

# Smartfon – pomoc czy przeszkoda w studiowaniu?

Wszechobecne dziś smartfony nie służą jedynie do komunikowania się – dzięki nim możemy np. zamówić jedzenie, opłacić rachunek czy nawet zmierzyć poziom cukru we krwi. Większość z nas nie wyobraża sobie sprawnego funkcjonowania bez telefonu z dostępem do internetu, a część z nas nawet odczuwa lęk, gdy nie ma telefonu w zasięgu ręki.

W pamięci smartfona przechowujemy zdjęcia, filmy, ważne dokumenty i hasła do kont w banku czy w portalu mObywatel.

Czy jednak tak szybki rozwój technologii nie powoduje, że stajemy się niewolnikami telefonu z płaskim ekranem? Czy telefon pomaga, czy też przeszkadza w studiowaniu?

Przez ostatnie 20 lat smartfony stały się bardzo powszechne, a dostęp do nich mają coraz młodsze osoby. Nierzadko widzimy nawet najmłodsze dzieci wpatrujące się w ekran telefonu przyczepionego do obręczy wózka, podczas gdy ich rodzice robią zakupy. Jak wynika z raportu *Smartfon? Tak, ale z głową! Jak ustalać zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych*, opublikowanego w 2023 roku przez Instytut Pokolenia, aż 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, w tym 25% ma dostęp do tych urządzeń codziennie. 70% uczniów z klas I–III szkoły podstawowej najczęściej łączy się z internetem przez smartfony, a nastolatki łączą się z internetem już pół godzi-

ny po przebudzeniu się<sup>1</sup>. Z kolei w publikacji *Urządzenia mobilne w uczeniu się i nauczaniu. Raport z badań ilościowo-jakościowych*, powstałej dzięki współpracy Centrum Nauki Kopernik z firmą Samsung, a opublikowanej 25 marca 2024 roku, czytamy, że przeciętny wiek, w którym dziecko dostaje pierwszego smartfona, obniżył się z 10 lat w 2019 roku do 8,5 lat w roku 2022<sup>2</sup>. Wśród młodzieży w wieku 13–19 lat aż 96% korzysta ze smartfona, 79% z laptopa, 48% z komputera stacjonarnego, tyle samo z konsoli do gier, 39% z tabletu, 31% ze smartwatcha, a tylko 11% z czytników e-booków<sup>3</sup>. Często jest także tak, że telefon towarzyszy nastolatkom przez całą dobę, niezależnie od tego, czy przebywają w szkole, czy w domu<sup>4</sup>.

## SMARTFON NIE TYLKO DO KOMUNIKACJI

Przechadzając się korytarzami poszczególnych wydziałów Uniwersytetu Gdańskiego, nietrudno zauważyć studentów, doktorantów oraz pracowników uczelni korzystających z telefonu. Do czego najczęściej go używają?

Mikołaj, student na Wydziale Prawa i Administracji, odpowiada: – *Smartfon to dla mnie głównie narzędzie służące do nauki oraz kontaktu ze znajomymi i rodziną. Dzięki niemu jestem w stanie szybko sprawdzić potrzebny mi artykuł prawny lub komentarze do niego. Czasami też pomaga mi zamówić taksówkę z Ubera.*

Iwona, również studiująca na Wydziale Prawa i Administracji,

mówi ze śmiechem: – Mam tak stary telefon, że jego głównym zadaniem jest po prostu dzwonić i odbieranie esemesów. Do tej pory nigdy mi to nie przeszkadzało, ale podejrzewam, że niedługo będę zmuszona do zmiany telefonu, ponieważ czuję, że powoli zaczynam odstawać od innych. Czy to oznacza, że dorastam?

Agata, studentka z Wydziału Nauk Społecznych, twierdzi: – Nie wyobrażam sobie funkcjonowania bez telefonu. Dzięki niemu komunikuję się ze znajomymi, dowiaduję się o ważnych w ich życiu wydarzeniach oraz sama dzielę się swoimi sprawami, kupuję kawę na wydziale oraz poruszam się po Trójmieście, nie gubiąc się, dzięki aplikacji Jakdojade. Zapytana o to, czy czuje niepokój, gdy nie ma telefonu w zasięgu ręki, odpowiada ze śmiechem: – Nie odczuwam niepokoju, tylko mam stan przedzawałowy. Kiedyś, gdy zapomniałam zabrać telefon z mieszkania ze sobą na zajęcia, wróciłam po niego spod samego uniwersytetu. Na zajęcia oczywiście nie poszłam.

Inny student Wydziału Nauk Społecznych, który prosił o anonimowość, wyjaśnia, że smartfon służy mu głównie do korzystania z aplikacji ChatGPT, gdyż – To rewelacyjne narzędzie pomagające w studiowaniu. Gdy czegoś nie wiem, po prostu zadaję pytanie w aplikacji ChatGPT. W większości przypadków odpowiedź jest prawidłowa.

Część studentów UG w czasie rozmowy z „Gazetą Uniwersytecką” podkreśla, że telefon służy im często do „zabijania nudy” pomiędzy zajęciami. Szymon, studiujący na Wydziale Filologicznym, wyjaśnia: – Po telefon sięgam często z nudy. Przeglądam wtedy bezmyślnie portale społecznościowe, oglądam filmiki na YouTube lub Facebooku lub gram w gry. Po-

mimo tego, że zwykle mam w zasięgu ręki książkę, to korzystanie z telefonu na przykład w tramwaju wydaje mi się łatwiejszym sposobem na nudę.

Hanna, także studentka Wydziału Filologicznego, podkreśla: – Zaczynam coraz częściej zauważać, że telefon umiła mi czas na przykład podczas oczekiwania na zajęcia lub autobus. Przeglądam wtedy najczęściej portale społecznościowe, sklepy internetowe czy gram po prostu w gry. Jak o tym myślę teraz, to wydaje mi się to straszną stratą czasu.

### SMARTFON – „TRZECIA RĘKA” W STUDIOWANIU

Studenci Uniwersytetu Gdańskiego zapytani o to, czy wykorzystują telefon do nauki, w większości wypadków odpowiedzieli, że tak. Część z nich smartfon z dostępem do internetu nierzadko ratował w czasie przygotowań do kolokwium lub egzaminu. Niektórzy potwierdzili również, że zdarzyło im się skorzystać z telefonu w czasie zajęć, aby znaleźć odpowiedź na pytanie prowadzącego czy wyszukać informacje w trakcie wykonywania zajęć grupowych lub indywidualnych. Julian, student Wydziału Nauk Społecznych, wspomina, że w czasie pandemii musiał „polubić się” z uczeniem się przez internet. – Od tego momentu wyszukiwanie informacji w telefonie stało się dla mnie czymś naturalnym. Nie wyobrażam sobie, że nie mógłbym w dowolnej chwili wpisać potrzebnego mi hasła w wyszukiwarce Google czy w Wikipedii, dlatego właśnie smartfon z dostępem do internetu wydaje mi się niezbędnym wyposażeniem studenta – mówi.

Julia, także studentka z Wydziału Nauk Społecznych, zauważa, że

– Sami prowadzący zajęcia potrafią zachęcać nas do sprawdzania informacji w telefonie – zależy to oczywiście od zajęć. Często zdarza się również, że studenci nie drukują materiałów, tylko czytają je na ekranach telefonów lub laptopów. Nie spotkałam się z tym, aby którykolwiek prowadzący robił z tego powodu problemy.

Według badań zawartych w raporcie Urzędnictwa mobilne w uczeniu się i nauczaniu, po zakończeniu pandemii COVID-19 i związanej z nią nauki zdalnej internet służy najczęściej młodzieży do wyszukiwania informacji oraz materiałów dydaktycznych, prezentowania treści (filmów, prezentacji), przesyłania materiałów lub prac domowych bądź zaliczeniowych, przekazywania informacji i komunikowania się. Młodzież korzysta też z takich aplikacji, jak: Google Forms, Padlet, Wordwall, Zoom, Office 365, Classroom, Teams, Kahoot!, Mentimeter, Genially, Canva, YouTube, Quizizz, Zintegrowana Platforma Edukacyjna czy LearningApps<sup>5</sup>. Samo korzystanie ze smartfonów z dostępem do internetu w czasie nauki może przynieść wiele korzyści. Po pierwsze, daje dostęp do praktycznie nieograniczonej bazy wiedzy: e-booków, artykułów naukowych, aplikacji naukowych czy baz danych. Po drugie, aplikacje do planowania zadań pomagają w lepszym zarządzaniu czasem i przypominają o zbliżającym się terminie ich realizacji, a aplikacje i gry edukacyjne mogą uczynić naukę bardziej angażującą. Smartfon ułatwia także studentom kontakt z prowadzącym i dziekanatem oraz wykonywanie zadań online. Ponadto posiadanie nowoczesnego telefonu w czasie zajęć pozwala na ich nagrywanie czy robienie zdjęć (oczywiście wyłącznie za zgodą prowadzącego) lub tworzenie notatek głosowych.

Smartfon z dostępem do internetu może ułatwiać, ale także utrudniać studiowanie. Z jednej strony urządzenia te ułatwiają dostęp do zasobów edukacyjnych i narzędzi wspomagających organizację czasu. Z drugiej strony zaś, jak pokazują badania, nadmierne używanie smartfonów wpływa negatywnie na efektywność nauki. „Analiza danych z badań PISA<sup>6</sup> (z lat 2018 i 2022) pokazuje, że nadużywanie przez młodzież technologii skutkuje obniżonymi efektami edukacyjnymi. W latach 2008–2017 w 14 krajach badano związek między korzystaniem z telefonów komórkowych przez uczniów a ich wynikami w nauce. Badania objęły uczniów od przedszkola do szkół wyższych, a ich metaanaliza wykazała niewielki negatywny wpływ (większy na poziomie uniwersyteckim). Jest to związane głównie ze zwiększonym rozproszeniem uwagi. Korzystanie ze smartfonów w salach lekcyjnych prowadzi do angażowania się uczniów w działania niezwiązane ze szkołą,

co wpływa na zapamiętywanie i rozumienie”<sup>7</sup>.

Częste korzystanie ze smartfonów może prowadzić do obniżenia koncentracji. Powiadomienia z mediów społecznościowych, gier czy aplikacji mogą odciągać uwagę od nauki. Łatwy dostęp do rozrywek sprawia, że studenci mogą odwlekać wykonywanie zadań, a ciągłe przeskakiwanie między aplikacjami utrudnia skupienie się na jednym zadaniu. Długotrwałe korzystanie z ekranu może prowadzić do zmęczenia wzroku lub bólów głowy, ponadto nadmierne korzystanie z telefonów, zwłaszcza przed snem, może negatywnie wpływać na jakość snu. Wszystkie te czynniki wpływają mogą ostatecznie na uzyskiwane w czasie studiów wyniki oraz powodować nadmierny stres<sup>8</sup>.

\*\*\*

Smartfony stały się nieodłącznym elementem codziennego akademickiego życia, w tym procesu nauki. Rozwój technologii i edu-

kacji idzie ramię w ramię, co wiadać zwłaszcza w wykorzystywaniu nowych narzędzi, takich jak smartfony, w codziennym procesie nauczania. Współczesne telefony dają szeroki dostęp do wiedzy, pomagają organizować zadania oraz ułatwiają interakcję z innymi studentami, pracownikami naukowymi czy administracyjnymi uniwersytetu, co może znacząco wspierać proces edukacyjny. Jednakże musimy pamiętać, że zbyt częste korzystanie z tych urządzeń, zwłaszcza dla rozrywki, może prowadzić do rozproszenia uwagi, zmęczenia oraz obniżenia efektywności w nauce. Technologia, zamiast być demonizowana, powinna być postrzegana jako wsparcie, które, odpowiednio wykorzystane, może znacząco pomóc w nauce. Smartfony, jak każde narzędzie, muszą po prostu być używane z rozważą. To nie one same w sobie powodują problemy, ale właśnie ich niekontrolowane użytkowanie.

**Agnieszka Bień**

<sup>1</sup> Por. *Smartfon? Tak, ale z głową! Jak ustalać zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych*, s. 43; <https://instytutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/RAPORT-Smartfon.pdf>

<sup>2</sup> Por. *Urządzenia mobilne w uczeniu się i nauczaniu. Raport z badań ilościowo-jakościowych*, s. 9; [https://www.kopernik.org.pl/sites/default/files/2024-03/raport%20Samsung\\_25.03.2024.pdf](https://www.kopernik.org.pl/sites/default/files/2024-03/raport%20Samsung_25.03.2024.pdf)

<sup>3</sup> Por. tamże, s. 14.

<sup>4</sup> Por. tamże, s. 21.

<sup>5</sup> Por. tamże, s. 10.

<sup>6</sup> Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów (PISA) jest realizowany przez międzynarodowe konsorcjum nadzorowane przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD) oraz przedstawicieli krajów członkowskich. Jest to największe na świecie badanie mające na celu ocenę umiejętności uczniów. Odbywa się ono co trzy lata w państwach należących do OECD oraz w wielu innych krajach. Polska bierze udział w tym badaniu od jego pierwszej edycji w 2000 roku, a od 2013 roku za przeprowadzenie badania w Polsce odpowiada Instytut Badań Edukacyjnych, zgodnie z decyzją Ministerstwa Edukacji Narodowej. Zob. <https://pisa.ibe.edu.pl/>.

<sup>7</sup> Por. *Urządzenia mobilne w uczeniu się i nauczaniu...*, s. 12.

<sup>8</sup> Por. M. Samaha, N.S. Hawi, *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life*, „Computers in Human Behavior” 2016, nr 57, s. 321–325; I.P. Ifeanyi, J.E. Chukwuere, *The impact of using smartphones on the academic performance of undergraduate students*, „Knowledge Management & E-Learning” 2018, nr 10(3), s. 290–308.