

49 w 2024 (529)

Jak podejść do problemu uzależnień cyfrowych wśród harcerzy?

Data publikacji: 04.11.2024 / Autor: Mariusz Gasztoł

Żyjemy w świecie szybkich i głębokich zmian technologicznych. Mają one istotny wpływ na różne sfery naszego życia. Doceniając znaczenie i potrzebę korzystania na co dzień z technologii cyfrowych, wszyscy wiemy zarazem, iż źle wykorzystywane odślaniają one swą ciemną stronę. My – instruktorzy ZHR – nie możemy być wobec tych zagrożeń obojętni. Nie możemy pozostać biernymi obserwatorami. Warto więc spojrzeć na tę kwestię trochę wnikliwiej.

Rewolucja cyfrowa jak rewolucja motoryzacyjna

W 2007 r. osoby obecne na prezentacji smartfona przez Steve'a Jobsa, prawdopodobnie nie do końca zdawały sobie sprawę z tego, w jak rewolucyjnym wydarzeniu uczestniczą. Wprowadzenie na rynek smartfona porównać można bowiem do wprowadzenia na rynek samochodu (co nastąpiło w końcu XIX wieku). Samochód szybko dokonał rewolucji. Nie tylko w sferze transportu ludzi i towarów, lecz także przyczynił się do głębokich zmian społecznych i kulturowych. Dziś niemal każda rodzina korzysta z dobrodziejstw samochodu, korzystamy z niego my sami. Co istotne – zarazem jednak aprobujemy różnego rodzaju ograniczenia nakładane na użytkowników samochodów. Ograniczenia w postaci przepisów ruchu drogowego, pułapu wieku, od którego można uzyskać prawo jazdy, nakaz stosowania pasów bezpieczeństwa, ograniczenia prędkości, reglamentacje miejsc gdzie można wjechać czy parkować. Co więcej, ograniczeniom tym – jak np. w odniesieniu do prędkości – poddajemy się dobrowolnie, a nawet sami je zaostrzamy. Rozumiemy bowiem, że wszystko to służy bezpieczeństwu nas, naszych bliskich oraz otoczenia, w którym się poruszamy.

Tak jak kiedyś potrzebowaliśmy wprowadzenia regulacji dla bezpiecznego korzystania z samochodu, tak i dziś, potrzebujemy wprowadzenia takich regulacji, aby korzystać z technologii cyfrowych (w szczególności smartfonów), bez uszczerbku dla nas, dla naszych bliskich i naszego otoczenia. Potrzebujemy ich też w ZHR-ze, aby nasza praca na zbiórkach, biwakach i obozach (a także poza nimi) dawała efekt – to znaczy, aby przekładała się na rozwój harcerzy, ich wzrost moralny oraz dążenie do samodoskonalenia, ale także dawała po prostu dobrą zabawę. Trudno bowiem, aby harcerz przeżywał prawdziwe przygody, skoro pod wpływem telefonu jest na ciągłym dopaminowym głodzie.

Czy cyfrowe technologie uzależniające mogą więc być przeszkodą w naszej pracy wychowawczej i w pracy harcerza nad samym sobą? Tak. Niestety nie tylko mogą być, ale i są. I to przeszkodą bardzo poważną. Wszyscy widzimy te problemy wokół siebie. Można nawet powiedzieć, że nie tylko widzimy, ale przede wszystkim, każdego dnia, zmagamy się, ze skutkami destrukcyjnego oddziaływania cyfrowych technologii uzależniających. Wyrazem tego problemu jest m.in. osłabienie i spływanie więzi towarzyskich, spadek zainteresowania aktywnością harcerską, brak czasu i chęci do podejmowania się stałej, ale nawet krótkotrwałej pracy społecznej.

Globalna świadomość zagrożeń

Dziś, w coraz większej liczbie krajów podejmowane są zdecydowane działania, by uregulować korzystanie przez młodzież z technologii cyfrowych, a w szczególności smartfonów, zapewniając bezpieczeństwo użytkownikom. Na przykład w Holandii, we wszystkich szkołach, wprowadzono całkowity zakaz korzystania przez uczniów z telefonów komórkowych (od stycznia 2024 r. korzystanie z telefonów, smartwatchów i tabletów jest zakazane w szkołach średnich, a od września 2024 r., wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego, zakaz taki wprowadzono także w szkołach podstawowych). Korzystania z telefonów komórkowych w szkołach zakazano też m.in. we Włoszech, Grecji, Francji i Chinach. Natomiast w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Niemczech czy Stanach Zjednoczonych zakazy bądź ograniczenia wprowadzane są oddolnie – na poziomie władz stanowych, regionalnych lub szkół. Z kolei ONZ-owska Agenda ds. Edukacji, Nauki i Kultury (UNESCO) w specjalnym raporcie wskazała, że nadmierne korzystanie ze smartfonów niekorzystnie wpływa na przyswajanie wiedzy przez młodzież i wezwała do wprowadzania zakazu korzystania z nich w szkołach na całym świecie.

Uzasadniając konieczność wprowadzania ograniczeń wskazuje się na występowanie u użytkowników: problemów z koncentracją, uzależnienie od internetu oraz destrukcyjny wpływ telefonów na relacje społeczne. Część ekspertów, powołując się na wewnętrzne badania właściciela Facebooka i Instagrama, wskazuje, że 32% nastolatków, mających kompleksy z powodu swego wyglądu, czuje się gorzej z tego powodu, po korzystaniu z Instagrama. Jednocześnie psychologowie zwracają uwagę, że w szkołach, w których wprowadzono zakaz korzystania z telefonów komórkowych podczas przerw, znacząco poprawiła się atmosfera, a relacje między uczniami stały się bardziej towarzyskie.

Co możemy zrobić indywidualnie?

Przed wszystkim warto zacząć od poświęcenia kilku chwil na osobistą refleksję oraz wypisania 3-4 największych problemów i zagrożeń, jakie dostrzegamy u siebie, wokół siebie, w drużynie, będących konsekwencją niewłaściwego korzystania z

technologii cyfrowych. Następnie, dobrze byłoby samemu wymyślić i zapisać pomysły rozwiązań, które przeciwdziałałyby tym zagrożeniom. W końcu, warto byłoby porozmawiać o tym w drużynie, w hufcu i w chorągwi, aby podjąć działania naprawcze.

To oczywiście jeden poziom działań – realizowanych oddolnie. Aby jednak działania te były w pełni skuteczne, efektywne, muszą być wsparte odgórnie, z poziomu Organizacji. Poziom Związku, jest więc poziomem, na którym powinniśmy podjąć działania systemowe, bo na tym poziomie mamy też dodatkowe instrumenty oraz fachowców do wykorzystania w zmaganiu z cyfrowymi technologiami uzależniającymi.

Co możemy zrobić na poziomie Organizacji?

W pewnym sensie jesteśmy na początku drogi. Docelowo dobrze byłoby wypracować i wdrożyć regulacje dotyczące korzystania przez harcerzy ZHR z technologii cyfrowych m.in. na zbiórkach, biwakach i obozach (ograniczenia w korzystaniu przez harcerzy ze smartfonów w trakcie zbiórek, biwaków lub obozów łatwiej byłby zastępowym/drużynowym wprowadzać i egzekwować, gdyby tego rodzaju rekomendacje przyjęte były na poziomie Organizacji i wsparte zrozumiałym uzasadnieniem. Nie każdy drużynowy ma przecież wystarczającą wiedzę, umiejętność argumentowania czy wreszcie odpowiednio silny charakter – szczególnie, gdy sam tkwi w szponach nałogu). Rodzaj, zakres i intensywność regulacji określić musimy sami. Co więcej, musimy inicjować ten proces bez czekania na regulacje odgórne, na poziomie rządu i państwa, bo liczy się czas, a stawką jest zdrowie naszych harcerzy, naszych bliskich, naszego otoczenia. Jesteśmy na początku drogi, ale nie musimy zaczynać od zera. Możemy skorzystać z istniejącego już dorobku ekspertów w Polsce i w innych krajach, w postaci badań, diagnoz i rekomendacji. Możemy skorzystać z doświadczeń praktyków. To wszystko powinniśmy jednak dopasować do naszych potrzeb i realiów ZHR-u, do instrumentów, którymi dysponujemy (np. w postaci prób na stopnie).

* * * * *

Warto więc już dziś, na poziomie Organizacji, przyjrzeć się technologiom cyfrowym pod kątem uzależnień i zidentyfikować problemy wynikające z niewłaściwego ich użytkowania (w szczególności ze smartfonów). Powinno to stanowić punkt wyjścia do opracowania w ZHR rekomendacji (dla drużynowych, hufcowych, komendantów chorągwi, ale także kapituł i komisji stopni) mobilizujących harcerzy do korzystania z technologii cyfrowych w sposób, który zapewni im rozwój osobowościowy, a zarazem ograniczy zagrożenia. Być może doskonałą okazję do dyskusji na ten temat stanowiłby Zjazd Organizacji Harcerzy.

Zdjęcie dodane przez Pixabay

Mariusz Gasztoł

Założyciel i drużynowy 1 Wileńskiej Drużyny Harcerzy „TROP” im. A. Małkowskiego. Były Przewodniczący ZHP na Litwie.