS): Studying fatigue, frustration, and cognitive workload in cybersecurity operations [Badanie zmęczenia, frustracji i obciążenia poznawczego w operacjach związanych z cyberbezpieczeństwem]. Pobrane 10.08.2023 z: https://www.researchgate.net/publication/328563149_Cyber_Operations_Stress_Survey_COSS_Studying_fatigue_frustration_and_cognitive_workload_in_cybersecurity_operations.
- Furmanek, W. (2013). Antropoinfosfera współczesnego człowieka. *Dydaktyka Informatyki. Informatyka wspomagająca całonocne uczenie się*, 8, 49-73.
- Furmanek, W. (2014). Zagrożenia wynikające z rozwoju technologii informacyjnych. *Dydaktyka Informatyki. Informatyka wspomagająca całonocne uczenie się*, 9, 20-48.
- Gamian-Wilk, M., Łuszczynska-Pękała, A. (2014). Skala uzależnienia od telefonów komórkowych (Mobile Phone Dependence Scale, MPDS). *Psychiatria Polska*, 48(5), 841-854. DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/23463.
- Genova, L. (2022). *Zrozumieć pamięć*. Poznań: Wydawnictwo Filia.
- Hansen, A. (2019). *Wyloguj swój mózg*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Huang, H., Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement [Uzależnienie od komunikatorów internetowych wśród nastolatków w Chinach: Nieśmiałość, alienacja i spadek wyników szkolnych]. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 675-679.
- Jarczyńska J. (2015). Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 119-136.
- Kapała, A. (2014). Zaburzenia snu w kontekście przemian cywilizacyjnych. *Sztuka Leczenia*, 3(4), 35-44.
- Kossek, E. E., Balthes, B. B., Matthews, R. A. (2011). How work-family research can finally have an impact in organizations [Jak badania nad równowagą między pracą a życiem rodzinnym mogą finalnie wpłynąć na organizację]. *Industrial and Organizational Psychology*, 4(3), 352-369.
- Kurowicka-Roman, E. (2021). Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii. W: A. Decyk, B. Sitko, R. Stachyra (red.), *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym* (ss. 23-32). Łódź: Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph.
- Kwiatkowski, P. (2016). Resiliencja rodziny jako źródło pozytywnej adaptacji młodzieży. *Wychowanie w Rodzinie*, 1/2016, 311-343.
- Newport, C. (2022). *Cyfrowy minimalizm*. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Niškiewicz, Z. (2016). Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. *Studia Krytyczne*, 3, 139-151. Pobrane z: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-af0a5797-9cd8-4ffe-b4ac-cb62cc19a54a/c/sk3_9_Dobrostan_psychiczny_i_jego_rola_w_zyciu_czlowieka_Niskiewicz.pdf.
- Pągowska, E. (2020). *Psychiatrzy. Sekrety polskich gabinetów*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Pejtersen, J. H., Kristensen, T. S., Borg, V., Bjorner, J. B. (2010). The second version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire [Druga wersja Kopenhaskiego Kwestionariusza Psychologicznego]. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(3 Suppl), 8-24. DOI: /10.1177/1403494809349858.
- Piecuch, E. (2017). Zaangażowanie – klucz do sukcesu w wychowaniu dziecka. *Sukces jako zjawisko edukacyjne*, 2, 39-49, DOI: 10.34616/22.19.169
- Pietruszewski, M. (2014). Uwarunkowania sukcesu zawodowego w dzisiejszej gospodarce. *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej*, 15, 65-78. Pobrane 10.08.2023 z: <https://www.sbc.org.pl/Content/359250/pietruszewski.pdf>.

- Pluta A. (2013). Zarządzanie czasem – mocna czy słaba strona pracownika XXI wieku?. *Edukacja humanistyczna*, 1(21), 147-155.
- Porzak, R. (2013). Poczucie własnej wartości gimnazjalistów i ich zaangażowanie w życie rodzinne a korzystanie z Internetu. W: R. Porzak (red.), *Młodzież zagubiona – młodzież poszukująca* (ss. 71-86). Lublin: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o. o.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality [Czy możesz się ze mną teraz połączyć? W jaki sposób obecność technologii komunikacji mobilnej wpływa na jakość konwersacji twarzą w twarz]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), DOI:10.1177/0265407512453827
- Pobrane 10.04.2023 z: <https://www.grantthornton.pl/globalassets/1.-member-firms/poland/pdf/raporty-grant-thornton/polacy-na-ryнку-pracy.pdf>.
- Schaufeli, W., Taris, T. W. (2005). The Conceptualization and Measurement of Burnout: Common Ground and Worlds Apart [Konceptualizacja i pomiar wypalenia zawodowego: wspólna podstawa i światy oddzielne]. *Work & Stress*, 19, DOI:10.1080/02678370500385913
- Siekańska, M. (2004). Psychologiczne uwarunkowania sukcesów zawodowych. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 275-290. Pobrane 10.08.2023 z: <https://www.kul.pl/files/714/media/3.47.2004.art.4.pdf>
- Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M. D. (2018). Mindfulness as a treatment for behavioral addiction [Uważność jako forma leczenia uzależnienia behawioralnego]. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 9(1), 1-6.
- Tracy, B. (2017). *Nawyki warte miliony*. Gliwice: Wydawnictwo Helion S. A.
- Tracy, B. (2019). *Zarządzanie czasem*. Warszawa: Wydawnictwo Muza S. A.
- Yager, J. (2020). *Zdążyć z czasem na czas*. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder [Uzależnienie od Internetu: Pojawienie się nowego zaburzenia klinicznego]. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zeller, D. (2023). *Efektywne zarządzanie czasem*. Gliwice: Wydawnictwo Helion S. A.
- Zieliński, K. (2022). *Psychokompetencje*. Gliwice: Wydawnictwo Helion S. A.
- All the tools you need to protect your kids online*. Pobrane 05.04.2023 z: <https://www.qustodio.com/en/features/>.
- Getting started with Qustodio* [Rozpoczęcie korzystania z Qustodio]. Pobrane 05.04.2023 z: <https://www.qustodio.com/en/get-started/>.
- Technika Pomodoro – technika koncentracji i skupienia uwagi*. Pobrane 10.08.2023 z: https://society-support-alliance.com/fileadmin/user_upload/Download/Pomodoro_PO.pdf.
- The Best Comprehensive Parental Control Tool for Families* [Najlepsze i wszechstronne narzędzie do kontroli rodzicielskiej dla rodzin]. Pobrane 05.04.2023 z: <https://www.bark.us/?irclickid=sx4twH5VXExyNWIQzAexm0VcCUkATVmQEPQZo040&irgwc=1&ref>.
- Zalety Internetu. Jakie możliwości stwarza nam dostęp do Internetu?* Pobrane 20.04.2023 z: <https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/zalety-internetu-jakie-mozliwosci-stwarza-nam-dostep-do-internetu>.
- Zarządzanie sobą w czasie*. Pobrane 10.08.2023 z: https://www.ue.katowice.pl/fileadmin/user_upload/akademia/nowa-struktura/elit/Zarządzanie_sobą_w_czasie.pdf.
- 10 zasad higieny cyfrowej. Jak nie uzależnić się od smartfona?* Pobrane 07.04.2023 z: <https://dba-momozasieg.pl/wp-content/uploads/2020/12/10-zasad-higieny-cyfrowej-scaled.jpg>.