



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Sylabus kursu w programie Open Cycle

Informacje podstawowe	
Nazwa kursu	Jak ograniczać psychologiczne skutki technologii cyfrowych?
Typ kursu	Fokus na budowanie kompetencji uniwersalnych
Autor/Osoba prowadząca	dr Dorota Żelechowska
Język	polski
Forma kursu	Kurs e-learningowy asynchroniczny
Liczba godzin dydaktycznych	8 h
Liczba godzin pracy własnej wykonywanej poza kursem	nie dotyczy
Łączna liczba godzin	8 h
Poziom zaawansowania według modelu rozwoju kompetencji braci Dreyfus	<b>Kompetentny</b> (Samodzielnie planuje działania, orientuje się w domenie i może realizować cele, a nie tylko zadania.)
Data stworzenia kursu (mm/rrrr)	06/2026
Informacje o możliwości łączenia z innymi kursami	Ten kurs może być łączony z innymi kursami rozwijającymi kompetencje cyfrowe w celu stworzenia spersonalizowanej ścieżki edukacyjnej w zakresie jednej kompetencji.
Informacje szczegółowe	
Adresaci kursu	Kurs jest uniwersalny i dostępny dla każdej osoby powyżej 18. roku życia, niezależnie od statusu zawodowego czy wieku.
Poziom kompetencji uczestników rozpoczynających kurs	Początkujący
Wymagania wstępne	Brak
Rekomendacje co do wcześniejszej wiedzy/umiejętności	Brak



Cel kursu	Celem kursu jest zrozumienie psychologicznych mechanizmów wpływu mediów cyfrowych na funkcjonowanie człowieka oraz wykształcenie umiejętności świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii w celu minimalizowania zagrożeń oraz dbania o cyfrową równowagę i dobrostan.
Opis kursu	Kurs dotyczy tematyki wpływu mediów cyfrowych na funkcjonowanie poznawcze, zadaniowe, emocjonalne i społeczne ludzi. Treści teoretyczne służą pogłębieniu rozumienia problemów praktycznych, z którymi osoby uczestniczące w kursie mogą mieć do czynienia w codziennym życiu. Świadomość mechanizmów psychologicznych związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych może ułatwić odpowiedzialne korzystanie z nich, rozpoznawanie i ograniczanie czynników ryzyka, krytyczną refleksję i lepszą samoregulację. W kursie znajdują się też treści związane z zapobieganiem negatywnym konsekwencjom psychologicznym ryzykownego korzystania z Internetu oraz kształtowaniem strategii sprzyjającej równowadze cyfrowej, wydajności i dobrostanowi.
Literatura (wybrane pozycje)	<p>Abeele, M. M. V., Halfmann, A., Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. <i>Current Opinion in Psychology</i>, 45, 101295.</p> <p>Godard, R., Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. <i>Journal of Computer-Mediated Communication</i>, 29(1), zmad055. <a href="https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055">https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055</a></p> <p>Kushlev, K., Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. <i>Current Opinion in Psychology</i>, 36, 77-82. <a href="https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001">https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001</a></p> <p>Marinucci, M., Pancani, L., Aureli, N., Riva, P. (2022). Online social connections as surrogates of face-to-face interactions: A longitudinal study under Covid-19 isolation. <i>Computers in Human Behavior</i>, 128, 107102. <a href="https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107102">https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107102</a></p> <p>Stiglic, N., Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on</p>



the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191

Padesky, C. A., Greenberger, D. (2004). *Umysł ponad nastrojem. Podręcznik dla pacjenta*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Roffarello, A. M., De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1-66. <https://doi.org/10.1145/3571810>

Rosen, L., Carrier, L.M., Miller, A., Rokkum, J., Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2, 49-56 <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2015.11.003>.

Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>

Uram, P., Skalski-Bednarz, S. B. (2024). Social media escapism in Poland: Adaptation of a measure and its relationship with thought suppression and mental health. *Psychological Reports*, 00332941241269552. <https://doi.org/10.1177/0033294124126955>

Vaid, S. S., Kroencke, L., Roshanaei, M., Talaifar, S., Hancock, J. T., Back, M. D., ... Harari, G. M. (2024). Variation in social media sensitivity across people and contexts. *Scientific Reports*, 14(1), 6571.

Wallace, P. (2001). *Psychologia Internetu*. Dom Wydawniczy Rebis



<p>Jakie są efekty uczenia się?</p>	<p><b>Wiedza:</b> Uczestnik_czka wie i rozumie, jak korzystanie z mediów cyfrowych może oddziaływać na funkcjonowanie ludzi, jakie są czynniki ryzyka związane z tym oddziaływaniem i wytyczne dotyczące utrzymywania dobrostanu cyfrowego.</p> <p><b>Umiejętności:</b> Uczestnik_czka samodzielnie rozpoznaje czynniki ryzyka dotyczące korzystania z Internetu i stosuje zasady krytycznego myślenia do analizy informacji.</p> <p><b>Kompetencje:</b> Uczestnik_czka jest gotowy_a do odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.</p>
<p>Jakie są korzyści wynikające z osiągnięcia efektów uczenia się?</p>	<p>Efekty kształcenia mogą być wykorzystane w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizowania zadań zawodowych: sposoby korzystania z mediów cyfrowych, które sprzyjają wydajności i zachowaniu równowagi, kompetencje do krytycznej oceny treści internetowych</li> <li>• życia prywatnego: kształtowanie nawyków cyfrowych sprzyjających kontroli nad sposobem użytkowania mediów, profilaktyka zagrożeń dla dobrostanu psychologicznego</li> </ul>
<p>Liczba modułów w kursie</p>	<p>4</p>
<p>Bloki tematyczne w każdym module</p>	<p>Moduł 1 (czas trwania: 2 godziny) Jak korzystanie z mediów cyfrowych wpływa na funkcjonowanie ludzi?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak korzystam z internetu - samoocena własnych nawyków na tle danych o polskich użytkownikach sieci.</li> <li>2. Co jest wyjątkowego w internecie - specyficzne cechy mediów cyfrowych i ich konsekwencje dla umysłu.</li> <li>3. Multitasking i FOMO - dlaczego przeskakiwanie między treściami nas wyczerpuje i uzależnia.</li> <li>4. Problematyczne używanie internetu - wskaźniki, grupy ryzyka i profilaktyka.</li> <li>5. Ryzykowne zachowania cyfrowe w praktyce - case study.</li> </ol> <p>Moduł 2 (czas trwania: 2 godziny) Jak korzystanie z Internetu wpływa na to, jak myślimy?</p>



1. Jak działa umysł - uwaga, pamięć robocza i myślenie: funkcje, mechanizmy i ograniczenia.
2. Internet w praktyce - jak środowisko cyfrowe angażuje i przeciąża procesy poznawcze na przykładzie szukania informacji.
3. Co mówią badania - wpływ internetu na uwagę, pamięć roboczą i głębokość myślenia.
4. Przeciążenie informacyjne - czym jest, jak je rozpoznać i jak sobie z nim radzić.
5. Paradoks wyboru - dlaczego nadmiar opcji online utrudnia decyzje i obniża satysfakcję.
6. Dezinformacja i fake newsy - jak rozpoznawać niewiarygodne treści w sieci.
7. Krytyczne myślenie - zasady i praktyczne zastosowanie do oceny tekstów internetowych.

#### Moduł 3 (czas trwania: 2 godziny)

Jak korzystanie z Internetu wpływa na to, jak się czujemy?

1. Krótkie wprowadzenie do tematyki potrzeb psychologicznych i ich związku z korzystaniem z internetu.
2. Jakie potrzeby zaspokajamy w internecie i jak to wpływa na nasze wybory online.
3. Media społecznościowe - mechanizm dopaminowy, porównania społeczne i złudna przyjemność.
4. Napięcie emocjonalne i ryzykowne sposoby jego redukcji w sieci.
5. Doomscrolling - dlaczego przyciągają nas negatywne informacje.
6. Prokrastynacja cyfrowa - od unikania zadań do utraty kontroli.
7. Eskapizm cyfrowy - gdy internet staje się ucieczką od rzeczywistości.
8. Profilaktyka: strategie behawioralne, emocjonalne i poznawcze.

#### Moduł 4 (czas trwania: 2 godziny dydaktyczne)

Jak dbać o swój dobrostan podczas korzystania z Internetu?

1. Wprowadzenie do medytacji jako adaptacyjnej alternatywy dla sięgania po ekran w chwilach napięcia.



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Przegląd mechanizmów regulacji emocji w ujęciu poznawczo-behawioralnym, strategii do zastosowania w praktyce.</li> <li>3. Case study dotyczące adaptacyjnych strategii regulacji emocji i równoważenia aktywności online i offline.</li> <li>4. Wprowadzenie do pojęcia higieny cyfrowej.</li> <li>5. Przegląd czynników ryzyka i naukowych rekomendacji higieny cyfrowej.</li> <li>6. Kontakt z naturą - ćwiczenie angażujące zmysły.</li> <li>7. Efekty odcięcia od smartfona: ujęcie naukowe.</li> <li>8. Zadanie - stworzenie spersonalizowanej strategii higieny cyfrowej.</li> <li>9. Quiz i bibliografia.</li> </ol>
Materiały dydaktyczne	W każdym module prezentacje interaktywne, ćwiczenia. Dodatkowo: studium przypadku, test.
Praca własna uczestnika_czki wykonywana poza kursem	Nie dotyczy
<b>Metody i kryteria oceniania</b>	
Metoda weryfikowania osiągnięcia efektów uczenia się	<p>Tekst online jednokrotnego wyboru wypełniany po ukończeniu kursu, w celu oceny poziomu wiedzy (post-test).</p> <p>Studium przypadku z opisem sytuacji dotyczącej korzystania z Internetu. Zadanie polega na wskazaniu czynników ryzyka i zastosowaniu metod krytycznego myślenia w celu analizy treści.</p> <p>Pomiar samoopisowy samooceny w zakresie kompetencji do odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.</p>
Kryteria oceniania	<p>Test online (post-test). Test jednokrotnego wyboru, bez punktów odejmowanych. Pomiar poprawności, bez pomiaru czasu odpowiedzi.</p> <p>Studium przypadku: zidentyfikowanie adekwatnych czynników ryzyka i zastosowanie zasad krytycznego myślenia spośród wskazanych opcji. Pomiar poprawności, bez pomiaru czasu odpowiedzi.</p> <p>Pomiar samoopisowy samooceny. Punkty za wypełnienie testu, bez niepoprawnych odpowiedzi.</p>



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Warunki zaliczenia kursu	Realizacja kursu i uzyskanie co najmniej 51% punktów z post-testu.
Nadzór i weryfikacja tożsamości podczas oceny	Brak nadzoru i weryfikacji tożsamości podczas oceny
<b>Inne ważne informacje</b>	
<p>Kurs ma charakter cyrkularny. Zaczynamy od wprowadzenia i dość ogólnego omówienia tematu, następnie moduły służą pogłębieniu wiedzy i zachęcają do samodzielnej refleksji, a także odnoszenia poznawanych informacji do siebie i własnych nawyków cyfrowych. Ostatni moduł odnosi informacje do kwestii bardziej praktycznych, związanych z wdrażaniem nawyków pozwalających na lepszą kontrolę czasu i sposobu korzystania z mediów cyfrowych oraz dbaniem o dobrostan i work-life balance.</p>	
<b>Biogram autora/osoby prowadzącej</b>	
<p>Dorota Żelechowska - dr nauk społecznych w dziedzinie psychologii</p> <p>Pracuje na Uniwersytecie SWPS (Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu, Zakład Metodologii i Diagnozy Psychologicznej).</p> <p>Z wykształcenia psycholożka, ukończyła także studia filozoficzne, szkołę treningu i warsztatu psychologicznego, studia podyplomowe z life coachingu, obecnie szkoli się w psychoterapii poznawczo-behawioralnej.</p> <p>Prowadziła badania z zakresu psychologii poznawczej i kognitywistyki, m.in. nad rozumowaniem, rozwiązywaniem problemów, skutecznością trenowania pamięci i uwagi za pomocą gier komputerowych. Obecnie zajmuje się tematem dobrostanu, relacji człowieka z przyrodą i adaptacji do życia w warunkach kryzysu klimatycznego. Prowadzi zajęcia akademickie, m.in. z diagnozy, krytycznej analizy tekstów, psychologicznych aspektów projektowania interfejsów.</p> <p>We współpracy z Filtoteką Narodową Instytutem Audiowizualnym i Polskim Komitetem ds. UNESCO opracowała autorski projekt edukacji medialnej i przez kilka lat prowadziła szkolenia z tego obszaru.</p> <p>Jej doświadczenie zawodowe obejmuje także poradnictwo i wsparcie psychologiczne, treningi i warsztaty z zakresu kompetencji miękkich, współpracę w przy tworzeniu narzędzi cyfrowych do diagnozy i trenowania procesów poznawczych.</p>	

Materiał opracowany przez dr Dorotę Żelechowską w ramach projektu Twoje kompetencje przyszłości nr. FERS.01.05-IP.08-0502/23, realizowanego przez Uniwersytet SWPS w partnerstwie z Konfederacją Lewiatan.

Udostępniany na licencji **Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowa (CC BY-NC-ND 4.0)**.

Treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl>