Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 7.

Zawsze online?

Higiena cyfrowa w nauce i pracy



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 7.

Zawsze online?

Higiena cyfrowa w nauce i pracy

Technologia stała się jednym z podstawowych narzędzi nauki, pracy i komunikacji. Dzięki niej możemy szybko uzyskać dostęp do informacji, uczestniczyć w zajęciach i spotkaniach online, współpracować niezależnie od miejsca, zarządzać projektami i pozostawać w kontakcie z innymi. To ogromna zmiana, która ułatwiła wiele codziennych obowiązków. Jednocześnie granica pomiędzy byciem online i offline stała się znacznie mniej wyraźna.

Telefon, komputer i komunikatory towarzyszą nam podczas nauki, pracy, odpoczynku i snu. To samo urządzenie służy do wykonywania obowiązków, rozmowy ze znajomymi, sprawdzania wiadomości, rozrywki i przeglądania mediów społecznościowych. W efekcie mózg bardzo często przechodzi pomiędzy różnymi rodzajami aktywności, a momenty całkowitego odłączenia od napływu informacji stają się coraz rzadsze.

Higiena cyfrowa nie oznacza rezygnacji z technologii ani przekonania, że internet jest czymś szkodliwym. Chodzi raczej o świadome korzystanie z urządzeń w taki sposób, aby wspierały realizację celów, zamiast automatycznie przejmować uwagę. Z perspektywy CBT szczególnie ważne są zachowania, które dają natychmiastową nagrodę lub ulgę. Sprawdzenie telefonu może na chwilę zmniejszyć nudę, napięcie albo niepewność. Jeśli takie działanie powtarza się wielokrotnie, staje się nawykiem, który może utrudniać koncentrację, regenerację i odpoczynek.

Dlatego higiena cyfrowa nie opiera się na radykalnych zakazach. Jej celem jest odzyskanie wyboru. Nie chodzi o to, aby nigdy nie sprawdzać telefonu podczas przerwy, lecz aby robić to wtedy, kiedy rzeczywiście tego chcemy, a nie wyłącznie dlatego, że pojawił się automatyczny impuls.

1. Jak technologia zmieniła sposób studiowania i pracy?

Technologia znacząco zwiększyła dostępność informacji i możliwość wykonywania zadań w różnych warunkach. Student może korzystać z materiałów online, platform edukacyjnych i nagrań, a pracownik może prowadzić spotkania zdalnie, współdzielić dokumenty i komunikować się z zespołem w czasie rzeczywistym. W wielu sytuacjach oznacza to większą elastyczność i oszczędność czasu.

Jednocześnie zmienił się charakter obciążenia poznawczego. Dawniej zakończenie zajęć czy wyjście z miejsca pracy częściej oznaczało realne oddzielenie się od obowiązków. Obecnie zadania mogą podążać za nami przez cały dzień. Wiadomości, e-maile, aktualizacje systemów i komunikatory pozostają dostępne niezależnie od pory. Nawet jeśli formalnie nie pracujemy, możemy pozostawać w gotowości do reagowania.

W CBT warto zwrócić uwagę na sposób, w jaki technologia wpływa na zachowanie. Każde sprawdzenie telefonu, szybka odpowiedź czy przełączenie aplikacji może przynieść natychmiastowe poczucie domknięcia. Krótkoterminowo daje to wrażenie kontroli. Długoterminowo może jednak prowadzić do częstego przerywania głębokiej pracy i do poczucia, że cały dzień składa się z drobnych reakcji na napływające bodźce.

Zmianie uległ również sposób uczenia się. Dostęp do ogromnej liczby materiałów może być bardzo pomocny, ale może również zwiększać przeciążenie informacyjne. Student zamiast rozpocząć naukę może przez długi czas wyszukiwać „najlepsze źródło". Pracownik może gromadzić kolejne publikacje i materiały, choć realnym problemem jest brak czasu na ich spokojne opracowanie. W takiej sytuacji większa liczba informacji nie zwiększa wiedzy, lecz liczbę decyzji do podjęcia.

Technologia sprzyja również poczuciu ciągłej dostępności innych osób. Wysłanie wiadomości zajmuje kilka sekund, dlatego łatwo oczekiwać równie szybkiej odpowiedzi. To może zwiększać napięcie zarówno po stronie nadawcy, jak i odbiorcy. Brak natychmiastowej reakcji bywa interpretowany jako lekceważenie, mimo że w wielu przypadkach oznacza po prostu, że druga osoba jest zajęta.

Z perspektywy CBT pomocne jest rozróżnienie między dostępnością techniczną a gotowością do działania. To, że wiadomość można przeczytać o każdej porze, nie oznacza, że należy to robić. To, że telefon jest obok, nie oznacza, że każdy impuls do sprawdzenia wymaga realizacji. Wprowadzenie tego rozróżnienia pomaga odzyskać poczucie wpływu.

Technologia sama w sobie nie jest więc problemem. Trudność pojawia się wtedy, kiedy jej sposób używania staje się automatyczny i zaczyna wypierać koncentrację, regenerację lub relacje. Higiena cyfrowa polega na takim organizowaniu środowiska, aby technologia pełniła funkcję narzędzia, a nie stałego źródła przerwań.

2. Co ciągłe powiadomienia robią z naszą koncentracją?

Powiadomienia zostały zaprojektowane tak, aby przyciągać uwagę. Dźwięk, wibracja lub pojawiająca się ikona sygnalizują, że wydarzyło się coś nowego. Nawet jeśli nie odpowiemy na wiadomość, część uwagi może zostać skierowana na pytanie, czego dotyczyła. To wystarcza, aby przerwać ciągłość koncentracji.

Podczas nauki lub pracy głębokie skupienie wymaga czasu. Mózg potrzebuje chwili, aby wejść w kontekst zadania, przypomnieć sobie wcześniejsze informacje i utrzymać cel działania. Każde przełączenie uwagi powoduje konieczność częściowego odtworzenia tego kontekstu. Dlatego nawet krótka przerwa na sprawdzenie wiadomości może wydłużyć całe zadanie bardziej, niż wynikałoby z samego czasu spędzonego na telefonie.

Student może próbować uczyć się przy telefonie leżącym obok. Co kilka minut pojawia się powiadomienie, które sprawdza „tylko na chwilę". Po godzinie ma poczucie, że długo siedział nad materiałem, ale przyswoił niewiele. Pracownik może pisać dokument przy jednocześnie otwartym komunikatorze. Formalnie wykonuje zadanie przez kilka godzin, ale jego uwaga wielokrotnie zostaje przerwana.

Z perspektywy CBT warto przeanalizować mechanizm zachowania. Powiadomienie jest bodźcem. Następnie pojawia się myśl lub impuls, że trzeba sprawdzić, czego dotyczy wiadomość. Sprawdzenie telefonu daje krótką ulgę, ponieważ usuwa niepewność. Ta ulga wzmacnia nawyk. Z czasem nie potrzeba już nawet powiadomienia. Sam moment nudy albo trudniejszy fragment zadania może uruchamiać automatyczne sięgnięcie po telefon.

Dlatego problemem nie jest wyłącznie liczba powiadomień, lecz również utrwalony związek pomiędzy niewielkim dyskomfortem a natychmiastowym sprawdzaniem urządzenia. Trudny fragment tekstu może wywołać frustrację, a telefon staje się łatwym sposobem, aby na chwilę od niej uciec. Krótkoterminowo zmniejsza napięcie, ale utrudnia nauczenie się tolerowania naturalnego wysiłku poznawczego.

Pomocną strategią jest ograniczenie liczby bodźców w czasie wymagającym koncentracji. Wyłączenie części powiadomień, odłożenie telefonu poza zasięg ręki albo zamknięcie komunikatora nie oznacza braku odpowiedzialności. Pozwala stworzyć okres, w którym uwaga może pozostać przy jednym zadaniu.

Warto również ustalać konkretne momenty sprawdzania wiadomości. Dzięki temu umysł nie musi przez cały czas monitorować, czy coś nowego się pojawiło. Osoba wie, że wróci do komunikatora po zakończeniu określonego bloku pracy. Początkowo może temu towarzyszyć napięcie, szczególnie u osób przyzwyczajonych do natychmiastowej reakcji, ale jest to dobra okazja do eksperymentu behawioralnego.

Można porównać dwa dni pracy: jeden z aktywnymi powiadomieniami i jeden z ich ograniczeniem. Warto obserwować czas wykonania zadania, liczbę przerw, poziom zmęczenia i poczucie koncentracji. Takie dane pozwalają sprawdzić realny wpływ powiadomień zamiast opierać się wyłącznie na przekonaniu, że „mi to nie przeszkadza".

3. Wielozadaniowość – dlaczego mózg nie zawsze radzi sobie z nią tak dobrze, jak nam się wydaje?

Wielozadaniowość często jest traktowana jako oznaka sprawności i dobrej organizacji. Możemy mieć poczucie, że jednocześnie uczestniczymy w spotkaniu, odpowiadamy na wiadomości i przeglądamy dokument. W rzeczywistości w przypadku większości złożonych zadań mózg nie wykonuje ich równocześnie, lecz bardzo szybko przełącza uwagę pomiędzy nimi.

Każde takie przełączenie ma koszt. Trzeba zatrzymać jeden proces, przypomnieć sobie kontekst drugiego i ponownie uruchomić potrzebne informacje. Jeśli dzieje się to wielokrotnie, rośnie zmęczenie poznawcze i prawdopodobieństwo błędu. Zadania mogą być wykonywane wolniej, mimo subiektywnego poczucia dużej aktywności.

Student może oglądać wykład online i jednocześnie odpowiadać na wiadomości. Wydaje mu się, że nadal słucha, ponieważ dźwięk pozostaje w tle. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że część treści nie została zapamiętana. Pracownik może pisać raport, reagować na komunikator i odbierać telefony. Dzień jest bardzo intensywny, ale wieczorem trudno wskazać jeden fragment pracy wykonany w pełnym skupieniu.

W CBT warto zwrócić uwagę na nagrodę związaną z wielozadaniowością. Częste przełączanie może dawać poczucie produktywności, ponieważ wiele rzeczy dzieje się naraz. Każda odpowiedź na wiadomość czy zamknięcie małego zadania daje krótkie poczucie postępu. Trudniejsze zadanie wymagające dłuższego skupienia nie dostarcza tak szybkiej nagrody, dlatego łatwiej je przerywać.

Wielozadaniowość bywa również formą unikania. Jeżeli konkretne zadanie jest trudne, nudne lub wywołuje lęk przed oceną, przełączanie się na inne aktywności zmniejsza dyskomfort. Osoba ma poczucie, że nadal pracuje, więc nie odczuwa pełnej odpowiedzialności za odkładanie. W praktyce jednak najważniejsze zadanie pozostaje niedokończone.

Nie wszystkie formy równoczesnego działania są problematyczne. Można na przykład słuchać spokojnego podcastu podczas spaceru albo wykonywać automatyczną czynność przy rozmowie. Trudność dotyczy przede wszystkim sytuacji, w których dwa zadania wymagają aktywnej uwagi, analizy lub zapamiętywania.

Pomocną alternatywą jest praca sekwencyjna. Zamiast wykonywać kilka zadań naprzemiennie, można przeznaczyć określony czas na jedno z nich, a dopiero później przejść do kolejnego. Takie podejście nie oznacza wolniejszego tempa. Często pozwala zakończyć zadania szybciej, ponieważ zmniejsza liczbę kosztownych przełączeń.

Można przeprowadzić eksperyment polegający na porównaniu pracy w trybie ciągłych przerwań z pracą w jednym bloku. Dobrym wskaźnikiem będzie nie tylko czas wykonania, ale również liczba błędów i poziom zmęczenia. W praktyce wiele osób odkrywa, że skupienie na jednym zadaniu jest mniej spektakularne, ale znacznie bardziej efektywne.nad interpretacjami oraz budowanie relacji opartych na większym bezpieczeństwie i autentyczności.

4. FOMO – lęk przed tym, że coś nas omija

FOMO, czyli lęk przed pominięciem ważnej informacji, wydarzenia lub doświadczenia, stał się jednym z charakterystycznych elementów funkcjonowania online. Media społecznościowe i komunikatory pokazują nam niemal w czasie rzeczywistym, co robią inni, jakie wydarzenia się odbywają, jakie możliwości się pojawiają i o czym aktualnie dyskutuje otoczenie.

Problem nie polega na samym zainteresowaniu światem. Trudność pojawia się wtedy, kiedy poczucie konieczności bycia na bieżąco zaczyna dominować nad własnym planem dnia. Osoba wielokrotnie sprawdza telefon, ponieważ obawia się, że coś ważnego wydarzy się bez jej wiedzy. Każda kolejna aktualizacja daje chwilowe poczucie kontroli, ale szybko pojawia się następna potrzeba sprawdzenia.

Z perspektywy CBT mechanizm FOMO często łączy się z nietolerancją niepewności. Umysł próbuje zmniejszyć dyskomfort związany z niewiedzą. Sprawdzenie aplikacji daje natychmiastową ulgę. To zachowanie zostaje wzmocnione i z czasem pojawia się coraz częściej.

FOMO może dotyczyć także środowiska akademickiego. Student może obawiać się, że grupa wymienia ważne informacje na komunikatorze i dlatego regularnie sprawdza telefon podczas nauki. Pracownik może mieć poczucie, że jeśli nie będzie śledził poczty wieczorem, przegapi ważną decyzję. W obu przypadkach stałe monitorowanie daje poczucie bezpieczeństwa, ale ogranicza możliwość pełnego odłączenia się od obowiązków.

Media społecznościowe wzmacniają również wrażenie, że inni uczestniczą w większej liczbie wartościowych doświadczeń. Widzimy konferencje, wyjazdy, sukcesy, spotkania i nowe projekty. Rzadziej widzimy zmęczenie, nudę czy zwykłe dni. W efekcie może pojawić się przekonanie, że jeśli nie uczestniczymy we wszystkim, tracimy ważne możliwości.

Pomocna jest praca nad tolerowaniem niewiedzy. Nie musimy natychmiast wiedzieć o każdej zmianie. Możemy odczytać wiadomość za godzinę i nadal odpowiednio zareagować. Warto testować tę możliwość stopniowo. Osoba może zacząć od wydłużenia czasu pomiędzy kolejnymi sprawdzeniami telefonu i obserwować, co rzeczywiście się wydarzyło.

Istotna jest również zmiana kryterium. Celem nie musi być bycie na bieżąco ze wszystkim. Bardziej realistyczne jest bycie wystarczająco poinformowanym w obszarach, które są dla nas rzeczywiście ważne. Każda dodatkowa informacja kosztuje uwagę, dlatego wybór tego, czego nie śledzimy, jest częścią zarządzania zasobami.

FOMO nie wymaga radykalnego odłączenia od świata. Chodzi o odzyskanie zgody na to, że część wydarzeń rzeczywiście nas ominie. Jest to nieunikniona konsekwencja ograniczonego czasu i uwagi. Psychologiczna elastyczność oznacza możliwość funkcjonowania mimo tej świadomości, bez konieczności ciągłego monitorowania otoczenia.

5. Doomscrolling i automatyczne sięganie po telefon

Doomscrolling oznacza przedłużone przeglądanie niepokojących, negatywnych lub silnie angażujących treści, mimo że nie poprawia to naszego samopoczucia. Może dotyczyć wiadomości, konfliktów, katastrof, sporów społecznych czy innych treści budzących silne emocje. Osoba często wie, że chciałaby przestać, ale po przeczytaniu jednej informacji przechodzi do kolejnej.

Mechanizm ten można rozumieć jako próbę zdobycia kontroli nad niepewnością. Jeśli wydarzenie budzi lęk, naturalną reakcją jest poszukiwanie informacji. Problem pojawia się, gdy kolejne treści nie zmniejszają niepewności, lecz generują nowe pytania i nowe napięcie. Umysł nadal szuka odpowiedzi, dlatego osoba pozostaje w strumieniu informacji znacznie dłużej, niż planowała.

W CBT istotny jest również mechanizm automatycznego sięgania po telefon. Często urządzenie pojawia się w dłoni bez świadomej decyzji. Bodźcem może być chwila nudy, trudna część zadania, napięcie albo samo oczekiwanie. Telefon staje się szybkim sposobem zmiany stanu emocjonalnego. Krótkoterminowo pozwala odsunąć dyskomfort, ale utrwala nawyk reagowania na każdą niewygodę nowym bodźcem.

Student może otworzyć telefon podczas krótkiej przerwy od nauki, a po kilkudziesięciu minutach zauważyć, że nadal przewija treści. Pracownik po intensywnym dniu może chcieć „wyłączyć myślenie" i spędzić cały wieczór na przeglądaniu informacji. W obu przypadkach zachowanie jest zrozumiałe, ale warto ocenić jego rzeczywisty efekt. Jeżeli po nim napięcie jest większe, a sen późniejszy, nie spełnia ono funkcji regeneracyjnej.

Pomocne jest zwiększenie świadomości bodźców wywołujących automatyczne zachowanie. Można przez kilka dni obserwować, kiedy najczęściej sięgamy po telefon i co działo się bezpośrednio przedtem. U niektórych będzie to nuda, u innych lęk, zmęczenie albo trudność w rozpoczęciu zadania. Zrozumienie funkcji zachowania pozwala znaleźć bardziej adekwatną alternatywę.

Warto również zwiększyć niewielkie „tarcie" pomiędzy impulsem a działaniem. Odkładanie telefonu dalej od biurka, wylogowanie z części aplikacji albo wyłączenie automatycznego odtwarzania może stworzyć kilka dodatkowych sekund na świadomą decyzję. Celem nie jest uniemożliwienie korzystania, lecz przerwanie automatyzmu.

Przy doomscrollingu przydatne jest także ustalanie konkretnego momentu zakończenia. Zamiast przeglądać wiadomości do chwili, kiedy „będę miał dość", można określić czas lub jedno źródło informacji. Daje to większą kontrolę nad zachowaniem.

Nie chodzi o całkowite unikanie trudnych informacji. Chodzi o rozróżnienie pomiędzy byciem poinformowanym a wielokrotnym konsumowaniem tych samych treści w poszukiwaniu poczucia bezpieczeństwa, którego kolejne aktualizacje nie są w stanie zapewnić.

6. Media społecznościowe a porównywanie się z innymi

Porównywanie społeczne jest naturalnym procesem. Dzięki obserwowaniu innych możemy ocenić własny poziom umiejętności, uczyć się nowych zachowań i określać cele. Media społecznościowe znacząco zwiększyły jednak liczbę osób, z którymi możemy się porównywać, oraz częstotliwość takich porównań.

Problem polega na tym, że porównujemy własną pełną rzeczywistość z bardzo selektywnym obrazem życia innych. Widzimy sukcesy, publikacje, awanse, podróże, dobre wyniki i ważne wydarzenia. Znacznie rzadziej widzimy stres, odrzucenia, zmęczenie, konflikty czy niepewność, które poprzedzały te momenty.

Student może obserwować osoby, które prezentują idealnie zorganizowaną naukę i wysokie wyniki. Pracownik może śledzić profile osób publikujących kolejne osiągnięcia zawodowe. Jeśli takie treści są traktowane jako reprezentatywny obraz życia innych, może pojawić się poczucie pozostawania w tyle.

W CBT warto zwracać uwagę na selektywną uwagę i tendencyjne wnioskowanie. Umysł łatwo zauważa informacje zgodne z istniejącym przekonaniem. Jeśli osoba uważa, że robi za mało, szczególnie mocno zapamięta sukcesy innych. Może pomijać własne osiągnięcia i osoby funkcjonujące podobnie do niej. W ten sposób media społecznościowe stają się źródłem danych wzmacniających wcześniejszą samokrytykę.

Porównania mogą również wpływać na zachowanie. Ktoś zaczyna podejmować więcej aktywności nie dlatego, że są zgodne z jego celami, lecz dlatego, że chce zmniejszyć poczucie bycia gorszym. Z czasem może dojść do przeciążenia. Paradoksalnie próba dorównania wszystkim naraz prowadzi do funkcjonowania coraz mniej zgodnego z własnymi priorytetami.

Higiena cyfrowa w tym obszarze nie musi oznaczać usunięcia mediów społecznościowych. Ważniejsze jest zauważenie, jakie treści i konta regularnie wpływają na nasze samopoczucie. Można ograniczyć ekspozycję na profile, po których systematycznie rośnie napięcie lub samokrytyka, i jednocześnie zachować te, które są inspirujące lub rzeczywiście wartościowe.

Pomocne jest również świadome przywracanie kontekstu. Pojedynczy sukces widoczny online jest fragmentem historii. Nie znamy wszystkich kosztów, warunków i niepowodzeń. Takie przypomnienie zmniejsza skłonność do traktowania cudzej prezentacji jako pełnego punktu odniesienia dla własnego życia.

Warto również wracać do własnych kryteriów. Zdrowe korzystanie z mediów społecznościowych staje się łatwiejsze, gdy mamy choć częściowo określone własne cele i wartości. Wtedy sukces innej osoby może być informacją lub inspiracją, ale nie musi automatycznie wyznaczać kierunku naszych działań.

7. E-maile i komunikatory po godzinach – problem ciągłej dostępności

Technologia sprawiła, że fizyczne opuszczenie miejsca pracy nie zawsze oznacza zakończenie obowiązków. Telefon umożliwia sprawdzenie poczty w domu, podczas kolacji czy tuż przed snem. W środowisku akademickim podobny problem dotyczy studentów, którzy przez cały wieczór monitorują grupowe komunikatory, platformy uczelniane i wiadomości.

Ciągła dostępność może być częściowo wynikiem realnych oczekiwań organizacyjnych, ale często utrzymują ją również własne przekonania. Osoba może sądzić, że szybka odpowiedź świadczy o profesjonalizmie, a brak reakcji przez kilka godzin zostanie uznany za brak zaangażowania. W praktyce prowadzi to do stałej gotowości, nawet jeśli nikt formalnie jej nie wymaga.

Z perspektywy CBT jest to mechanizm podobny do zachowania zabezpieczającego. Sprawdzenie wiadomości zmniejsza niepewność. Osoba upewnia się, że nic ważnego się nie wydarzyło. Krótkoterminowo odczuwa ulgę, ale długoterminowo wzmacnia potrzebę kolejnych kontroli.

Szczególnie problematyczne jest to, że nawet krótki kontakt z wiadomością zawodową może psychicznie przywrócić tryb pracy. Jedno zdanie przeczytane wieczorem uruchamia myśli o problemie, możliwych odpowiedziach i zadaniach na następny dzień. Formalnie odczytanie trwało minutę, ale poznawczo praca trwa znacznie dłużej.

Zdrowa granica cyfrowa może obejmować określone godziny odpowiadania, wyłączanie części powiadomień albo niewchodzenie na pocztę po zakończeniu dnia. Granica nie musi być identyczna dla wszystkich. Ważne, aby była świadomie dobrana do roli i rzeczywistych wymagań.

Początkowo może pojawiać się napięcie związane z późniejszą odpowiedzią. To dobra sytuacja do eksperymentu behawioralnego. Osoba może przez kilka dni przestać sprawdzać pocztę po określonej godzinie i obserwować, czy przewidywane negatywne konsekwencje rzeczywiście występują.

Warto także pamiętać, że kultura dostępności jest współtworzona. Jeśli regularnie wysyłamy wiadomości późnym wieczorem i oczekujemy szybkiej reakcji, zwiększamy presję również u innych. Zdrowe środowisko może zakładać możliwość wysłania wiadomości o dowolnej porze, ale brak oczekiwania natychmiastowej odpowiedzi.

Oddzielenie pracy od odpoczynku nie oznacza braku zaangażowania. Oznacza uznanie, że uwaga i gotowość do reagowania są zasobem, który również wymaga regeneracji.Najważniejsze jest odejście od przekonania, że dbanie o siebie odbywa się kosztem relacji. Często jest odwrotnie. Jasna komunikacja może zmniejszać liczbę nieporozumień i ukrytej frustracji. Dzięki temu relacja staje się bardziej przewidywalna i oparta na realnych możliwościach obu stron.

8. Ekran, sen i regeneracja

Wieczorne korzystanie z urządzeń cyfrowych wpływa na regenerację na kilka sposobów. Jednym z nich jest proste przesuwanie pory snu. Osoba planuje położyć się o określonej godzinie, ale ogląda kolejny film, czyta następne wiadomości lub odpowiada na komunikatorze. Czas snu skraca się nie dlatego, że nie można zasnąć, ale dlatego, że moment pójścia do łóżka został przesunięty.

Drugim problemem jest pobudzenie. Treści oglądane przed snem mogą wywoływać silne emocje, zainteresowanie lub napięcie. Szczególnie dotyczy to wiadomości, dyskusji i spraw zawodowych. Umysł zamiast stopniowo zmniejszać aktywność otrzymuje kolejne zadania do przetworzenia.

W CBT warto przyjrzeć się również funkcji wieczornego korzystania z telefonu. Dla wielu osób jest to pierwszy moment dnia, który wydaje się naprawdę własny. Po całym dniu obowiązków pojawia się potrzeba odzyskania czasu dla siebie. Telefon dostarcza łatwej i natychmiastowej rozrywki, dlatego trudno go odłożyć, nawet gdy organizm jest zmęczony.

Powstaje wtedy błędne koło. Intensywny dzień zwiększa potrzebę wieczornej ulgi. Długie korzystanie z telefonu skraca sen. Niewyspanie zwiększa zmęczenie i obniża samokontrolę następnego dnia. Wieczorem potrzeba łatwej nagrody jest jeszcze większa.

Rozwiązaniem nie musi być całkowite usunięcie ekranu wieczorem. Bardziej realistyczne może być stopniowe ograniczenie najbardziej pobudzających aktywności i stworzenie krótkiego okresu przejściowego przed snem. Może to obejmować zakończenie pracy o określonej porze, odłożenie komunikatorów albo pozostawienie telefonu poza bezpośrednim zasięgiem łóżka.

Warto także rozróżnić używanie ekranu od konkretnej treści. Spokojne czytanie może mieć inny wpływ niż intensywna dyskusja albo ciągłe przewijanie krótkich filmów. Dlatego zasady powinny wynikać z własnej obserwacji.

Pomocny może być tygodniowy eksperyment polegający na przesunięciu momentu odłożenia telefonu o trzydzieści minut wcześniej i obserwowaniu wpływu na zasypianie, senność rano oraz koncentrację. Taka niewielka zmiana często dostarcza więcej informacji niż radykalny zakaz, którego trudno długo przestrzegać.

Regeneracja wymaga nie tylko niepracowania, ale również ograniczenia napływu nowych bodźców. Jeśli każdą wolną minutę wypełniamy kolejną treścią, mózg ma niewiele okazji do zwolnienia. Higiena cyfrowa przed snem jest więc jednym z elementów szerszego dbania o regenerację.

9. Jak stworzyć własne zasady higieny cyfrowej?

Nie istnieje jeden idealny model korzystania z technologii. Osoby różnią się zakresem obowiązków, stylem pracy i potrzebami. Dlatego skuteczna higiena cyfrowa powinna opierać się na realistycznych zasadach dostosowanych do własnego funkcjonowania.

Pierwszym krokiem jest obserwacja. Warto sprawdzić, w jakich momentach technologia rzeczywiście pomaga, a w jakich zaczyna przeszkadzać. Problemem może być telefon podczas nauki, komunikatory po godzinach, wieczorne scrollowanie albo ciągłe porównywanie się w mediach społecznościowych. Nie trzeba zmieniać wszystkiego naraz.

W CBT szczególnie ważne jest określenie funkcji zachowania. Jeśli telefon jest sprawdzany z powodu nudy, potrzebna będzie inna strategia niż wtedy, gdy chodzi o lęk przed pominięciem ważnej wiadomości. Jeżeli nie rozumiemy, czemu zachowanie służy, łatwo wprowadzić zakaz, który szybko zostanie porzucony.

Dobre zasady powinny być konkretne. Ogólne postanowienie, że „będę mniej korzystać z telefonu", jest trudne do realizacji. Znacznie bardziej użyteczne jest ustalenie, że podczas dwóch bloków nauki telefon pozostaje poza biurkiem albo że poczta nie jest sprawdzana po określonej godzinie.

Ważne jest również projektowanie środowiska. Samokontrola jest ograniczonym zasobem. Jeśli telefon leży obok i co chwilę wyświetla nowe treści, potrzeba wielu decyzji, aby go nie sprawdzić. Wyłączenie powiadomień lub odłożenie urządzenia zmniejsza liczbę pokus bez konieczności ciągłego używania silnej woli.

Zasady powinny być również elastyczne. Jeśli danego dnia czekamy na ważną wiadomość, możemy sprawdzać telefon częściej. Problem zaczyna się wtedy, gdy wyjątek staje się codziennym standardem. Higiena cyfrowa nie polega na perfekcyjnym przestrzeganiu reguł, lecz na świadomym wyborze.

Warto obserwować efekt zmian. Jeżeli ograniczenie powiadomień poprawia koncentrację, zasada jest użyteczna. Jeśli konkretna reguła powoduje wyłącznie frustrację i nie daje korzyści, można ją zmodyfikować. Podejście eksperymentalne jest zgodne z CBT, ponieważ traktuje zachowanie jako hipotezę do sprawdzenia, a nie moralny obowiązek.

Dobra higiena cyfrowa powinna chronić trzy obszary: koncentrację, regenerację i relacje. Jeśli technologia pomaga w jednym, ale stale zabiera przestrzeń dwóm pozostałym, warto szukać lepszego balansu.

10. 7-dniowy cyfrowy eksperyment – małe zmiany zamiast radykalnego „detoksu”

Radykalne postanowienia dotyczące technologii często brzmią atrakcyjnie, ale są trudne do utrzymania. Całkowite usunięcie mediów społecznościowych czy ograniczenie telefonu do minimum może przez kilka dni dawać poczucie kontroli, ale jeśli nie odpowiada realnym potrzebom, szybko kończy się powrotem do wcześniejszych nawyków.

W podejściu CBT bardziej użyteczny jest eksperyment behawioralny. Zamiast zakładać, że dana zmiana na pewno pomoże, można ją przetestować przez określony czas i obserwować efekty. Siedem dni wystarcza, aby zauważyć część automatycznych nawyków i sprawdzić wpływ niewielkich modyfikacji.

Eksperyment powinien obejmować maksymalnie kilka zmian. Celem nie jest perfekcyjny tydzień, lecz zebranie danych o własnym funkcjonowaniu.

DZIEŃ 1 – OBSERWACJA

Przez jeden dzień zwróć uwagę, kiedy automatycznie sięgasz po telefon i co dzieje się bezpośrednio wcześniej. Nie próbuj jeszcze niczego zmieniać.

Najczęstszy bodziec: .....

DZIEŃ 2 – POWIADOMIENIA

Wyłącz jedną kategorię powiadomień, która najczęściej przerywa pracę lub naukę.

Po dniu oceń, czy brak powiadomień rzeczywiście spowodował problemy i jak wpłynął na koncentrację.

DZIEŃ 3 – JEDEN BLOK SKUPIENIA

Wybierz jeden blok nauki lub pracy i na ten czas odłóż telefon poza bezpośredni zasięg.

Czas trwania: .....

DZIEŃ 4 – ŚWIADOMA PRZERWA

Jedną z przerw spędź bez szybkich treści cyfrowych. Może to być krótki spacer, napój, rozciąganie lub chwila ciszy.

Porównaj swoje samopoczucie z typową przerwą przy telefonie.

DZIEŃ 5 – GRANICA DOSTĘPNOŚCI

Ustal konkretną godzinę, po której nie sprawdzasz jednego komunikatora zawodowego lub uczelnianego.

Godzina: .....

DZIEŃ 6 – WIECZÓR

Odłóż telefon trzydzieści minut wcześniej niż zwykle przed snem. Obserwuj poziom pobudzenia i jakość zasypiania.

DZIEŃ 7 – PODSUMOWANIE

Po tygodniu sprawdź, które zmiany były najbardziej użyteczne.

Największą różnicę zauważyłem/am w: .....

Najtrudniejsze było: .....

Jedna zasada, którą chcę zachować: .....

Jedna zasada, którą chcę zmodyfikować: .....

Nie musisz być cały czas online, żeby pozostać w kontakcie ze światem.

GŁOWA MA ZNACZENIE.

Także wtedy, gdy na chwilę wyciszasz ekran.

Warto również zapisać automatyczną myśl, która najczęściej utrudniała zmianę. Może dotyczyć obawy, że coś ważnego zostanie pominięte, że inni oczekują natychmiastowej odpowiedzi albo że bez telefonu przerwa nie będzie przyjemna.

Następnie można porównać tę myśl z rzeczywistymi doświadczeniami z tygodnia. To właśnie kluczowa część eksperymentu CBT. Celem nie jest przekonanie siebie, że technologia jest zła. Chodzi o sprawdzenie, które zachowania są rzeczywiście potrzebne, a które wynikają głównie z automatycznego nawyku.

Mała zmiana, którą można utrzymać, ma większą wartość niż radykalny „detoks" trwający trzy dni. Higiena cyfrowa jest skuteczna wtedy, gdy staje się częścią codziennego sposobu funkcjonowania.

NA KONIEC

Technologia jest jednym z najważniejszych narzędzi współczesnej nauki i pracy. Nie potrzebujemy jej demonizować ani całkowicie z niej rezygnować. Potrzebujemy natomiast zauważać moment, w którym narzędzie zaczyna automatycznie przejmować uwagę.

Z perspektywy CBT wiele cyfrowych nawyków podtrzymywanych jest przez bardzo krótkoterminowe korzyści. Sprawdzenie telefonu usuwa nudę. Odczytanie wiadomości zmniejsza niepewność. Scrollowanie pozwala na chwilę odsunąć zmęczenie. Szybka odpowiedź zmniejsza lęk przed oceną. Każde z tych zachowań może przynieść natychmiastową ulgę, ale jego długoterminowe konsekwencje mogą wyglądać inaczej.

Higiena cyfrowa polega na zauważaniu tego mechanizmu i stopniowym zwiększaniu przestrzeni pomiędzy impulsem a działaniem. Nie musimy odpowiadać na każdą wiadomość natychmiast. Nie musimy sprawdzać każdego powiadomienia. Nie musimy wypełniać każdej chwili nową informacją.

Najbardziej użyteczne zasady są zazwyczaj proste: chronić okresy koncentracji, ograniczać automatyczne sprawdzanie, wprowadzać granice dostępności i pozostawiać część dnia bez ciągłego napływu bodźców.

Nie chodzi o stworzenie idealnej cyfrowej dyscypliny. Chodzi o możliwość świadomego zdecydowania, kiedy chcemy być online, a kiedy potrzebujemy skupić się, odpocząć albo po prostu być w miejscu, w którym aktualnie jesteśmy.



GŁOWA MA ZNACZENIE

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.