



**Łukasz Kasprowski**  <https://orcid.org/0000-0002-6439-7145>

Uniwersytet SWPS (filia WSE w Krakowie), Wydział Interdyscyplinarny  
e-mail: lkasprowski@swps.edu.pl

# WPŁYW NARZĘDZI CYFROWYCH NA ZARZĄDZANIE DOBROSTANEM UŻYTKOWNIKÓW NA PRZYKŁADZIE APLIKACJI KWARANTANNA DOMOWA

## Abstract

### THE IMPACT OF DIGITAL TOOLS ON MANAGING USER WELL-BEING ON THE EXAMPLE OF THE HOME QUARANTINE APPLICATION

The subject of the article is to draw attention to the aspect of mental well-being of users in the context of digital technology during the SARS-CoV-2 pandemic. The article presents the perspective of the critical trend along with the author's own empirical research. The study used qualitative techniques in the form of interviews with people using the government application during quarantine Home Quarantine (several case studies) as part of the so-called incidental trial. The purpose of the work is to show attempts to maintain mental well-being and the impact on this well-being of the respondents through the Home Quarantine application in the context of creating a new pandemic imagination and the phenomena and consequences related to it, indicated. By the respondents. The study will discuss human relations with "Others" and the aspect of digital media management, focusing on the well-being of users of the Home Quarantine application, which will allow for a partial understanding of aspects related to the quality of recipients' well-being and the balance in their level of immersion during the coronavirus pandemic, i.e. a time of increased demand and a surge in digital goods.

**Keywords:** mental well-being, well-being management, digital tools during the pandemic, coronavirus pandemic, SARS-CoV-2, Home Quarantine

**JEL:** I1, I3, L5, Y8

## Wstęp

Pandemia SARS-CoV-2 stała się przyczyną istotnych przemian: społecznych, gospodarczych, kulturowych, psychologicznych czy biznesowych. Skutki pandemii są widoczne już teraz, a z problemami tej materii będziemy się borykać jeszcze dłuższy czas. Ów katastroficzny fantazmat powoduje jednak, prócz walki z niewidzialnym wrogiem<sup>1</sup> (Braidotti, 2018), również pogłębioną refleksję nad wieloaspektowymi, aktualnymi problemami oraz stawia przed społeczeństwem szereg wyzwań cywilizacyjnych. Oprócz widocznych problemów społeczno-gospodarczych kryzys pandemiczny obnażył również te nieuświadomiane procesy oraz uwrażliwił na ich ewentualne konsekwencje. Niezależnie od sektora, branży, ich wielkości czy lokalizacji każdy człowiek zetknął się z aspektem zarządzania zasobami, używając lub będąc zmuszonym do używania narzędzi cyfrowych. W obrębie konsekwencji partycypowania w codziennych rozmaitych aspektach życia łączy się to bezpośrednio z tzw. dobrostanem psychicznym, czyli wielowymiarowym zjawiskiem łączącym zarówno koncepcje hedonistyczne, jak i eudajmonistyczne, jednocześnie traktującym go jako wskaźnik adaptacji jednostki do różnych wydarzeń krytycznych czy kryzysowych. Pozytywny dobrostan psychiczny będzie oznaczał więc względne poczucie spokoju i szczęścia możliwych do osiągnięcia w danym momencie na tyle, na ile pozwalają dany kontekst i sytuacja życiowa (Ilska, Kołodziej-Zaleska, 2018, s. 155–156).

Dobrostan i zdrowie psychiczne w okresie pandemii COVID-19 stały się bardzo istotnymi problemami zdrowia publicznego, szczególnie w kontekście potencjalnych skutków długofalowych (Golberstein, Wen, Miller, 2020, s. 819–820). W trakcie trwania pandemii koronawirusa nie było osoby, która nie miałaby pośrednio lub bezpośrednio do czynienia z tematem społecznej izolacji/kwarantanny<sup>2</sup>, nie każdy natomiast uzmysłowił sobie mechanizmy funkcjonowania organizacji rządowych i pozarządowych na podstawie infrastruktury technicznej, która oprócz swych zalet posiada również i wady. Problemami badawczymi opracowania są aspekty: zarządzania dobrostanem psychicznym (w warunkach komunikacji zapośredniczonej głównie na poziomie indywidualnym), zasadność stosowania technologii cyfrowej podczas pandemii i konsekwencje względem wskaźników

---

<sup>1</sup> Całkowicie burzy to społeczny stereotyp o relacyjności bytów i wyższości człowieka nad obcą materią, gdzie niewidzialny szczep wirusa (SARS-CoV-2) powoduje oprócz choroby COVID-19 także potrzebę dostosowania się ludzi do nowych warunków życia w wielu jego sferach, poruszając tym samym koncepty: nowej wyobraźniowości, zaburzenia podmiotowości relacyjnej oraz redefiniując istotę podziału na widzialne/niewidzialne i żywe/nieżywe, którego ramy zarysowała już jakiś czas temu Rosi Braidotti, krytycznie traktując o błędnym uznaniu niezłomności i odporności człowieka w świecie.

<sup>2</sup> Izolacja to czynność zabezpieczająca wobec osób, o których wiadomo, że są chore, natomiast kwarantanna jest stosowana wobec tych osób, które zostały wystawione na ryzyko zakażenia chorobą i w związku z tym mogą, ale nie muszą zachorować.

psychospołecznych z racji ich użytkowania (w ramach konkretnej skali) w kontekście czynnika ludzkiego/pozaludzkiego.

Celem pracy jest ukazanie wpływu narzędzi cyfrowych (na przykładzie aplikacji Kwarantanna Domowa) w kontekście dobrostanu psychicznego w wielu sferach życia oraz zjawisk i konsekwencji z tymże oddziaływaniem związanych, takich jak technologizacja życia (wizja posthumanistyczna) czy identyfikacja i inwigilacja obywateli za pośrednictwem nowych technologii. Głównymi pytaniami badawczymi są:

- Czy cyfrowa rzeczywistość ułatwia funkcjonowanie w obliczu sytuacji kryzysowych i pandemicznych?
- Jak przebiega zarządzanie dobrostanem psychicznym w czasach pandemii z perspektywy indywidualnej oraz przymusu rządowego?
- Jak oceniany jest przez badanych wpływ użytkowania aplikacji Kwarantanna Domowa na ich dobrostan?
- Co unaoczniała pandemia koronawirusa w kontekście relacji człowiek i „Obcy”/”Inny”?

Przedstawione zjawiska (m.in. idea nadzoru, cyfrowe życie, komunikacja za pośrednictwem czy władza algorytmów) zostały zgodnie z tym ujęciem zbadane w kontekście styczności człowieka z czynnikiem pozaludzkim (koronawirusem SARS-CoV-2) z racji obnażenia w okresie pandemii wielu nieuświadomionych procesów rządzących fizycznym światem.

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w sytuacji pandemicznej/kryzysowej za pomocą rządowych i pozarządowych narzędzi mobilnych (zwłaszcza tych identyfikujących osoby poddane kwarantannie) zostało ukazane z perspektywy zarządzania własnym zdrowiem/ryzykiem w ujęciu pojedynczych aktorów społecznych. W części badawczej, by najdokładniej przybliżyć problemy związane z tematem zarządzania dobrostanem psychicznym za pomocą narzędzi cyfrowych, zaprezentowane zostały również obserwacje z wywiadów z osobami, które używały rządowej aplikacji. Z uwagi na powyższe autor poddał krytycznej analizie sposoby cyfrowego zarządzania dobrostanem i metody cyfrowej kontroli społecznej wdrażane poprzez zagospodarowywanie przestrzeni wirtualnej czy działania podejmowane przez sektor rządowy za pośrednictwem nowych technologii na przykładzie aplikacji Kwarantanna Domowa.

## 1. Dobrostan psychiczny w cyfrowej wyobraźniowości pandemicznej

Możliwość szybkiego, efektywnego zarządzania danymi, treścią, zasobami, artefaktami (szczególnie istotne w czasach pandemii) zapewniła nam już wcześniej rewolucja cyfrowa, ustanawiając nowy model zarządzania, albo raczej formując nowe środki wyrazu dla tradycyjnych modeli zarządzania – tzw. zarządzanie 2.0 (wkrótce 3.0, aż do 4.0). Zaowocowało to technologiami opartymi m.in. na *big data*, *cloud*

*computing* i *Internet of things*, co w konsekwencji dało zdalną możliwość wpływania na procesy zarządcze, dzielenia się dobrem i treścią/informacją, tworzenia wspólnot i inicjowania kontaktów oraz podtrzymywania relacji na odległość, co absolutnie nie stanowiło novum, jednakże jednoznacznie stało się jedyną możliwą alternatywą w czasach zarazy (Gonciarski, 2017, s. 40–43). Omawiane w niniejszej pracy cyfrowe zarządzanie – lub, jak nazywa to Gonciarski (Gonciarski, 2017, s. 44–45), *zarządzanie nowej generacji* wyzwala oprócz czysto technicznych dobrodziejstw także skutki: gospodarcze, społeczne, polityczne i kulturowe. Stanowisko to rozwija Manuel Castells, który stwierdza:

Tym, co cechuje obecną rewolucję technologiczną, jest zastosowanie takiej wiedzy i informacji do generowania nowej wiedzy lub moderowania zastanej wiedzy oraz urządzeń do przetwarzania/komunikowania informacji, sprzęgnięte w kumulatywne, zwrotne oddziaływanie między innowacją i jej użyciem (Castells, 2007, s. 45).

Owe metodologiczno-ontologiczne korelacje można przedstawić jako wieloaspektowe zarządzanie mediami, które

(...) należałoby rozumieć zarówno w ujęciu szerszym, dotyczącym mediów pojmowanych jako dziedzina odnosząca się do zjawisk społecznych, politycznych i gospodarczych, jak i w ujęciu węższym, rozumianym jako zarządzanie przedsiębiorstwem medialnym, funkcjonującym w określonym otoczeniu (Nierenberg, 2011, s. 79).

Najbardziej trafna z tej perspektywy wydaje się definicja stworzona przez Bogusława Nierenberga, który nowy rodzaj zarządzania określa (w ujęciu systemowym)

(...) jako zespół wzajemnie powiązanych procesów i czynności obejmujących planowanie, organizowanie, przewodzenie, motywowanie i kontrolowanie, odnoszących się do wszystkich przejawów i poziomów systemu medialnego (Nierenberg, 2011, s. 79).

W kontekście zarządzania mediami można zaryzykować stwierdzenie, iż technologia cyfrowa istotnie zmodyfikowała dotychczasowe modele zachowań użytkowników, zaś na poziomie instytucjonalnym – modele biznesów i strategię przedsiębiorstw. Tym samym bardzo intuicyjne, charakterystyczne dla wieku XX zarządzanie zostało wyparte na rzecz działania opartego na wiedzy i przewidywaniu za pośrednictwem nowych technologii komunikowania. Owa technologia dostarczyła ku temu swoistych narzędzi, które posłużyły całkowitemu przekonfigurowaniu dotychczasowej rzeczywistości (Gonciarski, 2017, s. 44–45). Idąc tym tropem, środowisko cyfrowych innowacji nie tylko ułatwiło sferę zawodową, zastąpiło brak naocznych relacji społecznych, lecz także wpłynęło znacznie na codzienne decyzje, aktywności, poglądy oraz przede wszystkim, w okresie izolacji społecznej – na dobrostan psychiczny. Zdaniem Castellsa sfera cyfrowa stanowić zaczęła już naturalną tkankę naszego życia (Castells, 2003, s. 11), jawiąc nam, za Negroponte (1999, s. 190–192), tzw. cyfrowe funkcjonowanie i życie wirtualne (Wrycza, 2008, s. 4).

W konsekwencji ma się do czynienia ze współpracą człowieka z komputerem, w której zmaterializowana postać w świecie rzeczywistym poddana jest: oddziaływaniu sfery cyfrowej i niejednokrotnie głębokiej immersji. Jednak w tym przypadku świat wirtualny jest wyłącznie transmitterem w procesie pozyskania dóbr (dostępu do służby zdrowia czy edukacji oraz umożliwia także nadzór epidemiologiczny – w okresie izolacji społecznej i dobie zdalnego funkcjonowania). Druga postać cyfrowej partycypacji to natomiast już *stricte* nadanie cyfrowej tożsamości, czasem zupełnie różnej od naszego realnego fizis. Nicholas Negroponte łączy zagadnienie cyfrowej partycypacji (czy, jak to wielokrotnie nazywa, *cyfrowego życia*) z polityką nadzoru i kontroli, w ramach której ma się do czynienia zazwyczaj z kakofonią głosów oraz twardym cyfrowym zarządzaniem opartym na manipulacji i ingerencji na pozornie skończonych kodach kulturowych. Polityka ta odznacza się ponadto czterema poważnymi właściwościami: decentralizacją, globalizacją, harmonizowaniem czynności i przekazywaniem kompetencji na szczeblu wykonawczym (Negroponte, 1999, s. 194–198).

Powyższa redefinicja życia (gloryfikującego dotychczas namacalność organizmu) nawiązuje więc bezpośrednio do teorii asamblażu, znosząc tym samym fundamenty dla nowoczesnej podmiotowości opozycji binarnej zaistniałej pomiędzy podmiotem i przedmiotem, uzupełniając ją różnego typu bytami relacyjnymi. Połączając za Karen Barad i Manuelem DeLaną, asamblażem nazywamy zatem

byt relacyjny powstający w wyniku intra-akcji, jakie zachodzą między poszczególnymi jego elementami, zarówno ludzkimi, jak i nieludzkimi, należące do dyskursów: naukowych, kulturowych i politycznych, a nawet znajdujące się na różnych poziomach ontologicznej organizacji rzeczywistości (Chaberski, 2016, s. 197–199).

Asamblażem może być zgodnie z tą myślą byt ludzki w relacjach ze środowiskiem, samym sobą i technologią (Chaberski, 2016, s. 197–199).

Za sprawą rozmaitych mediów i charakterystycznej w obrębie komunikowania komunikacji zapośredniczonej doświadczamy globalizacji komunikacji, w ramach której praktyki komunikacyjne ludzi powodują modyfikacje standardowych wzorców funkcjonowania społecznego i wzrost codzienności ze światem wirtualnym – pojawiły się zmediatyzowane interakcje, quasi-interakcje, jak również komunikowanie interaktywne (Maj, 2019, s. 81–82).

Jak twierdzi Tomasz Goban-Klas:

(...) komputery stacjonarne i przenośne, tablety czy smartfony wyposażone w dostęp do Sieci stały się nie tylko nieocenionym *źródłem* wiedzy użytkowej i ważną przestrzenią edukacyjną, lecz także miejscem wirtualnych spotkań, centrum komunikacji i *życia* towarzyskiego, *źródłem* interaktywnej rozrywki (Goban-Klas, 2000, s. 71).

Według autora opisywana wyżej szeroko okrojona cyfrowa obecność w sieciach wirtualnych staje się przede wszystkim nieodłączną częścią codziennego funkcjonowania w kulturze masowej oraz w znacznym już stopniu w sferze zawodowej

– nawet mimo braku chęci partycypacji w środowisku elektronicznym odczuwany jest przymus wywierający olbrzymią presję społeczną na jednostkę. Futurystyczny scenariusz dotyczący premiowania określonego stylu życia wieńczy chociażby współpraca władz Singapuru z firmą Apple – wskazane nawyki i zdrowe zachowania (np. medytacja, spacer, pływanie, lepszy sen, a także działania związane ze zdrowiem publicznym, takie jak szczepienia) rejestrowane za pomocą Apple Watch premiowane są nagrodami.

Wedle rozumowania Michela Foucaulta owa biopolityka jest elementem strategii rozumu obejmującego władzę nad masami. W tym przypadku racjonalność czy logika rządzenia (*governmental rationality*) ogranicza się do „kalkulacji, mierzenia, normalizowania, przewidywania trendów oraz planowania i aktywnego kształtowania rozwoju populacji zgodnie z oczekiwaniami, potrzebami i interesami władzy” (Kępski, 2017, s. 96, za: Rose, 2011, s. 197).

Z takiego rodzaju przebiegiem zdarzeń mieliśmy do czynienia podczas pandemii koronawirusa (mowa o pierwszej i drugiej fali pandemii), gdzie element życia ludzkiego, jakim jest psychiczny dobrostan, zaczął być zarządzany przez sferę cyfrową, a ludzka jednostka dostosowywana do nakazów władzy (nie zawsze również unormowanych legalno-prawnie, jak rozporządzenie dotyczące obostrzeń i kar wynikających z ich nieprzestrzegania zamiast ustawy). Cyfrowe decydowanie i weryfikacja identyfikacyjna jednostki (zgodne z Foucaultowską ideą nadzoru) odbywają się w ramach korzystania z aplikacji przez użytkowników przebywających na kwarantannie lub izolacji w celu skutecznego kontrolowania każdego ruchu pod fasadą kryzysowego zarządzania, mającego za priorytet zapewnienie większego bezpieczeństwa i zahamowanie dalszego rozwoju pandemii.

Opisywane wyżej swoiste:

zderzenie człowieka z technologią wyostrza zarówno sam podział na to, co ludzkie, i to, co technologiczne, jak i proces niwelowania tego podziału. Użycie terminu „podmiot” bądź – idąc jeszcze dalej – „agent” przesuwają akcenty, kładąc nacisk na niwelowanie różnic między technologią a człowiekiem (Przegalińska, 2016, s. 148–149).

Wyznacza to nowe trendy widoczne w zachowaniach użytkowników w sferze cyfrowej. Następują bowiem bezrefleksyjna immersja i głęboka eksploracja terenów cyfrowych, natomiast media cyfrowe stają się obecnie narzędziem władzy i zarządzania nad nie-ludźmi i pozbawienia ich hegemonii w ramach zmiany ról z „mediatorów” na „pośredników” gry społecznej (Kopeć, 2015, s. 7, za: Latour, 2005), co szczególnie zauważalne jest w pandemii, gdy podczas kwarantanny zwykle powiadomienie w aplikacji Kwarantanna Domowa zmusza nas pod rygorem sankcji do określonych działań, np. robienia sobie selfie w określonym przez siebie czasie (niezależnym od naszego stylu życia).

Zgodnie z technokracją ideomorficzną świata oraz negatywnymi skutkami związanymi z luką w bezpieczeństwie i zagrożeniem dla prywatności w sieci Mateusz Decyk za Goodmanem współczesne systemy zabezpieczeń określa mianem



„cyfrowej linii Maginota” z uwagi na mnogość połączonych urządzeń i wzrost prawdopodobieństwa wystąpienia awarii za sprawą wadliwego działania (Decyk, 2018, s. 29–30).

Jan Kreft także zauważa mroczne strony zastosowań technologicznych innowacji. Władza algorytmów opiera się na społecznej aberracji – algorytmy są kształtowane społecznie, a nie wszystkie muszą się uczyć na ludzkim błędzie i polegać na człowieku, mając też przenikliwą naturę podglądacza (Kreft, 2018, s. 23). W rezultacie to, co jest z pozoru darmowe i ma nam ułatwić życie, żąda od nas najczęściej jako waluty prywatności i wiedzy o naszych zainteresowaniach, potrzebach i pilnie strzeżonych sekretach (Flak, Kropisz, Flak, 2020, s. 43).

## 2. Eksploracja i próba zdefiniowania zjawisk związanych z dobrostanem za pośrednictwem metod jakościowych

W obliczu pandemii wirusa SARS-CoV-2 mamy do czynienia z aktywnością wszelakich technologii, bez których człowiek napotkałby wiele barier w opanowaniu i okiełznaniu koronawirusowej rzeczywistości, takich jak chociażby pozyskiwanie informacji o rozwoju pandemii, wprowadzanych obostrzeniach czy profilaktyce. Komunikowanie o pandemii przeniosło się siłą rzeczy do Internetu, a najlepszym tego przykładem było użycie Twittera przez Ministerstwo Zdrowia do informowania o pandemii i zarządzaniu komunikacją kryzysową, o czym pisze m.in. Adrian Musiał (2021, s. 181–202). Bez wsparcia się technologią trudniejsze byłoby także zarządzanie zasobami ludzkimi czy materialnymi, jak chociażby praca zdalna (Zdanowicz, 2020). Jako jeden z przykładów można podać działanie algorytmu BlueDot, który sygnalizował futurystyczne scenariusze dotyczące pandemii jeszcze przed aktywnością samej Światowej Organizacji Zdrowia (pierwsze wzmianki o wirusie program raportował już 31 grudnia, World Health Organisation [WHO] dopiero w połowie stycznia) – zbierał krótkie wzmianki na stronach internetowych, blogach i forach czy agregował wszelkie dane na temat niestandardowych wydarzeń. Omijał przy tym także – co kluczowe, zdaniem autora pracy – w obliczu dezinformacji – media społecznościowe jako „zbyt chaotyczne” źródło (Wprost, 2020).

Jak wynika z narracji, należy zrozumieć, że na rzeczywistość społeczną wpływają rozmaite bodźce – wewnętrzne: procesy organizmu, reakcje cielesne i psychiczne oraz zewnętrzne: wpływ pozostałych jednostek/zbiorowości, ich decyzje, działanie Innych – wirusów, przyrody, oprogramowań bazujących na sztucznej inteligencji itp. (Przegalińska, 2016, s. 148–149). W swojej koncepcji autor skorzystał z założeń teorii krytycznej<sup>3</sup>, w ramach której oparł swoje dociekania i założenia me-

<sup>3</sup> Metodologia teorii krytycznej obrała za priorytet dążenie do zmiany rzeczywistości społecznej i edukowanie uczestników procesu kulturowego przy szukaniu związków przyczynowo-skutkowych dzięki weryfikacjonizmowi opartemu na namacalnym testowaniu rzeczywistości. Charakterystyczne

todyczne rewidujące opisane mechanizmy, zależności i ich konsekwencje w związku z sytuacją pandemiczną (Zawadzki 2011, s. 19–20; Sułkowski, 2011, s. 34).

By jak najrzetelniej nakreślić ramy zjawisk związanych z aspektem utrzymywania względnie stałego dobrostanu psychicznego na przykładzie zdarzeń związanych z pandemią koronawirusa, autor zrealizował badania jakościowe złożone z wywiadów standaryzowanych, które zostały przeprowadzone *online* z osobami, które używały aplikacji rządowej Kwarantanna Domowa. Pozwoliło to na identyfikację zjawisk przynależnych koncepcji życia cyfrowego, a także ukazało poziom stosowanej polityki nadzoru cyfrowego, jak i wpływ cyfrowych technik zarządczych za pośrednictwem ideomorfów na życie społeczne. Choć kryterium ilościowe mogłoby się wydawać z tego położenia właściwsze ze względu na specyfikę tematu, z uwagi na ograniczone możliwości badań terenowych oraz gromadzenia i analizy materiału oraz zbyt duże ryzyko nieuzyskania wystarczającego gremium badawczego (badania podejmowane w czasie izolacji na przełomie lipca i sierpnia 2020 roku) autor zdecydował się skorzystać wyłącznie z metody jakościowej, co pozwoliło nakreślić ramy i stworzyć innym badaczom sposobność do dalszej eksploracji temat z perspektywy różnych ujęć i specyfiki odmiennych dyscyplin naukowych.

### 3. Studia przypadku użytkowników rządowej aplikacji Kwarantanna Domowa

W ramach badań społecznych, które unaocznily sposoby zarządzania dobrostanem psychicznym w trakcie pandemii, skorzystano ze studium przypadku jako metody umożliwiającej poznanie specyfiki zjawiska na konkretnych przykładach (osoby korzystające z aplikacji Kwarantanna Domowa<sup>4</sup>). Historie te zostaną przedstawione za pośrednictwem techniki i narzędzia wywiadów standaryzowanych przeprowadzonych online za pomocą instrumentariów związanych z korespondencją e-mail oraz rozmowami w ramach spotkań urzeczywistnionych za pośrednictwem aplikacji Skype. Dobór celowy gremium badawczego zrealizowano poprzez dodanie posta z zaproszeniem do udziału w badaniach na grupie facebookowej „Kwarantanna Domowa”, liczącej na czas realizacji badań (styczeń 2020 roku) 1800 osób. W tym celu zgłaszali się wolontariusze (chętni), mający życzenie i czas na uczestnictwo

---

dla tej optyki dążenie do emancypacji społeczności oznacza tym samym tzw. pluralizm technik interpretatywnych, widoczny m.in. w: studiach kulturowych, analizach dyskursu, analizach porównawczych, wywiadach pogłębionych, antropologiach organizacji, obserwacjach uczestniczących czy analizach narracyjnych. Mają one w rezultacie doprowadzić do zwiększenia odpowiedzialności społecznej oraz zwrócenia uwagi na etykę.

<sup>4</sup> Kwarantanna Domowa – aplikacja służąca docelowo do weryfikacji położenia użytkowników skierowanych na obowiązkową kwarantannę z racji zarażenia lub podejrzenia o bycie zarażonym SARS-CoV-2.



w badaniu. Tym samym w badaniu w wyniku opisanego doboru wzięło udział sześć osób<sup>5</sup>: Panie: Agata, Agnieszka, Irena, Halina oraz Panowie: Fryderyk i Jerzy.

Warto także zaznaczyć, iż z uwagi na wyraźne wskazanie badanych dotyczące anonimowości w opracowaniu nie zostały nie podane szczegółowe dane osobowe, a użyte w zestawieniu imiona są fikcyjne. Tak zarysowane badania oraz zgromadzony materiał pozwalają na ukazanie incydentalnej próby, mogącej stanowić opinie i odczucia wybranego kręgu badanych w kontekście użytkowania aplikacji Kwarantanna Domowa oraz wynikającego i mającego w związku z jej używaniem aspektu zarządzania dobrostanem (takowa próba incydentalna ma za zadanie zaakcentować w dyskursie naukowym istnienie i istotność dyskusji na temat dobrostanu w trakcie pandemii w związku z korzystaniem z ww. aplikacji rządowej oraz stanowić może idealny przyczynek do kontynuacji poruszanego wątku przez innych badaczy). Tym samym za Robertem Yinem (1994) owe wyniki badań jakościowych podlegać będą jedynie wnioskowaniu analitycznemu (teoretycznemu) w odróżnieniu od uogólnienia statystycznego, charakterystycznego wyłącznie dla badań ilościowych.

**Tabela 1.** Charakterystyka próby badawczej (stan na sierpień 2020 roku)

Respondent/ka	Wiek	Płeć	Zamieszkanie	Wykształcenie	Stan cywilny	Sfera zawodowa / status	Skala jakości posiadanego dobrostanu <sup>6</sup>
<b>Pani Agnieszka</b>	36	Kobieta	Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	Wyższe	Mężatka	Nie podano	1
<b>Pani Irena</b>	32	Kobieta	Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	Wyższe	Wolna	Rachunkowość	1
<b>Pani Agata</b>	51	Kobieta	Wieś	Wyższe	Mężatka	System opieki zdrowotnej	2

<sup>5</sup> W opracowaniach naukowych można znaleźć sprzeczne informacje odnośnie do strategii doboru i wystarczającej ilości próby w badaniach jakościowych, jeśli chodzi o pogłębione wywiady natomiast autor przyjął założenie o wystarczającej reprezentatywności wywiadów w badaniach jakościowych w liczbie 6 respondentów – wedle wskazania C. Helfferich (2011, s. 175).

<sup>6</sup> Skala zadowolenia z użytkowania aplikacji wpływająca na ogólny nastrój, od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo zły (niedopuszczalny, granica załamania nerwowego), a 10 – doskonały, najwyższy poziom satysfakcji psychospołecznej.

<b>Pan Jerzy</b>	68	Mężczyzna	Miasto ok. 16 618 mieszkańców	Wyższe	Rozwódnik	Emeryt	4
<b>Pan Fryderyk</b>	43	Mężczyzna	Wieś	Podstawowe	Wdowiec	Emeryt	6
<b>Pani Halina</b>	64	Kobieta	Miasto ok. 230 tys. mieszkańców	Średnie	Wdowa	Emerytka	3

Źródło: opracowanie własne.

Rozmowy z użytkownikami aplikacji – ze względu na specyfikę tematu, charakter badań, powierzenie poufnych danych/informacji oraz na wyraźną prośbę respondentów – zostaną zanonimizowane. Wszystkim osobom zadano, oprócz standardowych pytań odnośnie do wykorzystania wywiadu w pracy, 20 pytań związanych z zarządzaniem dobrostanem psychicznym jednostki przez narzędzia cyfrowe, ich przebiegu oraz konsekwencji psychospołecznych.

## Pani Agnieszka

Pierwsza z rozmówczyń, Pani Agnieszka czynnie pracuje, jak podaje: „w pandemii będąc w szczególnej grupie ryzyka”. Jest to osoba w wieku 36 lat, matka, w stałym związku, posiadająca wyższe wykształcenie. Zgodziła się na udział w badaniu ze względów misyjnych (zawodowych), jest ciekawa narracji tematu. Testowała aplikację Kwarantanna Domowa przez 14 dni, w tym zdarzyło jej się korzystać z pomocy technicznej. Opisuje ona, że do jej obowiązków należało wykonywanie selfie dziennie w różnych godzinach, co – jak ujęła – powodowało rozstrojenie nerwowe. Aplikacja nakazywała zrobienie zdjęcia w porach snu, a gdy zadania nie wykonało się na czas, pojawiał się komunikat o treści „Powiadomienie o braku wykonania zadania zostało przekazane do systemu”.

Pani Agnieszka uważa, że pomoc ze strony rządu była iluzoryczna, a panele pomocy nie spełniły tu swojej funkcji (pomagał jej mąż). Opisuje, iż nie obchodzi jej, co się stanie z zasobem zdjęć wysyłanych do aplikacji, a przyjazd policji w przypadkach wadliwego działania aplikacji traktowała jako rozrywkę. Dla „zabicia czasu” oglądała głównie seriale na Netflixie i HBO GO oraz piekła ciasteczka. Jeśli chodzi o instalację programu, odpowiada: „Nie zgodziłabym się na udostępnienie danych albo jakieś oznaczenie mojego mieszkania dobrowolnie, bo bałabym się że ktoś jest

nienormalny i robi mi coś z nowym autem itp.”. Zauważalny jest tu więc olbrzymi dysonans poznawczy – z jednej strony kobiety nie interesują fotografie z zawartymi metadanymi, a z drugiej boi się o swoje dane związane z lokalizacją. Przed instalacją nie zapoznała się ani z instrukcją, ani polityką prywatności, a sama reagowała tylko na pojawiające się na telefonie alerty związane z przymusem selfie. Po skończeniu kwarantanny miała ochotę zmienić telefon lub swój dotychczasowy numer. Jeśli chodzi o źródła wiedzy, Pani Agnieszka oglądała głównie telewizję i ostrożnie podchodziła do wszelkich teorii spiskowych umieszczonych w innych źródłach informacji. Kobieta ma także żal do rządu o lekceważący stosunek do jej życia i zdrowia oraz wyręczanie się techniką: „Pomimo że źle przechodziłam chorobę, ani razu nikt się ze mną nie skontaktował i nie zapytał o to. Sama się kontrolowałam, ale to dlatego, że mam wykształcenie medyczne”. Poziom cyfrowego zarządzania dobrostanem psychicznym określa na 1, nie podoba jej się takie rozwiązanie, jest według badanej niedopracowane i dobrowolnie by się na korzystanie z ww. aplikacji nie zgodziła.

## Pani Irena

Druga z respondentek, Irena, ma 32 lata i jest osobą wolną, z tytułem magistra nieruchomości i pracującą w biurze. Po skierowaniu na kwarantannę badana nie otrzymała żadnych konkretnych instrukcji, jedynie SMS na temat instalacji aplikacji. Jak podkreśliła w rozmowie, robienie sobie selfie z przeznaczonym na to czasem było bezsensowne i irytujące. Wspomniała także o błędnym lokalizowaniu telefonu i jej miejsca pobytu, przez co miała bardzo częste kontrole policji. Kobieta stwierdziła, że aplikacja w niczym jej nie pomogła, a tylko przeszkadzała. Opowiedziała też o komunikatach pozbawionych logiki:

Dręczy SMS-ami czasem o porach, kiedy człowiek *śpi*, kąpie się, pracuje zdalnie bądź organizuje sobie czas w jakiś inny sposób, a w przypadku braku wykonaniu „zadania” straszny, że informacja o niewykonaniu zadania została przekazana do systemu (...). Nie wiadomo jednak, do jakiego i jakie w związku z tym czekają konsekwencje.

Kobieta przyznaje, iż nie była świadoma, co znajduje się w regulaminie aplikacji i jakie posiada ona luki prawne. Nie wiedziała także nic o wycieku danych. Pomysł przymusowej instalacji programu uważa za nadużycie rządu, a samą logikę powstania za bezcelową z powodu licznych błędów w aplikacji. Na pytanie dotyczące społecznych konsekwencji ewentualnego scenariusza wycieku danych konkretnych użytkowników odpowiada:

Sąsiedzi często wytykają ludzi przebywających na kwarantannie palcami, sięją plotki na ich temat. Dotarły do mnie plotki na mój temat, że jestem nieodpowiedzialna, bo pomimo kwarantanny wychodzę z domu i odwiedzam sklepy, targi, galerie handlowe (co oczywiście jest nieprawdą).

Brak wiedzy dotyczącej działania aplikacji motywuje przymusem jej instalacji. Jeśli chodzi o weryfikowanie informacji, przyznaje, że zdarza jej się ulegać dezinformacji:

Tak do końca nie wiem, czy wierzyć w jakiegokolwiek plotki odnośnie stosowania różnych substancji lub suplementów diety w celu „pozbycia się” wirusa z organizmu. Sama przyjmuję dużą dawkę witaminy C i płuczę jamę ustną i gardło płynem do płukania jamy ustnej. Czy to pomaga... chyba nie, bo znowu miałam wynik pozytywny, ale pewnie nie zaszkodzi.

Opowiada także o temperaturze, w której wirus ginie.

Przyznaje, że od momentu zainstalowania programu jej stan psychiczny się pogorszył, a pierwsze, co zrobi na koniec kwarantanny, to odinstalowanie aplikacji. Poziom zarządzania dobrostanem poprzez sferę cyfrową określa na 1 tylko ze względu na panel pomocy, aczkolwiek w ogólnym rozrachunku odczuwa zażenowanie w związku z jakością organizacji cyfrowego zarządzania dobrostanem i dobrem jednostki.

## Pani Agata

Pani Agata jest pracownikiem systemu opieki zdrowotnej w wieku przedemerytalnym, posiada wykształcenie wyższe, a ponadto występuje w rolach matki i żony. Kobieta opowiada o licznych awariach aplikacji, które próbowała zgłaszać instytucjom rządowym, jednak bez powodzenia, gdyż w żadnej nie odbierano telefonu; w efekcie w obliczu tych trudnych sytuacji musiała kontaktować się z synem. Kilkakrotnie, o różnych porach, miała wyłączony telefon lub o nim zapomniała (zawsze używa telefonu tylko, jeśli potrzebuje). Uważa, że to działania uciążliwe i deprawujące pewne grupy społeczne. Nie korzystała z pomocy np. MOPS-u, aczkolwiek przyznaje, że otrzymała powiadomienie odnośnie do możliwości takiego wsparcia. Podczas kwarantanny pomagali jej bliscy. Przyznaje także, że aplikacja powodowała liczne stany nerwowe z racji wymogów korzystania z niej o nietypowych porach nocnych. W chwili czytania pytań kobieta dowiaduje się o restrykcyjnej polityce prywatności, co wzbudza w niej ogromną agresję. Uważa przymus instalacji za kompletne bezprawie. Ma także ogromne pretensje do jej funkcjonalności: „Aplikacja w żadnym stopniu nie spełniała funkcji edukacyjno-informacyjnych”.

Kobieta nie korzystała również z innych form pomocy zdalnej przez aplikację, a do mediów starała się zaglądać rzadko, pragnąc odsunąć od siebie myśli o pandemii i tym samym skutecznie i na właściwym poziomie utrzymywać swoje zdrowie psychiczne. Badana odczuwała także, że jest stale kontrolowana i obserwowana. Choć ten stan obecnie zniknął, to obawia się jego powrotu z racji wykonywanego

zawodu. Poziom zarządzania dobrostanem psychicznym poprzez narzędzia cyfrowe określa jako bardzo zły (2 punkty<sup>7</sup>):

Aplikacja nie działała poprawnie, zawieszała się, występowały problemy z wysyłaniem zdjęć i fakt, że nie każda osoba potrafi zainstalować taką aplikację. Zbyt mały czas na wysłanie zdjęć wzbudzał we mnie strach motywowany sankcjami prawnymi.

## Pan Jerzy

Pan Jerzy, jako 68-letni emeryt z mniejszego miasta, wyraził pewnego rodzaju zadowolenie z omawianego programu, jednakże jego ocena (zgodnie z przyjętą skalą posiadanego dobrostanu) – wynosząca 4 – mimo wszystko wskazuje na umiarkowane zadowolenie z korzyści, jakie przynosi mu korzystanie z programu. Badany opowiada:

Kwarantanna Domowa to jak lampa w ciemności – choć nie zawsze widzę dokładnie, jak się nią posługiwać, to daje mi poczucie bezpieczeństwa w tym trudnym czasie pandemii, ale jestem zdania, że jest wiele do zmiany w tym aspekcie. Ani nie jestem jakoś specjalnie zachwycony, ani nie powiedziałbym, że to jakieś zło wcielone.

Podczas rozmowy Pan Jerzy podkreślił, że aplikacja umożliwia mu utrzymywanie kontroli nad swoim stanem zdrowia w czasie rzeczywistym, co jest dla niego istotne. Niemniej jednak zaznaczył, że niektóre funkcje programu było mu trudno zrozumieć, co stanowiło komplikację w ich wykorzystywaniu.

Badany nie miał zastrzeżeń co do wymogu robienia sobie selfie, jednakże rozumie, że może to stanowić problem dla osób mniej zaznajomionych z technologią. Zauważył, że należy dbać o równowagę między korzyściami a potencjalnymi zagrożeniami związanymi z takimi działaniami. Nowych treści na temat pandemii Pan Jerzy szukał głównie w mediach tradycyjnych, takich jak telewizja i gazety. Nie zauważył skutków dezinformacji, gdyż starał się korzystać z wiarygodnych źródeł – dla niego takimi okazały się przekazy w telewizji publicznej oraz gazety codzienne („Gazeta Wyborcza” czy „Rzeczpospolita”).

Mężczyzna zgodził się ze stwierdzeniem, że w czasie pandemii mieliśmy do czynienia z natłokiem informacji (prawdziwych i zmyślonych), ale uznał, że Kwarantanna Domowa nie spełniała funkcji informacyjno-edukacyjnej w wystarczającym stopniu. Zasugerował, że powinna być zaopatrzona w panel aktualizujących się informacji rządowych, aby przeciwdziałać infodemii. Osoba ta nie czuła się obserwowana ani oceniana przez aplikację w sposób, który by ją wyraźnie niepokoił. Po zakończeniu kwarantanny mężczyzna odinstalował aplikację, gdyż nie była mu już potrzebna.

<sup>7</sup> Skala jakości posiadanego dobrostanu (zob. tabela 1).

Pod koniec wywiadu Pan Jerzy nadmienia, iż po rozmowie nie zmienił znacząco swojego stanu wiedzy ani zdania na temat korzyści i konsekwencji używania nowych technologii w poprawianiu dobrostanu psychicznego. Uważa, że takie narzędzia mogą być pomocne, ale należy zachować zdrowy rozsądek i kontrolę nad swoimi danymi.

Jego perspektywa odnosi się również do aspektów psychicznych. Pan Jerzy wyznał, że pomimo doceniania możliwości kontaktu z bliskimi za pośrednictwem aplikacji odczuwa samotność, trudności wynikające z izolacji społecznej, co wpływa na jego ogólny stan psychiczny.

Wnioski teoretyczne (niestanowiące wycinku statystycznego) płynące z rozmowy z Panem Jerzym podkreślają potrzebę dostosowania narzędzi cyfrowych do różnych grup społecznych, w tym osób starszych, aby umożliwić im skuteczne zarządzanie dobrostanem w czasie pandemii. Jest to istotne zwłaszcza w kontekście poprawy komunikacji oraz dostępu do wsparcia, co może przyczynić się do podniesienia poziomu dobrostanu psychicznego wśród osób starszych w trudnym okresie pandemii.

## Pan Fryderyk

Podczas wywiadu z Panem Fryderykiem, 43-letnim mieszkańcem wsi i policjantem, wyłoniły się istotne spostrzeżenia dotyczące jego doświadczeń z Kwarantanny Domowej oraz jego ogólnego stanu psychicznego w czasie pandemii. Mężczyzna wyraził głębokie zadowolenie z faktu korzystania z programu, co potwierdził, przyznając najwyższą ocenę na skali dobrostanu – 6. Jak zaznaczył:

Aplikacja ta to takie *światelko* w tunelu – choć czasami mogę się pogubić w jej funkcjach, daje mi pewność i poczucie bezpieczeństwa w trudnych czasach pandemii. To narzędzie, które pomaga mi *śledzić* mój stan zdrowia, co jest ważne dla policjanta, u którego izolacja wyglądała różnie. Jestem z niej bardzo zadowolony i dzięki niej czuję, że mogę lepiej kontrolować sytuację. To naprawdę wartościowe wsparcie w dobie pandemii.

Podobnie jak w przypadku Pana Jerzego, Pan Fryderyk opisał Kwarantannę Domową jako swego rodzaju źródło poczucia bezpieczeństwa w trudnym okresie pandemii, choć zaznaczył, że istnieje wiele obszarów, które można by ulepszyć. Jego analogia porównująca program do lampy w ciemności sugeruje, że choć może być ona niezwykle przydatna, to nie zawsze jest jasne, jak w pełni wykorzystać jej potencjał.

Respondent podkreślił, że jedną z głównych zalet programu jest możliwość śledzenia stanu zdrowia w czasie rzeczywistym, co jest dla niego istotne jako osoby pracującej. Niemniej jednak zauważył również trudności w zrozumieniu działania niektórych funkcji, co może stanowić barierę w pełnym wykorzystywaniu potencjału.



W kontekście dyskusji o bezpieczeństwie danych nie odniósł się w żaden sposób do kwestii wykonywania selfie. Podobnie jak poprzednik, podkreślił konieczność zachowania równowagi między korzyściami a potencjalnymi zagrożeniami związanymi z technologią.

Respondent poszukuje informacji o pandemii w tradycyjnych mediach, takich jak telewizja, ale skupia się też na komunikatach i informacjach służbowych oraz powiadomieniach w aplikacji, co pokazuje, że Kwarantanna Domowa spełnia swoją funkcję informacyjno-edukacyjną.

Pod koniec rozmowy Pan Fryderyk również podkreślił, że jego stan wiedzy i zdanie na temat korzyści i konsekwencji używania nowych technologii w poprawianiu dobrostanu psychicznego nie zmieniły się znacząco. Jest przekonany, że narzędzia tego typu to jedyne rozsądne rozwiązanie w trakcie pandemii.

Jego perspektywa zawiera również komentarz o kwestiach psychospołecznych. Przyznał, że oprogramowanie w żaden sposób nie wzbudzało u niego niepokoju, poddany kwarantannie był raz i ten czas dość szybko mu minął. Wysyłanie selfie czy komunikaty w aplikacji porównał do rozkazów przełożonych – „Po prostu trzeba wykonać i już!”.

Wnioski płynące z rozmowy z Panem Fryderykiem podkreślają potrzebę dostosowania narzędzi cyfrowych, w tym aplikacji Kwarantanna Domowa, do różnych grup społecznych, włącznie z mieszkańcami wsi, aby umożliwić im skuteczne zarządzanie dobrostanem w czasie pandemii. Istotne jest również zapewnienie odpowiedniej komunikacji oraz wsparcia, co może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu psychicznego w trudnym okresie izolacji.

## Pani Halina

Pani Halina to 64-letnia emerytka i samotna wdowa. Mieszka w dużym mieście i czynnie pracuje. Szczegółowo opowiedziała o swojej styczności z aplikacją. W jej mniemaniu proces kontroli poprzez elektroniczny dozór polegał na tym, że za pomoc programu musiała codziennie zgłaszać swoje parametry zdrowotne (np. temperatura ciała, objawy chorobowe) oraz lokalizację poprzez wysłanie zdjęcia z miejsca, w którym przebywała. Oprogramowanie nakładało obowiązek pozostawiania w domu i zgłaszania wszelkich nieprawidłowości zdrowotnych.

Jak przyznała badana:

Podczas kwarantanny nie napotkałam większych problemów wynikających ze złego działania aplikacji. Byłam w stanie regularnie przysyłać wymagane informacje i nie miałam większych trudności z korzystaniem z aplikacji. Jakoś bardzo to na mnie nie wpłynęło, daję 3 w tej podanej skali.

Według kobiety pomoc poprzez kontakt elektroniczny była wystarczająca, nie odczuwała ona potrzeby skorzystania z innych form pomocy. Nie złożyła również

wniosków do MOPS-u o pomoc z powodu przebywania na kwarantannie, taką jak chociażby zrobienie zakupów itp.

Jak ponadto zauważyła respondentka:

Pozytywny dobrostan psychiczny podczas kwarantanny utrzymywałam poprzez regularny kontakt ze znajomymi i rodziną przez telefon oraz optymistyczne podejście do sytuacji. Uważam, że aplikacja rządowa nie miała zauważalnego wpływu na moje samopoczucie psychiczne. Po prostu była, raz musiałam używać, potem wyrzuciłam z komórki i tyle.

Odpowiadając na pytanie o źródła wiedzy, Pani Halina opowiedziała, że weryfikowała komunikaty na temat pandemii koronawirusa głównie poprzez telewizję oraz internetowe portale z pomocą wnucząt. Za najbardziej rzetelne źródła uważa stacje telewizyjne, które regularnie aktualizowały sytuację dotyczącą pandemii, szczególnie wspomina o tzw. dziennikach wieczornych w telewizji.

Na pytanie o infodemię, po dokładnym objaśnieniu rzeczonego terminu przez autora badań, ankietowana przyznaje, że wiele się nad tym nie zastanawiała i według niej podczas zamknięcia trzeba było myśleć jak najmniej. Z kolei co do kwestii nadzoru kobieta twierdzi, że w czasie korzystania z aplikacji czuła się nieco kontrolowana. Wspomina sytuacje, gdy zapomniała naładować telefon i dzwonili do jej mieszkania domofonem: „kazali mi wyjść na balkon i pomachać, pomachałam, ale było to takie, ja nie wiem, dziwne bardzo”.

Jak stwierdziła Pani Halina, po wywiadzie jej stan wiedzy nie zmienił się znacząco, ale zapoznała się z nowymi nazwami i pojęciami. Ponadto wyraziła zadowolenie, że mogła o tym porozmawiać i że przysłuży się polskiej nauce.

## Podsumowanie

Choć zrealizowanych badań – ze względu na wybrane metody jakościowe – nie można uogólnić statystycznie i mogą stanowić jedynie tło teoretyczne oraz przyczynek do dalszej eksploracji tematu, odkryto, iż w dyskursie społecznym funkcjonuje już dawno zdezaktualizowany i mylny paradygmat wyższości człowieka nad innymi aktorami społecznymi. Jednocześnie dzięki nim odkryto, że człowiek jako jednostka nie stanowi centrum wszechświata i przekonały się o tym „na własnej skórze” także osoby starsze, które były poddane badaniom w ramach tworzenia artykułu. Przytoczone studia przypadków potwierdzają aspekt władzy „obcych” nad człowiekiem w obliczu pandemii, gdzie to człowiek musi dostosować się do zewnętrznych warunków, w tym do zupełnie odmiennej komunikacji za pośrednictwem rozwiązań cyfrowych.

Ogółem, obserwując i porównując między respondentami skalę posiadanego dobrostanu podczas użytkowania aplikacji Kwarantanna Domowa, należy stwierdzić, że stanowi ona średnią arytmetyczną wynoszącą 2,83. Z racji specyfiki badania pierwiastka ludzkiego należałoby dookreślić z nadmiarem jednostkę skali

dobrostanu do 3, co jednoznacznie wskazywałoby na uśrednioną wartość i ocenę dotyczącą programu zmierzającą w stronę neutralności odczuć – poziom 3 oznaczający neutralność, brak odczuć dotyczących obsługi i wymagań oprogramowania oraz sposobu poprawiania dobrostanu psychicznego. Jeśli chodzi o opinię na jej temat ze względu na płeć, badanie wykazało większy optymizm co do użytkowania Kwarantanny Domowej wśród mężczyzn, w których przypadku oceny wahają się od zachwyty Kwarantanną Domową aż po raczej dość pragmatyczne podejście dotyczące obsługi i wymogu używania z uwagi na czas izolacji czy kwarantanny.

Rozmówczynie natomiast zgodnie z pannoptycznym obciążeniem znosiły dość niechętnie mozoły „współpracy” z interfejsem poprzez podporządkowanie codzienności pod jej konglomerat techniczno-sprawczy. Wszystkie Panie (oprócz Pani Haliny) zgodnie przyznają, że jest to uciążliwe dla psychiki, wzbudza większe poczucie niepokoju i stygmatyzacji, w dodatku z wątkiem manii prześladowczej (panoptykon cyfrowy). Rozmówczynie w znacznej części czuły się zniewolone i opowiadały, iż aplikacja potrafi budzić je nad ranem, żądając zdjęcia niewypoczętej, niekorzystnie wyglądającej twarzy przed poranną toaletą. Niektóre badane jednoznacznie stwierdzają, iż dobrowolnie „nie pozwoliłyby już założyć sobie takich kajdan”, a po zapoznaniu się bliżej z tematem zarządzania dobrem, zdrowiem i szeroko pojętym dobrostanem psychicznym są przerażone, jak bardzo nie uświadamiały sobie poziomu ingerencji bio-etopolitycznego nadzoru „Innych” – rządu oraz zwykłej maszyny/alorytmu, którzy uzurpują sobie prawa do dominacji nad jednostką ludzką. Warto jednak zasygnalizować, iż w ramach analizy porównawczej można zauważyć także pewną tendencję odnośnie do charakterystyki próby badawczej – otóż gorsze opinie na temat aplikacji oraz zdecydowanie niższe wskazanie oceny na skali dobrostanu cechują osoby pracujące w kontrze do osób niepracujących podczas pandemii (badani emeryci), które decydowały się wskazać zdecydowanie wyższe noty na skali dotyczącej swoich odczuć psychicznych i zadowolenia z używania oprogramowania. Należy jednak podkreślić, iż są to tylko wybiórcze tendencje wokół dość małego gremium badawczego i należałoby tymże kwestiom dodatkowo przyjrzeć się na większą skalę.

Badanie to stanowi dodatkowe ujęcie tematyki pandemii z perspektywy dobrostanu wokół nurtu zarządzania mediami, natomiast nie powinno być w żaden sposób ekstrapolowane z uwagi na dość ograniczone i niskie gremium badawcze. Tak zakrojone opracowanie naukowe jest jedynie przyczynkiem do dyskusji na temat użytkowania aplikacji Kwarantanna Domowa z perspektywy zarządzania dobrostanem za pośrednictwem narzędzi cyfrowych. Podążając za Rosi Braidotti (2018), powinniśmy jednak wedle ww. opracowania zredefiniować panującą podmiotowość relacyjną, w której człowiek to istota najwyższa, a reszta podmiotów jest mu w jakiś sposób podporządkowana. Takie myślenie to już nie kwestia poprawności w dyskursie, a realna potrzeba symbiozy aktorów ludzkich i pozaludzkich w czasie ratowania świata (choćby w dobie pandemii czy kryzysu klimatycznego).

Pandemia koronawirusa i ukazane studia przypadków dobitnie uwypukliły fakt wpływu technologii cyfrowych na dobrostan psychiczny.

Również Natalia Hatałska (autorka wielu trafnych dotąd prognoz) twierdzi, że jesteśmy skazani na uwikłanie w świat cyfrowy i powinniśmy przyjąć w pełni jego pomoc, jednak musimy dokonać optymalizacji naszej immersji i naszego przeżywania w wirtualnym środowisku. Według niej nie można ani demonizować technologii, ani też popadać w zbyt ni zachwyty nad nią. By żyć zgodnie z ekosystemem i w harmonii zarówno ducha, jak i harmonii z aktorami ludzkimi i pozaludzkimi w celu uczynienia świata przychylniejszym, proponuje zachować równowagę między światami rzeczywistym i cyfrowym, a przede wszystkim dozwoląc pomoc wirtualnych „obcych” w postaci rozmaitych innowacji technologicznych (Głombiowski, 2020).

Podsumowując, jak wyniknęło z przeglądu literatury oraz z wywiadów z użytkownikami aplikacji Kwarantanna Domowa, wprowadzenie przymusu korzystania z rzeczonoego oprogramowania nosiło znamiona stanu wyższej konieczności, co wzbudziło w badanej grupie dość skrajne odczucia związane z ich dobrostanem, spowodowane oddziaływaniem technologii cyfrowej, której używali.

Badanie to nie wykazało jednak znacznych uchybień oprogramowania, znacznego przekroczenia granic prywatności w opinii respondentów, aczkolwiek przymus użytkowania tego typu narzędzi nie należał do najprzyjemniejszych i wynikał raczej z obowiązku niż z samej chęci do ich używania. Zauważalny jest także zdecydowany dyskomfort większości rozmówców w kontekście użytkowania aplikacji i wykonywania wgranych w jej interfejs zadań. Zdaniem osób badanych zadania te nie są dopracowane z perspektywy praktycznej, natomiast nie wynikają z błędów samej aplikacji, a jedynie z wadliwości komend zgodnych z aktualnie obowiązującym w kraju ustawodawstwem.

Idąc tropem, autor sugeruje walidację sposobów pojmowania nowej rzeczywistości, ułatwianie codziennych spraw i utrzymywanie dobrostanu psychicznego na względnie stałym poziomie za pomocą narzędzi cyfrowych, które są już naszą nieodzowną codziennością. Jednocześnie ostrzega przed pomijaniem decyzyjności, demonizowaniem, jak i gloryfikowaniem nowych technologii, będących już stałym elementem funkcjonowania w świecie w ramach konceptu człowiek i Inni. Jak wynika z przeprowadzonych badań (akcentując jednak, iż badana grupa jest mało liczna i nie stanowi to tym samym podstaw do ekstrapolacji), kluczową kwestią są w takim przypadku (należałoby rzecz jasna te kwestie osobno i wnikliwie zbadać) rozmaite testy funkcjonalności tego typu narzędzi cyfrowych na próbie kontrolnej, by ewentualne kwestie użyteczności (aspekty związane z UX<sup>8</sup> i UI<sup>9</sup>, które docelowo nie były przedmiotem artykułu) wyraźnie zmaksymalizować na korzyść odbiorców. W tym przypadku niestety nie było na to czasu z racji nagłego

<sup>8</sup> User Experience – praktyczne korzyści i wrażenia z korzystania z danego produktu.

<sup>9</sup> User Interface – walory wizualne i techniczne elementy funkcjonalności produktu.

„wybuchu” pandemii, co warto podkreślić w kontekście wyżej opisanych wyników wpływu aplikacji Kwarantanna Domowa na dobrostan jej użytkowników.

## Bibliografia

- Bartoszewski A. (2020). *Badanie serwisów i funkcjonalności serwisów i aplikacji internetowych*. Pobrane z: [http://www.bartoszewski.pr.radom.pl/dorobek/2011\\_a\\_Bartoszewski\\_Badanie\\_funkcjonalno%C5%9Bci.pdf](http://www.bartoszewski.pr.radom.pl/dorobek/2011_a_Bartoszewski_Badanie_funkcjonalno%C5%9Bci.pdf) (dostęp: 10.09.2022).
- Braidotti R. (2018). *Posthumanistyczna podmiotowość relacyjna i polityka afirmatywna*. Pobrane z: [https://machinamysli.org/wp-content/uploads/2019/01/Braidotti\\_Podmiotowo%C5%9B%C4%87-relacyjna.pdf](https://machinamysli.org/wp-content/uploads/2019/01/Braidotti_Podmiotowo%C5%9B%C4%87-relacyjna.pdf) (dostęp: 10.09.2022).
- Castells M. (2003). *Galaktyka Internetu. Refleksje nad Internetem, biznesem i społeczeństwem*. Poznań: Nowe Horyzonty.
- Castells M. (2007). *Spółczesność sieci*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chaberski M. (2016). „Proteusz i boidy. Technologiczno-społeczne asamblaże w najnowszych sztukach performatywnych”. W: D. Gałuszka, G. Ptaszek, D. Żuchowska-Skiba (red.). *Technokultura: transhumanizm i sztuka cyfrowa* (s. 189–212). Kraków: Libron.
- Decyk M. (2018). „Internet rzeczy-wistych zagrożeń”. W: A. Gasztold, J. Sabała (red.). *Cyberbezpieczeństwo w XXI wieku* (s. 22–38). Warszawa: Elipsa.
- Farr C. (2020). *Apple and Singapore will reward Apple Watch owners for healthy activity*. Pobrane z: <https://www.cnn.com/2020/09/15/apple-partners-with-singapore-to-encourage-fitness-with-apple-watch.html> (dostęp: 25.10.2022).
- Flak Ł., Kropisz J., Flak R. (2020). „Marketing w dobie ery cyfrowej: profilowanie konsumenta w sieci”. W: A. Krzysztofek, A. Borcuch (red.). *Nowe konteksty w nauce w XXI wieku* (s. 41–48). Kielce: Laboratorium Wiedzy.
- Gehlen A. (1980). *Man in the Age of Technology*. New York: Columbia University Press.
- Głombiowski M. (2020). *Wywiad z Natalią Hatałską: Żyjemy w kulturze nanosekundy*. Pobrane z: <http://www.travelmagazine.pl/natalia-hatalska-zyjemy-w-kulturze-nanosekundy/> (dostęp: 13.09.2022).
- Goban-Klas T. (2000). „Mitologie Internetu”. W: J. Morbitzer (red.). *Techniki komputerowe w przekazy edukacyjnym* (s. 38–46). Kraków: WSiP.
- Gonciarski W. (2017). „Koncepcja zarządzania 2.0 jako konsekwencja rewolucji cyfrowej”. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 338, s. 40–50.
- Golberstein E., Wen H., Miller B.F. (2020). „Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents”. *Journal of the American Medical Association Pediatrics*, 174 (9), s. 4–8.
- Haraway D.J. (2000). „A Manifesto for Cyborgs: Science, Technology, and Socialist-Feminism in the 1980s”. W: F. Hovenden, L. Janes, G. Kirkup, K. Woodward (red.). *The Gendered Cyborg: A Reader* (s. 50–57). New York–London: Routledge.
- Heidegger M. (1977). *The Question Concerning Technology and Other Essays*. New York: Harper Torchbooks.
- Helferich C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*, wyd. 4. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Ilska M., Kołodziej-Zaleska A. (2018). „Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w kryzysach normatywnych i nienormatywnych”. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Zarządzanie i Organizacja*, 123, s. 155–184.
- Kępski P. (2017). „Liberalizm a biopolityka – pomiędzy dyskursem wolności i bezpieczeństwa”. *Górnośląskie Studia Socjologiczne*, 8, s. 94–112.
- Kopeć J. (2015). „Z notesem wśród nie-ludzi. Propozycja dla antropologii kultury cyfrowej”. *Kultura i Historia*, 27.
- Kreft J. (2019). *Władza algorytmów. U źródeł potęgi Google i Facebooka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Latour B. (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford: Oxford University Press.
- Leroi-Gourhan A. (1993). *Gesture and Speech*. Cambridge: MIT Press.
- Maj B. (2019). *Społeczne konteksty komunikacji zapośredniczonej przez media. Praktyki komunikacyjne*. Wrocław: Repozytorium Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Musiał A. (2021). „Twitter Ministerstwa Zdrowia jako narzędzie komunikacji o pandemii COVID-19. Próba oceny”. W: D. Popielec, K. Marcinkiewicz (red.). *Media – język – społeczeństwo. Stan badań i aktualne problemy* (s. 181–202). Kraków–Wrocław: Polskie Towarzystwo Komunikacji Społecznej i Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Negroponte N. (1999). *Cyfrowe życie*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Nierenberg B. (2011). *Zarządzanie mediami. Ujęcie systemowe*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- One Mind (2020). *Mental Health App Q&A: How can COVID Coach help during the pandemic?* Pobrane z: <https://onemindpsyberguide.org/blog/mental-health-app-qa-how-can-covid-coach-help-during-the-pandemic/> (dostęp: 11.09.2022).
- Przegalińska A. (2016). *Istoty wirtualne. Jak fenomenologia zmieniała sztuczną inteligencję?* Kraków: Universitas.
- Rose N. (2011). „Polityka życia samego”. *Praktyka Teoretyczna*, 2–3, s. 187–209.
- Sułkowski Ł. (2011). „Krytyczna wizja kultury organizacyjnej”. *Problemy Zarządzania*, 9 (4), s. 7–25.
- Wprost (2020). *Algorytm BlueDot wiedział o koronawirusie wcześniej niż WHO*. Pobrane z: <https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/na-swiecie/10292957/algorytm-bluedot-wiedzial-o-koronawirusie-wczesniej-niz-who.html> (dostęp: 13.07.2022).
- Wrycza J. (2018). *Galaktyka języka Internetu*. Gdynia: Wydawnictwo Innowacyjne.
- Yin R.K. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. Beverly Hills: Sage.
- Zawadzki M. (2011). „Teoria krytyczna w epistemologii nauk o zarządzaniu”. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 12 (12), s. 19–20.
- Zdanowicz K. (2020). *Wywiad z Aleksandrą Przegalińską*. Pobrane z: <https://tvn24.pl/magazyn-tvn24/sztuczna-inteligencja-sygnalizowala-problem-w-wuhan-zauwazyla-nietypowe-zapaleniapluc,265,4630> (dostęp: 13.07.2023).