



BARBARA PABIAN

University of Economics in Katowice,
Poland

ORCID iD: 0000-0003-3059-6733

ARNOLD PABIAN

Czestochowa University of Technology,
Poland

ORCID iD: 0000-0002-1224-9167

ZARZĄDZANIE CZASEM AKTYWNOŚCI ONLINE – DYLEMATY I WYZWANIA

ONLINE ACTIVITY TIME MANAGEMENT – DILEMMAS AND CHALLENGES



ABSTRACT

With the spread of the Internet and the multitude of devices on which it is available, Internet users, regardless of age, began to devote more and more time to their presence on the Internet. This carries certain consequences, not only positive but also negative. The aim of this article is to justify the need for scientific reflection and empirical research on the issues of cultural and social consequences of excessive activity of Poles in cyberspace and to provide the author's recommendations regarding daily time management using the management functions: planning, organizing, self-motivation and control. The conclusions presented in the article are the result of non-reactive research. Content analysis of written and oral messages (disseminated via the media) and the desk research method, which involves the analysis of secondary sources, were used. The obtained results confirm the thesis about the increasing dominance of the virtual dimension in the lives of Poles to the detriment of activities in the real world.

STRESZCZENIE

Wraz z upowszechnianiem się internetu i wielości urządzeń, na jakich jest dostępny, internauci, niezależnie od wieku, coraz więcej czasu poświęcają na obecność w sieci. Niesie to za sobą określone konsekwencje, nie tylko pozytywne, lecz także negatywne. Celem niniejszego artykułu jest uzasadnienie potrzeby refleksji naukowej i badań empirycznych nad problematyką kulturowo-społecznych konsekwencji nadmiernej aktywności Polaków w cyberprzestrzeni oraz przekazanie autorskich rekomendacji dotyczących zarządzania czasem dobowym z wykorzystaniem funkcji zarządzania: planowania, organizowania, samomotywowania i kontroli. Zaprezentowane w artykule wnioski są efektem badań niereaktywnych. Zastosowano analizę treści komunikatów pisanych oraz ustnych (rozpowszechnianych za pomocą mediów) oraz metodę *desk research*, polegającą na analizie źródeł wtórnych. Uzyskane wyniki potwierdzają tezę o postępującej dominacji wymiaru wirtualnego w życiu Polaków ze szkodą dla aktywności w świecie rzeczywistym.

KEYWORDS: *Internet, management, cyberspace, online time management, Internet abuse, online communication, Internet user activity statistics*

SŁOWA KLUCZOWE: *internet, zarządzanie, cyberprzestrzeń, zarządzanie czasem w sieci, nadużywanie internetu, komunikacja online, statystyka aktywności internautów*

WPROWADZENIE

Internet jako nowoczesna płaszczyzna komunikacji zmienił tradycyjne funkcjonowanie człowieka w świecie, niebezpiecznie zawężając sferę rzeczywistości życia na rzecz aktywności w cyberprzestrzeni. Z badań wynika, że na przestrzeni lat zakres temporalny działań wewnątrz alternatywnego świata WWW znacznie się wydłużył. Doprowadza to do rozmycia się podziału na przestrzeń rzeczywistą i wirtualną, z niepokojącą tendencją do dominacji tej drugiej. Życie społeczno-kulturowe i indywidualne zaczyna zmieniać się w życie cyfrowe. Trzeba zgodzić się z opinią, że *dzięki mediom społecznościowym budujemy ogromne sieci znajomości, ale mamy coraz mniej czasu na nawiązanie zażyłych relacji. Tworzymy jedną wielką cyfrową wspólnotę, a coraz bardziej doskwiera nam samotność* (Strączek, 2023, s. 167).

Świat wirtualny przynosi wiele konsekwencji negatywnych. Internauci są narażeni na oszustwa (np. na przejawy phishingu), nieświadomie przyswajają dystopijne treści i informacje, niektórzy uprawiają e-hazard. W literaturze fachowej pisze się o różnych przejawach neto – i fonoholizmu. Wśród nich występują: nomofobia (lęk przed utratą smartfona albo zasięgu), FOMO (strach przed przeoczeniem czegoś w sieci), *textaphrenia* i *ringxiety*, czyli złudzenie, że otrzymało się SMS-a lub połączenie telefoniczne (Pajor, 2021, s. 282). Trwonienie czasu i marne jego spożytkowanie, trwanie w beczynności w życiu rzeczywistym, zaniedbywanie obowiązków, osłabienie więzi i relacji międzyludzkich to tylko nieliczne przykłady konsekwencji uzależnień od e-technologii. W przypadku nadmiaru pracy zdalnej pracownicy nie mają ze sobą kontaktu, niekiedy nawet nie znają osobiście swojego kierownika. Problem społeczny zaczynają stanowić *rozproszeni rodzice*, którzy, będąc niewolnikami telefonu, *nie zauważają emocji i potrzeb swojego dziecka, nawiązując z nim tylko zdawkowy kontakt wzrokowy i werbalny, gdy pociecha dopomina się o uwagę, łatwo się irtują, pozwalają dziecku na więcej, by tylko mieć chwilę spokoju* (Żuchowska, 2023). Prowadzi to u najmłodszych do poczucia braku rodzicielskiej akceptacji, a nawet odrzucenia.

W kontekście tych niepokojących doniesień celem niniejszego artykułu jest uzasadnienie potrzeby dalszej głębszej refleksji naukowej i badań empirycznych nad problematyką kulturowo-społecznych konsekwencji nadmiernej

obecności Polaków w internecie oraz przekazanie autorskich rekomendacji dotyczących zarządzania czasem dobowym z wykorzystaniem funkcji planowania, organizowania, samomotywowania, kontroli.

METODY BADAWCZE

Artykuł ma charakter teoretyczno-dyskusyjny, do badań wybrano zatem metody niereaktywne. Była to metoda *desk research*, polegająca na analizie źródeł wtórnych oraz analiza treści komunikatów pisanych oraz ustnych, rozpowszechnianych za pomocą mediów. Postępowanie badawcze polegało na wyszukiwaniu informacji, gromadzeniu i analizowaniu pozyskanych danych. Dokonano tego na podstawie metodyki systematycznego przeglądu literatury, czyli selekcji materiału według kryterium: podstawowej bazy danych, słów kluczowych, kryteriów inkluzji i eliminacji (Czakov, 2011, s. 57). Treść uzupełnianych na bieżąco dokumentów była zestawiana z pozyskanymi wcześniej materiałami. Źródła informacji, które posłużyły do napisania tego artykułu, mają charakter interdyscyplinarny. Jest to przede wszystkim literatura naukowa z zakresu badań społecznych i zarządzania. Zastosowano też metodę analizy opisowej.

OBECNOŚĆ POLAKÓW W INTERNECIE – UJĘCIE STATYSTYCZNE

Na przestrzeni lat liczba internautów oraz częstotliwość korzystania z sieci znacznie wzrosły i nadal wykazują tendencję wzrostową. Pomiary rynku informatycznego, prowadzone w okresie ostatnich 20 lat, tj. od października 2004 r. do lipca 2024 r. pokazują, że łączny czas przebywania Polaków w sieci wzrósł w tym okresie aż o 1359%, natomiast średni czas przypadający na jednego użytkownika o 347% (GEMIUS). Tendencję wzrostową potwierdzają też badania Głównego Urzędu Statystycznego. W najnowszym raporcie odnotowano, że o ile w 2019 r. z internetu regularnie korzystało 78,3% ogółu Polaków, to już w 2023 r. wartość ta wzrosła do 85,3% (GUS, s. 113).

Sytuacja ta jest odzwierciedleniem dobrego dostępu do internetu w całym kraju. W 2023 r. w Polsce centralnej 94,1% gospodarstw domowych miało zasięg. Poziom tego wskaźnika w zachodniej i wschodniej części kraju był niższy odpowiednio o 1,5 p. proc. i 2,0 p. proc. (GUS, s. 113).

Z badań wynika ponadto, że obecność w cyfrowym świecie zależy przede wszystkim od wieku. Wśród osób mających 18–24 lata odsetek ten jest najwyższy i wynosi 100%, niewiele mniejszym dynamizmem aktywności sieciowej wykazują się osoby w wieku od 25–44 lata (98%) i jeszcze nieco mniejszym w wieku 45–54 lata (88%). Rzadziej korzystają z internetu osoby w wieku 55–64 lata (54%) oraz w wieku 65–74 lata (49%). Najmniejszy odsetek użytkowników odnotowano wśród osób najstarszych, tj. w wieku powyżej 74 lat. Wynosi on 30% (CBOS, 2023, s. 2). Obecność *online* jest zatem powszechna wśród osób poniżej 45 roku życia, a także niemal powszechna wśród ludzi w wieku od 45 do 54 lat. Jak można oceniać, odsetek ludzi najstarszych, powyżej 74 lat, zważywszy na znamienne dla tego pokolenia wykluczenie informatyczne, również jest stosunkowo wysoki. Wynosi bowiem ok. jedną trzecią. Trzeba dodać, że uczestnictwo wśród starszych respondentów jest zależne od poziomu wykształcenia. Im wyższe wykształcenie, tym wyższa żywotność na tym polu.

Jeżeli chodzi o grupy zawodowe, to najrzadziej obecni są w internecie rolnicy (68%), natomiast powszechnie korzystają z niego przedstawiciele kadr kierowniczych i specjaliści, także technicy i średni personel oraz pracownicy administracyjno-biurowi (CBOS, 2023, s. 2). Narzędziami, którymi najczęściej posługują się internauci, są: media społecznościowe, z których korzysta 94,5%, następnie komunikatory – 92,8%. Na trzeciej pozycji znalazły się wyszukiwarki i portale. Aktywność w tym zakresie deklaruje 89,2% internautów (Nowy Marketing. Raport *Digital 2024*).

NADRZĘDNOŚĆ WIRTUALNEJ ILUZJI NAD ŚWIATEM RZECZYWISTYM

Zasięg wspólnej telefonii komórkowej i internetowej oraz pojawienie się serwisów internetowych, w których treść komunikatów mogła być już nie tylko odczytywana (Web 1.0), ale i generowana przez użytkowników (Web 2.0), zdynamizował społeczną aktywność w zakresie międzyludzkiej komunikacji *online*. W kolejnych odstonach technologicznych zaczęto wykorzystywać sztuczną inteligencję (AI), zapewniono dostępność treści dla aplikacji innych niż przeglądarki (Web 3.0), jeszcze później pojawiła się możliwość identyfikacji interaktorów w celu personalizowania przekazywanych informacji (Web 4.0). Przewiduje się, że dalszy postęp zmierzać będzie w kierunku neurotechnologii opartej na odczytywaniu emocji (Web 5.0) i odejścia od wirtualnego agenta (Web 4.0 i Web 5.0) na rzecz tworzenia modeli odrębnego, inteligentnego bytu (Web 6.0), który będzie funkcjonować nie dzięki zakotwiczeniu na trwałym nośniku danych, lecz obecności elektroimpulsów (Król, 2020, s. 41–42).

Dziś za pomocą coraz sprawniej działającego internetu i przy wykorzystaniu kontekstowo świadomych urządzeń inteligentnych internauci mogą bez przeszkód komunikować się ze sobą, uczestniczyć w szkoleniach i nauczaniu na odległość, pracować zdalnie, oddawać się e-rozrywce (np. gry *online*) i szybko pozyskiwać różnorakie informacje. Alternatywą dla tradycyjnej prasy i drukowanych książek są obecnie serwisy internetowe i e-booki, a samo scrollowanie zawartości ekranów smart urządzeń stało się codzienną praktyką wielu Polaków. Na uprawianiu surfingu spędzają czas już nie tylko przedstawiciele pokoleń wychowywanych w czasach dynamicznego wzrostu znaczenia internetu (Y, Z, Alpha), ale też osoby starsze (X, Baby Boomers). Cyberprzestrzeń wykorzystywana jest też w celach matrymonialnych. Za sprawą portali i aplikacji randkowych zainteresowane osoby podejmują próbę budowania związków uczuciowych. Zdaniem badaczy poszukiwanie miłości przez internet *nie jest już teorią – jest praktyką. Podłoże znaleźć można w tempie życia współczesnego człowieka* (Dodge, 2018, s. 122). Dzięki otwartym rynkom elektronicznym możliwa jest też dystrybucja i sprzedaż różnorodnych towarów. Internet stał się *ważnym źródłem informacji o ofercie, jej cenach, ale także o samych podmiotach dostarczających produkty i usługi, w tym także tych z zakresu kultury i sztuki* (Kieźel, Kwiecień, 2017, s. 19).

Za pośrednictwem tego masowego już medium odbywają się wirtualne podróże. E-turyści poszukują w internecie informacji o ofertach turystycznych, rezerwują na odległość imprezy i usługi turystyczne, korzystają z mobilnych przewodników. Potrzeby poznawcze zaspokajają wirtualne muzea *bez ścian*, prezentujące na swoich stronach zdigitalizowane zbiory i eksponaty, lub/i oferujące wirtualne zwiedzanie czy transmisje na żywo (Pabian, 2020, s. 154–155).

Wirtualna rzeczywistość znalazła również swoje uzasadnienie w sferze *sacrum*. Kierując się kryterium sposobu pozyskiwania danych z internetu i analizując jego wpływ na aktywność ludzką, wyróżniono *religię w sieci*, której istotą jest bierne poszukiwanie potrzebnych informacji na temat danego wyznania czy kościołów, a także *religię sieciową*, której istotą jest aktywność komunikacyjna na różnych serwisach, czatach, forach, a także pielgrzymki *online* (Siuda, 2010, s. 27). W 2007 r. z inicjatywy katolickiego portalu *Opoka* zaprezentowano projekt Wirtualnej Mapy Pielgrzymek, dzięki której wierni, którzy z różnych względów nie mogli fizycznie peregrynować do miejsc świętych (osoby cierpiące, niedołążne, niepełnosprawne) zyskali możliwość śledzenia na bieżąco trasy pielgrzymki i wymiany intencji modlitewnych (Pabian, 2016, s. 182).

Wobec nakreślonej wyżej ogromnej skali wielorakich możliwości wykorzystania internetu, wypada zgodzić się z oceną, że jego wpływ na transformację sfery komunikowania społecznego zasługuje *na miano rewolucyjnego* (Palonka, Sroka, 2010, s. 75). Wskutek nadmiernej aktywności ludzkiej w cyberprzestrzeni następuje jednak ubożenie i ograniczenie działań w przestrzeni świata rzeczywistego. Życie cyfrowe zaczyna dominować nad realnym, zawłaszczając coraz więcej czasu dobowego internautów, także tego przeznaczonego na odpoczynek. Rodzi to potrzebę reorganizacji temporalnej aktywności współczesnego człowieka i samokontroli czasu przebywania w cyberprzestrzeni. Warto w tym celu odwołać się do teorii zarządzania. Piszemy o tym poniżej.

BILANSOWANIE OBECNOŚCI ONLINE I OFFLINE W ŚWIETLE TEORII ZARZĄDZANIA

Według definicji zarządzanie czasem jest to *konsekwentne i zorientowane na cel stosowanie w praktyce sprawdzonych technik pracy w taki sposób, że kierowanie samym sobą i swoim otoczeniem odbywa się bez trudu, a otrzymany do dyspozycji czas jest wykorzystany sensownie i optymalnie* (Seiwert, 2001, s. 14). Problematyce tej w odniesieniu do świata rzeczywistego poświęcono w literaturze sporo miejsca. Badacze są zgodni, że zarządzanie czasem wiąże się z koniecznością planowania zadań, systematycznością w działaniu, optymalnym kierowaniem sobą i otoczeniem, a wszystko po to, aby osiągnąć zamierzone cele. Istnieje natomiast ewidentna luka badawcza, dotycząca zarządzania czasem aktywności w świecie wirtualnym. W praktyce pojawiły się już pierwsze aplikacje oraz porady dla rodziców w zakresie gospodarowania czasem na ekranie. Brakuje jednak badań i publikacji naukowych z tego zakresu.

Do właściwego zarządzania czasem w internecie przydatne będą ustalenia z zakresu ujęcia funkcjonalnego zarządzania, na które składają się cztery podstawowe funkcje: planowanie, organizowanie, motywowanie i kontrola (Daft, Marcic, 2013, s. 9; Certo, Certo, 2009, s. 121–123; Ghillyer, 2009, s. 7). Funkcje te są zazwyczaj rozpatrywane w odniesieniu do świata realnego, mogą być jednak wykorzystane również w odniesieniu do cyberprzestrzeni, a to dlatego, że generalnie *efektywne zarządzanie czasem zależy od dwóch czynników: planowania pracy oraz realizacji szczegółów* (Olejniczak, 2013, s. 14). W tym miejscu warto przypomnieć, że planowanie poprzedza ustalenie celów, które, podobnie jak plany, rozpatruje się w aspektach strategicznym, taktycznym i operacyjnym. W określeniu celu może pomóc technika SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), zgodnie z którą cel powinien być specyficzny, a więc sprecyzowany i konkretny, ponadto mierzalny, osiągalny i określony w czasie (Rezmer, 2020, s. 198).

Na początku każdy internauta powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jego aktywność w sieci i wielogodzinne wpatrywanie się w ekran urządzeń elektronicznych nie wymyka się spod kontroli, stając się ewidentną stratą czasu, negatywnie wpływającą na zdrowie, życie rodzinne i zawodowe czy relacje koleżeńskie. Kolejnym krokiem powinien być wybór strategii,

czyli długoterminowego celu (strategicznego). Należy przeprowadzić analizę mocnych i słabych stron (korzyści i strat), wynikających z nadmiernej obecności w sieci. Pozwoli to na zoptymalizowanie zarządzania czasem. Gdy szala przechyliła się na stronę strat, oznacza to, że trzeba ją zredukować. Tu pomocna może się okazać matryca zarządzania czasem (Covey, 2006, s. 152). Wskazuje ona na zakres spraw zawodowych i osobistych, które stają się udziałem niemal każdego człowieka. Są to:

- sprawy ważne pilne (np. kryzysowe, naglące),
- sprawy ważne niepilne (np. codzienne działania rutynowe, planowanie, odpoczynek),
- sprawy nieważne pilne (np. niektóre telefony czy spotkania biznesowe),
- sprawy nieważne niepilne (np. przyjemności, telemaniactwo, zbędna aktywność w internecie).

Badacze podkreślają, że nastawienie na sprawy nieważne pilne i nieważne niepilne (m.in. niepotrzebne surfowanie po internecie) jest błędem i niesie za sobą przykre konsekwencje. Najważniejsze dla skutecznego zarządzania są sprawy ważne niepilne. Obejmują bowiem odpowiedzialne *budowanie związków i więzi, długoterminowe plany, ćwiczenia fizyczne, zapobieganie rzeczom niepożądanym, a więc to wszystko, o czym wiemy, że powinniśmy robić, ale rzadko robimy* (Olejniczak, 2013, s. 7).

Po wyznaczeniu celu i podjęciu postanowienia wprowadzenia zmiany trzeba zastanowić się, jak tego dokonać w aspekcie operacyjnym, czyli w jaki sposób aktywność wirtualna będzie ulokowana na przestrzeni każdego dnia i na czym będziemy się koncentrować, surfując po internecie. Średnia zalecana obecność w sieci wynosi do trzech godzin dziennie w dni powszednie i nie powinna przekraczać progu do czterech godzin dziennie w weekendy.

Po fazie planowania następuje organizowanie, które powinno przełożyć się na praktyczne, realne już działania. Po pierwsze, trzeba prawidłowo wybrać miejsce swojej aktywności. Nie można korzystać z sieci, będąc w ruchu (pieszym czy zmotoryzowanym), nie należy też prowadzić prywatnej aktywności *online* w pracy. Miejsce, w którym łączymy się z internetem, powinno być w miarę komfortowe i pozbawione hałasu, ponieważ jest to czynnik negatywnie rzutujący na ludzką psychikę, utrudniający skupienie,

ograniczający efektywność działań i przez to wpływający na konieczność wydłużenia aktywności w sieci. Po drugie, każdorazowo, przed *zanurzeniem* się w świecie wirtualnym, trzeba poinformować o tym osoby z najbliższego otoczenia oraz trzymać się sztywno ustalonej reguły dotyczącej wyznaczonego sobie zakresu czasu. W ten sposób unika się rozpraszać uwagę przerywania aktywności przez inne osoby, co przełoży się na możliwość zamknięcia działań w założonym przedziale czasowym. Należy też zadbać o sprawność łączy i sprzętu elektronicznego.

Trzecią ważną funkcją zarządzania jest motywowanie, co w tym przypadku oznacza automotywowanie, czyli uświadomienie sobie tego, co należy robić, aby mocno zaangażować się w realizację wytyczonych celów, dotyczących równoważenia aktywności w świecie realnym i wirtualnym. Inaczej mówiąc, w jaki sposób mobilizować siebie każdego dnia do przestrzegania narzuconych pór, czasu i warunków aktywności w sieci. Mobilizowanie będzie tym łatwiejsze, im nasze cele będą lepiej dostosowane do okoliczności i naszego stylu życia. Na tym etapie można pozwolić sobie na pewną elastyczność działań. Na przykład jeżeli w świecie rzeczywistym pojawi się nieoczekiwane zdarzenie, np. choroba w rodzinie, plan korzystania z sieci musi ulec modyfikacji, w skrajnym przypadku łącznie z okresowym zawieszeniem wirtualnej aktywności. Ważną rolę w motywowaniu siebie do przestrzegania narzuconych sobie zasad odgrywa nagradzanie się za utrzymaną dyscyplinę. A ponieważ motywowanie musi mieć charakter zindywidualizowany, zatem należy zagospodarować *odzyskany* czas zgodnie ze swoimi preferencjami i stanem cywilnym, np. na rodzinną lub indywidualną wycieczkę, taniec, wyjście do teatru czy spotkanie ze znajomymi.

Ostatnią ważną funkcją zarządzania jest kontrola. Obejmuje ona *analizę rozbieżności: plan a wyniki, środki zaradcze oraz ew. korektę celów* (Gorustowicz, 2023, s. 76). Polega zatem na sprawdzeniu, czy zaplanowane działania zostały zrealizowane i w jakim zakresie? Czy przestrzegaliśmy interwałów czasowych wyznaczonych na wirtualną aktywność? Tu pomocne będą aplikacje i funkcje notatek w smartfonach, które pozwalają na kontrolowanie czasu i zapis długości działań. Ułatwi to podjęcie działań korekcyjnych w przypadku występowania odstępstw od planu.

Aby sprostać wyzwaniu bilansowania czasu *online* na rzecz *offline*, potrzebna jest jednak świadomość narastającego uzależnienia od internetu, silna wola, aby temu przeciwdziałać, wewnętrzna dyscyplina, odpowiednie nastawienie psychiczne, odpowiedzialność za najbliższych i otoczenie oraz konsekwencja.

WNIOSKI

Uzyskane wyniki potwierdzają tezę o postępującej dominacji wymiaru wirtualnego w życiu Polaków ze szkodą dla aktywności w świecie rzeczywistym. Internet wywiera dziś przemożny wpływ na różne sfery życia człowieka, ze wszystkimi tego konsekwencjami, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Trzeba przyznać rację badaczom, że *spektakularny wzrost znaczenia informacji i technologii komunikacyjnych w ostatnich latach zmienia sposób postrzegania współczesnego społeczeństwa* (Aftański, 2011, s. 66). Rozwój portali społecznościowych oraz zwiększająca się permanentnie liczba użytkowników i czasu ich obecności w sieci świadczą o tym, że potrzeby społeczne i kolektywne zaspokajane są dziś w dużej mierze za sprawą internetu. Dochodzi do zawężania się i ubożenia znaczenia rzeczywistości realnej w życiu internautów na rzecz poszerzenia się partycypacji w świecie wirtualnym. W konsekwencji może to prowadzić do cyberzaburzeń, osłabienia relacji rodzinnych i społecznych, zaniedbywania życia prywatnego i zawodowego.

Nowe technologie są powszechnie uznawane za *narzędzia ułatwiające myślenie* (H. Rheingold), ponieważ odciążają nas w pracy umysłowej i w ten sposób zwiększają naszą produktywność. Nasuwa się jednak pytanie, czy *de facto* w dłuższej perspektywie czasowej ich nadużywanie nie będzie prowadzić do regresu funkcji myślowych człowieka. W świetle darwinowskiej teorii ewolucji to pytanie nie wydaje się pozbawione sensu. Już dziś zgodnie z teorią technologicznej osobliwości, (*singularity*) istnieje niebezpieczeństwo, że rozwój e-technologii doprowadzi do korekty biologicznej natury człowieka wskutek asymilacji efektów postępu technologicznego (Wrzesień, 2021, s. 306–307).

W tej sytuacji nasuwa się konkluzja, iż zarządzanie cyberprzestrzenią powinno stać się przedmiotem zainteresowania badawczego przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych. Autorzy niniejszego artykułu proponują

wykorzystanie funkcji: planowania, organizowania, samomotywowania, kontroli. Należy też wprowadzić zmiany w edukacji już na poziomie szkolnictwa podstawowego nie tylko pod kątem lekcji z zakresu prawa cyfrowego i bezpieczeństwa korzystania z internetu, ale także długości przebywania w sieci i zagrożeń z tym związanych. Dla dorosłych użytkowników internetu przydatne będą kursy i szkolenia z tego zakresu w miejscach pracy. Nawet bowiem realizacja idei 4-dniowego (8 h/dzień) tygodnia pracy, co w założeniu ma polepszyć życie współczesnego człowieka, nie spełni swojej funkcji, jeśli pozyskany czas wolny przeznaczymy wyłącznie na zbędną i dysfunkcyjną aktywność w sieci.

REFERENCES

- Aftański, P. (2011). Społeczeństwo informacyjne – nowy wymiar informacji. *Dydaktyka Informatyki*, 6, 66–73.
- CBOS, *Komunikat z badań*. Pobrano z chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cbos.pl/spiskom.Pol/2023/k_072_23.pdf (dostęp: 19.07.2024).
- Certo, S. & Certo, T. (2009). *Modern Management. Concepts and Skills*. Pearson Education International, Harlow, England • London • New York • Boston • San Francisco • Toronto • Sydney • Dubai • Singapore • Hong Kong Tokyo • Seoul • Taipei • New Delhi • Cape Town • Sao Paulo • Mexico City • Madrid • Amsterdam • Munich • Paris • Milan.
- Daft, R. & Marcic, D. (2013). *Management. The New Workplace*. South-Western Cengage Learning, Asia, Australia/New Zeland, Brasil, India, Latis America, UK, Canada.
- Covey, S.R. (2024). *7 nawyków skutecznego działania. Inspirujące lekcje doskonalenia wewnętrznego i twórczych relacji z innymi*. I. Majewska-Opielka (przeł.). Rebis, Poznań.
- Czakon, W. (2011). Metodyka systematycznego przeglądu literatury. *Przegląd Organizacji*, 3(854), 57–61.
- Dodge, B. (2018). Budowanie związków uczuciowych z wykorzystaniem sieci internetowej – studium pedagogiczne. *Neodidagmata*, 36(37), 121–137.
- GEMIUS. (2024). *20 lat pomiaru. Internet wczoraj i dziś*. Pobrano z <https://gemius.com/pl/news/20-lat-pomiaru-internet-wczoraj-i-dzis/> (dostęp: 27.10.2024).
- Ghillyer, A. (2009). *Management. A Real World Approach*. McGraw-Hill, United Kingdom.
- Gorustowicz, M. (2023). Efektywne zarządzanie czasem pracownika – wybrane zagadnienia. *Akademia Zarządzania*, 7(3), 70–79.
- GUS. *Analizy statystyczne, Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2023 r.* Pobrano z file:///C:/Users/UE/Downloads/spoleczenstwo_informacyjne_w_polsce_w_2023.pdf (dostęp: 17.08.2024).
- Kieźel, M., Kwiecień, A. (2017). Sprzedaż internetowa jako przejaw wykorzystania nowoczesnych technologii w instytucjach kultury. W: B. Reformat, A. Kwiecień (red.). *Biznes w Kulturze – Kultura w Biznesie. Nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne* (116–123). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.
- Klepcki, B. Walejewska, A. (2017). Historia powstania i wykorzystanie Internetu. *Ekonomika i Organizacja Logistyki*, 2(3), 37–48.
- Król, K. (2020). Evolution of online mapping: From WEB 1.0 TO WEB 6.0. *Geomatics, Landmanagement, and Landscape*, 1, 33–51.
- Nowy Marketing. Raport.(2024). *Digital 2024: Poland już dostępny sprawdź szczegóły świata online w Polsce*. Pobrano z <https://nowymarketing.pl/raport-digital-2024-poland-tak-wyglada-polski-internet-na-poczatku-roku/> (dostęp: 20.08. 2024).

- Olejniczak, A. (2013). Efektywne zarządzanie czasem – wybrane zagadnienia. *Marketing Instytucji Naukowych i Badawczych*, 1(17), 1–21.
- Pabian, B. (2016). *Kulturowe konteksty pielgrzymowania i rozwoju turystyki religijnej. Przykład regionu częstochowskiego*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.
- Pabian, B. (2016). Virtual tourism in the era of coronavirus pandemic – challenges and hopes. *Zeszyty Naukowe WSH Zarządzanie*, nr specjalny, 147–157.
- Pajor, P. (2021). Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 21(4), 281–292.
- Palonka, J., Sroka, H. (2010). Wpływ Internetu na makrośrodowisko organizacji. W: H. Sroka, J. Palonka (red.). *Wpływ systemów e-biznesu na organizacje w aspekcie mikro – i makroekonomicznym*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, 59–78.
- Rezmer, K. (2020). Metody i techniki zarządzania czasem na przykładzie studentów Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy. *Zeszyty Naukowe WSH*, 2, 193–206.
- Rheingold, H. (2003). *Narzędzia ułatwiające myślenie. Historia i przyszłość metod poszerzania możliwości umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowo-Techniczne WNT.
- Seiwert, L.J. (2001). *Zarządzanie czasem*. Agencja Wydawnicza Placet, Warszawa.
- Strączek, B. (2023). Czy wkraczamy w erę ekskarnacji?. *Teksty Drugie*, 3(2), 166–176.
- Tracy, B. (2021). *Zarządzanie czasem*. Muza SA, Warszawa.
- Ziuda, P. (2010). *Religia a Internet. O przenoszeniu religijnych granic do cybero-rzestrzeni*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Wieczorek, M. (2022). *48-godzinne doba. Jak podwoić swoją produktywność*. Wydawnictwo Biznesowe Expertia, Katowice.
- Wrzesień, W. (2021). Pokoleniowość w świecie smartfonów, algorytmizacji i sztucznej inteligencji. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 3, 301–317.
- Ziuda, P. (2010). *Religia a Internet. O przenoszeniu religijnych granic do cyberprze-strzeni*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Żuchowska, A. (2024). *Jest dla mnie ważniejszy niż ty. Oto, co dzieje się z naszymi dziećmi, gdy korzystamy ze smartfona*. Pobrano z <https://www.mjakmama24.pl/starszak/wychowanie/mamo-tato-tu-jestem-czy-ty-tez-zaliczasz-sie-do-rozproszonych-rodzicow-aa-BUqM-oQo6-syqh.html> (dostęp: 5.09.2024).