

PRZEWODNIK

Jak implementować cyfrowy dobrostan
w edukacji dorosłych



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Wstęp	4
Czym w takim razie jest “digital well-being”?	5
HIGIENA CYFROWA.....	6
Rozdział I - DIGITAL WELL-BEING – jako świadome korzystanie z nowych technologii	6
Zagrożenia płynące z braku cyfrowej równowagi.....	7
Obawa przed wykluczeniem, czyli kwestia FOMO.....	9
Edukatorzy a FOMO.....	12
JAK OSIĄGNĄĆ DIGITAL BALANCE?	12
Krok po kroku:.....	13
Slow Content.....	15
Rozdział II - Wdrażanie cyfrowego dobrostanu w pracy trenera - studium przypadku	17
Dobre praktyki i rozwiązania.....	21
Rezultaty.....	23
Słowo na koniec.....	24
Rozdział III - Ile czasu w pracy i w czasie nauki spędzasz przy urządzeniu mobilnym?	25
Brak koncentracji.....	26
Problemy z kondycją i zdrowiem.....	26
Problemy w relacjach bezpośrednich.....	27
Przeciążenie informacją.....	28
Uzależnienie.....	29
Według M. Griffithsa kryteriami uzależnienia behawioralnego są:.....	30
Ile czasu poświęcać na naukę i pracę z użyciem urządzeń mobilnych	31
Zalecenia.....	31
Okna czasowe.....	32
Rozdział IV - Informacje o aplikacjach moderujących czas	34
Aplikacje.....	35
RescueTime.....	35
StayFucusd.....	37
Cold Turkey.....	39
Focus@Will.....	41
Freedom.....	43
Rozdział V - Jakie aplikacje i programy mogą pomóc nam osiągnąć cyfrowy dobrostan?	47
Rozdział IV - Technologiczne Bezpieczeństwo i Higiena Pracy	57
Rozdział VII – Studium przypadku Portugalii	68

Wstęp

Digital well-being = cyfrowy dobrostan – stan, o który warto zadbać podczas korzystania z dóbr technologicznych. Z racji na czas, jaki poświęcamy teraz na korzystanie z telefonów, “scrollowanie” social mediów i innych profili społecznościowych, temat jest szczególnie ważny. Brak odpowiedniego balansu i nie wyhamowania naszej uwagi skierowanej technologii w odpowiednim momencie, może mieć wpływ na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne, umysłowe oraz stan emocjonalny. Dlatego tak ważne jest, by na chwilę zatrzymać się i zgłębić temat “digital balance”; zrozumieć, czy jesteśmy w dobrym miejscu, czy być może potrzebujemy wprowadzić pewne zmiany w naszym życiu. Na szczęście, mamy wiele gotowych narzędzi i rozwiązań, które nam w tym pomogą. Tym, co może być dla nas problemem i ograniczeniem, jesteśmy jedynie my sami, ponieważ to, czy wykorzystamy zdobytą wiedzę, czy będziemy korzystać z podanych rozwiązań, zależy wyłącznie od nas.

Zanim jednak odniesiemy się do balansu w technologii, warto byłoby się zastanowić nad pojęciem well-being – dobrostan. Według encyklopedii PWN dobrostan, *psychol. subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia*¹. Samo pojęcie, jak i jego rozwinięcie, pojawia się w świadomości społecznej dosyć późno – *staje się ono wartością podstawową dopiero w społeczeństwie postindustrialnym, informacyjnym, które nazywa się też czasami społeczeństwem ponowoczesnym*² – według socjologa Barry'ego Smarta – ponowoczesność to (...) *okres rozciągający się od połowy lat siedemdziesiątych (...)*.³ Czas, w którym zaczęto zauważać ten temat, nie powinien szczególnie dziwić, ze względu na fakt, że dosyć długo nie zastanawiano się nad tym, w jaki sposób człowiek może odczuwać szczęście, i jak powinien nad tym pracować. Aktualnie kwestie poruszane są coraz częściej, zwłaszcza teraz, kiedy mówimy dużo o budowaniu poczuciu własnej wartości, dbaniu o swoje zdrowie, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego. Staramy się rozwijać, a wszystko po to, aby żyło

¹ <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html>

² Andrzej Mirski; Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna w Państwo i Społeczeństwo IX: 2009 nr 2

³ 2012 | Gospodarowanie przestrzennymi zasobami miasta w [świecie ponowoczesnym](#). | 11-17 Istota i cechy ponowoczesności [Agnieszka Bugno-Janik](#)

nam się lepiej. Coraz częściej mówi nam się, żeby myśleć o sobie i skupiać się na sobie. Jeszcze do niedawna tego typu hasła zostałyby nazwane egoistycznymi, a stawianie swojego spokoju ponad obowiązki domowe zostałyby posądzone o lenistwo. Jednak świat w ostatnich latach mocno się zmienił i to, co było kiedyś właściwie (albo takim się wydawało), teraz powoli przestaje takim być. Kiedy dookoła nas jest tyle bodźców, które wciąż nas atakują i wnikają do naszego umysłu o każdej porze dnia, ważne jest, aby zadbać o odpoczynek, wyciszenie i uspokojenie naszej uważności.

W teorii dobrostanu chodzi o to, aby znaleźć czas dla samego siebie, zadbać o swój komfort i poczucie wartości. Ważne tutaj jest to, aby troszczyć się o swój rozwój i balans pomiędzy najważniejszymi aspektami życia. We wszystkim, co robimy, nie zapominamy o sobie i nie pomijamy siebie w żadnej dziedzinie codzienności.

Czym w takim razie jest “digital well-being”?

Digital well-being to nic innego, jak cyfrowy dobrostan/cyfrowy balans – jest to stan, w którym staramy się znaleźć równowagę pomiędzy swoim życiem, a życiem, które odbywa się za pośrednictwem nowych technologii.

Technologia, która otacza nas z każdej strony, ma ogromny wpływ na naszą codzienność i podstawowe funkcjonowanie. Większość jej aspektów znajduje się właśnie w tej technologii – w telefonie komórkowym, w laptopie, tablecie. Bardzo często, zapisujemy w nich wszystko, co robimy. Fotografujemy chwile, wysyłamy wiadomości, wrzucamy wspomnienia na portale społecznościowe. Godzinami wpatrujemy się w ekrany, przeglądając kolejne strony internetowe, obserwując życie naszych przyjaciół, znajomych, gwiazd. Jesteśmy pochłonięci w tym wirtualnym świecie bezgranicznie, a przecież wiemy od lat, że jeżeli nie możemy czegoś ograniczyć, najczęściej mamy do czynienia z uzależnieniem. Jednak w tym przypadku jest to o tyle trudne, że technologia jest nam bardzo pomocna i potrzebna. To dzięki niej możemy mieć stały kontakt z osobami, których nie możemy widzieć zbyt często, znaleźć przepis na wymarzone ciasto, obejrzeć podróż do kraju, o którym zawsze marzyliśmy. Co więcej, służy nam do pracy. Jak w takim razie stwierdzić czy to jest potrzebne, czy to uzależnienie, czy po prostu, tak właśnie wygląda dzisiejszy świat.

HIGIENA CYFROWA

Pierwsza w odpowiedzi na te wątpliwości pojawiła się zasada “higieny cyfrowej”, która *jest zespołem czynności i postaw, które mają zapewnić nam bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych oraz nowoczesnych technologii, w taki sposób, aby nie stanowiło ono zagrożenia dla naszego życia i zdrowia.*⁴ Jest ona pojęciem szerszym niż digital well-being, ponieważ wychodzi poza sferę korzystania z technologii i podpowiada nam, w jaki sposób żyć, aby łatwiej znieść skutki przeciążenia korzystaniem z technologii cyfrowych. Zwraca uwagę na aspekty zdrowia fizycznego i wpływu na pogorszenie stanu zdrowia ze względu na nadużywanie telefonów i komputerów. Zakłada również planowanie co pewien czas “cyfrowego detoksu”, czyli całkowitego odcinania się od korzystania z telefonów/komputerów.

Rozdział I - DIGITAL WELL-BEING – jako świadome korzystanie z nowych technologii

Temat cyfrowego balansu zgłębia zagadnienie higieny cyfrowej i dodaje nowe rozwiązania. Mówi nam o tym, w jaki sposób korzystać z nowych technologii w sposób zbilansowany i bezpieczny. Dający poczucie komfortu, dbający o nasz dobrostan. Nie zakłada, że zrezygnujemy z nowych technologii całkowicie, nie mówi nam o ich odstawieniu, ale o sposobach, które ułatwią nam prawidłowe funkcjonowanie w oparciu o cyfrowe rozwiązania. Definicji tego zjawiska jest wiele, bo aż 34 (!), po przeczytaniu ich wszystkich i zebraniu w jedną całość powstanie nam coś takiego: *cyfrowy dobrostan to stan osobistego dobrego samopoczucia doświadczany dzięki zdrowemu korzystaniu z technologii cyfrowej.*⁵

Jest też kilka innych definicji poruszających bardzo ważne aspekty, są to m.in. wg. Google: *stan satysfakcji, który ludzie osiągają, gdy technologia cyfrowa wspiera ich intencje;* wg. *Gui, Fasoli i Carradore: stan, w którym subiektywne samopoczucie jest utrzymywane w środowisku charakteryzującym się nadmiarem komunikacji cyfrowej. W warunkach cyfrowego dobrostanu jednostki są w stanie ukierunkować korzystanie z mediów cyfrowych na poczucie komfortu, bezpieczeństwa, satysfakcji i spełnienia.*

⁴ <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/czym-jest-cyfrowa-higiena>

⁵ <https://digitalwellbeing.org/what-is-digital-wellbeing-a-list-of-definitions/>

Jak widać, nie ma tutaj nic na temat rezygnowania z technologii, co więcej, nie ma też informacji na temat ograniczania ich. Istotne jest za to miejsce człowieka podczas korzystania z nich. Mamy robić to w taki sposób, aby dawało nam to spełnienie oraz poczucie komfortu, nie wywoływało negatywnych emocji. Co oczywiście nie wyklucza potrzeby dbania o ilość dopływających do nas informacji i sposobu ich weryfikacji. Wszystko ma swoje granice, w miejscu, w którym zaczynamy czuć się źle, otrzymujemy za dużo bodźców i nasza uwaga jest zbyt rozproszona. Dlatego tak ważne będzie tutaj poznanie tematu, zgłębienie go i przeanalizowanie swojego stanu oraz wpływu technologii na nasze samopoczucie i zdrowie. Dopiero po ocenie tych kwestii będziemy mogli dojść do tego, w którym miejscu nowe technologie mają negatywny wpływ na nasz dobrostan.

Zagrożenia płynące z braku cyfrowej równowagi

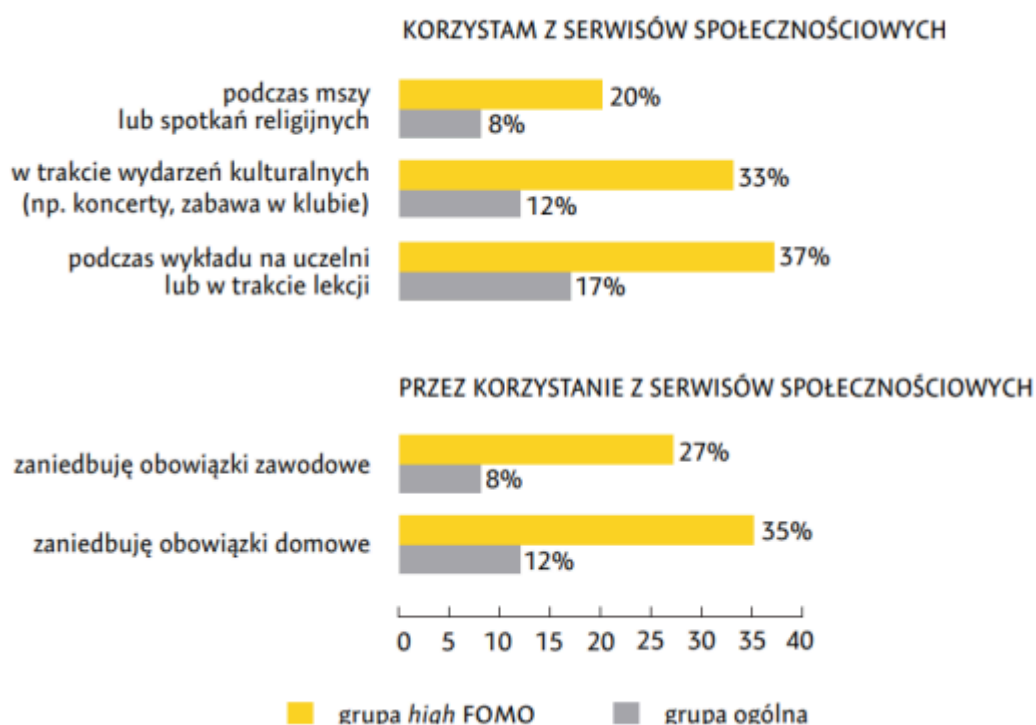
1. Marnowanie czasu – korzystanie z telefonu bez zachowania zasad cyfrowego balansu może spowodować, że nieświadomie będziemy tracić czas na zbędne ruchy w Internecie. Niestety, wiele stron i portali działa w taki sposób, aby zatrzymać nas u siebie jak najdłużej. Pokazują nam wiele treści, które mogą nas zainteresować, a co za tym idzie, możemy godzinami przesuwać po ekranie i oglądać materiały, które są dla nas atrakcyjne, ale nie przekładają w żaden sposób na nasz rozwój czy pracę.
2. Zwiększone napięcie – spowodowane faktem, że poświęciliśmy zbyt dużo czasu na niewłaściwie/niepotrzebne wykorzystywanie technologii i przez to nie zrobiliśmy tego, co było dla nas istotne. Nadmierne korzystanie z social mediów, czy innych portali bardzo ciężko zatrzymać. Zwłaszcza jeżeli mamy problem z samokontrolą. Stracony czas i niewykonanie zadania będzie na nas ciążyć i przyczyni się do zwiększonego stresu i napięcia.
3. Zmęczenie – jeżeli nasz mózg musi zmagać się ze zbyt wieloma bodźcami, łatwo może dojść do jego nadmiernego eksploatowania, co może prowadzić do ogólnego zmęczenia i osłabienia jakości percepcji. Jeżeli będziemy narażać się na zbyt dużą ilość wiadomości może to prowadzić do pogorszenia naszych wyników w pracy, drażliwości, jak również mieć negatywne skutki na zdrowie psychiczne. Nasz mózg to narząd, o który powinniśmy wyjątkowo dbać i zrobić wszystko, aby dać mu czas na odpoczynek i regenerację. Dlatego tak ważne jest, aby korzystać z telefonu tak długo, jak jest to potrzebne nam i naszemu umysłowi. To nie znaczy, że nie możemy oglądać filmu, serialu czy memów z zabawnymi zdjęciami. Znaczy to, że mamy to robić tak

długo, jak jest nam to potrzebne: do pracy, do relaksu, ale nie do momentu, w którym nasz mózg będzie przebodźcowany i będzie nas prosił o chwilę odpoczynku.

4. FOMO (Fear of Missing Out) – tłumaczone dosłownie jako strach przed pominięciem, z uwagi na liczne badania oraz powiązanie z mediami społecznościowymi, omówimy je szerzej w kolejnym podrozdziale.

Obawa przed wykluczeniem, czyli kwestia FOMO

Media społecznościowe niemal w czasie rzeczywistym pozwalają nam śledzić najnowsze wydarzenia w życiu naszych znajomych, a także popularnych artystów czy sportowców. Nieustanne bycie na bieżąco z pożądanymi treściami może jednak prowadzić do presji oraz uczucia niepokoju. Bywa, że social media śledzimy zaraz po obudzeniu, w trakcie posiłków, spotkań ze znajomymi, w kinie czy przed snem.



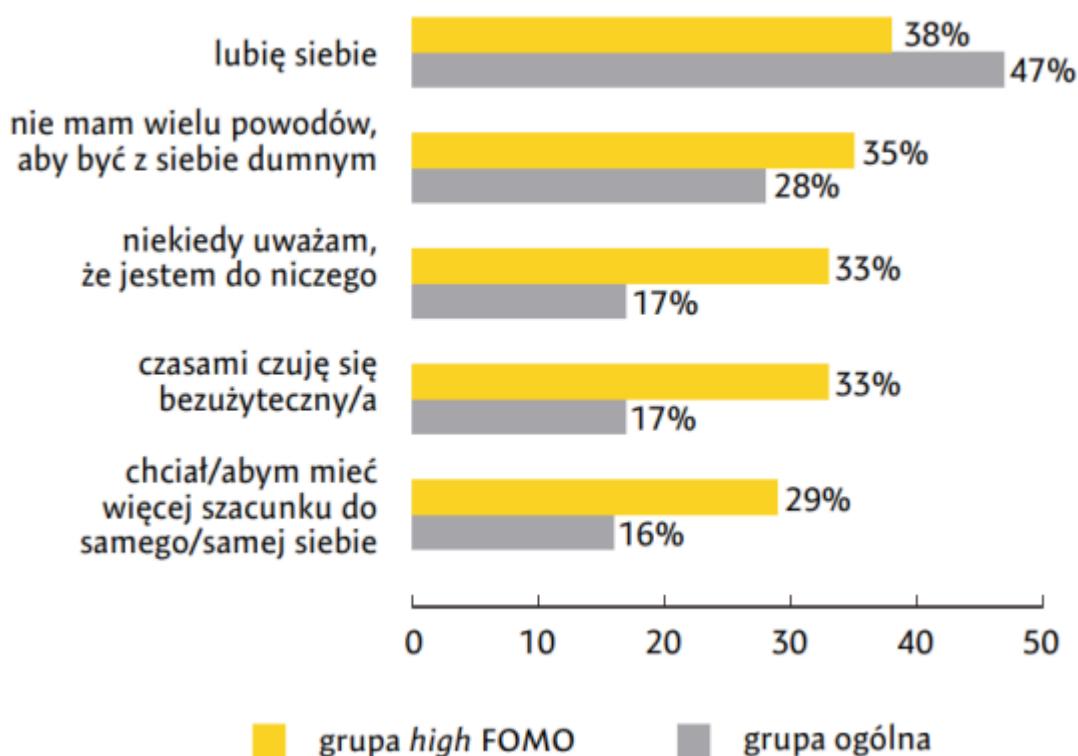
Rys. 1. Nadmiarowe korzystanie z serwisów społecznościowych wśród polskich użytkowników Internetu. Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem — raport z badań, 2018

W tym kontekście coraz częściej zaczął pojawiać się temat FOMO. Termin pierwotnie ukuł strateg marketingowy dr Dan Herman w 1996 roku, a w 2004 roku spopularyzował go inwestor i autor Patrick J. McGinnis. W tamtych czasach żaden z nich nie odnosił się jednak do mediów społecznościowych, mając raczej na myśli *obawę przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości i jednoczesną utratę spodziewanej radości*.⁶ W roku 2013

⁶ Anna Jupowicz-Ginalska, Justyna Jasiewicz, Małgorzata Kisilowska, Tomasz Baran, Aleksander Wysocki – FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem — raport z badań, 2018

naukowcy udowodnili, że istnieje silny związek między użytkowaniem sieci a syndromem FOMO⁷.

Wraz ze wspomnianymi badaniami termin zaczęto pojmować jako obawę przed tym, że w konkretnym momencie ktoś przeżywa niesamowite doświadczenia, w których sami nie uczestniczymy. Co więcej, nowe technologie nie tylko dały możliwość, ale też stworzyły pragnienie bycia w ciągłej łączności ze światem. Poznawania zarówno życia celebrytów, jak i znajomych często przyczynia się do burzenia własnej samooceny, co wynika z nieustannego porównywania siebie do innych.



Rys. 2. Samoocena a FOMO wśród polskich użytkowników Internetu Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem — raport z badań, 2018

FOMO może również prowadzić do uzależnienia, co potwierdzają wyniki badań⁸ przeprowadzonych w grupie 1060 losowo wybranych Polaków w wieku od 15 lat wzwyż.

⁷ Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell – Motivational, 47 emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 2013.

⁸ Anna Citko, Irena Owsieniuk – Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults, 2019

Wykazały one, że u 1/5 respondentów cierpiących na syndrom, brak dostępu do mediów społecznościowych wywoływał nudności, potliwość, bóle brzucha czy zawroty głowy.

Choć obecnie FOMO najlepiej widoczne jest w przypadku mediów społecznościowych, od dekad problem ten obecny jest również w innych sferach, np. w grach wideo. Syndrom objawia się w nich strachem przed niewykorzystaniem szansy (np. wzięcia udziału w wydarzeniu bądź promocji ograniczonych czasowo) lub odcięciem od grupy (m.in. w przypadku braku obecności w zmaganiach internetowych w sieci).

To pokazuje, że FOMO jest zjawiskiem naturalnym i powszechnym, nie da się go w pełni wyeliminować. Nieustannie zmienia się bowiem medium, którego dotyczy. Możemy jednak korzystać ze sposobów radzenia sobie z syndromem.

Sposoby radzenia sobie z FOMO

Wiedza o wszystkim nie jest wymogiem

Musimy uświadomić sobie, że trwanie w ciągłej gotowości nie jest konieczne. Nie wszystkie przyswajane informacje są nam potrzebne.

Wyznaczenie priorytetów

Warto ustalić, które rzeczy są dla nas najważniejsze i na nich się skupić. Może to być np. rodzina, zainteresowania, marzenia lub inne cele. Dobrym sposobem jest wprowadzenie planu dnia, który pozwoli nam skupić się na naszych potrzebach oraz ograniczyć podejmowanie decyzji pod wpływem emocji.

Praca nad samooceną

W wielu przypadkach FOMO jest wynikiem braku pewności siebie. Kluczem do zbudowania zaufania do samego siebie, jest docenianie własnych mocnych stron, postępów oraz sukcesów, zamiast skupiania się na poczynaniach innych.

Relacje międzyludzkie

Kolejnym aspektem prowadzącym do FOMO jest poczucie samotności. Dlatego ważne jest skupienie się na budowaniu relacji z bliskimi osobami, a także ludźmi, którzy nas inspirują.

Ogranicz czas z mediami społecznościowymi

Powiadomienia o nowych zdjęciach, relacjach, filmach czy wiadomościach skutecznie odciągają naszą uwagę. Dobrym pomysłem jest wyznaczenie sobie konkretnego czasu na przeglądanie nowych treści i wyciszanie powiadomień w pozostałych momentach.

Edukatorzy a FOMO

W radzeniu sobie z syndromem dużą rolę ma również podejście trenerów i nauczycieli. Ważne jest, by obserwowali i odpowiednio reagowali oni na sytuację w swojej grupie. Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzanie aktywizujących form kształcenia⁹. Unikanie wykładowego stylu przekazywania wiedzy, koncentrowanie się na warsztatach, pracy zespołowej i dyskusji może pobudzać kreatywność oraz budować relacje.

Nie bez znaczenia jest także stworzenie odpowiedniego środowiska do nauki, w którym znajdzie się miejsce dla odpoczynku od mediów społecznościowych. Pomoże w tym wspólne wprowadzenie zasad, np. dotyczących czasu i formy kontaktu z edukatorem. Bycia do dyspozycji o każdej porze zapewne zostanie dobrze przyjęte przez grupę, ale może mieć zły wpływ na życiowy balans edukatora.

JAK OSIĄGNAĆ DIGITAL BALANCE?

Teraz, kiedy wiemy już, czym jest “digital well-being” oraz do czego może prowadzić nie zastosowanie tej teorii do własnego życia, warto zastanowić się nad tym, w jaki sposób wprowadzić ten balans w swoją codzienność, do której zaliczamy: życie prywatne, służbowe oraz kwestie związane z pracą z innymi ludźmi. Na to ostatnie szczególnie nacisk powinny położyć osoby, które zawodowo zajmują się edukacją i kształceniem, ponieważ mogą pomóc w zachowaniu cyfrowego balansu swoim uczniom czy podopiecznym.

Kiedy wiemy, jakie są podstawowe zasady teorii cyfrowego balansu możemy zmienić całkowicie podejście do korzystania technologii we wszystkich aspektach funkcjonowania w społeczeństwie.

⁹ Anna Jupowicz-Ginalska, Justyna Jasiewicz, Małgorzata Kisilowska, Tomasz Baran, Aleksander Wysocki – FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem — raport z badań, 2018

Postarajmy się organizować pracę swoją i innych, w taki sposób, aby nie była ona nieustannie absorbująca. Wyznamy określone godziny kontaktu i komunikowania się. Nie oczekujemy od nikogo, że będzie poszukiwał informacji, przygotowywał się do zajęć pomiędzy szkoleniami. Nie wysyłamy angażujących maili wtedy kiedy nam to pasuje, np. późną nocą czy wieczorami. Takie zachowania z naszej strony, nie tylko zaburzają nasz digital well-being, ale również odbijają się na tych, z którymi współpracujemy. Dbajmy o komfort nas wszystkich i przestrzegajmy pewnych zasad. Wszystko dla naszego zdrowia oraz dla naszej i innych efektywności.

Krok po kroku:

1. Dowiedz się, jak używasz swojego urządzenia – zanim rozpoczniesz wdrażanie zasad digital balance w swoim życiu zastanów się, na ile jest Ci to potrzebne, a przede wszystkim w jakich aspektach. Istotne tutaj będzie: ile czasu spędzasz na przeglądaniu poszczególnych aplikacji, jak często odblokowujesz telefon, aby sprawdzić powiadomienia, jak wiele powiadomień przychodzi na Twój telefon. Po przeanalizowaniu takich kwestii możesz przygotować plan działania, który pomoże Ci przepracować kolejne problemy.
2. Stwórz sobie granice – przeanalizuj, jakie treści do Ciebie trafiają, a które z nich są naprawdę potrzebne. Wyłącz powiadomienia z aplikacji, które nie mają większego znaczenia. W social mediach odnajdź konta, które wciąż obserwujesz, a nie są już dla Ciebie ciekawe, albo wzbudzają w Tobie negatywne emocje. Wyłącz wszystko, co może Cię rozpraszać.
3. Wprowadź kilka prostych zmian na ekranie – zacznij od uporządkowania ikon. Posegreguj je i pogrupuj. Te, z których rzadko korzystasz, przenieś na inną stronę, albo schowaj do większego podfolderu. Zachowaj na wierzchu tylko to, co jest istotne i to, co chcesz widzieć. Ogranicz się do tego, co jest najpotrzebniejsze!
4. Opanuj swoją skrzynkę odbiorczą – w e-mailu, w messengerze i innych social mediach. Za każdym razem, kiedy otwierasz skrzynkę odbiorczą i widzisz niepotrzebne wiadomości, albo co gorsza te, które wciąż czekają na odpowiedź, oddziałują na Ciebie negatywne emocje. Wszystkie niepotrzebne konwersacje pozamykaj. Pozostałe wiadomości posegreguj, wyczyść. Jeżeli są nadawcy, od których nie chcesz otrzymywać wiadomości – zablokuj je lub przekieruj do spamu.

5. Użyj paska wyszukiwania, aby poruszać się po urządzeniu – postaraj się nie otwierać wyszukiwarki, aby odszukać potrzebne Ci informacje. Za każdym razem po jej otwarciu zobaczysz treści, które mogą Cię zainteresować i przekierują Twoje myśli na niepotrzebne tory. Utwórz na pulpicie telefonu okienko wyszukiwarki, w którym bezpośrednio wpiszesz ciekawiający Cię temat. Unikniesz dzięki temu pułapki, w jaką chcę złapać Cię wyszukiwarka.
6. Wypróbuj jednozadaniowość – kiedy pracujesz, czytasz, robisz inne rzeczy, nie korzystaj z telefonu. Nie pozwalaj sobie na robienie wielu rzeczy na raz. Takie działania męczą umysł i wywołują niepotrzebne rozproszenie. Co więcej, powodują, że żadnej rzeczy nie robisz na 100%. Kiedy podczas czytania książki zerkasz na telefon, co jakiś czas gubisz wątek i musisz wracać do wcześniejszej strony. Kiedy niepotrzebnie rozpraszać się podczas pracy, możesz popełnić błąd, który może być tragiczny w skutkach – wywołuje to zbędny stres.
7. Częściej się odłączaj – nie korzystaj z telefonu, jeżeli nie ma takiej potrzeby. Jeżeli zaspokojone zostały wszystkie Twoje potrzeby z tym związane, odłóż telefon i zajmij się czymś innym. Pozwól sobie na chwile bez technologii. Możesz sobie to zaplanować wcześniej: ustaw w telefonie funkcję, która w określonych godzinach wyciszy go ze wszystkich powiadomień – takie rozwiązanie ułatwi Ci wprowadzenie czasu bez telefonu.
8. Odpręż się, by lepiej przespać noc – staraj się nie używać smartfona przed snem. Podczas korzystania z telefonu musisz pamiętać, że niebieskie światło LED negatywnie wpływa na nasz sen, opóźniając proces zasypiania, ponieważ wywiera dwukrotnie bardziej szkodliwy wpływ na wydzielanie melatoniny, niż żółte światło tradycyjnych żarówek.
9. Odejdź od pracy, kiedy chcesz – w dzisiejszych czasach temat pracy bardzo często przeplata się z życiem codziennym. Wiele kwestii służbowych rozwiązujemy za pomocą social mediów albo używamy skrzynki e-mail na telefonie komórkowym, który służy nam, jako prywatny i służbowy. Powoduje to stan, w jakim stale jesteśmy w pracy i nie możemy się od niej oderwać. Trzeba postarać się to ograniczyć do minimum i poświęcać czas pracy tylko w jej godzinach. Używaj do niej innego telefonu – również w kwestiach online albo po wyjściu z pracy wyłączaj niektóre aplikacje i powiadomienia. Nie musisz tego robić sam, wiele telefonów ma funkcje, które zajmą się tym samoczynnie.

10. Twórz strefy i godziny wolne od urządzeń – jest to temat, który warto poruszyć z całą rodziną. Umówcie się, że o określonych porach i/lub miejscach nie używacie smartfonów. Postarajcie się, aby podczas spędzania wspólnego czasu, nic nie odwracało Waszej uwagi, ani nic Was nie rozpraszało. Będzie to z korzyścią dla Waszych relacji, ale również dla Waszego digital balance.
11. Minimalizuj korzystanie z urządzenia, gdy jesteś z innymi – bardzo częsty widok, to kiedy spotyka się grupa znajomych i wszyscy przez większość czasu wciąż wpatrują się w telefony. Załóż sobie, że w towarzystwie nie korzystasz z telefonu. Nie przeglądasz, nie reagujesz na powiadomienia. Najlepiej wyłącz je na ten czas. Możesz poprosić też pozostałe osoby z Twojego otoczenia, aby zrobiły to samo. Spędzajcie czas razem na rozmowie i udowodnijcie sobie, że nie potrzebujecie do tego telefonu.
12. Umieść telefon poza zasięgiem wzroku i poza umysłem – jeżeli wiesz, że telefon Cię rozprasza i nie możesz wykonać jakiejś czynności, bo wciąż ciekawi Cię “co tam ciekawego słychać”, odłóż go daleko, poza zasięgiem wzroku. Być może to ułatwi Ci zapomnienie o nim, choć na ten czas, kiedy nie jest potrzebny.
13. Zapoznaj się ze Slow Content, który szerzej omawiamy w kolejnym podrozdziale.

Slow Content

Obecnie w serwisach informacyjnych królują chwytliwe tytuły i krótkie treści, które łatwo jest przeczytać na małych ekranach telefonów, a następnie przescrollować ekran dalej. Tym samym jako odbiorcy zalewani jesteśmy potokiem komunikatów, w zdecydowanej większości wcale nas nieinteresujących. Obcowanie z takimi treściami przypomina obiad spożywany na szybko w restauracji fast food. Dajemy się ponieść rozwiązaniom znanym z TikToka czy Instagramu, które coraz częściej stosowane są również przez inne serwisy (w tym informacyjne).

Odpowiedzią na to jest Slow Content¹⁰, podejście nawiązujące do idei Slow Food, stawiające nie na szybkość oraz ilość, lecz jakość materiałów oraz realną wartość dla czytelników. Dla nas jako odbiorców oznacza to poświęcanie większej ilości czasu na merytoryczne, zweryfikowane artykuły, kosztem licznych wiadomości o mniejszym priorytecie lub jakości. Komunikaty zaliczane do Slow Content (czy tzw. Slow Journalism¹¹ propagowanego przez magazyn Delayed Gratification), pozwalają na pogłębianie wiedzy i rozwój. Warto jest

¹⁰ <https://slowcontent.org/>

¹¹ <https://www.slow-journalism.com/slow-journalism>

postawić na tematy, które autentycznie nas interesują. Wybrać konkretnych twórców, których będziemy wspierać i budować z nimi relacje, co dzięki mediom społecznościowych stało się dużo prostsze. Ograniczmy jednak przy tym ich liczbę do minimum, by nie zagubić się pośród powiadomień i dbać o Cyfrowy Dobrostan.

A jeśli sami jesteśmy autorami? Twórzmy materiały stawiające na unikalność, zgłębianie wybranego tematu oraz zweryfikowane informacje. Dzięki temu zyskamy wiarygodność oraz wartość, to także świetny sposób na wyróżnienie się wśród konkurencji. Nie bez znaczenia jest również podejście do technicznej strony tekstu, zachowanie jego przejrzystości, stosowanie krótkich zdań, podziału na akapity czy unikanie błędów. Nawet najlepszy artykuł może się nie obronić, jeśli nie zostanie odpowiednio zredagowany.

CYFROWE INSPIRACJE – UCZMY SIĘ STOJĄC NA RAMIONACH GIGANTÓW

Największe firmy technologiczne coraz uważniej przyglądają się idei Digital Wellbeing i konsekwentnie wprowadzają ją do swoich strategii. Koncerny takie jak Google czy Apple od lat dostrzegają znaczenie naszego dobrostanu, a wprowadzane przez nich metody mogą być nie tylko ciekawym rozwiązaniem, ale też inspiracją.

W telefonach produkowanych przez firmę Samsung możemy spotkać się z funkcją „Cyfrowy Dobrostan”¹², która pozwala na monitorowanie czasu spędzanego przed ekranem bądź liczby wyświetlanych powiadomień. Dzięki „Trybowi Zасыpiania” wyciszymy komunikaty i dźwięki w godzinach nocnych, a „Tryb Skupienia” pozwoli nam skoncentrować się na jednym zadaniu, odłączając nas np. od wiadomości z social mediów. Samsung dba również o zdrowe nawyki dzieci i młodzieży, za pomocą edukacyjnego programu CyfrOFFy kONtakt¹³ skierowanego do rodziców oraz nauczycieli.

Podobne rozwiązania wprowadziły również Apple (Czas przed ekranem¹⁴) i Google (Cyfrowa równowaga¹⁵). Drugi z wymienionych gigantów może się również pochwalić

¹² Digital wellbeing w trosce o Twoją życiową równowagę – <https://www.samsung.com/pl/explore/wellbeing/take-care-of-your-digital-wellbeing-and-achieve-a-balance/>

¹³ CyfrOFFy kONtakt - nasz program edukacyjny – <https://www.samsung.com/pl/explore/wellbeing/well-connected/>

¹⁴ Używanie funkcji Czas przed ekranem na telefonie iPhone, iPadzie lub iPodzie touch – <https://support.apple.com/pl-pl/HT208982>

¹⁵ Zarządzanie sposobem korzystania z telefonu z Androidem przy użyciu Cyfrowej równowagi – <https://support.google.com/android/answer/9346420>

platformą Experiments with Google¹⁶, na której pojawiają się testowe funkcje prezentowane m.in. przez użytkowników. Do tej pory mogliśmy tam zobaczyć ułatwiające kontrolę nad powiadomieniami aplikację Post Box czy program Morph ukazujący na ekranie wyłącznie programy związane z wybraną aktywnością (np. sportem bądź pracą). Obecnie testowane są funkcje Digital Detox (przelicza przescrollowane materiały na kilometry) oraz Anchor (długie scrollowanie sprawia, że ekran stopniowo zalewany jest wirtualną wodą).

Skoro Cyfrowy Dobrostan nie jest obojętny dla firm technologicznych, tym bardziej nie powinien być obojętny dla nas. Nowe funkcje naszych urządzeń i oprogramowań możemy wykorzystać do sprawniejszego poruszania się po Internecie oraz większej kontroli. Innymi słowy, możemy wykorzystać technologię do naszych celów, jak również odciąć się od niej, kiedy już przestanie być potrzebna.

¹⁶ Experiments with Google –
<https://experiments.withgoogle.com/collection/digitalwellbeing>

Rozdział II - Wdrażanie cyfrowego dobrostanu w pracy trenera - studium przypadku

Jak kształtować zdrowe nawyki cyfrowe u trenerów i ich dorosłych podopiecznych?

Kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych u trenerów i ich dorosłych podopiecznych ma kluczowe znaczenie dla promowania cyfrowego dobrostanu. Poprzez modelowanie i zachęcanie do pozytywnych zachowań trenerzy mogą pomóc poszczególnym osobom w rozwijaniu zdrowych relacji z technologią. Oto kilka strategii kształtowania zdrowych nawyków cyfrowych:

1. **Autorefleksja i świadomość:** Trenerzy powinni zacząć od zastanowienia się nad własnymi cyfrowymi nawykami i oceny obszarów, w których konieczna jest poprawa. Rozwijając samoświadomość, trenerzy mogą zidentyfikować swoje mocne i słabe strony, jeśli chodzi o wykorzystanie technologii. Ta autorefleksja umożliwi trenerom lepsze kierowanie podopiecznych ku zdrowym nawykom cyfrowym.
2. **Wyznacz jasne granice:** Trenerzy powinni ustalić dla siebie jasne granice korzystania z technologii, a także zachęcać do tego podopiecznych. Obejmuje to wyznaczenie określonych godzin i miejsc korzystania z technologii, a także tworzenie stref wolnych od urządzeń elektronicznych. Wyznaczając granice, możemy zmniejszać przywiązanie do elektroniki, a tym samym i wspierać zdrowsze działania offline.
3. **Ćwicz uważne korzystanie z technologii:** Zachęcaj do ćwiczenia uważności podczas korzystania z technologii. Wiąże się to ze świadomością własnych zachowań cyfrowych, w tym czasu spędzanego przed komputerem/smartfonem, używanych aplikacji i konsumowanych treści. Uważne korzystanie z technologii pozwala na dokonywanie świadomych wyborów i unikanie bezmyślnego przewijania lub prokrastynacji.
4. **Priorytetyzuj relacje międzyludzkie:** Podkreśl znaczenie utrzymywania kontaktów i relacji w prawdziwym życiu. Zachęcaj do równoważenia interakcji cyfrowych z interakcjami twarzą w twarz. Może to obejmować planowanie regularnych spotkań osobistych, angażowanie się w działania społeczne, które nie wymagają technologii, i pełną obecność podczas rozmów.
5. **Wyznacz realistyczne cele:** Trenerzy mogą pomóc uczestnikom w wyznaczaniu realistycznych celów w zakresie cyfrowych nawyków. Może to obejmować skrócenie czasu spędzanego przed ekranem, ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych lub wprowadzenie przerw bez korzystania z elektroniki. Pomóż podopiecznym podzielić ich cele na możliwe do osiągnięcia etapy oraz zapewnij wsparcie i odpowiedzialność na ich drodze do zdrowszych nawyków cyfrowych.

6. **Promuj cyfrową higienę:** Ucz dobrych praktyk w zakresie higieny cyfrowej, takich jak regularne aktualizowanie oprogramowania i aplikacji, używanie silnych i unikalnych haseł oraz ostrożność w przypadku prób wyłudzenia informacji. Podkreśl znaczenie regularnego przeglądania ustawień prywatności i zarządzania nimi na różnych platformach.
7. **Zachęcaj do cyfrowego porządkowania danych:** Pomóż uporządkować cyfrową przestrzeń, organizując i usuwając niepotrzebne pliki, aplikacje i e-maile. Praktyka ta nie tylko promuje poczucie porządku cyfrowego, ale także ogranicza zakłócenia cyfrowe i zwiększa ogólną produktywność.
8. **Wspieraj równowagę cyfrową:** Edukuj na temat znaczenia osiągnięcia zdrowej równowagi między działaniami online i offline. Zachęć do angażowania się w hobby, ćwiczenia fizyczne i inne zajęcia offline, które przynoszą radość i spełnienie. Promuj ideę odłączania się od technologii i regularnego robienia sobie przerw.
9. **Zapewnij ciągle wsparcie i edukację:** Trenerzy powinni w dalszym ciągu zapewniać stałe wsparcie i edukację, aby wzmocnić zdrowe nawyki cyfrowe. Oferuj zasoby, warsztaty lub regularne wizyty, aby stawić czoła pojawiającym się trendom cyfrowym, nowym wyzwaniom i możliwościom rozwoju. Stwórz wspierające środowisko, w którym trenerzy i podopieczni będą mogli dzielić się doświadczeniami i wskazówkami dotyczącymi utrzymywania cyfrowego dobrostanu.
10. **Prowadź przez przykład:** Trenerzy odgrywają kluczową rolę w modelowaniu zdrowych nawyków cyfrowych. Demonstrując pozytywne zachowania, trenerzy inspirują swoich uczestników do przyjęcia podobnych praktyk. Konsekwentnie prezentuj uważne korzystanie z technologii i pełną szacunku komunikację online. Uczestnicy szkolenia chętniej przyjmą takie zachowania, gdy zobaczą je w działaniu.

Podsumowując, kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych u trenerów i ich dorosłych uczestników wymaga autorefleksji, wyznaczania granic, uważności, wyznaczania celów i ciągłego wsparcia. Wdrażając te strategie, trenerzy mogą pomóc poszczególnym osobom w opracowaniu zrównoważonego i uważnego podejścia do korzystania z technologii, ostatecznie promując cyfrowy dobrostan.

Jak przekazać wiedzę na temat cyfrowego dobrostanu dorosłym i jak zastosować ją w praktyce?

Jeśli chodzi o przekazywanie wiedzy na temat dobrostanu cyfrowego dorosłym, konieczne jest przyjęcie kompleksowego podejścia, które łączy edukację, praktyczne zastosowanie i ciągłe wsparcie. Oto kilka kroków, jak skutecznie przekazać wiedzę na temat cyfrowego dobrostanu i zastosować ją w praktyce:

- 1. Zwiększaj świadomość:** Zaczynj od podniesienia świadomości na temat znaczenia cyfrowego dobrostanu. Wyjaśnij potencjalne ryzyko i wyzwania związane z nadmiernym korzystaniem z technologii, takie jak uzależnienie cyfrowe, problemy ze zdrowiem psychicznym i obawy dotyczące prywatności. Podaj przykłady i statystyki z życia wzięte, aby podkreślić potrzebę równowagi cyfrowej.
- 2. Edukacja i szkolenia:** Projektuj sesje szkoleniowe lub warsztaty obejmujące różne aspekty cyfrowego dobrostanu. Tematy mogą obejmować zarządzanie czasem spędzonym przed ekranem, wyznaczanie granic, ćwiczenie uważności w epoce cyfrowej, ochronę danych osobowych i rozwijanie zdrowych nawyków online. Oferuj interaktywne sesje z praktycznymi zajęciami, aby zaangażować uczestników i zwiększyć skuteczność uczenia się.
- 3. Omów ryzyko i strategię:** Zaangażuj uczestników w dyskusje na temat potencjalnych zagrożeń, jakie mogą napotkać w Internecie, takich jak cyberprzemoc, phishing lub dezinformacja. Naucz praktycznych strategii ograniczania ryzyka, takich jak identyfikowanie fałszywych witryn internetowych, rozpoznawanie podejrzanych wiadomości e-mail i zgłaszanie niewłaściwego zachowania w Internecie. Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i szukania porad u rówieśników i trenerów.
- 4. Zweryfikowane źródła:** Udostępniaj wiarygodne treści na temat cyfrowego dobrostanu. Zapewnij uczestnikom dostęp do informacyjnych stron internetowych, artykułów, filmów i podcastów poruszających takie tematy, jak umiejętność korzystania z technologii cyfrowych, bezpieczeństwo w Internecie, ochrona prywatności i zdrowie psychiczne. Zasoby te posłużą jako punkty odniesienia w dalszej nauce i będą wspierać ciągłe wysiłki stażystów na rzecz utrzymania cyfrowego dobrostanu.
- 5. Ćwiczenia praktyczne:** Wykorzystaj ćwiczenia praktyczne, aby utrwalić treści poznane podczas szkolenia. Na przykład: prowadź zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy opracowują spersonalizowane cyfrowe plany odnowy biologicznej, ustalając cele i strategię zarządzania swoimi działaniami online i minimalizując czynniki rozpraszające. Zachęć podopiecznych do refleksji nad swoimi nawykami cyfrowymi i zidentyfikowania obszarów wymagających poprawy.
- 6. Wdrożenie mechanizmów odpowiedzialności:** Ustanów mechanizmy odpowiedzialności, aby wspierać uczestników w ich drodze do cyfrowego dobrostanu. Może to obejmować regularne meldowanie się, grupy wsparcia wzajemnego lub ambasadorów dobrego samopoczucia cyfrowego w organizacji. Zachęcaj do śledzenia postępów, dzielenia się sukcesami i wyzwaniami oraz szukania wskazówek, gdy zajdzie taka potrzeba. Rozważ skorzystanie z cyfrowych narzędzi lub aplikacji, które promują zdrowe korzystanie z technologii i zapewniają wgląd w czas korzystania z urządzenia i aplikacji.

- 7. Ciągłe wsparcie:** Cyfrowy dobrostan to proces ciągły, dlatego zapewniaj stażystom ciągłe wsparcie. Oferuj sesje uzupełniające lub warsztaty, aby zająć się pojawiającymi się trendami, nowymi zagrożeniami i rozwijającymi się najlepszymi praktykami. Zachęcaj stażystów, aby dzielili się ze sobą swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami, aby wspierać społeczność zwolenników cyfrowego dobrego samopoczucia.
- 9. Ocena i informacja zwrotna:** Regularnie oceniaj skuteczność programu szkoleniowego i zbieraj informacje zwrotne od uczestników. Wykorzystaj ankiety, wywiady lub grupy fokusowe, aby ocenić wpływ procesu transferu wiedzy. Dostosuj program w oparciu o otrzymane informacje zwrotne, uwzględniając sugestie i usuwając wszelkie luki w zrozumieniu lub zastosowaniu.

Wykonując te kroki, możesz skutecznie przekazać dorosłym wiedzę na temat dobrostanu cyfrowego i pomóc im wdrożyć zdrowe praktyki w swoim cyfrowym życiu. Pamiętaj, że ciągłe wsparcie i wzmocnienie są kluczem do zapewnienia długoterminowego sukcesu w utrzymaniu cyfrowego dobrostanu.

W trakcie przygotowań do wdrożenia zasad digital wellbeing z uwzględnieniem ograniczenia czasu korzystania z urządzeń mobilnych skupiliśmy się na tym, w jaki sposób zachęcić “podopiecznych” do zmiany ich przyzwyczajeń i zachowań, na takie, w których zaczną częściej odkładać swoje urządzenia mobilne na bok i aktywności cyfrowe zastępować w inny sposób.

Ze względu na to, że od powstania Internetu nazywani jesteśmy *społeczeństwem informacyjnym* (def. *społeczeństwo informacyjne to takie, którego najważniejszymi cechami są produkcja, gromadzenie oraz obieg informacji, i tak rozumiane jest oczywistym przejawem społeczeństwa postindustrialnego*¹⁷), musimy mieć na uwadze to, że nie powinniśmy, a nawet nie możemy, próbować całkowicie ograniczyć korzystania z cyfrowych rozwiązań. Są one bowiem czymś bardzo przydatnym i potrzebnym, wnoszącym wiele pozytywnych kwestii w nasze życie służbowe, ale również prywatne. Kluczowe jest jednak nie zatracenie się w nim całkowicie i znalezienie tego, co ułatwi nam odsuwanie się od nich. Bezbolesne, pozbawione frustracji oraz dające ukojenie.

¹⁷ M. Golka, Czym jest społeczeństwo informacyjne?, 2005

Osoby takie jak my, których zadaniem jest edukowanie innych, stają się często pewnego rodzaju autorytetami. Mamy możliwość wykorzystać tę przyswojoną wiedzę z zakresu digital wellbeing, aby poprawić jakość życia innych osób.

Dobre praktyki i rozwiązania

Podczas realizowanych przez nas szkoleń i spotkań zaczęliśmy wdrażać nowe rozwiązania i zachęcać uczestników do praktykowania ich w swoim życiu codziennym w kontekście nauki i nie tylko:

1. Robienie papierowych notatek podczas szkoleń – po pierwsze jest to metoda, która ułatwia zapamiętywanie przyswajanych treści – zapisywanie pobudza więcej zmysłów, ułatwia skupienie na temacie, ale też (co istotne), jeżeli nie będziemy robić notatek na urządzeniu cyfrowym, nie będzie to kolejny czas spędzony przed ekranem, który emanuje negatywnym, światłem niebieskim.
2. Większe skupienie na poznawaniu się nawzajem – budowanie nowych relacji – podczas szkoleń, jako trenerzy, mamy wpływ na to, na co poświęcamy czas szkolenia; możemy zaplanować więcej ćwiczeń pozwalających poznać siebie nawzajem i zakładających budowanie nowych relacji. Dla uczestników będzie to świetna nauka rozmawiania z drugą osobą i otwierania się przed innymi. Zwykle o wiele łatwiej jest robić to w kontrolowanych warunkach, z narzuconym tematem.
3. Ograniczenie używania urządzeń mobilnych podczas zajęć – tylko do momentów wskazanych przez trenera – na początku szkolenia, czy współpracy, możemy ustalić konkretne zasady. Całkowity zakaz korzystania z telefonów podczas szkolenia, chyba że na wyraźną prośbę prowadzącego (np. będzie to potrzebne w wykonaniu jakiejś pracy czy nauki aplikacji etc.). Można też spróbować wprowadzić zasadę ograniczenia korzystania z telefonów podczas przerw np. poprzez narzucenie zasady, iż w czasie wolnym każdy ma za zadanie poznać i porozmawiać z dwoma nowymi osobami. W celu osiągnięcia tego założenia każdy uczestnik zostanie zmuszony do ograniczenia korzystania z urządzeń mobilnych.
4. Poświęcenie części czasu szkolenia na przygotowanie do następnego spotkania – kontrolowany research – jeżeli w trakcie jednego dnia szkolenia okazuje się, że

uczestnicy będą musieli wykonać, jakąś “pracę domową” możemy postarać się ukończyć szkolenie kilkadziesiąt minut wcześniej i pozwolić wszystkim aktywnie wyszukać informacji w tym czasie. Dzięki temu nie będą oni musieli spędzać dodatkowego czasu z urządzeniem mobilnym w czasie wolnym.

5. Ustalenie konkretnych godzin komunikacji z trenerem poza zajęciami – można jasno określić, że kontakt z Wami jest możliwy tylko w wybranych godzinach, np. *jestem dostępny codziennie w g. 18-19, w pozostałym czasie bardzo proszę się ze mną nie kontaktować, ponieważ zakłóca to moje digital wellbeing*. Co więcej, jeżeli ktoś pomimo prośby odezwie się w innym czasie, ważne jest, aby wtedy nie odpowiadać od razu, tylko odczekać do ustalonych godzin.
6. Ograniczenie do minimum przysyłania informacji, materiałów poza czasem szkolenia – nawet jeżeli o czymś zapomnimy, coś nam się przypomni po czasie, nie odzywajmy się do uczestników, poza ustalonymi godzinami. Każda wysłana przez nas wiadomość w innym czasie, wywoła ich niepotrzebnie do urządzeń cyfrowych i zaprzątne głowę, być może na dłużej niż jedno spojrzenie na telefon w celu odczytania naszej wiadomości.
7. Zachęcanie uczestników do wspólnego spędzania czasu poza terminem szkolenia – jeżeli uczestnicy nawiązują nowe relacje, poznają nowe osoby, będzie im łatwiej odwrócić swoją uwagę od świata cyfrowego. Ważne jest, aby wyjść poza ten świat i utrzymywać kontakt z drugim człowiekiem poza niebieskim ekranem.
8. Stosowanie nowych metod szkoleniowych, takich jak odgrywanie ról (z elementami sesji RPG – role playing game), przedstawianie krótkich inscenizacji (z elementami warsztatu aktorskiego), wykorzystanie technik plastycznych (stosując różne metody: scrapbooking, collage etc.), wykorzystanie gier planszowych – wszystko po to, aby pokazać uczestnikom coś nowego, co może zachęcić ich w przyszłości do odkrywania nowych pasji i zainteresowań poza tymi cyfrowymi.
9. Jeżeli to możliwe organizowanie części szkolenia na świeżym powietrzu, w myśl idei *groundingu (uziemienia)*, czyli *szukania kontaktu z przyrodą, ziemią, spędzanie czasu na łonie natury*,¹⁸

¹⁸ Maciej Dębski – Fonolandia. Poradnik “Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z mediów cyfrowych”, 2018

Rezultaty

Po wprowadzeniu tych zasad podczas szkoleń zauważyliśmy różne reakcje, nie wszystkie były pozytywne. Ciężko jest mówić dorosłym osobom, jak mają żyć i nakazywać stosowanie się do zasad, które nie do końca im odpowiadają. Musimy pamiętać o tym, że wiele osób jest aktualnie uzależnionych od korzystania z telefonów komórkowych i narzucenie na nich ograniczeń może negatywnie wpływać na ich samopoczucie, spowodowane czymś na wzór syndromu odstawienia. Dlatego też musimy podejść do tego tematu bardzo ostrożnie i być w tym bardzo wyrozumiałymi. Najlepiej, jeżeli na początek stworzymy wspólny regulamin (wspominaliśmy o tym w rozdziale pierwszym), do którego przestrzegania będą zobowiązani wszyscy uczestnicy i prowadzący. Być może któryś z Waszych pomysłów nie spotka się z entuzjazmem i, w którejś z grup nie będziecie mogli z niego skorzystać, ale część ze wskazówek leży całkowicie po Waszej stronie, dlatego nie poddawajcie się i starajcie się korzystać z tego, co jest możliwe.

Pomimo zdziwienia grup, co do niektórych rozwiązań, bardzo szybko można było zauważyć, że metody spotkały się z dużym entuzjazmem. Chociażby kwestia obowiązku poznawania dwóch nowych osób podczas każdej przerwy. Nagle uczestnicy rozmawiali ze sobą, wręcz ciężko było ich oderwać od tych rozmów, kiedy już trwało szkolenie. Każda z opisanych metod okazała się po wdrożeniu bardzo pozytywną. Po zapytaniu uczestników, jakie są ich wrażenia po szkoleniu, wszyscy jednogłośnie powiedzieli, że zostało dobrze zorganizowane i że spędzili świetny czas i są zadowoleni, że poznali nowych ludzi. Oczywiście, nikt nie powiedział wprost, że to kwestia korzystania z telefonów komórkowych, natomiast my jako trenerzy wiemy, co mogło mieć na to wpływ i dlaczego.

Słowo na koniec

Działania tego typu tak naprawdę działają, jak przekaz podprogowy, nie mówimy wprost o tym, że szkolenie będzie prowadzone metodą ograniczającą korzystanie z urządzeń cyfrowych, ponieważ może skłonić to uczestników do buntu. Zamiast tego po prostu wprowadzamy te zasady w swoje szkolenia i starajmy się zaszczerpić te metody wśród uczestników, z nadzieją, że przełoży się to w pozytywny sposób na ich dalsze życie.

Pamiętajmy też o sobie! Jako osoby, zaangażowane społecznie, często związane z organizacjami pozarządowymi, zajmującymi się edukacją innych, zapominamy o własnym cyfrowym dobrostanie. Wprowadzajmy jego zasady w swojej pracy i w swoim życiu, dzięki temu będziemy bardziej przekonujący w tym, co robimy i łatwiej będzie nam skłonić innych do przestrzegania tych zasad. Może to być też kluczowe dla naszej pracy zawodowej, ponieważ brak dobrostanu często wiąże się ze zbyt wczesnym wypaleniem i problemami ze zdrowiem psychicznym.

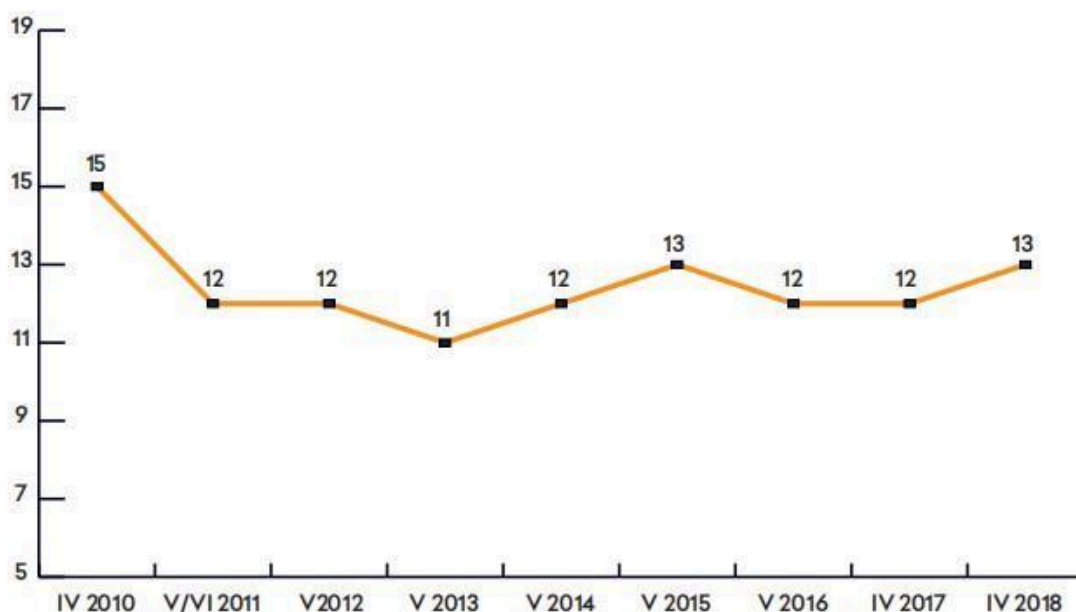
Rozwój technologiczny jest dobry i warto z niego korzystać, ale z umiarem, i zachowując odpowiedni balans.

Rozdział III - Ile czasu w pracy i w czasie nauki spędzasz przy urządzeniu mobilnym?

W poprzednim rozdziale omówiliśmy temat zagrożeń płynących z nadużywania urządzeń cyfrowych oraz niestosowania się do idei cyfrowego dobrostanu. Teraz przejdziemy do przykładów negatywnych rezultatów zaniedbań.

Brak zachowania odpowiedniego *savoir-vivre'u* podczas używania mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych może prowadzić do uzależnień, a także bezpośrednich zagrożeń dla naszego zdrowia psychicznego, fizycznego, a nawet życia.

Wystarczy wspomnieć, że przed wybuchem pandemii koronawirusa dorosły obywatel Stanów Zjednoczonych spędzał średnio ok. 11 godzin przed ekranem, natomiast w jej trakcie liczba ta wzrosła aż do 19 godzin¹⁹. Ani nasze ciało, ani umysł nie są przygotowane na ilość informacji przyswajanych w tym czasie.



Rys. 3. Średnia liczba godzin spędzanych tygodniowo on-line. Źródło: Fonolandia. Poradnik “Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z mediów cyfrowych”²⁰

¹⁹ <https://people.com/human-interest/average-us-adult-screens-study/>

²⁰ na podst. wyników badań CBOS. Feliksiak M. (2018). Korzystanie z internetu. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS. Warszawa. Dostępne na www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF

Konieczne jest więc zrozumienie, że niestosowanie się do zasad cyfrowego dobrostanu może wpływać na każdy element naszego życia. Nawet spożywanie posiłków przy jednoczesnym zaabsorbowaniu cyfrowym ekranem może mieć negatywne rezultaty – prowadzić do zakrzuszenia się bądź wrzodów (niewystarczające przeżuwanie pokarmu sprawia, że zalega ono w żołądku i gnije). Wszystko ma znaczenie.

Brak koncentracji

Używanie smartfona lub innych urządzeń mobilnych bezpośrednio przed zaśnięciem może skutkować niską jakością i zbyt krótkim snem, przemęczeniem, a także niekorzystnymi warunkami do rozwoju mózgu. Przekłada się to na problemy z koncentracją, bez której przyswajanie informacji (ich absorpcja i zapamiętywanie) oraz rzetelne wykonywanie obowiązków służbowych lub domowych staje się coraz trudniejszym wyzwaniem. Takie zachowanie stwarza ryzyko zaburzenia zegara biologicznego czy bezsenności.

Często jest również powodem wypadków komunikacyjnych, wynikających z braku koncentracji, niejednokrotnie połączonych z używaniem smartfona podczas kierowania pojazdem bądź pieszego przemieszczania się po ulicach (warto w tym miejscu przypomnieć, że zgodnie z prawem używanie telefonu w obu tych przypadkach jest karane mandatem).

Spadek uważności wraz z brakiem szerokiego pola widzenia (wzrok skupiony jest na ekranie) sprzyja przeoczeniu znaków drogowych, sygnalizacji świetlnej oraz ostrzegawczych sygnałów dźwiękowych. Zaburza to podstawową zasadę ograniczonego zaufania wobec wszystkich użytkowników ruchu, często ze śmiertelnym skutkiem.

Problemy z kondycją i zdrowiem

Nadmierne używanie sprzętów cyfrowych, takich jak smartfony, tablety czy laptopy, zwykle idzie w parze z pogorszeniem kondycji. Chwile spędzone przed ekranami to czas, który ludzie w poprzednich pokoleniach poświęciliby aktywności fizycznej – spacerom, pracy w ogrodzie, uprawianiu sportu itp. Tymczasem powszechny w obecnych czasach siedzący tryb życia jest bezpośrednio związany ze zwiększonym ryzykiem otyłości i innych chorób ciała.

Cierpią na tym również nasze oczy, co z czasem może stać się przyczyną krótkowzroczności lub tzw. syndromu wyschniętych gałek ocznych, który jest spowodowany zmniejszeniem częstotliwości mrugania w czasie patrzenia na ekran. Może to prowadzić do podrażnienia,

pieczenia, swędzenia i uczucia zmęczenia oczu. To wskazówki, które wysyła do nas organizm, domagając się odpoczynku od urządzeń elektronicznych.

Specyficzne ułożenia ciała podczas wpatrywania się w ekran powoduje bóle głowy, ramion i pleców, w najgorszym rezultacie regularne, długotrwałe pochylenie się wywołuje zwyrodnienia lub wady postawy. Te ostatnie mogą doprowadzić do tzw. wdowiego garbu (znanego też jako text neck²¹), czyli skrzywienia kręgosłupa

w okolicach karku, co często dotyka osoby pracujące biurowo lub korzystające z urządzeń mobilnych.

Problemy w relacjach bezpośrednich

Przyzwyczailiśmy się do myśli, że dzięki technologii dużo łatwiej jest nam utrzymywać kontakt z bliskimi osobami niezależnie od dzielącej nas odległości. To prawda, jednak nadmierne korzystanie wyłącznie z cyfrowej opcji komunikacji może zaburzać nasze zdolności konwersacji vis-a-vis. Co ciekawe taki los rzadziej spotyka ekstrawertyków, na których taka forma komunikacji ma dobry wpływ, jednocześnie pogłębiając autoizolację u introwertyków²². Innymi słowy, to, czy urządzenia cyfrowe wzmacniają kontakty w prawdziwym życiu, czy raczej wywołują uczucie samotności, jest kwestią mocno indywidualną i niejednoznaczną.

Z tym tematem łączy się również zagadnienie znane jako phubbing²³, czyli zjawisko ignorowania otoczenia lub towarzystwa przez skupienie się na korzystaniu z urządzenia mobilnego, takiego jak smartfon, w trakcie interakcji z innymi ludźmi. Słowo "phubbing" pochodzi od połączenia słów "phone" (telefon) i "snubbing" (ignorowanie, lekceważenie), co doskonale opisuje charakterystyczne zachowanie, gdy czyjaś uwaga nieustannie wraca do ekranu, zamiast skoncentrować się np. na rozmówcy. Phubbing może prowadzić do izolacji i pogorszenia relacji międzyludzkich.

²¹ Sunil Neupane , U. T. Ifthikar Ali , A. Mathew – Text Neck Syndrome - Systematic Review, 2017

²² Maciej Dębski – Fonolandia. Poradnik “Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z mediów cyfrowych”, 2018

²³ Estefanía Capilla Garrido, Tomayess Issa, Prudencia Gutiérrez Esteban, Sixto Cubo Delgado – A descriptive literature review of phubbing behaviors, 2021

Przeciążenie informacją

*Information overload syndrome*²⁴ to zjawisko polegające na ogromnym wzroście ilości treści oraz informacji, które człowiek otrzymuje, a których mózg nie jest w stanie przetworzyć i wykorzystać w sposób efektywny. Wykładowcy zaczęli używać tego terminu już w 1962 roku (m.in. Bertram Gross w książce “The Managing of Organizations”), następnie w 1970 roku spopularyzował go futurolog Alvin Toffler²⁵

w swoim bestsellerowym dziele zatytułowanym “Szok przyszłości”.

Przeładowanie informacyjne prowadzi do wielu negatywnych skutków, takich jak pogorszenie trafności decyzji, spadek efektywności podejmowania decyzji, skłonność do pomijania kluczowych informacji, deficyt uwagi, wzrost poziomu stresu, podwyższone ciśnienie krwi, osłabienie widzenia, niestrawność, frustracja i zagubienie w życiu, osłabienie zdolności do podejmowania decyzji, wzrost agresji oraz kłopoty z koncentracją, a także ze snem.

²⁴ D. Bawden, L. Robinson – Information Overload: An Overview. In: Oxford Encyclopedia of Political Decision Making, 2020

²⁵ <https://tofflerassociates.com/about/the-toffler-legacy/>



Rys. 4. 1 minuta w Internecie w 2022 roku²⁶

Uzależnienie

Korzystanie z mediów cyfrowych może prowadzić do uzależnienia, objawiającego się m.in. trudnościami z samokontrolą, wystąpieniem objawów abstynencyjnych i utratą zainteresowań.

²⁶ <https://localiq.com/blog/what-happens-in-an-internet-minute/>

Według M. Griffithsa²⁷ kryteriami uzależnienia behawioralnego są:

- zaabsorbowanie – sytuacja, w której dane zachowanie dominuje nad pozostałymi czynnościami;
- modyfikacja nastroju – efekt przynoszony przez dane zachowanie;
- tolerancja – zwiększające się zapotrzebowanie na dane zachowanie;
- symptomy odstawienne – psychiczne lub fizyczne objawy występujące w sytuacjach niemożności wykonywania danej czynności;
- konflikt – przeżywanie negatywnych emocji w wyniku zaangażowania się w dane zachowanie;
- nawroty – powracanie do niekontrolowanych czynności mimo ich destrukcyjnego wpływu na zdrowie i stosunki społeczne.

Warto wspomnieć również o badaniu nad nadużywaniem alkoholu w kontekście FOMO²⁸, w którym zastosowano kwestionariusz CAGE, składający się z czterech pytań dotyczących relacji badanych z alkoholem. W porównaniu z danymi z 2021 roku odnotowano wzrost liczby osób przyznających się do odczuwania wyrzutów sumienia i wstydu z powodu picia oraz potrzeby ograniczenia spożywania alkoholu.

Badacze zwrócili uwagę na fakt, że wzrost ten był bardziej widoczny wśród kobiet i osób starszych, co może być związane z pandemią COVID-19 i jej skutkami, takimi jak lockdown i zmiany w życiu codziennym. Z drugiej strony, badanie wykazało spadek spożycia alkoholu przez osoby młode, nieposiadające partnera ani dzieci. Badacze sugerują, że warto przyjrzeć się temu, jak strategie radzenia sobie z napięciem wpłynęły na doświadczenia emocjonalne badanych, takie jak wstyd czy poczucie winy. Odnotowano także wzrost liczby badanych, którzy byli poddenerwowani uwagami na temat swojego picia, a różnice w tym zakresie były związane z płcią i poziomem FOMO.

Świadomość wpływu urządzeń elektronicznych na skłonność do uzależnień z każdym rokiem staje się coraz większa. Dodajmy przy tym, że WHO (World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia) wpisała uzależnienie od gier na 11 edycję ICD (International Classification of Diseases – Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób)²⁹, a

²⁷ M. Griffiths – Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence, 1997

²⁸ Anna Jupowicz-Ginalska, Małgorzata Kisilowska-Szurmińska, Katarzyna Iwanicka, Tomasz Baran, Aleksander Wysocki, Martyna Dudziak-Kisio, Ksenia Wróblewska, Anna Borkowska, Marta Witkowska – FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań, 2022

²⁹ www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/

amerykańska klasyfikacja chorób i zaburzeń psychicznych DSM-5 uznała ją za zaburzenia wymagające kolejnych badań³⁰. Dla ludzkości wciąż jest to więc bardzo świeży problem, z którym dopiero uczymy się sobie radzić.

Ile czasu poświęcać na naukę i pracę z użyciem urządzeń mobilnych

Cyfrowy digital wellbeing, to temat nieistniejący bez poruszenia kwestii czasu. Niezależnie od metod i sposobu korzystania z urządzeń mobilnych musimy zastanowić się, jak dużo czasu im poświęcamy i w jakich godzinach. Warto pamiętać, że liczy się tutaj cały czas spędzony w ten sposób, niezależnie od tego, czy jest to nasza praca, czy zajęcia poza nią. Jeżeli chcemy dbać o nasze zdrowie fizyczne: dobry sen, wzrok, skórę, odpowiednią postawę, zdrowie psychiczne, stan umysłu oraz relacje międzyludzkie, musimy myśleć o wprowadzaniu ograniczeń i dążyć do spędzania, jak najmniejszej ilości czasu przed urządzeniami mobilnymi.

Warto zamieniać godziny spędzone w ich towarzystwie na sport, czytanie, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, na spotkaniach z innymi ludźmi. Powinniśmy się starać zrobić wszystko, aby wyjść poza świat wirtualny i pozwolić sobie na całkowity odpoczynek od niego. Nie oznacza to, że mamy demonizować urządzenia mobilne i osiągnięcia technologiczne w tym zakresie, ale musimy być świadomi, że nie są one dla nas całkowicie bezpieczne, a nasz organizm nadal uczy się tego, jak żyć w tym cyfrowym świecie.

Zalecenia

Badania wykazują, że przeciętny dorosły spędza przed ekranem ponad 8 godzin dziennie, a niektórzy z nas nawet więcej. W przypadku dzieci i młodzieży jest to przedział od 3 do 7 godzin dziennie, z kolei u dzieci w wieku przedszkolnym czas ten może sięgać nawet 2 godzin dziennie.

Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP), osoby poniżej 18 miesiąca życia nie powinny w ogóle korzystać z ekranów, a dzieci w wieku od 2 do 5 lat powinny ograniczać ten czas do maksymalnie jednej godziny dziennie. Dla dzieci i młodzieży w wieku

³⁰ <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

od 6 do 18 lat zaleca się, aby nie przekraczał on dwóch godzin dziennie. Podobnie sytuacja wygląda u dorosłych, którym jednak znacznie trudniej jest zachować te proporcje, często ze względu na obowiązki służbowe.

W przypadku osób pracujących przed komputerem istnieją techniki, które mogą pomóc zmniejszyć negatywne skutki, takie jak przerwy na rozciąganie i odrywanie wzroku od ekranu, a także stosowanie programów do ochrony wzroku.

Okna czasowe

Wprowadzenie okien czasowych może pomóc w kontrolowaniu czasu spędzanego przed ekranami. Badania z 2018 roku dotyczące FOMO³¹ wykazały, że ograniczenie czasu spędzonego na portalach społecznościowych do 10 minut dziennie (na jedną platformę) poskutkowało znacznym zmniejszeniem samotności i depresji w ciągu trzech tygodni w porównaniu z grupą kontrolną.

Dzięki wyznaczeniu konkretnych godzin dnia, w których wolno korzystać z urządzeń elektronicznych, można zapanować nad swoimi skłonnościami i stworzyć nowy plan dnia. W ten sposób znajdziemy miejsce na alternatywne formy spędzania wolnego czasu.

Nasuwa się tu oczywiście wiele aktywności wartych uwagi jak chociażby czytanie książek, zabawa przy grach planszowych, malowanie czy rozwijanie innych zainteresowań. W obu przypadkach zyskujemy możliwość zdobycia wiedzy, rozwinięcia naszego języka oraz kreatywności.

Konieczne jest również znalezienie czasu na aktywność fizyczną jak jazda na rowerze, pływanie, jogging, nordic walking itd. W przypadku problemów z kondycją nie należy się zniechęcać, nawet wykonywanie prostych ćwiczeń w domu czy wychodzenie na długie spacery mogą pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Warto jednak pamiętać o zachowaniu pewnej regularności, dzięki czemu stopniowo będziemy przyzwyczajając nasze ciało do coraz większego wysiłku.

Ustalenie jasnych godzin pracy i nauki pomoże lepiej kontrolować czas spędzany przed ekranem. Dobrym pomysłem jest też ustalenie, kiedy rozpoczynamy

³¹ Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson and Jordyn Young – No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression, 2018

i kończymy pracę, z uwzględnieniem przerw w ciągu dnia. To także przyczyni się do lepszej organizacji i pozwoli uniknąć przedłużania czasu przed ekranem.

Rozdział IV - Informacje o aplikacjach moderujących czas

W dzisiejszej erze cyfrowej jesteśmy nieustannie bombardowani rozrywkami, które mogą mieć wpływ na naszą produktywność i zdolność koncentracji. Internet jest pełen działań, które mogą utrudniać nam pracę i życie osobiste. Na szczęście dostępnych jest kilka aplikacji, które mogą pomóc nam lepiej zarządzać czasem, moderując ilość czasu spędzanego na każdej stronie internetowej lub aplikacji. Narzędzia te mogą być bardzo pomocne w poprawie produktywności, zarządzaniu czasem i ograniczeniu zakłóceń cyfrowych.

Dostępnych jest kilka aplikacji, które mogą pomóc w moderowaniu czasu spędzanego na każdej stronie internetowej lub w programie. Oto kilka przykładów:

RescueTime: aplikacja do zarządzania czasem, która śledzi czas spędzony na różnych stronach internetowych i aplikacjach oraz dostarcza szczegółowe raporty na temat Twojej produktywności. Możliwe jest także wyznaczanie celów i alertów, które pomogą Ci efektywniej zarządzać czasem.

StayFocusd: rozszerzenie do przeglądarki Google Chrome, które pomaga Ci zachować koncentrację, ograniczając czas spędzony na niektórych stronach internetowych. Możesz ustawić dzienny limit czasu dla każdej witryny, a rozszerzenie zablokuje dostęp do witryny po osiągnięciu limitu.

Cold Turkey: narzędzie zwiększające produktywność, które pozwala blokować rozpraszające strony internetowe i aplikacje na określony czas. Możesz ustawić niestandardowe harmonogramy i utworzyć listę witryn i aplikacji, które chcesz blokować.

Focus@Will: aplikacja zwiększająca produktywność, która odtwarza muzykę, która pomoże Ci zachować koncentrację podczas pracy. Muzyka opiera się na badaniach naukowych i ma na celu zwiększenie koncentracji i produktywności.

Freedom: Narzędzie umożliwiające blokowanie rozpraszających witryn i aplikacji na komputerze, tablecie lub smartfonie. Możesz tworzyć niestandardowe harmonogramy, które pomogą Ci efektywniej zarządzać czasem.

To tylko kilka przykładów z wielu dostępnych aplikacji, które pomagają moderować czas. Ważne jest, aby znaleźć odpowiednie narzędzie, które będzie odpowiadać Tobie i Twoim konkretnym potrzebom.

RescueTime

RescueTime to aplikacja do zarządzania czasem, która śledzi czas spędzany na komputerze, urządzeniu mobilnym lub tablecie. Działa w tle i rejestruje czas spędzony na różnych stronach internetowych, aplikacjach i zadaniach bez ręcznego wprowadzania danych.

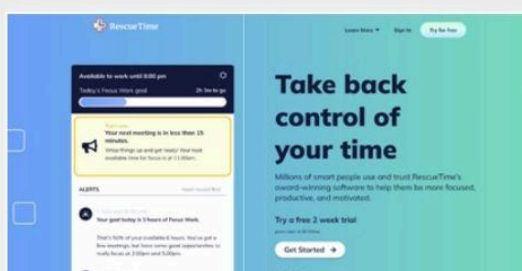
Po zainstalowaniu RescueTime rozpocznie monitorowanie aktywności komputera i dostarcza szczegółowe raporty na temat tego, jak spędzasz czas. Raporty można dostosowywać i można je podzielić na dni, tygodnie, miesiące lub lata, co daje kompleksowy obraz tego, jak wykorzystujesz swój czas.

Raporty generowane przez tę aplikację są bardzo szczegółowe i mogą pomóc Ci zidentyfikować wzorce Twojego zachowania, takie jak ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych, poczcie e-mail lub określonych aplikacjach. Informacje te mogą być przydatne w identyfikowaniu czynności marnujących czas lub obszarów, w których można poprawić swoją produktywność.

Oprócz śledzenia RescueTime umożliwia także wyznaczanie celów i alertów, które pomogą Ci zachować koncentrację. Na przykład możesz ustawić cel, aby spędzić określoną ilość czasu na konkretnym zadaniu lub stronie internetowej, a RescueTime powiadomi Cię, gdy osiągniesz swój cel lub przekroczysz limit czasu.

Ta aplikacja oferuje również funkcję o nazwie FocusTime, która pozwala blokować rozpraszające strony internetowe i aplikacje na określony czas. Może to być przydatne, jeśli chcesz skupić się na konkretnym zadaniu i chcesz uniknąć rozpraszania uwagi.

Ogólnie rzecz biorąc, ta aplikacja jest potężnym narzędziem dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć, w jaki sposób spędza czas na komputerze lub urządzeniu mobilnym. Jest łatwy w użyciu, ma duże możliwości dostosowywania i zapewnia bogactwo danych, które pomogą Ci lepiej wykorzystać swój czas.



Rys. 5. Zrzut ekranu - RescueTime

Zalety

1. Śledzenie czasu: zawiera szczegółowy opis tego, jak spędzasz czas na komputerze lub urządzeniu mobilnym, umożliwiając identyfikację obszarów, w których możesz poprawić swoją produktywność.

2. Wyznaczanie celów: wyznacza cele w zakresie produktywności i śledzi postęp w osiąganiu tych celów. Może to stanowić silną motywację do skupienia się na zadaniu i maksymalnego wykorzystania czasu.

3. Blokowanie stron internetowych: pozwala zablokować dostęp do stron internetowych i aplikacji w ciągu dnia pracy, pomagając Ci zachować koncentrację i uniknąć czynności marnujących czas.

4. Statystyki i raporty: zapewnia szczegółowe raporty i perspektywy na temat tego, jak spędzasz czas, identyfikując wzorce i wprowadzając zmiany w celu poprawy produktywności i nawyków pracy.

5. Funkcjonalność wieloplatformowa: dostępna na komputerach stacjonarnych i urządzeniach mobilnych.

Aplikacja RescueTime może być potężnym narzędziem zwiększającym produktywność, zarządzać czasem i ograniczać cyfrowe zakłócenia.

StayFocusd

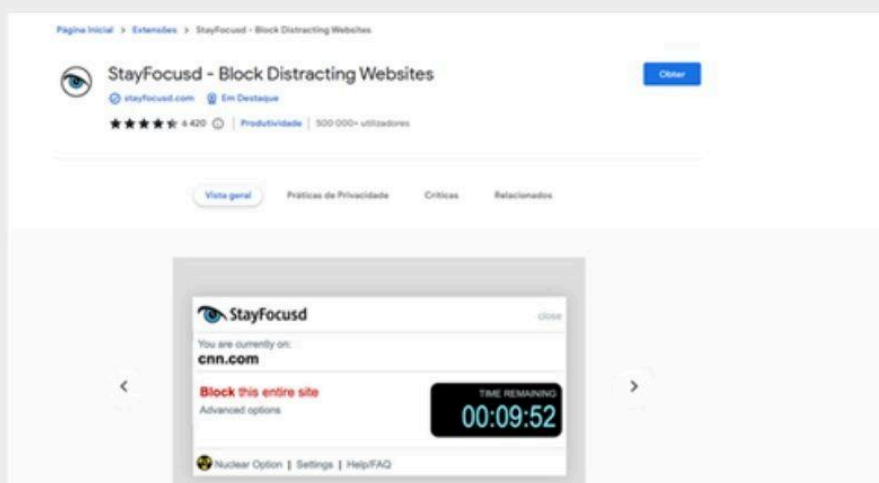
StayFocusd to bezpłatne rozszerzenie do przeglądarki Google Chrome służące do ustawiania limitów czasu spędzanego na niektórych stronach internetowych. Został stworzony, aby pomóc użytkownikom skupić się podczas pracy na komputerze.

Po zainstalowaniu rozszerzenia StayFocusd możesz ustawić dzienny limit czasu dla dowolnej strony internetowej, która Cię rozprasza. Możesz na przykład ograniczyć czas spędzony w mediach społecznościowych, takich jak Facebook czy Twitter, do zaledwie 30 minut dziennie.

Kiedy wchodzisz na stronę, dla której masz ustawiony limit czasu, StayFocusd rozpoczyna śledzenie czasu, jaki spędzasz na tej stronie. Po osiągnięciu wyznaczonego limitu czasu StayFocusd zablokuje dostęp do witryny na pozostałą część dnia.

StayFocusd zawiera również „opcję nuklearną”, która umożliwia blokowanie dostępu do wszystkich witryn z wyjątkiem tych, na które wyraźnie zezwoliłeś. Może to być przydatne, jeśli chcesz skupić się na konkretnym zadaniu bez rozpraszania uwagi.

Oprócz funkcji ograniczenia czasowego StayFocusd zawiera również różne narzędzia. Na przykład możesz ustawić harmonogram „Dzień roboczy”, który blokuje dostęp do witryn w określonych godzinach dnia.



Rys. 6. Zrzut ekranu - StayFocusd

Zalety

Aplikacja StayFocusd oferuje kilka korzyści użytkownikom, którzy chcą poprawić swoją produktywność. Niektóre z zalet to:

- 1. Blokowanie stron internetowych:** Umożliwia blokowanie dostępu do stron internetowych w ciągu dnia pracy, pomagając zachować koncentrację i uniknąć sytuacji, w których marnuje się czas.
- 2. Limity czasowe:** Ustala limity czasu, jakie można spędzić na określonych stronach internetowych lub stronach internetowych, efektywniej zarządzając czasem i ustalając priorytety pracy.
- 3. Ustawienia konfigurowalne:** Dostosowuje ustawienia do indywidualnych potrzeb, np. ustawiając określone limity czasowe lub blokując dostęp do niektórych serwisów lub stron internetowych.
- 4. Ochrona hasłem:** Chroniona hasłem, zapobiegająca wyłączeniu lub usunięciu rozszerzenia w ciągu dnia pracy.
- 5. Funkcjonalność wieloplatformowa:** Dostępna na urządzeniach mobilnych i komputerach, pozwalająca na zarządzanie dostępem do serwisu i limitami czasowymi na wszystkich urządzeniach.

Aplikacja StayFocusd może być przydatnym narzędziem poprawiającym koncentrację i skutecznie osiągającym cele.

Cold Turkey

Cold Turkey to narzędzie zwiększające produktywność, które blokuje również rozpraszające strony internetowe i aplikacje na określony czas. Został opracowany, aby pomóc Ci zachować koncentrację i produktywność podczas pracy.

Po zainstalowaniu Cold Turkey tworzysz niestandardową listę zablokowanych stron internetowych i aplikacji, do których nie chcesz uzyskiwać dostępu w ciągu dnia pracy. Możesz blokować określone witryny, całe kategorie witryn (takie jak media społecznościowe lub rozrywka) lub określone aplikacje.

Możesz ustawić timer, który blokuje dostęp do określonych stron/programów na wybrany przez Ciebie czas, od kilku minut do kilku godzin. W okresie blokady nie będziesz mieć możliwości dostępu do stron internetowych ani aplikacji, niezależnie od tego, ile razy będziesz próbował.

Cold Turkey oferuje także funkcję „Frozen Turkey”, która całkowicie blokuje dostęp do Internetu na określony czas. Może to być przydatne, jeśli chcesz skupić się na konkretnym zadaniu.

Oprócz funkcji blokowania Cold Turkey zawiera także różne narzędzia, które pomogą Ci zachować koncentrację i produktywność. Można na przykład utworzyć niestandardowy harmonogram, który automatycznie blokuje strony internetowe lub aplikacje w określonych porach dnia, lub ustawić komunikat motywacyjny wyświetlany przy próbie uzyskania dostępu do zablokowanej witryny internetowej.

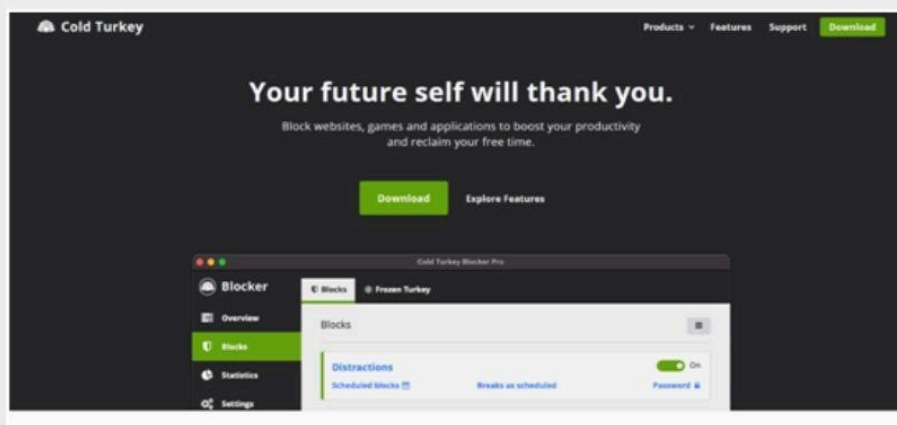


Fig. 6. Screenshot - Cold Turkey

Zalety

Oto niektóre zalety korzystania z aplikacji Cold Turkey:

1. **Blokowanie stron internetowych:** Blokuje dostęp do stron internetowych w ciągu dnia pracy, pomagając zachować koncentrację i uniknąć marnowania czasu.
2. **Zaplanowane bloki:** Planuje blokowanie witryny z wyprzedzeniem.
3. **Ustawienia konfigurowalne:** Dostosowuje ustawienia do Twoich potrzeb, np. ustawiając określone limity czasowe lub blokując dostęp do niektórych stron internetowych lub aplikacji.
4. **Ochrona hasłem:** może być chroniona hasłem.
5. **Wiadomości motywacyjne:** wyświetla wiadomości motywacyjne i przypomnienia, które pomagają zachować koncentrację w ciągu dnia pracy.
6. **Przypomnienia o przerwach:** Zawiera przypomnienia o przerwach, które pomagają uniknąć wypalenia zawodowego i promują zdrową równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Focus@Will

Focus@Will to usługa strumieniowego przesyłania muzyki stworzona, aby zwiększyć koncentrację, produktywność i kreatywność podczas pracy. Wykorzystuje specjalnie opracowaną muzykę, aby pomóc Ci utrzymać zaangażowanie i opiera się na badaniach naukowych nad wpływem muzyki na mózg.

Rejestrując się w Focus@Will, możesz wybierać spośród różnorodnych kanałów muzycznych, z których każdy jest przeznaczony do określonego rodzaju zadania lub aktywności. Istnieją na przykład kanały do pisania, czytania, kodowania i nie tylko. Możesz także dostosować wrażenia, wybierając poziom intensywności muzyki i wybierając spośród wielu różnych gatunków.

Utwory muzyczne wykorzystywane przez Focus@Will tworzone są przy użyciu techniki zwanej „programowaniem neurolingwistycznym”, która polega na wykorzystaniu określonych wzorców dźwięku i rytmu do stymulacji różnych części mózgu.

Oprócz utworów muzycznych Focus@Will zawiera także inne funkcje, takie jak „Monitor produktywności”, który pokazuje, ile czasu spędziłeś na każdym zadaniu, oraz „Mood and Energy Tracker”, który pozwala ocenić nastrój i poziom energii w ciągu dnia.



Rys. 7. Zrzut ekranu - Focus@Will

Zalety

Aplikacja Focus@Will oferuje szereg korzyści użytkownikom, którzy chcą poprawić swoją koncentrację i skupienie podczas pracy. Niektóre z zalet to:

1. **Personalizowana muzyka:** zapewnia spersonalizowaną listę odtwarzania muzyki opartą na indywidualnych potrzebach i preferencjach.
2. **Muzyka opracowana naukowo:** Muzyka na listach odtwarzania Focus@Will została opracowana naukowo w celu poprawy koncentracji i skupienia, uwzględniając zasady neuronauki i psychologii.
3. **Różnorodność gatunków muzycznych:** oferuje różnorodne gatunki muzyczne do wyboru, w tym muzykę klasyczną, pop, elektronikę i inne, dzięki czemu możesz znaleźć muzykę, która Ci odpowiada.
4. **Ustawienia konfigurowalne:** Dostosuj ustawienia do swoich potrzeb, na przykład dostosowując tempo lub głośność muzyki lub ustawiając timer dla sesji roboczych.
5. **Funkcjonalność wieloplatformowa:** dostępna na urządzeniach stacjonarnych, umożliwiającą dostęp do playlisty muzycznej.
6. **Wyniki potwierdzone naukowo:** Badania wykazały, że stosowanie Focus@Will może poprawić skupienie i koncentrację nawet o 400%, co czyni go cennym narzędziem zwiększającym produktywność i wydajność.

Freedom

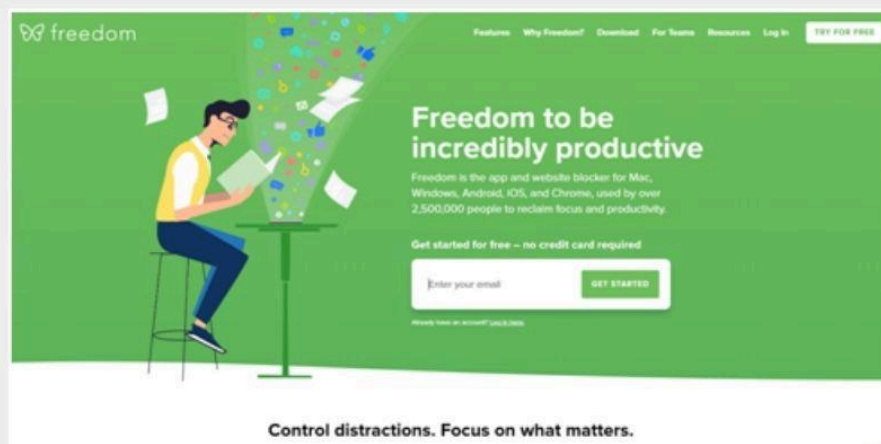
Freedom to narzędzie zwiększające produktywność, które blokuje również dostęp do niektórych stron internetowych, aplikacji i usług online. Został stworzony, aby zwiększyć produktywność i koncentrację poprzez usunięcie cyfrowych zakłóceń.

Za pomocą tego narzędzia możesz tworzyć spersonalizowane listy zablokowanych witryn, aplikacji lub usług online, które Cię rozpraszają. W razie potrzeby możesz także zablokować dostęp do całego Internetu.

Freedom pozwala zaplanować blokowanie z wyprzedzeniem, co oznacza, że możesz ustawić blokowanie określonych witryn w określonych ramach czasowych. Może to być szczególnie przydatne, gdy pomoże Ci skoncentrować się na zadaniach, które musisz wykonać.

Jedną z głównych cech Freedom jest to, że jest wieloplatformowa, co oznacza, że działa na wszystkich urządzeniach, w tym na komputerze biurowym, laptopie, tablecie i smartfonie. Oznacza to, że możesz tworzyć niestandardowe listy zablokowanych na wszystkich swoich urządzeniach i zachować produktywność niezależnie od tego, gdzie jesteś.

Freedom posiada również funkcję „Trybu Zablokowanego”, która uniemożliwia wyłączenie aplikacji na określony czas, dzięki czemu możesz zachować koncentrację nawet wtedy, gdy pokusa sprawdzenia poczty e-mail lub mediów społecznościowych jest silna.



Rys. 8. Zrzut ekranu - Freedom

Zalety

- 1. Blokowanie stron internetowych i aplikacji:** Blokuje dostęp do rozpraszających stron internetowych i aplikacji w celu zwiększenia koncentracji.
- 2. Zaplanowane bloki:** pozwala na wstępne zaplanowanie bloków witryny i aplikacji, efektywnie planując swój dzień pracy.
- 3. Ustawienia konfigurowalne:** Można je dostosować do swoich konkretnych potrzeb, np. ustawiając określone limity czasowe lub blokując dostęp do niektórych stron internetowych lub aplikacji.
- 4. Funkcjonalność wieloplatformowa:** Freedom jest dostępny na komputerach stacjonarnych i urządzeniach mobilnych.
- 5. Synchronizacja urządzeń:** Freedom synchronizuje Twoje ustawienia na wszystkich urządzeniach jednocześnie, zapewniając spójność ustawień witryny i bloków na wszystkich platformach.
- 6. Większa koncentracja i produktywność:** Ograniczając cyfrowe zakłócenia i zwiększając koncentrację, Freedom przyczynia się do znacznego wzrostu produktywności i osiągania wyznaczonych sobie celów.

Podsumowując, te wcześniej wspomniane aplikacje mogą być niezwykle korzystne dla poprawy produktywności, ograniczenia zakłóceń cyfrowych i promowania lepszego zarządzania czasem. Narzędzia te (RescueTime, StayFocusd, Cold Turkey, Focus@Will i Freedom) oferują różnorodne funkcje i funkcjonalności, które pomagają użytkownikom skoncentrować się na wykonywaniu zadań. Korzystając z tych aplikacji, użytkownicy mogą identyfikować obszary wymagające poprawy, wyznaczać cele i wprowadzać zmiany w swoich nawykach pracy, aby być bardziej produktywnym i skuteczniej osiągać swoje cele. Ogólnie rzecz biorąc, narzędzia te stanowią cenne zasoby dla osób pragnących zwiększyć swoją koncentrację i produktywność w dzisiejszym cyfrowym świecie.

Źródła:

- "RescueTime: Automatic time-tracking software." RescueTime, Inc., 2021, <https://www.rescuetime.com/>.
- "StayFocusd - Chrome Web Store." Google LLC, 2021, <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd/laankejkbhbdhmipfmgngdelahlfoji>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Cold Turkey - The Toughest Website Blocker." Cold Turkey Software, 2021, <https://getcoldturkey.com/>.
- "Focus@Will: Music to help you concentrate." Will Henshall, 2021, <https://www.focusatwill.com/>.
- "Freedom - Block Websites, Apps, and the Internet." Freedom, Inc., 2021, <https://freedom.to/>.

Rozdział V - Jakie aplikacje i programy mogą pomóc nam osiągnąć cyfrowy dobrostan?

Obecnie technologia odgrywa bardzo ważną rolę w życiu większości ludzi. Ważne jest jednak, żeby służyła skutecznemu ulepszaniu naszego życia i nie rozpraszała. Na nasz cyfrowy dobrostan mogą mieć wpływ dokonywane przez nas wybory, oglądane treści, interakcje, jakie mamy z innymi oraz czas, jaki spędzamy z technologią.

Pojęcie cyfrowego dobrobytu wiąże się z właściwym wykorzystaniem zasobów technologicznych. Większość ludzi popada w uzależnienie od technologii, co ma negatywny wpływ na takie dziedziny życia jak:

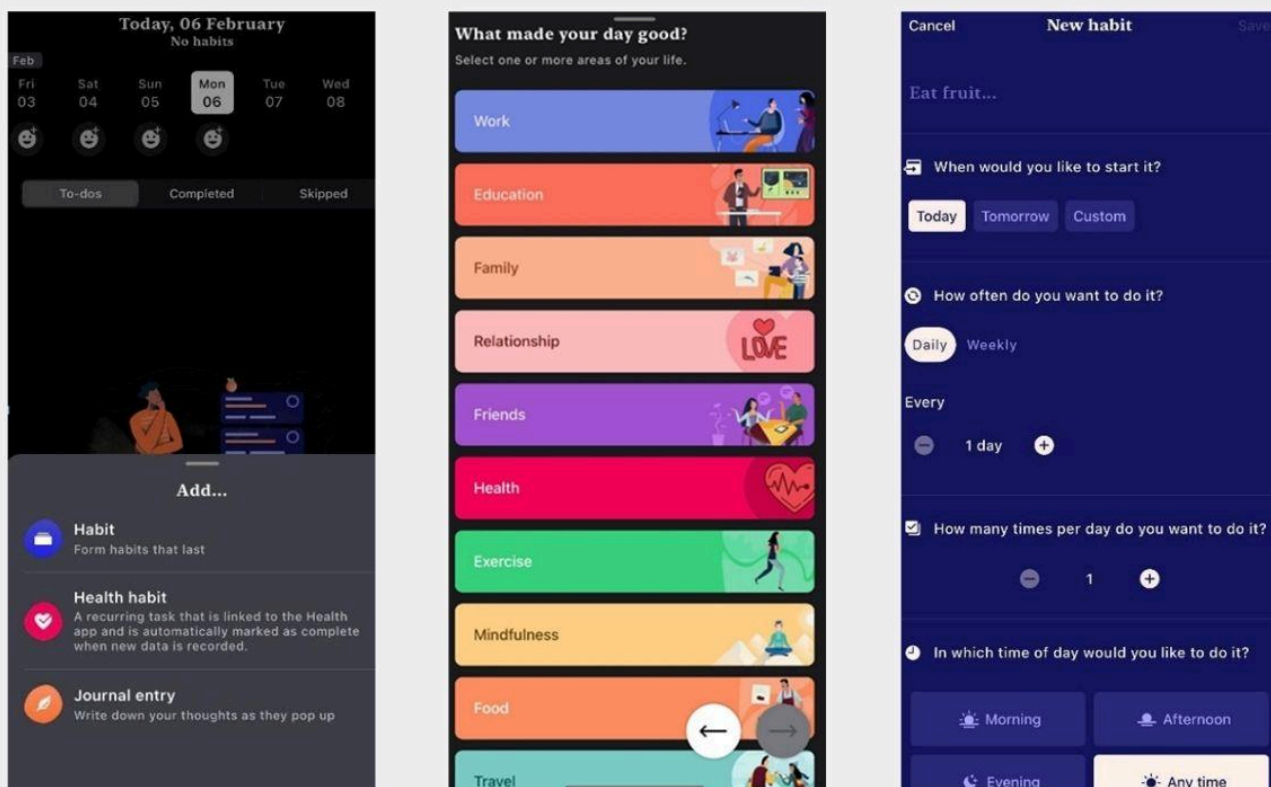
- Nauka;
- Praca;
- Odżywianie;
- Aktywność fizyczna;
- Relacje interpersonalne;
- Sen

Ważne jest, aby skupić się na świadomym użytkowaniu technologii, czerpiąc korzyści, bez szkody dla jakości życia. Poniżej znajduje się kilka aplikacji, które mogą być przydatne dla cyfrowego dobrego samopoczucia.

Tangerine

Tangerine to aplikacja, która pozwala na tworzenie i utrzymywanie dobrych nawyków w codziennym życiu. W ustawieniach aplikacji możesz wybierać spośród opcji częstotliwości, cykliczności i codziennych przypomnień, aby wykształcić nowy nawyk.

Oprócz możliwości rejestrowania samopoczucia, dostępna jest opcja zapisywania postępów z realizacji zadań i oceny dnia. W płatnej wersji aplikacji dostępne są wykresy przedstawiające ewolucję w czasie.

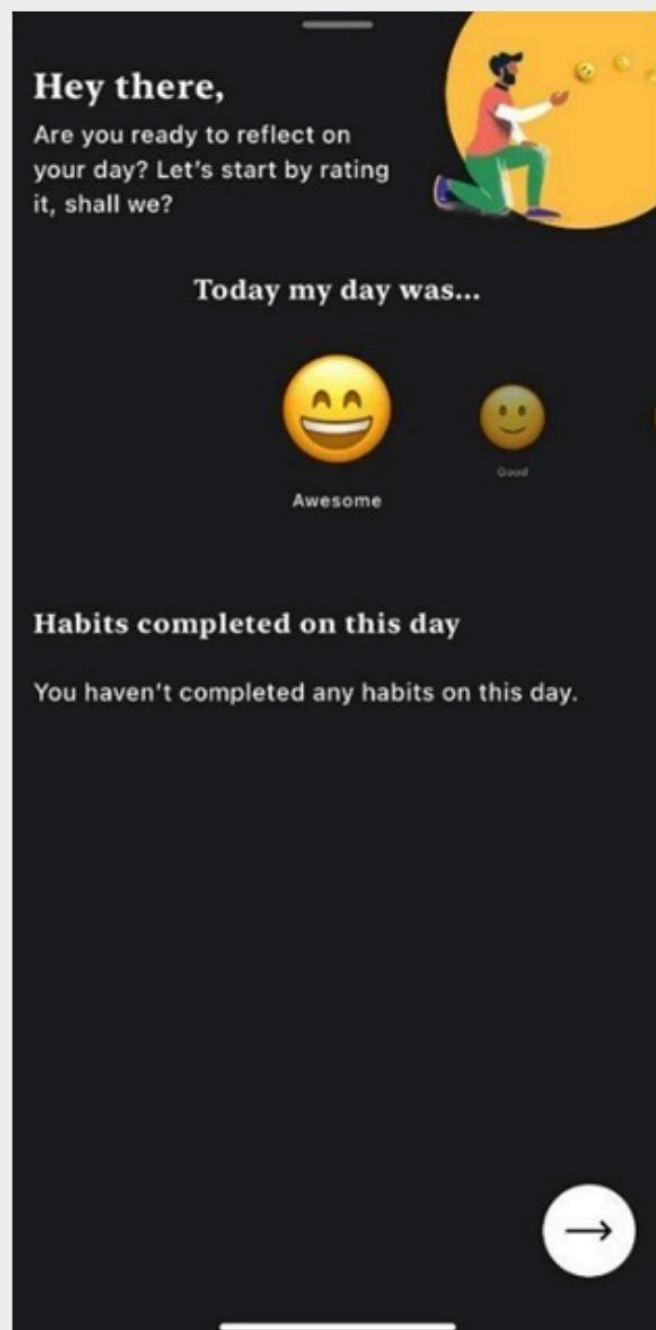


Rys. 9. Zrzut ekranu - Tangerine

Applications

Aplikacja posiada następujące funkcje:

- Możesz wybrać dowolną z 3 wyświetlonych opcji;
- Wybierzmy opcję stworzenia nawyku.
- Po kliknięciu „nawyk” podajesz nazwę czynności. Wybierasz datę rozpoczęcia, częstotliwość i częstotliwość;
- Wybierasz także porę dnia, w której wykonasz daną czynność, oraz opcję utworzenia przypomnienia, dzięki któremu nie zapomnisz;
- Na koniec klikasz „zapisz aktywność”;
- Każda utworzona czynność pojawi się na ekranie głównym aplikacji, dzieląc czynności na wykonane, odroczone i do zrobienia.
- Wybierz jedną z emoji opisujących Twój dzień. Kliknij strzałkę, aby kontynuować;
- Następnie wybierz, które obszary Twojego życia przyczyniły się do Twojej oceny. To znaczy, co sprawiło, że Twój dzień był wspaniały, dobry, zły itp.

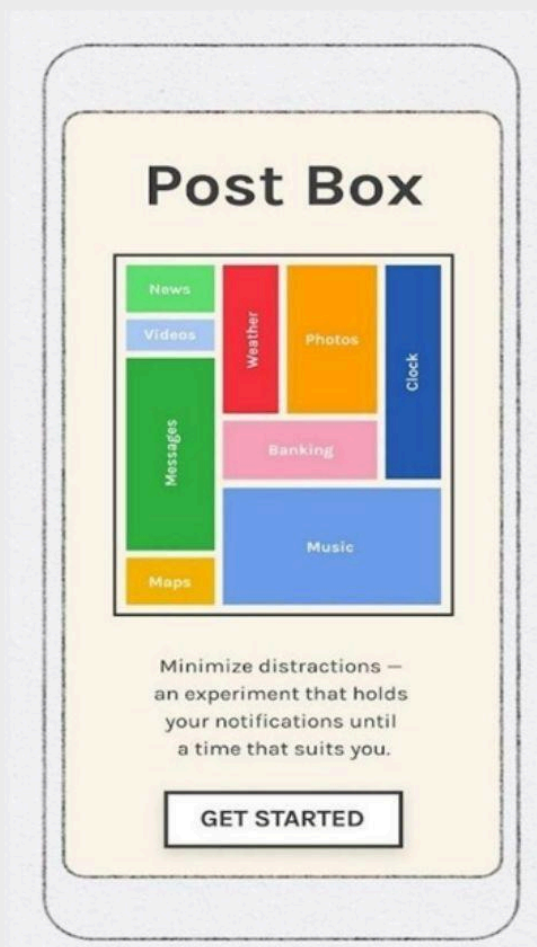


Rys. 11. Zrzut ekranu - Tangerine

Post Box

Post Box to aplikacja na Androida, która ukrywa wszystkie powiadomienia otrzymywane na telefonie i wyświetla je użytkownikowi dopiero o określonej godzinie, pomagając zminimalizować rozpraszanie uwagi w ciągu dnia. Możesz wybrać częstotliwość wysyłania alertów: jeden, dwa, trzy lub cztery razy dziennie. Po dokonaniu wyboru użytkownik musi określić konkretne godziny otrzymywania powiadomień.

Otrzymane powiadomienia są wyświetlane w uporządkowany sposób, dzięki czemu użytkownik może je łatwo przeglądać.



Rys. 12. Post Box

Unlock Clock

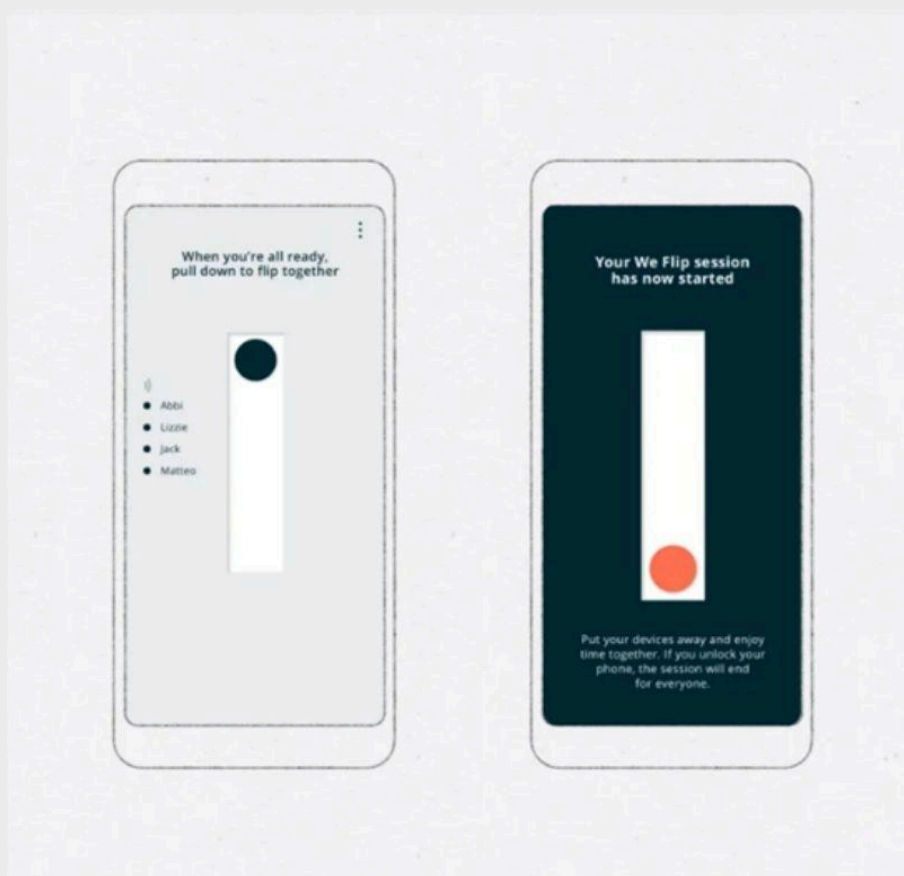
Unlock Clock to aplikacja na Androida, która instaluje na ekranie głównym tapetę wyświetlającą duży licznik wskazujący, ile razy użytkownik odblokowuje telefon w ciągu dnia. Za każdym razem, gdy odblokujesz telefon, animacja zwiększa liczbę na tapecie, czyli liczba na ekranie będzie się zwiększać. Celem jest podniesienie świadomości na temat nadmiernego korzystania z telefonu, często bez konieczności.



Rys. 11. Unlock Clock

We Flip

We Flip to aplikacja, z której należy korzystać w grupie znajomych, aby mogli wspólnie cieszyć się chwilą dobrej zabawy i dobrego czasu, bez zakłóceń ze strony technologii. Każdy musi zainstalować program na swoim telefonie i połączyć się z wirtualnym pokojem za pośrednictwem tego samego Wi-Fi. Sesja rozpoczyna się w momencie aktywacji przełącznika aplikacji, a jeśli ktoś odblokuje telefon, sesja zostanie zakończona, a na ekranie wyświetlony zostanie raport czasowy.



Rys. 12. We Flip

Desert Island

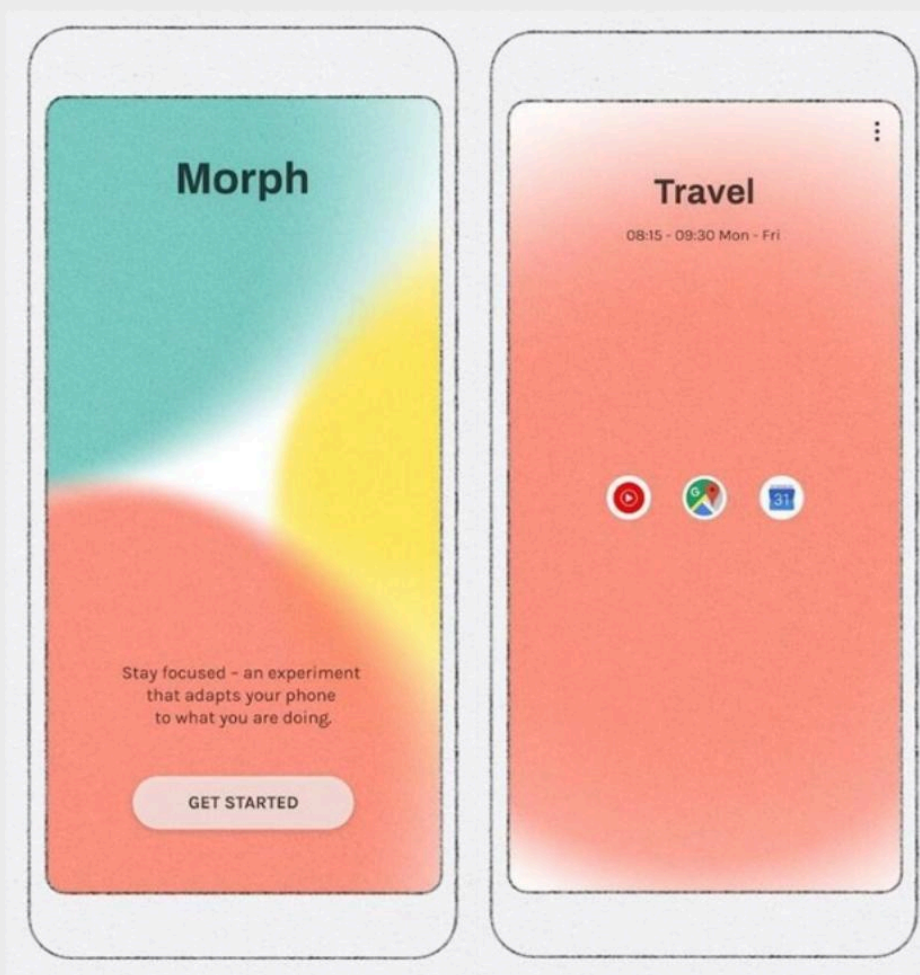
Desert Island to aplikacja, która przynosi wyzwania. Użytkownik musi wybrać siedem aplikacji, które uważa za niezbędne i spędzić 24 godziny korzystając wyłącznie z nich. Wszystkie inne aplikacje zostaną zablokowane i nie będzie można z nich korzystać. Po wybraniu aplikacji i aktywacji Desert Island, po odblokowaniu na ekranie wyświetli się jedynie lista programów. Na koniec raport pokazuje, ile razy każde oprogramowanie było używane. Wiadomo też, czy użytkownik mógł skorzystać tylko z 7 wybranych aplikacji, czy też poddał się i otworzył inną aplikację, która nie była objęta planem.



Rys. 13. Desert Island

Morph

Morph to także program uruchamiający, który pozwala mieć pod ręką aplikacje przydatne w kontekście, w którym się znajdujesz. Na przykład, gdy pracujesz, na ekranie będą widoczne tylko aplikacje związane z pracą, a gdy pójdziesz pobiegać, zobaczysz aplikacje ważne dla tej aktywności. Celem aplikacji jest pomóc użytkownikowi skupić się na swoich zadaniach, eliminując korzystanie z niepotrzebnych w tym momencie usług.

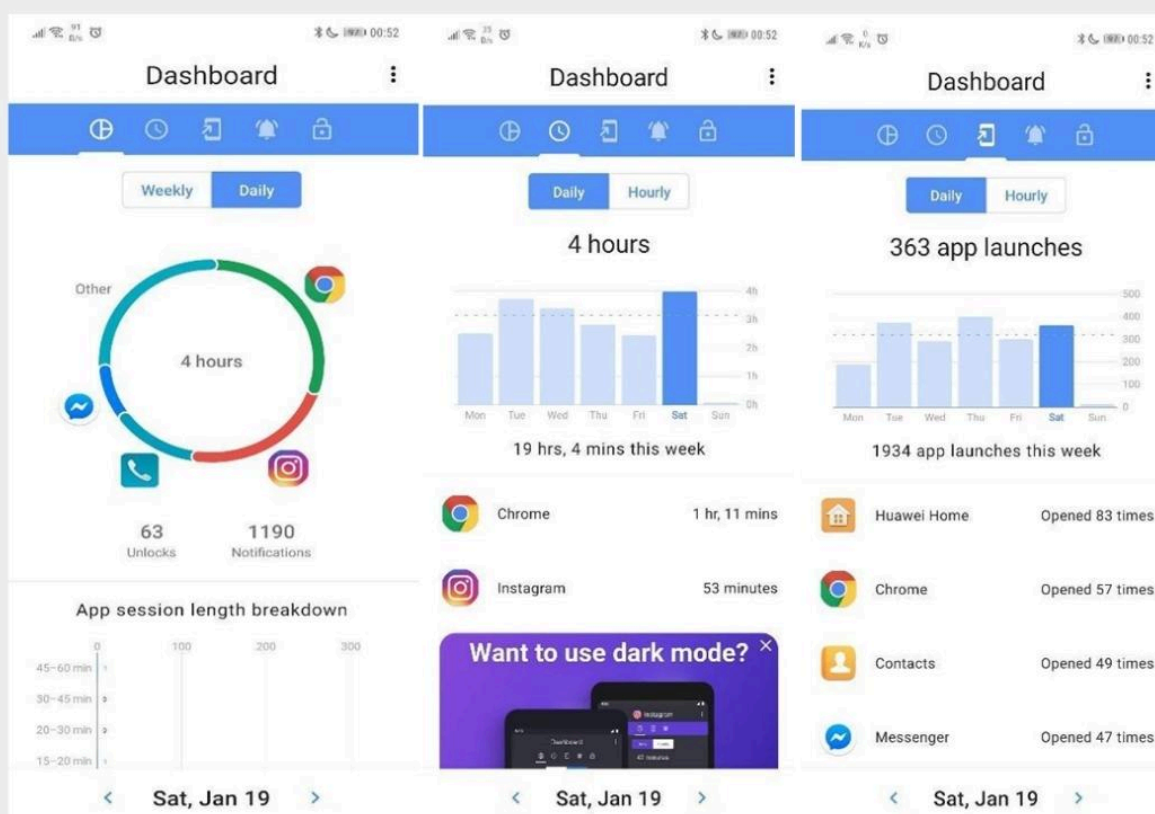


Rys. 14. Morph

ActionDash

ActionDash to darmowa aplikacja, która ma pomóc użytkownikom lepiej zarządzać czasem na smartfonach. Jest to narzędzie „Digital Wellbeing”, które monitoruje czas spędzany przez użytkowników w określonych typach aplikacji. Program może nawet wysyłać codzienne podsumowujące powiadomienia dotyczące użytkowania.

Aplikacja ma bardzo intuicyjny interfejs, który pokazuje minuty i godziny spędzone codziennie w każdej aplikacji.



Rys. 15. Screenshots - ActionDash

Digitox

Digitox to aplikacja, która pozwala użytkownikom sprawdzić, ile czasu dziennie spędzają na swoich urządzeniach, a także pozwala na ustalenie dziennych limitów wykorzystania. Jest to bezpłatne narzędzie, które może być bardzo przydatne w celu skrócenia dziennego czasu korzystania z telefonu.

Attentive

Attentive to przyjazny przewodnik po zdrowych nawykach korzystania ze smartfonów. Dzięki popartym naukowo wskazówkom i technikom naucz się spędzać mniej czasu na telefonie i unikać cyfrowych zakłóceń, aby telefon naprawdę Ci służył i poprawiał Twoją produktywność, zdrowie i szczęście! Przyczynia się do zwiększenia kontroli nad spędzaniem czasu, a także poprawia koncentrację. Aby osiągnąć cele związane z czasem spędzonym przed ekranem, kluczowe znaczenie ma wizualizacja i gratyfikacja osiągnięć. Funkcja Aktywność pozwala na szybki podgląd Twojego rozwoju osobistego. To doskonały narzędzie do śledzenia nawyków, dzięki któremu utrzymasz motywację i będziesz na dobrej drodze do lepszych nawyków korzystania z telefonu. Poczuj się wspaniale, robiąc postępy!

Korzyści:

- Większa kontrola nad spędzonym czasem;
- Więcej czasu na skupienie.

Źródła:

- Google criou apps para bem-estar digital. (2019, outubro 2). Shifter.
<https://shifter.pt/2019/10/google-apps-bem-estar-digital/>;
- Canaltech. (s.d.). O que é bem-estar digital? [Blog post].
<https://canaltech.com.br/apps/o-que-e-bem-estar-digital-aplicativos/>
- Hospital Israelita Albert Einstein. (s.d.). Bem-estar digital.
<https://vidasaudavel.einstein.br/bem-estar-digital/>
- WeLiveSecurity. (2019, julho 1). Bem-estar digital: em busca de um uso saudável da tecnologia.
<https://www.welivesecurity.com/br/2019/07/01/bem-estar-digital-em-busca-de-um-uso-saudavel-da-tecnologia/>
- TechTudo. (s.d.). Como criar hábitos: app Tangerine ajuda a controlar tempo no celular. <https://canaltech.com.br/apps/como-criar-habitos-app-tangerine/>
- TechTudo. (s.d.). Post Box: app ajuda a gerenciar notificações e evitar distrações no celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/post-box/>
- TechTudo. (s.d.). We Flip: aplicativo ajuda a controlar uso excessivo do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/we-flip/>
- TechTudo. (s.d.). Desert Island: aplicativo ajuda a se desconectar do celular. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/desert-island/>
- TechTudo. (s.d.). Morph: app muda o visual do celular para ajudar no bem-estar digital. <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/morph/>
- Oliveira, V. (2019, janeiro 21). App gratuito leva uma das novidades do Android Pie para qualquer celular; veja. Olhar Digital.
<https://olhardigital.com.br/2019/01/21/noticias/app-gratuito-leva-uma-das-novidades-do-android-pie-para-qualquer-celular-veja/>
- Pplware. (s.d.). Controlar o tempo no Android com o ActionDash.
<https://pplware.sapo.pt/smartphones-tablets/android/controlar-tempo-android-actiondash/>
- Phosphorus Apps. (s.d.). Aplicativos para bem-estar digital.
<https://phosphorus-apps.github.io/>
- Attentive Digital Wellbeing. (s.d.). App Store.
<https://apps.apple.com/us/app/attentive-digital-wellbeing/id1559421907>.

-
- [1] <https://www.youtube.com/watch?v=FnLenIW08P4>
- [2] <https://www.youtube.com/watch?v=Lcj13exInWk&t=1s>
- [3] https://www.youtube.com/watch?v=Z1bOr_dGeqI
- [4] <https://www.youtube.com/watch?v=hgKRL4-ADO0>
- [5] <https://www.youtube.com/watch?v=Ono3SKps3Bs>
- [6] <https://www.youtube.com/watch?v=EcCPw88sWjU&t=20s>

Rozdział IV - Technologiczne Bezpieczeństwo i Higiena Pracy

Szybkie innowacje technologiczne wpływają na wszystkie obszary działalności biznesowej, a bezpieczeństwo w miejscu pracy nie jest wyjątkiem. Postępy w nanotechnologii, robotyce, analizie danych, wideo i telekomunikacji umożliwiają pracodawcom poprawę bezpieczeństwa w miejscu pracy na różne sposoby, takie jak lepsze monitorowanie zdrowia pracowników, zmniejszanie stresu fizycznego i ochrona personelu przed niebezpieczeństwami.

Z tego powodu inwestowanie w technologie BHP jest obowiązkiem wszystkich firm, zgodnie z art. 162 Ujednoliconego Prawa Pracy (CLL).

Wiadomo, że praca zdalna ma wiele zalet; należy jednak mieć świadomość konsekwencji, jakie nadmierne korzystanie z technologii może mieć dla pracowników.

Wzrok

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów dla zdecydowanej większości żywych istot. Oko to złożony narząd o wysokim stopniu rozwoju, niezbędny do postrzegania wszystkiego, co nas otacza.

Nadmierne korzystanie z technologii może powodować:

- Suchość oczu;
- Zmęczenie gałek ocznych;
- Podrażnienie lub swędzenie.

Oczy mogą stać się mniej nawilżone przez naturalne łzy, to znaczy mogą stać się bardziej suche. Istnieją jednak inne powiązane problemy. Brak nawilżenia może spowodować

obrażenia oczu wynikające z wysiłku skupienia się na ekranach, czy to telefonów komórkowych, komputerów czy tabletów.

Co robić dla ochrony wzroku:

1. Rób przerwę co godzinę:

Wstań i skup się na czymś oddalonym o co najmniej 5 metrów. Nie wykorzystuj tej przerwy na podniesienie telefonu.

2. Częściej mrugaj:

Staraj się częściej mrugać, aby przeciwdziałać naturalnej tendencji do wpatrywania się w ekran i w ten sposób nawilżać oczy.

3. Poszukaj szkieł ochronnych:

Istnieją różne zabezpieczenia ekranu, które zmniejszają odbicia i dyskomfort oczu.

4. Dostosuj poziom jasności:

Dostosowując poziom jasności, unikasz zmęczenia oczu podczas patrzenia na ekran.

5. Dobrze oświetlone otoczenie:

Upewnij się, że miejsce, w którym korzystasz z urządzenia technologicznego, ma wystarczające oświetlenie. Należy unikać ciemnych środowisk przy maksymalnej jasności ekranu.

6. Umieść ekran na wysokości wzroku:

Bardzo ważne jest, aby ekran komputera znajdował się na wysokości oczu, unikaj zbliżania się do ekranu.

Nieprawidłowa postura – problemy z plecami i zapalenie ścięgien

Praca przy komputerze to znak czasów. Choć jest to wygodniejsza praca, wiąże się z nią pewne ryzyko dla zdrowia, takie jak ból mięśni. Dobra postawa i organizacja pracy są niezbędne do utrzymania komfortu i zapobiegania kontuzjom, poprawy zdrowia i wydajności zawodowej.

Niewłaściwa postawa i powtarzalne ruchy prowadzą do uszkodzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Obrażenia te mogą mieć charakter epizodyczny³⁸, przejściowy³⁹, trwałe⁴⁰ lub nawet nieodwracalny.

Obszary ciała najbardziej dotknięte nieprawidłową postawą podczas siedzenia i patrzenia na w monitor to:

- Nadgarstek;
- Łokieć;
- Plecy;
- Szyja;
- Część lędźwiowa.

Osoby pracujące przy komputerze spędzają dużo czasu w tej samej pozycji i mają tendencję do wykonywania powtarzalnych ruchów, co przyczynia się do rozwoju tych urazów.

Istnieją pewne czynniki zwiększające ryzyko kontuzji związanych z pracą przy komputerze:

- Nieprawidłowe siedzenie;
- Wykonywanie powtarzalnych ruchów (za pomocą myszki);
- Spędzanie wielu godzin w tej samej pozycji;
- Starszy wiek;

³⁸ Pojawiają się i znikają w sposób naturalny.

³⁹ Znikają wraz z odpoczynkiem lub zmianą aktywności.

⁴⁰ Utrzymują się w czasie odpoczynku.

- Brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia;
- Stres.

Istnieją 4 czynniki, które mogą w znaczący sposób wpływać na osiągnięcie prawidłowej postawy podczas pracy przy komputerze.

1- Biurko

2- Komputer

3- Krzesło/Fotel

4- Środowisko pracy

Biurko

Jeśli ramiona krzesła nie pozwalają na pociągnięcie krzesła do przodu, tak aby można było włożyć nogi pod biurko, zdemontuj ramiona lub podnieś biurko.

Komputer

Należy trzymać mysz blisko, aby nadgarstek był prosty, nie zgięty ani nie napięty, a także delikatnie używać myszy, aby zmniejszyć nacisk wywierany przez nią na palce.

Jeśli chodzi o klawiaturę, powinna być umieszczona przed użytkownikiem, z zachowaniem odstępu od 10 do 15 centymetrów między krawędzią biurka a klawiaturą, umożliwiając podparcie przedramion podczas pisania. Zła postawa w takich sytuacjach może powodować zapalenie ścięgien i utrudniać wykonywanie zadań przy komputerze.

Krzesło

Podczas pracy w pozycji siedzącej osoba powinna postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

- Oprzyj plecy;
- Trzymaj uda równoległe do podłogi, a kolana na tym samym poziomie co biodra;
- Podeprzyj stopy na podłodze;
- Utrzymuj proste plecy.

Środowisko pracy

W czasie pracy przed komputerem, koniecznie:

- Trzymaj przedmioty, których używasz w pobliżu;
- Zachowaj ostrożność podczas jednoczesnego rozmawiania przez telefon i pisania na komputerze.

Aby zapobiec tego typu urazom, należy:

- Rób regularne przerwy;
- W razie potrzeby, stosuj masaże;
- Zwracaj uwagę na pierwsze oznaki bólu.

Waga

Wraz ze wzrostem pracy zdalnej po pandemii, temat odżywiania pojawia się jako przestroga dotycząca spożywania niektórych pokarmów. Badanie przeprowadzone przez Fiocruz w 2020 roku wykazało, że spożycie słodczy i czekoladek wzrosło o 63%, wraz ze wzrostem liczby osób pracujących zdalnie. Osoby spędzające więcej czasu w domu zazwyczaj jedzą więcej.

Harmonogram i tempo pracy mają ogromny wpływ na nawyki żywieniowe i jakość codziennych posiłków. Wraz ze wzrostem masy ciała mogą wystąpić pewne konsekwencje, takie jak:

- Cukrzyca;
- Wysoki cholesterol;
- Nadciśnienie;
- Problemy oddechowe;
- Impotencja i bezpłodność.

Dlatego ważne jest, aby zachować zdrową dietę i nie poddawać się faktowi pracy w domu. Ważne jest również wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie i zapobiegających chorobom.

Nadmierne korzystanie z technologii może przyczynić się do następujących konsekwencji:

Monophobia

Monofobia to termin używany do opisanego strachu przed brakiem kontaktu z telefonem. Zazwyczaj schorzenie to pojawia się u osób w wieku przedszkolnym i dorastającym, gdyż to oni są największymi konsumentami tego typu technologii i spędzają więcej czasu w mediach społecznościowych.

Nie zawsze możliwe jest zidentyfikowanie przyczyny, która powoduje, że ludzie odczuwają niepokój, gdy są z dala od telefonu lub komputera.

Niektóre z objawów, które mogą pomóc w rozpoznaniu tego schorzenia, obejmują:

- Uczucie niepokoj, gdy zbyt długo nie korzystasz z telefonu;
- Robienie wielu przerw w pracy na korzystanie z telefonu;
- Budzenie się w środku nocy, aby sprawdzić telefon;
- Wielokrotne ładowanie telefonu, aby zawsze mieć baterię;
- Zabieranie ze sobą ładowarki za każdym razem, gdy wychodzisz z domu.

Jak uniknąć uzależnienia:

- Stopniowo zmniejszaj użycie telefonu;

- Podczas ładowania umieść telefon z dala od łóżka;
- Unikaj korzystania z telefonu przez pierwsze 30 minut po przebudzeniu.

Efekt Google

Efekt Google to nazwa nadana zmianie neurologicznej człowieka, która powoduje, że zatrzymujemy informacje z mniejszą intensywnością, gdy wiemy, że możemy je łatwo znaleźć w Internecie.

Początki tej nazwy związane są z firmą, której platformę notuje ponad 3 miliardy odwiedzin dziennie. Fenomen polega na zmianie sposobu, w jaki mózg przetwarza docierające do nas informacje, wybierając, co jest istotne do przechowywania w pamięci, a co nie.

Dziś informacja jest dostępna wszędzie i konieczne jest zdefiniowanie standardów i filtrowanie tego, co należy, a czego nie należy przechowywać. Ponieważ ludzie wiedzą, że w każdej chwili mogą znaleźć odpowiedź, wkładają mniej wysiłku, co sprawia, że mózg przechowuje informacje z mniejszą intensywnością i wkrótce o nich zapomina.

Syndrom wibracji fantomowych

Zespół wibracji fantomowych występuje, gdy osoba czuje wibrację lub słyszy dzwonek swojego telefonu, pomimo gdy faktycznie nic takiego się nie dzieje.

Oto niektóre działania, które mogą pomóc zmniejszyć uczucie zespołu wibracji fantomowych:

- Podczas jazdy nie trzymaj telefonu w kieszeni;
- Przełącz telefon w tryb samolotowy;
- Na czas snu zostaw telefon w innej części domu.

W badaniu przeprowadzonym przez Rorhberga 68% ludzi miało lub obecnie cierpi na zespół wibracji fantomowych.

Zaburzenia snu

Zaburzenia snu pojawiają się, gdy ludzie korzystają z urządzeń elektronicznych w celu szybszego zaśnięcia, ale efekt jest odwrotny. Światła i dźwięki emitowane przez telewizor, komputer, telefon komórkowy itp. utrzymują organizm w stanie czujności, powodując, że organizm wytwarza mniej melatoniny⁴¹. Oprócz tego dana osoba może cierpieć na bezsenność.

Wyróżnia się następujące rodzaje zaburzeń snu:

- Bezsenność;
- Bezdech senny;
- Lunatykowanie;
- Paraliż senny;
- Syndrom niespokojnych nóg.

⁴¹ Melatonina to hormon wytwarzany przez szyszynkę w mózgu, którego główną funkcją jest regulacja rytmu dobowego, promowanie snu pod koniec dnia.

Źródła:

- Banco Santander Totta. (2022). Doenças tecnológicas. Retrieved from <https://www.santander.pt/salto/doencas-tecnologicas>
- Salon Line. (2021). Doenças causadas pelo uso excessivo da tecnologia. Retrieved from <https://www.salonline.com.br/doencas-causadas-pelo-uso-excessivo-da-tecnologia>
- Tua Saúde. (2022). Nomofobia: o que é, sintomas e tratamento. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/nomofobia/>
- Interprev. (2020). Posturas ao computador. NewsHealth Interprev 2020. Retrieved from https://www.interprev.pt/wp-content/uploads/2020/04/POSTURAS-AO-COMPUTADOR_NewsHealth_Interprev_2020_protegido.pdf
- Exame. (2021). Saiba como se proteger de doenças trazidas pelo home office. Retrieved from <https://exame.com/bussola/saiba-como-se-protoger-de-doencas-trazidas-pelo-home-office/>
- Chubb. (2022). 4 technologies to improve workplace safety. Retrieved from <https://www.chubb.com/us-en/businesses/resources/4-technologies-to-improve-workplace-safety.html>
- Safeopedia. (n.d.). Occupational safety & health technology (OSHT). Retrieved from <https://www.safeopedia.com/definition/1479/occupational-safety--health-technology-osht>
- Vivo Meu Negócio. (n.d.). Saúde e segurança no trabalho. Retrieved from <https://vivomeunegocio.com.br/saude/expandir/saude-e-seguranca-no-trabalho/>
- Saúde Abril. (2021). Como a tecnologia pode apoiar a saúde do trabalhador. Retrieved from <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/como-a-tecnologia-pode-apoiar-a-saude-do-trabalhador/>
- Tua Saúde. (2022). Consequências da obesidade. Retrieved from <https://www.tuasaude.com/consequencias-da-obesidade/>

Rozdział VII – Studium przypadku Portugalii

Dziś, kiedy ludzie są coraz bardziej zanurzeni w wirtualnym świecie, cyfrowy dobrostan stał się istotnym tematem w Portugalii. Na podstawie danych statystycznych, możemy lepiej zrozumieć wpływ świata cyfrowego na życie ludzi i potrzebę promowania zdrowego i zrównoważone wykorzystanie technologii. Przeanalizujemy, w jaki sposób cyfrowy dobrostan może być podstawowym elementem zapewniającym możliwość pełnego wykorzystania możliwości oferowanych przez nowe technologie, przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia.

W 2017 roku Portugalia wyróżniła się utworzeniem Krajowej Inicjatywy na rzecz Umiejętności Cyfrowych (INCoDe.2030), czyli programu mającego na celu promowanie edukacji informatycznej, cyfrowego włączenia społecznego i podnoszenia umiejętności cyfrowych, przydatnych na rynku pracy. Program plasuje Portugalię w europejskiej czołówce w dziedzinie cyfryzacji

Znaczenie środków cyfrowych i ich wykorzystania było oczywiste, ale kontekst wynikający z pandemii Covid-19 i potrzeba izolacji, rzuciły nowe światło na nowe technologie, które stały się centralnym elementem codzienności. Pandemia uwidoczniała słabe punkty, takie jak problemy z dostępem do sieci lub brak umiejętności cyfrowych, a także wpływ dezinformacji na społeczeństwo. Podczas pandemii Covid-19 stało się jeszcze bardziej oczywiste, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych stwarza iluzoryczne poczucie obeznania w cyfrowym świecie, podczas gdy znaczna część populacji musi zdobyć podstawowe umiejętności w celu lepszej komunikacji (Moreira i in. ., 2020; König i in., 2020). Wykorzystanie technologii jest znaczące w coraz szerszym kontekście społecznym, między innymi staje się kluczowe dla biznesu, usług publicznych i edukacji. Era cyfrowa, przedstawia się jako przepaść cyfrowa, podkreślając nową klasyfikację społeczną: cyfrowo włączeni i cyfrowo wykluczeni.

Badania ilościowe dotyczące dostępu do Internetu są istotne, ale niewystarczające, aby zrozumieć złożoność wykorzystania sieci przez społeczeństwo. Dlatego potrzebne są oprócz badań ilościowych, także jakościowe, dotyczące czynników generujących przepaść cyfrową. Na tę nową klasyfikację (przepaść cyfrową) wpływają czynniki społeczne, ekonomiczne, edukacyjne, poznawcze i inne. W tej perspektywie, biorąc pod uwagę wyzwanie stojące przed Portugalią, krajem liczącym nieco ponad 10 milionów mieszkańców i średnią wieku wynoszącą 45 lat, będącym trzecim krajem w Unii Europejskiej pod względem stosunku osób starszych do młodych, niniejsze badanie ma na celu zrozumienie złożoności relacji społecznych i wielości konfiguracji z nimi związanych. Ponadto celem jest poszerzyć wiedzę i zrozumienie nowych relacji społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem szkoleń w zakresie umiejętności cyfrowych, aby poprawić umiejętności cyfrowe obywateli Portugalii. Biorąc pod uwagę przemiany, jakim ulega świat cyfrowy, w szczególności różnorodność ram interakcji, które sieci społecznościowe wspierają w społeczeństwach rozwiniętych, niniejszy projekt badawczy, opracowany w Portugalii, ma na

celu zwiększenie wiedzy na temat korzystania z sieci społecznościowych i rozumieć praktyki, profile i strategię korzystania z mediów społecznościowych w Portugalii. Według najnowszych danych statystycznych zebranych na temat ludności (Spis Ludności 2021) Portugalię zamieszkuje około 10 milionów mieszkańców. Obecnie w Portugalii jest około 8,73 mln użytkowników Internetu, z czego 8,05 mln to użytkownicy mediów społecznościowych, co stanowi 78,5% populacji. Średni wiek użytkowników Internetu wynosi około 46 lat, co wskazuje na starzenie się społeczeństwa, przy czym najwyższy odsetek to osoby w wieku powyżej 45 lat. 15,3% użytkowników to osoby w wieku od 45 do 54 lat, 14,1% między 55 a 64 rokiem życia, a większość, 23,1%, to osoby w wieku powyżej 65 lat.

Na początku 2023 r. na platformach mediów społecznościowych w Portugalii obecnych było 90,6% całej populacji w wieku 18 lat i starszych. W szerszym znaczeniu w styczniu 2023 r. 92,2% całkowitej bazy użytkowników internetu w Portugalii (niezależnie od wieku) korzystało z co najmniej jednej platformy mediów społecznościowych.

W jaki sposób ludzie łączą się z siecią?

Na początku 2023 r. w Portugalii było 17,54 mln połączeń internetowych za pośrednictwem telefonów komórkowych. Należy jednak zaznaczyć, że na osobę może przypadać więcej niż jedno łącze internetowe, np. prywatne lub służbowe (w tym kilka telefonów komórkowych na mieszkańca), zatem naturalnym jest, że liczby te przekraczają liczbę ogółu ludności. W dostępie dominuje system operacyjny Android z udziałem na poziomie 68,23%. W listopadzie 2022 roku, spośród 8,73 mln użytkowników Internetu zdecydowana większość posiadała telefon komórkowy (98,2%) lub komputer osobisty (79,4%), aby się połączyć z Internetem.

Według danych ze stycznia 2023 roku:

- Właściciele telefonów komórkowych stanowili 98,2%
- Właściciele komputerów osobistych: 79,4%
- Właściciele tabletów: 47,4%.

Ile czasu Portugalczycy spędzają w Internecie?

Użytkownicy Internetu w Portugalii w dalszym ciągu spędzają w Internecie prawie 8 godzin dziennie, choć nastąpił spadek czasu korzystania z Internetu (7 godzin i 37 minut – o 19 minut mniej niż w roku ubiegłym). Spędzają 7 minut więcej w telewizji cyfrowej (3 godziny i 5 minut), 3 minuty mniej w mediach społecznościowych. Media (2 godziny i 25 minut) oraz prasa internetowa zyskały o 4 minuty więcej uwagi Portugalczyków w porównaniu z 2022 r., osiągając 1 godzinę i 13 minut. Wydłużył się czas spędzany na strumieniowym przesyłaniu muzyki, słuchaniu radia internetowego, podcastów lub graniu w

gry konsolowe. Z całkowitego czasu spędzanego w Internecie 3 godziny i 42 minuty spędza się na telefonach komórkowych, a 3 godziny i 56 minut na komputerach. Trendy cyfrowe wskazują zatem, że pomimo większej liczby telefonów komórkowych i połączeń komórkowych w Portugalii nadal powszechnie stosuje się komputery. Co portugalscy użytkownicy robią w Internecie?

Większość użytkowników w Portugalii korzysta z Internetu w celu:

Aktywność	Procent użytkowników (dane z 2022 roku)
Szukanie ogólnych informacji	80,5%
Wyszukiwanie poradnika	68,6%
Wyszukiwanie wiadomości ze świata	67,3%
Kontaktowanie się z przyjaciółmi i rodziną	66,1%
Wyszukiwanie nowych pomysłów i inspiracji	61,3%
Słuchanie muzyki	61%
Wyszukiwanie informacji na temat wakacji, podróżowania	60,6%
Zdobywanie wiedzy na temat marek i produktów	60,5%
„zabijanie” wolnego czasu	52,4%
Oglądanie wideo, seriali i filmów	51,2%

Najczęściej odwiedzane strony internetowe w 2023 roku

1. Facebook (64,4 milionów wejść miesięcznie w 2023)
2. Pornhub (62,9 milionów wejść miesięcznie w 2023)
3. A Bola (54,3 milionów wejść miesięcznie w 2023)
4. Sapo (50,2 milionów wejść miesięcznie w 2023)
5. Google (48,5 milionów wejść miesięcznie w 2023)
6. Xvideos (47 milionów wejść miesięcznie w 2023)
7. Youtube (38,1 milionów wejść miesięcznie w 2023)

Pozostałe strony w renkingu, włączając CMJORNAL.PT; Público.pt, JN.pt, Expresso.pt, IPMA.pt i Netflix.

Jakie treści konsumują Portugalczycy w Internecie?

Treści wideo królują i będą stanowić kontynuację trendu cyfrowego w 2023 r. Dane pokazują, że duża część użytkowników (92%) ogląda wszelkiego rodzaju filmy wideo, 54,6% ogląda teledyski, a 37,7% ogląda filmy komediowe lub viralowe.

Telewizja internetowa została wybrana przez 86,4% portugalskich internautów, którzy spędzają na oglądaniu średnio 1 godzinę dziennie. Gry online dostarczają rozrywki 65,1% użytkowników, głównie korzystających ze smartfonów.

Zainteresowanie audio rośnie, ale nadal nie jest ono znaczące: 34,2% użytkowników słucha muzyki w Internecie, 24,1% słucha radia lub podcastów. Tylko 8,2% słucha audiobooków. Kolejna ważna statystyka dla przedsiębiorców: 21,5% użytkowników korzysta z bankowości internetowej lub bankowości domowej. Kryptowaluty znajdują się w „portfelu” 17,5% portugalskich użytkowników.

Wykorzystanie mediów społecznościowych w Portugalii

Jak wynika z danych analizowanych przez Datareportal, wykorzystanie mediów społecznościowych stale rośnie. Z mediów społecznościowych korzysta 78,5% populacji (8,05 mln), w porównaniu do 83,7% w roku ubiegłym (dane mogą nie być bezpośrednio porównywalne ze względu na ciągłe zmiany metod gromadzenia danych przez platformy społecznościowe). Po raz kolejny kobiety przodują pod względem korzystania z portali społecznościowych: 52,2% w porównaniu do 47,8% mężczyzn. Tylko X (Twitter) pokazuje inne wyniki pod względem płci, ale dane te mogą być niewiarygodne, ponieważ opierają się na nazwach kont i aktywności, a nie na informacjach przekazywanych bezpośrednio przez każdego użytkownika. Jeśli chodzi o publikowane treści: 70,09% postów zawiera zdjęcia, a 17,76% to filmy. Średni współczynnik interakcji strony na Facebooku wynosi 0,11%.

Platforma	Użytkownicy (w milionach)	Zasięg reklam wśród portugalskich internautów	Ewolucja zasięgów reklam 2022-2023
Facebook	5,9	67,6%	-0,8%
Messenger	4,5	52,7%	-5,2%
Youtube	7,43	85,1%	+2,2%
Instagram	5,3	60,7%	-3,6%
TikTok	3,24	37,1%	+14,5%
LinkedIn	4,3	49,3%	+7,5%
SnapChat	1,1	12,6%	-
X (Twitter)	1,9	21,8%	+35,7%

Pinterest	2,06	23,6%	-
-----------	------	-------	---

Źródło: Datareportal.com

Dane przedstawione w tabeli wskazują, że trendem cyfrowym w 2023 r. będzie wykorzystywanie YouTube, Facebooka i Instagrama w celu dotarcia do docelowych odbiorców, biorąc pod uwagę liczbę użytkowników, na których mają one wpływ

Najczęściej używane platformy mediów społecznościowych w Portugalii

TOP 10 najczęściej używanych platform mediów społecznościowych w Portugalii (według miesięcznej liczby użytkowników):

1. WhatsApp 87.8%
2. Facebook 83.9%
3. Instagram 81.6%
4. FB Messenger 71.6%
5. TikTok 46%
6. Pinterest 38.1%
7. LinkedIn 35.2%
8. Twitter 35.6%
9. Telegram 31%
10. Snapchat 16.8%

Cyfrowe zagrożenia i dobrostan

Wzrost wykorzystania technologii może mieć wpływ na sposób, w jaki ludzie organizują swoje codzienne czynności, o czym świadczy również PORDATA (2019). Nadmierne korzystanie z Internetu wiąże się z interakcją pomiędzy różnymi czynnikami biologicznymi, psychologicznymi, społecznymi i związanymi z aktywnością online. Chociaż korzystanie z technologii może być korzystne na wszystkich poziomach, nadmierne korzystanie ma negatywne konsekwencje dla życia akademickiego/pracy, społecznego, rodzinnego i osobistego jednostki.

Pomimo potencjalnych zagrożeń dla zdrowia, Internet oferuje wiele korzyści i nie należy go postrzegać jako całkowicie negatywnego narzędzia:

- Internet umożliwia szybszą komunikację, ma charakter interaktywny i stanowi doskonałe wsparcie w nauce;
- Internet stał się ważny dla kontekstu społecznego, szczególnie dla osób starszych, ponieważ wpływa na ich dobrostan, poprawiając satysfakcję z życia i dobrostan psychiczny;
- Jeśli chodzi o uczniów, mogą oni uzyskać różne korzyści z korzystania z Internetu w celach edukacyjnych. Internet można postrzegać jako ważny środek zwiększania satysfakcji z życia

wśród słabszych grup społecznych – osoby o niskim statusie ekonomicznym mogą go wykorzystywać jako sposób na zwiększenie postrzeganego wsparcia społecznego (np. Facebook), co z kolei zmniejsza poziom stresu i zwiększa dobrostan psychiczny. Oznacza to, że Internet można postrzegać jako pośrednią korzyść dla zdrowia. Jednakże jedną z negatywnych konsekwencji problematycznego korzystania z Internetu, na którą zwrócono uwagę, jest jakość snu, która zakłóca inne obszary funkcjonowania. Sen jest niezbędny dla zdrowia i ogólnego pozytywnego funkcjonowania, ponieważ odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu witalności i zdrowia psychicznego. Stwierdzono, że młodzi ludzie mający problemy z nadmiernym korzystaniem z Internetu mają gorszą jakość snu i tendencję do nadmiernej senności w ciągu dnia. Innym zaobserwowanym zjawiskiem jest zrekompensowanie przez Internet braku wsparcia społecznego oraz ucieczkę od problemów i rzeczywistości.

Żyjemy w świecie zdominowanym przez media społecznościowe. Urządzenia mobilne, a konkretnie smartfony, są tak zintegrowane z naszym codziennym życiem, że mamy wrażenie, jakbyśmy żyli z nimi od zawsze. Smartfony zyskują coraz więcej funkcjonalności, zapewniając liczne korzyści, przyspieszając i optymalizując komunikację, automatyzując praktyczne zadania życiowe, takie jak płacenie rachunków, zakupy itp. Internet jest środkiem, a nie celem. Innymi słowy, ludzie nie uzależniają się od samego Internetu, ale raczej od swojej aktywności w Internecie. W tym sensie istnieją różne obszary, które mogą potencjalnie przyczynić się do nadmiernego używania: między innymi gry online, media społecznościowe, multimedia, zakupy, badania. Z drugiej strony, według kilku badań przeprowadzonych w Portugalii, można zidentyfikować profil ryzyka związany z nadmiernym korzystaniem z technologii: młodzi ludzie ze zmianami nastroju, zaburzenia snu, zaburzenia zachowań żywieniowych, izolacja społeczna, niska samokontrola, permissywny lub autorytarny styl rodzicielstwa, zaległości w nauce i brak ćwiczeń fizycznych. W Portugalii dobrostan cyfrowy ma ogromne znaczenie, zwłaszcza biorąc pod uwagę rosnące wykorzystanie technologii i edukację online. Niezbędne jest zapewnienie promowania cyfrowego dobrostanu aby ludzie mogli cieszyć się dobrodziejstwami cyfrowego świata w zdrowy i zrównoważony sposób. Inwestując w edukację online i zapewniając odpowiednie zasoby, możemy umożliwić maksymalne wykorzystanie możliwości cyfrowych, jednocześnie rozwijając niezbędne umiejętności, by chronić się przed potencjalnymi zagrożeniami i negatywnymi skutkami. Wraz z rosnącym wykorzystaniem mediów edukacja online zapewnia znaczną przewagę kosztową. Decydując się na cyfrowe środki edukacji, organizacje i osoby prywatne mogą zaoszczędzić na wydatkach związanych z podróżami, zakwaterowaniem i materiałami fizycznymi. Dodatkowo edukacja online pozwala dotrzeć do szerszego grona odbiorców, eliminując bariery geograficzne i ułatwiając dostęp do wysokiej jakości treści po bardziej przystępnej cenie. Tym samym edukacja online staje się atrakcyjną i efektywną możliwością zdobywania wiedzy i rozwoju zawodowego.

Źródła:

- Pereira, B. F. A. (2021). Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: Um estudo em jovens adultos [Relationship between problematic internet use, sleep quality, and well-being: A study in young adults]. Universidade Católica Portuguesa, Braga.
- Datareportal. (n.d.). Retrieved from <https://datareportal.com/>
- Relatório sobre o digital para 2022: a utilização da internet e das redes sociais em Portugal [Report on digital for 2022: Internet and social media usage in Portugal]. (n.d.).

Rozdział VIII - Postępująca cyfryzacja w życiu codziennym. E-państwo – studium przypadku z Estonii

Okolo 78 procent populacji Estonii było użytkownikami mediów społecznościowych, co oznacza, że w 2022 r. w Estonii było ich 1,04 mln. Przewiduje się, że w 2027 r. liczba ta wzrośnie do 1,06 mln użytkowników mediów społecznościowych. (<https://www.statista.com/statistics/568898/przewidywana-liczba-uzytkownikow-sieci-spoecznościowych-w-estonii/#:~:text=In%202022%2C%20there%20was%20an,social%20media%20users%20in%202022>).

Trendy cyfrowe i ewolucja w rzeczywistości są szybsze niż szacunki. Już w styczniu 2023 r. z mediów społecznościowych korzystało 1,07 mln użytkowników. Dane największych platform mediów społecznościowych wskazują, że na początku 2023 r. w Estonii z mediów społecznościowych korzystało 929,0 tys. użytkowników w wieku powyżej 18 lat, co stanowiło 87,3 proc. ogółu populacji w wieku 18 lat i więcej w tym czasie. Mówiąc szerzej, w styczniu 2023 r. 87,5% całej bazy użytkowników Internetu w Estonii, niezależnie od wieku, korzystało z co najmniej jednej platformy mediów

społecznościowych. 52,8% użytkowników mediów społecznościowych stanowiły kobiety, a 47,2% mężczyźni.

Na początku 2023 r. w Estonii działało łącznie 1,94 mln połączeń telefonii komórkowej, co odpowiada 146,8% całej populacji.

Na początku 2023 roku w Estonii było 1,22 mln internautów, kiedy dostęp Internetu wyniósł 92,3 proc.

W styczniu 2023 r. całkowita populacja Estonii wyniosła 1,32 mln. Dane pokazują, że między 2022 r. a 2023 r. populacja Estonii zmniejszyła się o 3076 (-0,2%). 52,5% populacji to kobiety, a 47,5% mężczyźni. W ośrodkach miejskich mieszkało 69,7 proc., na wsi 30,3 proc. (<https://datareportal.com/reports/digital-2023-estonia>).

Analityka wskazuje na takie trendy:

- Dwucyfrowy wzrost liczby użytkowników mediów społecznościowych
- Duże zyski dla YouTube, Instagram i TikTok
- Nowe spojrzenie na preferencje mediów społecznościowych na świecie
- Wzrost popularności handlu internetowego
- Znaczące podwyżki kosztów reklam w mediach społecznościowych

Facebook był wiodącym portalem społecznościowym pod względem liczby odwiedzin w Estonii w 2022 r., z udziałem około 70 procent

wszystkich odwiedzin w mediach społecznościowych. X (Twitter) zajął drugie miejsce z około 9 %_wszystkich wizyt w estońskich mediach społecznościowych.

(<https://www.statista.com/statista/1165914/market-share-of-na-najpopula>

Użytkownicy Facebooka w Estonii w 2023 r

Z danych opublikowanych w zasobach reklamowych Meta wynika, że na początku 2023 roku **Facebook** miał w Estonii **690,4 tys.** użytkowników.

Jednakże w ostatnich miesiącach Meta dokonała ważnych zmian w sposobie, w jaki jej zasoby reklamowe docierają do danych o odbiorcach – w tym dokonała znaczących zmian w swoich podstawowych danych o odbiorcach na Facebooku – dlatego przedstawione tutaj liczby mogą nie być bezpośrednio porównywalne z danymi opublikowanymi w innych **raportach**.

Ogólnie rzecz biorąc, najpopularniejszym portalem społecznościowym jest Facebook, a za nim plasują się Twitter, Orkut i Rate.ee. Mniejszość rosyjska aktywnie korzysta z mediów społecznościowych. Niektóre badania sugerują, że są oni także częstymi użytkownikami własnych społeczności językowych, zwłaszcza odnoklassników (Одноклассники), z których bardzo często korzysta ponad 40% rosyjskojęzycznych użytkowników mediów społecznościowych. Jednak, jak można zaobserwować w innych krajach, nawet najpopularniejsze aplikacje, takie jak Facebook czy YouTube, nie angażują każdego użytkownika mediów społecznościowych.

Socialbakers pokazują, że użytkownicy platformy Facebook w Estonii odpowiadają 40% w stosunku do liczby ludności kraju i 51% w stosunku

do liczby zarejestrowanych użytkowników Internetu. Całkowita liczba użytkowników Facebooka w Estonii to ponad 500 000. Największą grupę wiekową użytkowników (28%) w 2013 roku stanowili ludzie w wieku 25-34 lata, następnie użytkownicy w przedziale wiekowym 18-24 lata – co stanowi jedną czwartą wszystkich użytkowników.

Według badań przeprowadzonych przez Estońską Szkołę Biznesu, estońskie przedsiębiorstwa dopiero zaczynają wykorzystywać media społecznościowe do celów biznesowych. 38% badanych firm uważa, że media społecznościowe są bardzo ważne dla przyszłości ich firmy.

W Estonii uważa się, że Facebook ma największy potencjał jako kanał MŚP (78% korzysta z Facebooka w celu promowania swojej firmy, z bloga – 11%, a z YouTube – 5%). Uważają, że główne korzyści płynące z korzystania z mediów społecznościowych to prezentacja firmy klientom, zwiększenie liczby odwiedzin na stronie internetowej i rozwój nowych relacji z klientami. (<https://businessculture.org/eastern-europe/estonia/social-media-guide/>).

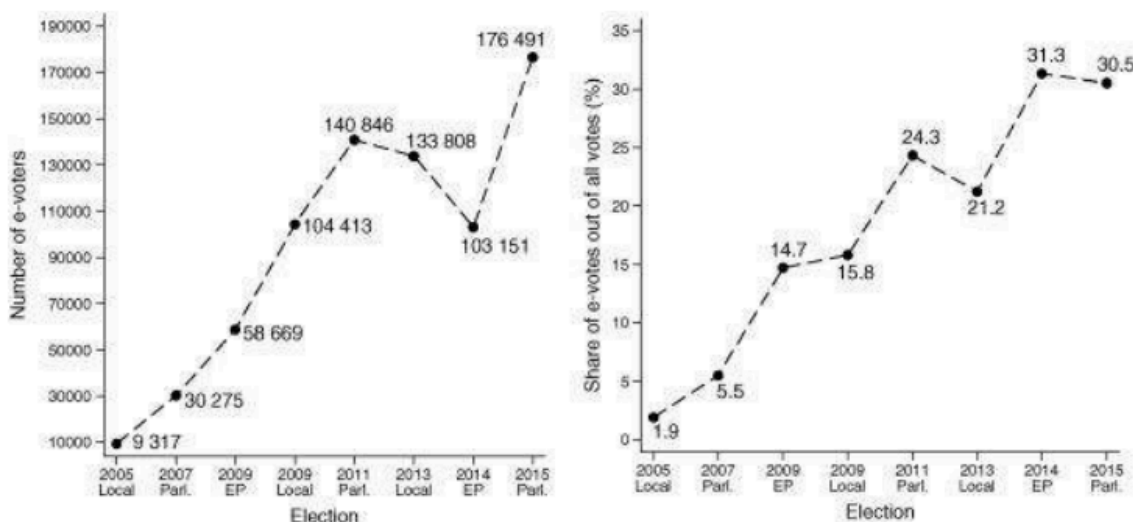
Internetowe wybory

Estonia jest pierwszym i nadal jedynym krajem, w którym przeprowadzono ogólnokrajowe wybory internetowe. Podczas ostatnich wyborów powszechnych, które odbyły się w pierwszym tygodniu marca 2023 r., odnotowano rekord w oddawaniu głosów w Internecie w porównaniu z głosami fizycznymi – 51% osób głosowało za pośrednictwem komputerów.

(https://e-estonia.com/online-voting-the-future-of-democracy-or-a-niche-trend-mihkel-solvak-professor-and-researcher/?fbclid=IwAR1rbRkE_nck8cHAcgvE2CYRVouLiph215PJWlcWPEQi58XqGJJNIELzVeM).

E-głosowanie stało się powszechnie stosowanym sposobem głosowania w Estonii. Jednakże łączna liczba e-wyborców może maskować sytuację, w której technologia nie rozprzestrzeniła się ponad granicami społecznymi, a zamiast tego jest w coraz większym stopniu wykorzystywana jedynie przez odrębną subpopulację wyborców dysponujących dużymi zasobami i znającymi się na technologii. Prawdziwe rozproszenie w czasie oznaczałoby, że wyborcy z szerokiego przekroju społeczeństwa, niezależnie od ich statusu społecznego czy poziomu zasobów, korzystają z e-głosowania.

Od 2005 r. w Estonii umożliwiono wybory elektroniczne, w ramach których uprawnieni wyborcy mogą oddawać wiążące karty do głosowania przez Internet. Głosowanie internetowe było wykorzystywane w wyborach lokalnych, krajowych i europejskich. Liczba e-wyborców w pierwszych wyborach z możliwością e-wyborów wyniosła zaledwie 9317. Jednak w kolejnych wyborach liczba ta rosła, osiągając 176 491 w wyborach krajowych w 2015 r.



Dynamika głosowania elektronicznego w Estonii w latach 2005–2015.

Źródło: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>

Doświadczenia związane ze stosowaniem e-głosowania w Estonii pokazują, że technologii nie należy postrzegać jako przeszkody, ale jako czynnik umożliwiający udział w życiu politycznym. Zastrzeżenie polega na tym, że technologia zapewnia jedynie skuteczny sposób uczestnictwa; przeszkody strukturalne, które ogólnie utrudniają uczestnictwo, niezależnie od trybu głosowania, najprawdopodobniej pozostaną niezmiennione. Jednak sama technologia nie wydaje się nikogo wykluczać, jak sugerują sceptycy.

Głosowanie elektroniczne rozprzestrzeniło się wśród szerokiej i heterogenicznej grupy estońskich wyborców i nie stało się jedynie wyłączną formą uczestnictwa dla nielicznie uprzywilejowanych. O tym, że estońscy e-wyborcy stanowią szeroko rozpowszechnioną i niejednorodną grupę, przekonująco pokazało dopasowanie modelu, które wahało się od doskonałego do skrajnie słabego. Dlatego nowe technologie głosowania niekoniecznie są wyłączne, jak

sugerowały wczesne badania dotyczące e-głosowania, ale włączają szeroką gamę typów wyborców.

Warunkiem oddania głosu elektronicznego jest posiadanie elektronicznego dowodu tożsamości wielkości karty kredytowej, który jest obowiązkowy dla wszystkich mieszkańców Estonii. Korzystając z identyfikacji cyfrowej, wyborcy mogą korzystać ze swoich komputerów osobistych podłączonych do Internetu i wyposażonych w czytnik kart inteligentnych, aby oddać głos elektroniczny.

Samo głosowanie elektroniczne składa się z trzech etapów:

- * najpierw użytkownik otwiera stronę internetową i za pomocą swojego dowodu osobistego oraz pierwszego kodu PIN służącego do identyfikacji, wchodzi do systemu;
- * po drugie, po zweryfikowaniu przez system tożsamości wyborcy, wyświetlana jest lista kandydatów według partii w okręgu wyborczym;
- * po trzecie, klikając na nazwisko kandydata, a następnie wprowadzając jego drugi kod PIN, wyborca oddaje swój głos.

Z technicznego punktu widzenia e-głosowanie wymaga dostępu do Internetu i minimalnego poziomu umiejętności obsługi komputera, a oba te elementy nie są w Estonii na równym poziomie. Jednak sama czynność głosowania elektronicznego nie jest trudniejsza niż inne czynności w Internecie, takie jak bankowość czy zakupy.

Dane z ośmiu wyborów wykorzystujących technologię elektroniczną w latach 2005–2015 w Estonii wykorzystano do zbadania zmian w profilu wyborców elektronicznych i porównania ich z osobami głosującymi w sposób konwencjonalny. Ze względu na rosnący z każdymi wyborami łączny udział e-wyborców, przy czym jedna trzecia wyborców oddaje obecnie swoje głosy zdalnie przez Internet, brakowało jednoznacznych dowodów na to, czy nowa technologia głosowania rozprzestrzeniła się równomiernie wśród populacji głosującej, czy też pozostał kanałem dla zaradnych i uprzywilejowanych. Ustalenia te pokazują, że doszło do rozpowszechnienia informacji, ale dopiero

po pierwszych trzech wyborach z możliwością korzystania z technologii elektronicznej. Zatem głosowanie internetowe może być wykorzystywane przez szeroką gamę wyborców, przewyższać podziały społeczne i stać się inkluzywną, innowacyjną technologią głosowania. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X1630096X>).

Głosowanie przez Internet pomaga zmniejszyć ryzyko związane z głosowaniem korespondencyjnym i elektronicznymi maszynami do głosowania. Pozwala także obniżyć koszt głosowania w wersji papierowej o prawie 50%. Głosowanie przez Internet to także świetna okazja do wzięcia udziału w głosowaniu dla tych, którzy na przykład mieszkają za granicą. To samo dotyczy tych, którym w dniu wyborów trudno jest udać się do lokalu wyborczego.

Dzięki ciągłemu ulepszaniu wszystkich aspektów bezpieczeństwa związanych z głosowaniem w Internecie, brak głosowania jest jedynie kwestią niezadowolenia politycznego. Ludzie zawsze mają możliwość uczestniczenia, jeśli chcą i tak, jak powinni. Jednak w społeczeństwie cyfrowym problemy z zaufaniem nie mogą leżeć w technologii. Ochrona uczestnictwa chroni także demokratyczną legitymację polityki i procesu decyzyjnego – jest to cel, do którego powinien dążyć każdy mąż stanu na całym świecie. (<https://e-estonia.com/when-will-other-countries-join-estonia-in-voting-on-the-internet/>).

Bankowość elektroniczna

99% transakcji bankowych w Estonii odbywa się online. Trudno przecenić ogromną rolę, jaką odegrały estońskie banki w tworzeniu i promowaniu krajowych rozwiązań w zakresie e-administracji. Banki nie tylko całym sercem przyjęły e-dowód, zachęcając klientów do korzystania z dowodów osobistych w celu bezpiecznych transakcji, a nawet rozdając bezpłatne czytniki kart, ale także pomogły w przeniesieniu populacji do Internetu, rozwijając i oferując wysokiej jakości usługi bankowości internetowej.

Użytkownicy usług bankowych korzystają z wygody posiadania przyjaznych dla użytkownika usług online dostępnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, co stanowi znaczną poprawę w porównaniu z typowymi godzinami pracy banku. Estoński system bankowości elektronicznej jest prosty, bezpieczny i praktycznie natychmiastowy.

W oparciu o zmiany regulacyjne wprowadzone w 2017 r. otwarcie rachunku bankowego jest teraz możliwe online przy użyciu elektronicznego dowodu osobistego lub karty e-Residency, nagrania wideo rozmowy kwalifikacyjnej oraz technologii rozpoznawania twarzy. Banki intensywnie pracują nad opracowaniem rozwiązań technicznych, które pozwolą im przyjmować klientów z dowolnego miejsca, bez konieczności bezpośredniego spotkania, zwiększając bezpieczeństwo identyfikacji klienta.

(https://e-estonia.com/solutions/ease_of_doing_business/e-banking/).

Bezpieczeństwo cybernetyczne

Kilka estońskich firm stworzyło szeroki zestaw szkoleń i ćwiczeń cybernetycznych w celu szkolenia pracowników wszelkiego rodzaju

organizacji. Zwykli pracownicy we wszystkich sektorach wymagają szkolenia w zakresie higieny cybernetycznej, aby wzmocnić odporność swojej organizacji, natomiast specjaliści IT i cyberbezpieczeństwa mogą ćwiczyć obronę swoich serwerów przed złośliwymi atakami. I wreszcie, menedżerowie na poziomie C mogą doskonalić swoje umiejętności podejmowania decyzji i testować, jak ich organizacja zachowuje się w przypadku ataku – jest to cenny atut, dzięki któremu możesz upewnić się, że jesteś gotowy na rzeczywisty atak.

Odporność cyfrowa i higiena cybernetyczna to niewątpliwie dwa tematy, które odegrają znacznie większą rolę zarówno w obszarze edukacji młodzieży, jak i dorosłych, dlatego warto przygotować się do tego już dziś.

Aby wymienić jedną organizację, CR14 (Cyber Range 14) to fundacja założona przez estońskie Ministerstwo Obrony, której zadaniem jest oferowanie i rozwijanie szkoleń z zakresu cyberbezpieczeństwa. Oni podawają Zarówno domowy I międzynarodowy partnerzy:

- Estoński Cyber Range (rząd estoński i inne organizacje sektora publicznego)
- NATO Cyber Range (państwa członkowskie NATO)
- Open Cyber Range (firmy, startupy, cały sektor prywatny; OCR będzie również wdrażany w natowskich programach innowacyjnych i start-upowych)
- Sklasyfikowany Cyber Zakres

(<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/cyber-range-exercises/>)

KSI to technologia blockchain w Estonii w 2007 roku, stosowana na całym świecie w celu zapewnienia, że sieci, systemy i dane są wolne od kompromisów, przy jednoczesnym zachowaniu 100% prywatności danych.

Blockchain to rozproszona księga publiczna – baza danych zawierająca zestaw predefiniowanych reguł dotyczących dołączania księgi w drodze rozproszonego konsensusu uczestników systemu. Ze względu na swoją szeroko rozpowszechnioną właściwość technologia blockchain umożliwia również zmianę danych już znajdujących się w blockchainie. Kraj korzysta z blockchain na poziomie krajowym.

Dzięki wdrożeniu KSI Blockchain w estońskich sieciach rządowych nikt nie może napisać historii na nowo, a autentyczność danych elektronicznych można udowodnić matematycznie. Oznacza to, że nikt – ani hakerzy, ani administratorzy systemów, ani nawet sam rząd – nie może manipulować danymi i ujdzie im to na sucho. (<https://e-estonia.com/solutions/cyber-security/ksi-blockchain/>)

Rozdział IX – Zestaw narzędzi – Istniejące aplikacje i przydatne łącza zwiększające bezpieczeństwo w Internecie

W coraz bardziej połączonym świecie utrzymanie wysokiego poziomu bezpieczeństwa podczas wykonywania czynności online ma kluczowe znaczenie. Ochrona wrażliwych informacji, obrona przed zagrożeniami cybernetycznymi i ochrona prywatności stały się najważniejsze. Na szczęście dostępnych jest wiele aplikacji i zasobów internetowych, które pomagają użytkownikom zwiększyć bezpieczeństwo w sieci. W tym miejscu przyjrzymy się różnym istniejącym aplikacjom i udostępnimy przydatne linki, które pomogą Ci zachować bezpieczeństwo w świecie cyfrowym.

Wirtualna sieć prywatna (VPN)

VPN to cenne narzędzie do zabezpieczenia Twojej obecności w Internecie poprzez szyfrowanie połączenia internetowego i zapewnienie prywatnego tunelu do transmisji danych. Oto kilka niezawodnych usług VPN:

NordVPN (<https://nordvpn.com/>): NordVPN oferuje solidne szyfrowanie, dużą sieć serwerów na całym świecie i dodatkowe funkcje, takie jak Double VPN i Onion Over VPN.

ExpressVPN (<https://www.expressvpn.com/>): ExpressVPN zapewnia doskonałe prędkości, szeroką gamę lokalizacji serwerów i przyjazny interfejs, dzięki czemu jest popularnym wyborem wśród użytkowników.

CyberGhost (<https://www.cyberghostvpn.com/>): CyberGhost koncentruje się na przyjazności dla użytkownika i oferuje silne funkcje bezpieczeństwa, w tym blokowanie reklam i ochronę przed złośliwym oprogramowaniem.

Menedżer haseł

Używanie unikalnych i złożonych haseł do każdego konta online jest niezwykle istotne. Menedżer haseł pomaga w generowaniu silnych haseł i bezpiecznym ich przechowywaniu. Rozważ następujące opcje:

LastPass (<https://www.lastpass.com/>): LastPass umożliwia generowanie, przechowywanie i automatyczne uzupełnianie haseł na wielu urządzeniach. Zawiera zaawansowane funkcje bezpieczeństwa, takie jak uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA).

1Password (<https://1password.com/>): 1Password oferuje bezpieczne przechowywanie haseł, synchronizację między urządzeniami oraz możliwość przechowywania innych poufnych informacji, takich jak dane karty kredytowej i bezpieczne notatki.

Dashlane (<https://www.dashlane.com/>): Dashlane kładzie nacisk na prostotę i zapewnia zarządzanie hasłami, funkcje portfela cyfrowego i monitorowanie dark webu pod kątem potencjalnych naruszeń.

Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA)

Wdrożenie 2FA dodaje dodatkową warstwę bezpieczeństwa do Twoich kont online. Wymaga dodatkowej metody weryfikacji, takiej jak kod wysłany na Twoje urządzenie mobilne. Wiele popularnych platform internetowych oferuje opcje 2FA, w tym:

Google Authenticator (<https://authy.com/>): Google Authenticator generuje jednorazowe hasła oparte na czasie (TOTP) do użytku w 2FA. Obsługuje wiele usług online i jest dostępny na iOS i Androida.

Authy (<https://authy.com/>): Authy to powszechnie używana aplikacja 2FA, która obsługuje synchronizację wielu urządzeń, dzięki czemu jest wygodna dla użytkowników posiadających wiele urządzeń.

Microsoft Authenticator (<https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator/>): Microsoft Authenticator oferuje funkcję 2FA dla kont Microsoft, a także zgodność z innymi platformami.

Oprogramowanie antywirusowe i chroniące przed złośliwym oprogramowaniem

Ochrona urzędów przed złośliwym oprogramowaniem i wirusami jest niezbędna. Te renomowane oprogramowania mogą pomóc w utrzymaniu bezpiecznego środowiska cyfrowego:

Norton (<https://us.norton.com/>): Norton zapewnia kompleksową ochronę antywirusową i chroniącą przed złośliwym oprogramowaniem, a także dodatkowe funkcje, takie jak VPN i menedżer haseł.

Bitdefender (<https://www.bitdefender.com/>): Bitdefender oferuje potężne możliwości antywirusowe i antymalware, monitorowanie zagrożeń w czasie rzeczywistym oraz funkcje skupiające się na prywatności.

Malwarebytes (<https://www.malwarebytes.com/>): Malwarebytes specjalizuje się w wykrywaniu i usuwaniu złośliwego oprogramowania, w tym oprogramowania ransomware, oprogramowania reklamowego i oprogramowania szpiegującego.

Przeglądarki internetowe o zwiększonym bezpieczeństwie

Wybór bezpiecznej przeglądarki internetowej ma kluczowe znaczenie dla ochrony Twoich działań online.

Sugerujemy udostępnienie dorosłym uczniom tych przydatnych linków dotyczących bezpieczeństwa w Internecie:

1. Menedżerowie haseł:

- LastPass: <https://www.lastpass.com/>
- 1Hasło: <https://1password.com/>
- Dashlane: <https://www.dashlane.com/>

Komentarz: Menedżerowie haseł pomagają generować i przechowywać silne, unikalne hasła do wszystkich kont online, zmniejszając ryzyko wystąpienia luk w zabezpieczeniach związanych z hasłami. Zapewniają również funkcje takie jak automatyczne uzupełnianie i bezpieczne udostępnianie haseł.

2. Aplikacje z uwierzytelnianiem dwuskładnikowym (2FA):

- Aplikacja uwierzytelniająca Google: <https://authenticator.google.com/>
- Authy: <https://authy.com/>
- Microsoft Authenticator:
<https://www.microsoft.com/en-us/account/authenticator>

Komentarz: aplikacje 2FA zapewniają dodatkową warstwę bezpieczeństwa, wymagając wraz z hasłem drugiego czynnika uwierzytelniającego, zwykle jednorazowego hasła czasowego (TOTP). Są one niezbędne do zabezpieczenia Twoich kont internetowych.

3. Usługi wirtualnej sieci prywatnej (VPN):

- NordVPN: <https://nordvpn.com/>
- ExpressVPN: <https://www.expressvpn.com/>
- CyberGhost: <https://www.cyberghostvpn.com/>

Komentarz: Sieci VPN szyfrują Twoje połączenie internetowe i kierują je przez bezpieczne serwery, chroniąc Twoje działania online przed wścibskimi oczami i zwiększając Twoją prywatność. Są szczególnie przydatne podczas łączenia się z publicznymi sieciami Wi-Fi.

4. Oprogramowanie antywirusowe i chroniące przed złośliwym oprogramowaniem:

- Avast: <https://www.avast.com/>
- Malwarebytes: <https://www.malwarebytes.com/>
- Bitdefender: <https://www.bitdefender.com/>

Komentarz : Oprogramowanie antywirusowe i chroniące przed złośliwym oprogramowaniem pomaga wykrywać i usuwać złośliwe oprogramowanie, wirusy i inne złośliwe oprogramowanie z urządzeń, zapewniając bezpieczeństwo systemu. Regularne skanowanie i ochrona w czasie rzeczywistym są ważne dla utrzymania bezpiecznego środowiska cyfrowego.

5. Rozszerzenia przeglądarki:

- HTTPS wszędzie: <https://www.eff.org/https-everywhere>
- Borsuk prywatności: <https://privacybadger.org/>
- uBlock Pochodzenie: <https://ublockorigin.com/>

Komentarz: te rozszerzenia zwiększają bezpieczeństwo przeglądania, wymuszając połączenia HTTPS, blokując niechciane śledzenie i odfiltrując złośliwe reklamy. Poprawiają Twoją prywatność w Internecie i chronią przed potencjalnymi zagrożeniami.

6. Szyfrowane aplikacje do przesyłania wiadomości i komunikacji:

- Sygnał: <https://signal.org/>

- Telegram: <https://telegram.org/>
- WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/>

Komentarz: te aplikacje oferują kompleksowe szyfrowanie, bezpieczne przesyłanie wiadomości i połączenia głosowe/wideo, dzięki czemu Twoje rozmowy pozostają prywatne i chronione. Stawiają na pierwszym miejscu prywatność użytkowników i są powszechnie uznawane za swoje funkcje bezpieczeństwa.

7. Bezpieczne usługi e-mail:

ProtonMail: <https://protonmail.com/>

- Tutanota: <https://tutanota.com/>
- Hushmail: <https://www.hushmail.com/>

Komentarz: Usługi te zapewniają szyfrowaną komunikację e-mail, chroniąc Twoje wiadomości przed nieautoryzowanym dostępem i inwigilacją. Priorytetowo traktują prywatność użytkowników i oferują funkcje takie jak samoniszczące się wiadomości e-mail i zaawansowane szyfrowanie.

8. Szyfrowanie i przechowywanie plików:

- VeraCrypt: <https://www.veracrypt.fr/>
- Kryptomator: <https://cryptomator.org/>
- Sync.com: <https://www.sync.com/>

Komentarz: Narzędzia te umożliwiają szyfrowanie plików i bezpieczne ich przechowywanie, zapewniając dostęp do zaszyfrowanej zawartości wyłącznie autoryzowanym użytkownikom. Zapewniają dodatkową warstwę ochrony wrażliwych danych przechowywanych na Twoich urządzeniach lub w chmurze.

9. Wyszukiwarki zorientowane na prywatność:

- DuckDuckGo: <https://duckduckgo.com/>

Kontakt



Kre-Aktywni:
Łódź/Poland
e-mail: kreaktywni@onet.pl



Previform:
Ponte de Lima/Portugal
e-mail: geral@previform.pt



People to People:
Tallin/Estonia
e-mail: office@ptpi.network

Strona projektu:

