

**OPINIA O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA  
W KORZYSTANIU ZE SMARTFONÓW, TABLETÓW I KOMPUTERÓW  
PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ**

**Opracowanie:**

dr hab. Krzysztof A. Wojcieszek, profesor WSKiP

dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM

dr hab. n. o zdrowiu Joanna Mazur, Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży Instytut Matki i Dziecka,  
Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii CM Uniwersytet Zielonogórski

prof. dr hab. med. i n. o zdr. Anna Fijałkowska Instytut Matki i Dziecka

**Redakcja:**

prof. dr hab. med. Jolanta Walusiak-Skorupa, Instytut Medycyny Pracy im. prof. Nofera

**1. Zarys zagadnienia**

Ostatnie dekady charakteryzują się gwałtownym wzrostem zastosowań komunikacji poprzez urządzenia elektroniczne (smartfony, tablety, komputery, zwłaszcza przenośne). Bardzo istotny z punktu widzenia przełożenia na wzory funkcjonowania dzieci i młodzieży jest właśnie kontekst mobilności. Smartfon jest obecnie podstawowym urządzeniem dostępowym a dla części populacji w Polsce i Europie zaczyna być urządzeniem jedynym lub wyraźnie dominującym (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019). Przekłada się to z jednej strony na znaczące wydłużenie czasu korzystania z internetu – wg badań EU Kids Online w większości krajów młodzi ludzie poświęcają na korzystanie z internetu średnio dwukrotnie więcej czasu niż robili to dziesięć lat temu (I edycja badań EU Kids Online). mobilność nie tylko zmienia czas korzystania, ale także jakościowy jego aspekt. Internet stacjonarny był wykorzystywany prawie wyłącznie ekranowo, podczas kiedy w przypadku mobilnego wykorzystania mamy wiele innych form (np. ktoś biegnie w lesie z urządzeniem zapisującym online trasę lub korzysta z nawigacji online). Nie można więc w prosty sposób utożsamiać czasu wykorzystania z czasem ekranowym. Należy także wskazać na zmiany technologiczne w samej technologii ekranowej, która obecnie przez zastosowanie filtrów jest dużo mniej szkodliwa także w aspekcie zdrowia fizycznego. Młode pokolenie wydaje się sprawniejsze w posługiwaniu się wspomnianymi urządzeniami, niż dorośli, co sprawia, że ta sfera tworzy coś

w rodzaju autonomicznego świata młodych, do którego dorośli mają ograniczony dostęp (mówi się nawet o zjawisku wykluczenia technologicznego osób starszych). Jednocześnie należy zrelatywizować to stwierdzenie, gdyż jak pokazują zarówno badania EU Kids Online, jak i prowadzone także w Polsce badania ySkills kompetencje cyfrowe młodych ludzi, także te związane z bezpiecznym korzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych są populacyjnie dużo słabiej zaawansowane niż się popularnie uważa (Donoso i in., 2020; Pyżalski i in., 2019). Pogłębiając kontekst, warto wskazać, iż tzw. media społecznościowe (Snapchat, Twitter, Facebook, Instagram i wiele innych błyskawicznie zdobywających rynek) niezwykle się rozwinęły i sprawiają, że młodzi ludzie mogą mieć potrzebę pozostawania w stałym kontakcie z rówieśnikami za ich pośrednictwem, a znaczny odsetek młodych ludzi w szczególności tych powyżej 12 roku posiada konto w jakimś portalu społecznościowym (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019). Do tego krajobrazu doszły ostatnio skutki pandemii: przejście na naukę w formie zdalnej oraz ograniczenie zwykłych kontaktów skutkujące przesunięciem interakcji społecznych na płaszczyznę online. Powoduje to zauważalne zwiększenie czasu kontaktu dzieci i młodzieży z tymi formami aktywności (nawet o 60% w stosunku do czasu przed pandemią). Badania starszej młodzieży pokazały przykładowo, że odsetek młodych ludzi spędzających online sześć godzin i więcej wynosił w czasie pandemii 39% w starszych klasach szkół podstawowych, 62% w liceach i 56% w technikach (przed zamknięciem szkół odpowiednio 5%, 8% i 12%). Jednocześnie przyniosło to wiele zaburzeń w zakresie tzw. higieny cyfrowej nie tylko w grupie młodych ludzi, ale także rodziców i nauczycieli (Ptaszek i in., 2020). To ostatnie jest szczególnie ważne, gdyż tradycyjnie ryzyko wykorzystania mediów kojarzone jest z młodymi ludźmi, podczas, gdy problem ten jest dużo bardziej powszechny i dotyczy w znacznym zakresie dorosłych, którzy mają z założenia funkcjonować jako model korzystnego i pozytywnego wykorzystania technologii.

W kontekście historycznym, należy pamiętać, że poprzednikiem tego zjawiska było przestawienie się dzieci i młodzieży na korzystanie z telewizji w miejsce zabaw na podwórku. Alarmowano, że młodych nie wychowuje rodzina i szkoła, ale telewizja. Obecnie rolę telewizji w dużej mierze przejmują media wymagające bardziej aktywnego sposobu korzystania, bardziej interaktywne. Jednocześnie przeniesienie się aktywności do świata wirtualnego nie usunęło z kontaktów różnych form ryzyka online, zwłaszcza jak tzw. cyberprzemoc rówieśnicza (Pyżalski, 2011), czy narażenie na szkodliwe treści. Specjaliści alarmują też, że wszechobecność elektronicznych form komunikacji bardzo ułatwia dostęp młodych do pornografii i innych szkodliwych treści, często skandalizujących (np. tzw. patostreaming). Należy dodać, że w wirtualnym świecie znaleźć można formy obiektywnie bardzo atrakcyjne dla młodych, np., różnorodne gry, w tym długotrwałe cykle gier interakcyjnych. W szczególności co pokazuje badanie EU Kids Online i inne badania, te kwestie mogą przynosić szkody najmłodszym dzieciom, które często napotykają je w sposób niezamierzony, i nie mają zasobów, żeby poradzić sobie z ich interpretacją (Pyżalski, 2017. Pyżalski i in., 2019).

Czy można realnie liczyć na jakiś „powrót do średnich wieków” i rezygnację z elektronicznej komunikacji i zasobów sieci? Wydaje się to nie tylko nieprawdopodobne, ale też

przeciwnie skuteczne i nieuzasadnione (Przybylski, Weinstein, 2017). Indywidualne i radykalne sposoby ograniczania młodemu dostępu do mediów elektronicznych są zazwyczaj bardzo mało efektywne, a czasami doprowadzają do ostrych konfliktów w rodzinie, nawet niekiedy wprost do przemocy, rzadko, ale zauważalnie kończącej się czasami śmiercią rodzica z rąk nastolatka, któremu zabroniono dostępu do sieci czy komputera. Zatem wszelkie zasady, rady i regulacje muszą brać pod uwagę raczej pozytywy wynikające z nowych mediów i urządzeń elektronicznych, niż ryzyko z nimi związane. Zwłaszcza, że daje się zaobserwować demonizowanie tego rodzaju aktywności, gdy dorośli tracąc kontakt z dziećmi na rzecz rówieśników i mediów odczuwają dyskomfort utraty kontroli wychowawczej. To podejście mieści się raczej w pożądanym i polecanym przez ekspertów paradygmacie szans, a nie powszechnie przyjmowanym paradygmacie ryzyka w odniesieniu do wykorzystania technologii przez młodych ludzi (Pyżalski, 2017).

Zanim podejmiemy zagadnienie reguł bezpieczeństwa i prorozwojowego i prospołecznego korzystania z urządzeń do elektronicznej komunikacji trzeba silnie podkreślić, że krajobraz społeczny w tym względzie zapewne nie może koncentrować się i ograniczać do ograniczania i regulacji „pobytu w wirtualnym świecie” przez dzieci i młodzież. Nawet jeśli specjaliści sformułują jakieś reguły, to wydaje się wątpliwe, aby ich mechaniczne zastosowanie przyniosło oczekiwane rezultaty. Widzieliśmy to poprzednio w odniesieniu do korzystania z telewizji. Nie udawało się skutecznie zredukować kontaktu dzieci i młodzieży z przekazem telewizyjnym czy radiowym poza wąską grupą bardzo zaangażowanych rodziców i wychowawców, którzy poświęcali wiele wysiłku, aby regulować dostęp dzieci i młodzieży do telewizji. Czasami ponadto okazywało się, że ich sukces organizacyjny nie przekładał się na korzyści wychowawcze, gdyż zbyt mocno ograniczał kompetencje społeczne młodych (np. poprzez brak orientacji w aktualnych trendach i wynikającą z tego izolację w grupie rówieśniczej).

Umiejętne zarządzanie procesem korzystania przez dzieci i młodzież z możliwości technologicznych wymaga od dorosłych dużej wiedzy pedagogicznej, wycucia i finezji. Nie może to być zrealizowane metodą brutalnych zakazów i nakazów, zresztą finalnie z pewnością nieskutecznych. O ile w przypadku innych zachowań ryzykownych można jednoznacznie formułować twarde zasady (np. używanie alkoholu czy narkotyków) i próbować (jedynie próbować!) je egzekwować, o tyle w przypadku korzystania z mediów elektronicznych z natury rzeczy jest to niemożliwe. Chyba, że mamy do czynienia z radykalnymi podejściami typu obyczajów sekt, w których nawet korzystanie z telefonów czy samochodów jest uznawane za grzeszne. Zapewne będą rodzice i wychowawcy, którzy zwrócą się do twardej reguły, ale będzie to mniejszość. Nie znaczy to, że nie próbuje się stawiać młodym granic w tym zakresie (przykładem jest zakaz korzystania z telefonów komórkowych we francuskich szkołach), ale każdy krok w tej dziedzinie musi być starannie przemyślany. Warto wskazać, że badania eksplorujące skuteczność takich rozwiązań wskazują raczej na ich fiasko (Kvardová, Valkovičová, Šmahel, 2019). Nasze działania nie mogą się opierać na braku wiedzy dorosłych, na dezinformacji, czy przesadnych obawach. Świat online jest już i będzie światem dzieci i młodzieży i to pokolenie będzie w praktyce decydować o tym, w jaki sposób ustali formy

korzystania z tego rodzaju mediów i urządzeń. Inne rozwiązania wydają się nierealistyczne i przeciwnskuteczne.

Należy też podkreślić, że sytuację różnicuje wiek i etap rozwojowy dzieci i młodzieży. W przypadku dzieci spotyka się w literaturze więcej zachęt do eliminacji korzystania w elektronicznych gadżetów (nawet zupełnej w przypadku bardzo małych dzieci, np. do lat 2). W przypadku etapu wczesnej adolescencji mówi się o regulowaniu dostępu do opisywanych aktywności (w tym czasowego). Do tego etapu rzeczywiście skutki nadmiaru „wirtualizacji” mogą być wyraźnie niekorzystne (przewaga strat nad zyskami). I możliwości kontroli ze strony wychowawców większe. Już jednak adolescenti wyrывают się spod naszej kurateli, a reguły formułowane wobec nich są znacznie łagodniejsze i elastyczne. Dlatego nie da się ustalić reguł z pominięciem etapu rozwojowego dzieci i młodzieży (por. Pyżalski, 2017)

## 2. Katalog zagrożeń

Obserwacje sposobów korzystania z urządzeń elektronicznych przez dzieci i młodzież wskazują na kilka głównych typów ryzyka. Poniżej proponujemy katalog takich trudności:

- a) **zagrożenia dla zdrowia fizycznego** wynikające z długotrwałej postawy siedzącej i długiego wpatrywania się w ekran – podobne jak w przypadku osób dorosłych pracujących za biurkiem i przy komputerze (właściwe jest tu zwykłe bhp komputerowe, zależne od fizycznych aspektów danego zachowania). Jednym z problemów braku ruchu może być nadwaga. Te ryzyka najłatwiej jest zdefiniować. Kolejnym zagrożeniem jest nadmierne obciążenie narządu wzroku, prowadzące do znanego od lat zespołu suchego oka oraz wskazywanego w kontekście pandemii COVID-19 zwiększonego ryzyka rozwoju lub nasilenia wad wzroku, zwłaszcza krótkowzroczności (Wang W i wsp. 2021, Wong CW i wsp. 2021);
- b) **zagrożenia psychospołeczne, w tym:**
  - a. zagrożenia wynikające z używania urządzeń przenośnych w ruchu drogowym. Ten rodzaj też łatwiej zdefiniować, a ostatnia nowelizacja prawa o ruchu drogowym wychodzi im naprzeciw zakazując korzystania w urządzeń w trakcie przekraczania jezdnii i w trakcie kierowania pojazdami.
  - b. zagrożenia wynikające z łatwego dostępu do treści szkodliwych z punktu widzenia etapu rozwojowego (np. pornografii, przemocy). W tym wypadku *remedium* wydają się różne filtry rodzicielskie, jednak młodzi obchodzą skutecznie te bariery i szkodliwe treści pozostają dla nich dostępne. W tym obszarze mieści się również hazard przy pomocy urządzeń elektronicznych (Pisarska i wsp. , 2015).
  - c. zagrożenia polegające na zjawisku uzależnienia – traktowanego jako problematyczne używanie Internetu (Augustynek, 2010; Griffiths , 2004; Juza, Kloc, 2012; Poprawa, 2011; Kirwil, 2011); Pyżalski in., 2019) od określonych aktywności (zwane behawioralnymi). Ten typ zagrożeń jest analogiczny do

wszystkich innych podobnych sytuacji (zespół uzależnienia od alkoholu, od narkotyków, od czynności seksualnych, od zakupów i innych kompulsji). Uzależnienie oparte jest na charakterystycznych mechanizmach psychologicznych i wiąże się ze zmianami w działaniu układu nerwowego. Należy podkreślić, że pojawia się ono u osób predestynowanych przez różnorodne fizyczne, psychiczne i duchowe czynniki ryzyka, a zatem nie rozwija się równomiernie u wszystkich tylko z tytułu korzystania z urządzeń, nawet ekstensywnego. W stosunku do tego zagrożenia można korzystać, przez analogię, z całej wiedzy zgromadzonej w sprawie uzależnień, w tym z identyfikacji czynników ryzyka (Wojcieszek, 2005). Uzależnienia od czynności są traktowane na świecie podobnie jak np. alkoholowe, a działania terapeutyczne (również wobec młodych) są oparte na terapii uzależnień stosowanej w przypadku nałogu alkoholowego i narkotykowego. Podobnie funkcjonują wspólnoty samopomocowe analogiczne do AA. Warto podkreślić, że ludzkość nie dopracowała się dotychczas jednoznacznego modelu skutecznej terapii w tych klasycznych uzależnieniach, a obecna efektywność terapii to ok. 35 % osób leczonych, u których następuje względnie trwałe zatrzymanie ryzykownych zachowań (np. abstynencja alkoholowa). Pojawiają się propozycje oparcia się na idei *continuum* uzależnienia (np. w przypadku zespołu uzależnienia od alkoholu jest to klasyfikacja DSM V z propozycją uzależnienia w stopniu lekkim, umiarkowanym i ciężkim, DSM V) oraz propozycje zmiany paradygmatu terapeutycznego na bardziej liberalny (np. nie zakłada się rezygnacji z picia przez osoby uzależnione w modelu Marlatta). Stosowanie metod charakterystycznych dla terapii alkoholików czy narkomanów wynika z jednej strony ze stwierdzonych analogii między uzależnieniem od substancji a uzależnieniami behawioralnymi, a z drugiej z pewnej bezradności wobec samych tych zjawisk.

- d. zagrożenia związane z rozluźnieniem więzi społecznych z powodu zastępowania spotkań realnych przez spotkania w sieci. Ten typ zagrożeń jest najslabiej rozpoznawany, a istotny. Generalnie przeniesienie aktywności do świata wirtualnego obiektywnie utrudnia budowanie dojrzałych relacji osobowych i tworzenie wspólnoty. Zamiast tego powstają sytuacyjne zrzeszenia oparte na możliwościach szybkiej komunikacji. Jest to pewna wartość, ale zbyt słaba w porównaniu z atutami spotkania fizycznego. Efektem może być wyobcowanie „mieszkańców wirtualnej rzeczywistości” i subtelna postać samotności czy rozpacz (Wojcieszek, 2016).
- e. zagrożenia związane z zawężeniem pola doświadczeń. Nadmiar korzystania z nowinek technologicznych może wywołać u użytkowników zubożenie rozwojowe polegające na specyficznym postrzeganiu świata wyłącznie z perspektywy zasobów sieciowych. Ten sztuczny świat nie daje podstawy do wielu elementów rozwoju intelektualnego (np. zastąpienie zdobywania

mądrości przez zdobywanie wiedzy, erudycję). Może to mieć skutki w postaci barbaryzacji użytkowników, zawężenia pola pragnień i aspiracji, w tym w życiu duchowym;

- f. zagrożenia związane z ujawnieniem danych osobowych i lokalizacji nastolatka, nawiązywanie relacji z obcymi osobami, narażenie na cyberprzemoc, ośmieszanie ze strony rówieśników, upublicznianie zdjęć i informacji, kreowanie skrzywionego obrazu świata i pojmowania własnej osoby.

Warto tu podkreślić, iż większość potencjalnych ryzyk opisanych wcześniej wiąże się raczej z jakościowym niż ilościowym aspektem wykorzystania nowych technologii.

Podsumowując: widoczne jest, że zagadnienie ryzyk związanych z używaniem urządzeń typu smartfon, tablet, komputer nie sprowadza się jedynie do kwestii czasu spędzanego przy danym medium przez dzieci i młodzież. Zalecenia dotyczące czasu pracy nie podejmują bowiem większości wymienionych tutaj ryzyk, poza ogólnym stwierdzeniem „co za dużo, to niezdrowo”. **Poszukiwanie jedynie jakiejś ilościowej recepty wydaje się nieadekwatne wobec różnorodności zjawisk z jakimi mamy do czynienia.**

### **3. Odpowiedzi profilaktyczne i terapeutyczne na zagrożenia**

W przypadku **zagrożeń zdrowia fizycznego** konieczne jest przestrzeganie zasad fizjologii i ergonomii pracy przy komputerze, na przykład stosowanie przerw w pracy wzroku, gimnastyka (Walsh i wsp., 2018). Zaleca się także, aby im młodsze dzieci, tym rzadziej i krócej korzystały z wymienionych mediów. Najmłodsze (do 2 lat) nie powinny ich używać wcale. Obserwacje pokazują, że większość dzieci i młodzieży przekracza zakładane przez specjalistów normy czasowe i sytuacyjne, jak również w zbyt małym stopniu korzysta z aktywności „w realu”, nawet hobbystycznej czy sportowej. Co więcej, wydaje się, że np. konieczności edukacyjne wymuszają siłą rzeczy korzystanie z takich urządzeń od razu powyżej formułowanych ostrożnie granic czasowych czy przerw w pracy. Zatem reguły te pozostają coraz bardziej abstrakcyjne i niemożliwe do spełniania wobec faktycznych sytuacji życiowych. Jednocześnie trzeba podkreślić, że specjaliści w specyficznej sytuacji pandemii COVID-19 podkreślają, iż potencjalne szkody wynikające z długotrwałego wykorzystania mediów nie mogą przysłonić korzyści wynikających z możliwości prowadzenia edukacji zdalnej oraz podtrzymania istotnych dla rozwoju relacji społecznych (przede wszystkim rówieśniczych). Jednocześnie wcześniej formułowane ilościowe przedziały normatywne utraciły swoje uzasadnienie, w szczególności w stosunku do młodzieży.

Ciekawa i nowa publikacja dotyczy prognozowanego narastania występowania krótkowzroczności w różnych grupach wieku, jako skutku zbyt częstego korzystania ze smartfona, tabletu i komputera (Wong CW i wsp. 2021). Autorzy wśród rekomendacji wskazują nie tylko na ograniczenia czasowe, przerwy w pracy przy ekranie, ale też na potrzebę aktywności a świeżym powietrzu, co przekłada się nie tylko na lepszą ochronę wzroku, ale też na zredukowanie ryzyka nadwagi. Jest to tylko jeden z przykładów podejścia pozytywnego,

opartego na promowaniu aktywności alternatywnych o udowodnionych korzyściach zdrowotnych. Podejście pozytywne pojawia się w cytowanych w toku konsultacji eksperckich wytycznych AAP. Zwraca się w nich uwagę, aby czas ekranowy nie wypierał aktywności korzystnych dla zdrowia i rozwoju. Eksperci wskazują też na ciekawą alternatywę zastępowania lekcji komputerowych wspólnymi aktywnościami, które można wykonywać w domu, jako element nauczania przez doświadczenie.

Odpowiedzią na **zagrożenia psychospołeczne** byłoby tworzenie systemu przekonań normatywnych, które obejmą wszelkie korzystanie z urządzeń w ruchu, zwłaszcza przez dorosłych kierowców, z których dzieci i młodzież biorą przykład. Działania już są podejmowane w postaci zakazów prawnych, lecz jest to niewystarczające, gdyż profilaktyka w tym wypadku musiałaby opierać się na tworzeniu silnych norm społecznych potępiających używanie urządzeń w ruchu drogowym. Reguły są zatem podobne jak w wielu innych zagadnieniach, gdy usiłujemy propagować zdrowe żywienie czy ruch fizyczny na świeżym powietrzu w ramach promocji zdrowia. Przydatne byłyby stałe kampanie edukacyjne i programy profilaktyczne w tym zakresie. Można wykorzystać wiedzę o skuteczności działań profilaktycznych, która często jest pomijana w praktyce. Metodyka profilaktyki w tym zakresie nie jest jeszcze w pełni wypracowana w naszym kraju.

Rodzaj **zagrożeń psychospołecznych, związanych ze szkodliwością** treści jest na tyle uniwersalny, że podlega wszystkim zasadom wychowania. Odpowiedzią jest stosowanie codziennych dojrzałych działań pedagogicznych i interwencji profilaktycznych (programów profilaktycznych), ale zwłaszcza redukcja czynników ryzyka i czynników chroniących poprzez oddziaływanie środowiskowe (Grzelak i wsp., 2015). Warto przypomnieć, że czynniki takie jak silna więź z rodzicami lub innymi osobami znaczącymi, sukcesy szkolne i uprawianie zamiłowań (hobby), czynne życie religijne lub zaangażowanie w inne działania oparte na wartościach, zbudowanie szacunku dla norm i autorytetów społecznych i przynależność do konstruktywnych grup rówieśniczych stanowią aktywną ochronę i powinny być wzmocnione (Wojcieszek, 2005; Wojcieszek, 2016). Ważne jest także zaangażowanie w działania prospołeczne (np. wolontariat). Tymczasem obserwuje się dezintegrację tych czynników (np. rodzinnych czy religijnych). Ogólny stan psychiczny i duchowy młodzieży będzie miał wpływ na stopień zagrożeń na tym polu i nie da się go zmniejszyć jedynie poprzez utrudnianie dostępu do treści niepożądanych (np. filtry rodzinne). Ważnym elementem jest w tym wypadku jakość pracy wychowawczej szkoły (Pisarska i wsp., 2015) (nie tylko mechaniczne i niemal rytualne zrzucanie na barki psychologów i pedagogów szkolnych wszystkich sytuacji trudnych). Styl pracy całości szkoły i poszczególnych nauczycieli decyduje o konstruktywnej lub destrukcyjnej roli szkoły. Jeszcze bardziej te zasady odnoszą się do życia rodzinnego. Nie da się – powtórzmy – zapobiegać negatywnym skutkom złego stylu życia dzieci i młodzieży, jeśli będzie ona pogrążona w rozpacz, deprywacjach, smutku czy depresji.

**Uzależnienie** (a właściwie problematyczne wykorzystywanie Internetu) jest, jak wspomniano, zjawiskiem selektywnym i nie rozwija się u każdego nawet mocno używającego nowych technologii – dotyczy ono kilku procent populacji młodych ludzi (Augustynek, 2010; Kirwil,

2011; Majchrzak, 2006; Poprawa, 2011). Częstość zdefiniowanego uzależnienia wśród nastolatków wynosi między 1,5 % a 11,6 % (Kuss i wsp., 2013). Nie można utożsamiać długości czasu używania urządzeń od razu z uzależnieniem, gdyż w większości przypadków tak nie jest. Oczywiście długotrwałość i intensywność używania odgrywa rolę w rozwoju uzależnienia i jest jednym z symptomów takiego zespołu, ale nie wyłącznie. Decydują obserwacje jakościowe. Formułuje się pewien zestaw cech jako elementów diagnostycznych i proponuje otoczeniu dzieci i młodzieży porównanie takiej listy z obserwowanymi zachowaniami podopiecznych. Jakie to kryteria?

Według popularnej klasyfikacji Augustynka (Augustynek, 2010, s. 47) to:

- silne pragnienie lub uczucie przymusu korzystania z komputera (tabletu, smartfona);
- pojawiające się trudności z powstrzymaniem się od logowania w sieci;
- złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do sieci (lęk, pobudzenie psychoruchowe obsesyjne myślenie i fantazjowanie o Internecie, obniżenie nastroju);
- coraz częstsze i dłuższe logowanie się do Internetu, mimo jego destrukcyjnego wpływu na zdrowie i relacje społeczne;
- ograniczenie lub utrata pozakomputerowych zainteresowań, aktywności społecznej, zawodowej i umiejętności wypoczywania;
- przeznaczenie dużej ilości czasu na czynności pośrednio związane z Internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, dyskusowanie o niej).

Kryterium czasowe dotyczy starszej młodzieży i dorosłych i wynosi ponad 4,5 h dziennie poza niezbędnymi aktywnościami zawodowymi lub edukacyjnymi (osoby zagrożone uzależnieniem), zaś u osób uzależnionych jest to ponad 7 h dziennie.

Od razu nasuwa się pytanie o wymuszone aktywności edukacyjne zawodowe (np. nauka zdalna). Przecież one pochłaniają już dziś same w sobie znacznie więcej czasu!

Wydaje się, że całość zagadnienia sprowadza się do oceny otoczenia. Jeśli notujemy jakościowe przejawy z wyżej wymienionej listy możemy mieć powody do niepokoju i podstawy do interwencji. Jakiej? Podobnej do innych zachowań ryzykownych (alkoholowych, narkotykowych). Przywołuje się tu wiedzę dotyczącą profilaktyki problemowej (skuteczne strategie) i efektywnej integralnej psychoterapii uzależnień. Podobieństwo mechanizmów jest bowiem uderzające. Inny jest tylko czynnik wyzwalający reakcje układu nerwowego („nagrody”) – raz narkotyk, a raz czynności.

Zauważenie tylko jednego czynnika, jakim jest długotrwałość używania urządzeń nie jest wystarczające przy braku pozostałych cech diagnostycznych, może być jedynie czynnikiem koncentrującym uwagę na danej osobie, nakazującym obserwację. Należy przypuszczać, że otoczenie zwraca uwagę na nadużycia i dysfunkcje dopiero, gdy są one zawansowane i trudne do usunięcia.

Istnieją programy usiłujące racjonalnie regulować aktywność dzieci i młodzieży w sieci (Barlińska, Pyżalski i zespół, 2019). Z powodu zbyt późnych reakcji na przejawy uzależnienia



może być w konkretnych przypadkach konieczne uruchomienie pełnowymiarowej terapii uzależnień. Na razie mało jest w Polsce ośrodków, które ją oferują, w przeciwieństwie do państw azjatyckich. Postulatem byłby rozwój sieci pomocy na wzór i przy współpracy z ośrodkami terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych.

W świetle publikacji sieci badawczej HBSC z Journal od Adolescent Health (Boer M i wsp. 2020), co trzeci uczeń (34%) w wieku 11-15 lat spośród 154 981 ankietowanych w roku szkolnym 2017/18 w 29 krajach zaklasyfikowany został do grupy intensywnie używających mediów społecznościowych. Z kolei 7,4% przejawiało symptomy problematycznego używania mediów. W Polsce uzyskano wskaźniki na poziomie 43,3% oraz 7,6%, co szczególnie w pierwszym przypadku przekracza średnia międzynarodową.

Odnosząc się do zagrożeń tworzenia więzi społecznych, należy stwierdzić, że żyjemy w świecie, który wydaje się słabo zaspokajać głód więzi społecznych i który słabo rozumie uwarunkowania trwałości więzi. W związku z tym trudno tu o inną rekomendację niż ogólnie pedagogiczna (Grzelak, 2015; Wojcieszek, 2005, Wojcieszek, 2016). Zachodzi obawa, że w społeczeństwie, które coraz bardziej pogrąża się w egocentryzmie będzie to trudne. Pewną receptą może być wsparcie dla pozytywnych ruchów młodzieżowych. W pokoleniu rodziców taką rolę spełniały oazy czy harcerstwo i nadal może to mieć znaczenie. Natomiast przestrzegamy przed lokowaniem zbyt dużej nadziei w samoistnej wartości sportu jako czynnika profilaktycznego. Wykazano, że zwłaszcza sport zmierzający do profesjonalizacji (trening, gry zespołowe) bywa ewidentnym czynnikiem ryzyka. Porównania stanu zachowań młodzieży trenującej i nie trenującej pokazują, że trenująca znacznie szybciej wchodzi we wzory zachowań ryzykownych. Przekonanie o autonomicznej wartości profilaktycznej sportu jest mitem. Wyjątkiem jest taki trening, w którym trener jest jednocześnie w pełni świadomym wychowawcą i profilaktykiem (model islandzki).

Wyniki przedstawione w cytowanej wcześniej publikacji sieci badawczej HBSC wskazują na potwierdzony statystycznie (na danych z 29 krajów, w tym z Polski) związek między problematycznym używaniem mediów społecznościowych a wskaźnikami funkcjonowania uczniów w szkole, rodzinie i w relacjach rówieśniczych. Uczniowie osiągający wysoki poziom w skali problematycznego używania mediów: gorzej oceniali swoje zadowolenia z życia i ze szkoły oraz poziom wsparcia ze strony rówieśników i rodziny. Jednocześnie wykazano, że częściej występują u nich nieswoiste dolegliwości subiektywne oraz zwiększony stres szkolny (Boer M i wsp. 2020).

Najtrudniej odpowiedzieć na ostatnie zagrożenie, gdyż profilaktyka utożsamia się tu z rozwojem osobistym, zwłaszcza duchowym. Wartościowe będzie promowanie wszystkich tych form aktywności, które rozwijają młodych ludzi psychicznie i duchowo. Jednakże znowu w świecie, którego wyróżnikiem jest rosnąca barbaryzacja i ubóstwo duchowe bardzo trudno jest liczyć na jakąś naturalną homeostazę w tym zakresie (Wojcieszek, 2005; Wojcieszek, 2016). Wydaje się, że zwłaszcza składnik życia duchowego jakim jest aktywne życie religijne w świetle badań może być do pewnego stopnia remedium na zauważone ryzyko. Tymczasem badania socjologiczne (np. cykl „Młodzież”, CBOS) pokazują słabnięcie tego czynnika w Polsce,

zwłaszcza wśród młodzieży. Być może twórczość artystyczna i turystyka, a także aktywność wolontariacka mogą odgrywać tu pewną rolę i powinny być rozsądnie wspierane.

Podobnie jak w przypadku poprzednich punktów kluczowe wydaje się wspieranie rodziców w ich roli wychowawczej, a także podnoszenie kompetencji nauczycieli. Wszystkie wyżej wymienione ryzyka zależą bowiem w pojawianiu się i w przeciwdziałaniu od aktywności dorosłych w ich rolach społecznych i wychowawczych (Wojcieszek, 2016).

#### 4. Rekomendacje co do ilości czasu korzystania smartfonów, tabletów i komputerów

Dotychczasowe rekomendacje dotyczące czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem odnoszą się **wyłącznie do czasu wolnego, poza nauką szkolną** i stanowią (WHO 2010, 2019):

1. dzieci **poniżej 1 roku życia i w pierwszym roku życia nie powinny być w ogóle eksponowane na ekran;**
2. dla dzieci w wieku **od 2 do 4 lat** czas przed ekranem **zawsze pod kontrolą osoby dorosłej nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie**, im mniej, tym lepiej;
3. dla dzieci w wieku **od 5 do 17 lat** czas przed ekranem **nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie**, im mniej, tym lepiej.

Obecnie **konieczne jest określenie granicy między korzyściami i stratami dla zdrowia**, związanymi z długotrwałym przebywaniem dzieci przed ekranem, i wynikającymi z udziału w **lekcjach online i innych form nauki zdalnej z wykorzystaniem ekranów**, ponieważ w krajowych i zagranicznych badaniach wynika, że ilość czasu przed ekranem wzrosła drastycznie podczas pandemii.

Brak jest na razie wiarygodnych danych na temat skutków odległych długotrwałego kształcenia on-line u dzieci i młodzieży, które pozwoliłyby na formułowanie rekomendacji opartych na dowodach naukowych.

Na podstawie wytycznych WHO, *Royal College of Paediatrics and Child Health*, *Amerykańskiej Akademii Pediatricznej* oraz *Amerykańskiego Stowarzyszenia Optometrycznego*, **Instytut Matki i Dziecka, 2021** sformułował kilka uniwersalnych zasad dotyczących ilości, jakości i organizacji czasu ekranowego dzieci i młodzieży:

1. Czas spędzany przed ekranem **nie powinien wypierać** korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:
  - sen,
  - aktywność fizyczna,
  - bezpośrednie kontakty społeczne - rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami
  - realizacja pasji i zainteresowań

2. **Rodzice**, biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia i wymaganą dla wieku, prawidłową długość snu, powinni **ustalić realistyczne zasady i ograniczenia** dotyczące **czasu wolnego** spędzanego przez dzieci przed ekranem – kształtować prawidłowe nawyki.

**Czas wolny - poza nauką** (w tym lekcje online) i **pracą** - spędzany przed ekranem powinien być **limitowany**.

- Dzieci **poniżej 1 roku i do końca 1 roku życia** nie powinny być **eksponowane na ekran**. Dzieci **od 2-4 roku** życia maksymalnie 1 godzina dziennie przy stałej **obecności dorosłego**. Dzieci i młodzież **od 5 do 17 roku życia** nie więcej niż **2 godzin** w ciągu dnia.
- Prawidłowa **długość snu** dla dzieci w wieku **0-3 mies. od 14 do 17 godzin** w ciągu doby (przeplatane okresy snu i czuwania); w wieku **od 4 do 11 mies. od 12 do 16 godzin**, w tym drzemka; sen powinien być regularny (stałe pory) i niezakłócony.
- Dzieci w wieku **1-2 lata od 11 do 14 godzin** jakościowego snu na dobę, w tym drzemki; stałe pory chodzenia spać i wstawania.
- Dzieci w wieku **3- 4 lat - 10 - 13 godzin** dobrej jakości snu (który może uwzględniać drzemkę w ciągu dnia); stałe pory chodzenia spać i wstawania.
- Dzieci w wieku **5-13-lat** powinny spać w ciągu doby **10-11 godzin**.
- Nastolatki **14-17-lat od 8 do 10 godzin** z zachowaniem higieny snu oraz **uniknąć korzystania z urządzeń z ekranem na 2 godziny przed snem**.

Należy zwracać uwagę na czas poświęcany przez dzieci na gry komputerowe i w razie potrzeb limitować go poprzez korzystanie z różnych narzędzi kontroli rodzicielskiej.

Na potrzeby bieżącego opracowania należy zauważyć, że pierwszeństwo w ocenie ewentualnych zagrożeń ma ocena jakościowa skutków używania smartfonu, tabletu czy komputera, której podstawą są codzienne obserwacje rodziców i wychowawców. Ważna jest analiza zysków/strat w konkretnej sytuacji. Istotne jest także zrozumienie, iż selektywna praktyka ograniczania czasu bez innych dobrze zaplanowanych aktywności wychowawczych i profilaktycznych będzie nieskuteczna i **stanowczo nie jest działaniem rekomendowanym**.

Za zagrożenie nastolatków (starszej młodzieży) uzależnieniem od aktywności elektronicznej uznaje się aktywność w ciągu dnia przekraczającą 4,5 h (nie licząc aktywności edukacyjnej, np. zajęć szkolnych, chodzi o aktywność prywatną). Nawet wtedy jednak decydujące są obserwacje skutków tej aktywności pod kątem listy przejawów problematycznego wykorzystania internetu, a nie samego czasu korzystania.

Należy promować zwykłe zalecenia powiązane ze zmęczeniem wzroku i brakiem ruchu, w tym promować przerwy w aktywności. Promuje się podejście integralne uwzględniające cały bilans aktywności dziecka (np. dla dzieci w wieku 8-11 lat: minimum 1 h ruchu dziennie, do 2 h przed telewizorem lub grą, 9-11 h snu (Walsh i wsp. 2018).

Cenne jest włączanie dzieci i młodzieży do specyficznych programów profilaktycznych poświęconych aktywności w sieci (na przykład IMPACT, Barlińska i wsp. , 2019).

W tej dziedzinie ważne jest wzmacnianie czynników chroniących i redukcja czynników ryzyka, jak w każdej innej sytuacji profilaktycznej (Grzelak, 2015).

### **5. Ważne uwagi końcowe**

Należy podkreślić, że obecnie trwa jeszcze dyskusja nad ustaleniami „cyfrowego bhp” i badacze skłaniają się do rezygnacji z ustalania sztywnych norm czasowych jako bezpiecznych granic dla dzieci i młodzieży. W to miejsce sugerują stosowanie kryteriów jakościowych (np. analiza zyski/straty). Ponadto sporządzenie miarodajnej opinii wymagałoby o wiele szerszej kwerendy źródeł w stosunku do tej, jaka była dostępna dla autora opinii w tak krótkim czasie. Zatem powyższa opinia wskazuje trendy w myśleniu problematycy i racjonalnych rozwiązaniach. Jest ona jednocześnie sugestią konieczności przeprowadzenia w Polsce pogłębionych badań w tym obszarze, szczególnie w kontekście nowej pandemicznej sytuacji.

### **Źródła**

1. Augustynek A. (2010). Uzależnienia komputerowe. Diagnoza rozpowszechnienie, terapia. Difin SA: Warszawa.
2. Barlińska J., Gołofit K., Leszczyńska I., Plichta P., Pyżalski J., Szeżyńska M., Szuster-Kowalewicz A., Wojtasik Ł., Wójcik S., (2019). Program profilaktyczny IMPACT (Interdyscyplinarny Model Przeciwdziałania Agresji i Cyberprzemocy Technologicznej). Podręcznik dla realizatorów. FDDS Warszawa, 2019.
3. Boer M, van den Eijnden R, Boniel-Nissim, et al.: Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health* 2020, 66(6 suppl), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>.
4. Donoso, V., Pyżalski, J., Walter, N., Retzmann, N., Iwanicka, A., d’Haenens, L., Bartkowiak, K. (2020). Report on Interviews with Experts on Digital Skills in Schools and on the Labour Market. KU Leuven, Leuven: ySKILLS.
5. Griffiths M. (2004). Gry i hazard. Uzależnienie dzieci w okresie dorastania. GWP: Gdańsk.
6. Grzelak S. (red.) (2015). *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*. ORE: Warszawa.
7. Juza S., Kloc T. (2012). *Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od Internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży*. *Innowacje Psychologiczne*, 1,1,9-27.
8. Kirwil L. (2011). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – cz. 2. Całościowy Raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS – EU Kids Online – PL.

9. Kuss D.J. , van Rooji A.J., Shorter G.W., Griffiths M.D., van de Mheen D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996.
10. Kvardová, N., Valkovičová, N., & Šmahel, D. (2019). Do Mobile Phone Bans Work? Rules and the use of technology in school in relation to adolescents' behaviour. Research report from primary and secondary schools. Brno: Masaryk University
11. Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2006). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią (s. 59-78) [w:] Ogińska – Bulik N. (red.) Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Wydawnictwo WSHE.
12. Pisarska A. , Ostaszewski K., Raduj J., Wójcik M. (2015). Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12-19 lat. Raport z badań. Instytut Psychiatrii i Neurologii: Warszawa.
13. Poprawa R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young, *Przegląd Psychologiczny*, 54, 2, 193-216.
14. Przybylski A. K., Weinstein N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents, *Psychological Science*, 2017, v. 28(2), 204 –215.
15. Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
16. Pyżalski J. (2011). Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży. Wyd. Impuls: Kraków.
17. Pyżalski J. (2017) Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych - pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami, Poznań: WSE UAM.
18. Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
19. Report on Interviews with Experts on Digital Skills in Schools and on the Labour Market. [https://www.researchgate.net/publication/344071016\\_Report\\_on\\_Interviews\\_with\\_Experts\\_on\\_Digital\\_Skills\\_in\\_Schools\\_and\\_on\\_the\\_Labour\\_Market](https://www.researchgate.net/publication/344071016_Report_on_Interviews_with_Experts_on_Digital_Skills_in_Schools_and_on_the_Labour_Market).
20. Walsh J.J. , Barnes J.D., Cameron J.D., Goldfield G.S., Chaput J.P., Gunnell K.E., Ledoux A.A., Zemek R.L., Tremblay M.S., Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study, *Lancet Child Adolesc Health*, 2018, Volume 2, ISSUE 11, 783-791.
21. Wang W, Zhu L, Zheng S, Ji Y, Xiang Y, Lv B, Xiong L, Li Z, Yi S, Huang H, Zhang L, Liu F, Wan W and Hu K (2021) Survey on the Progression of Myopia in Children and Adolescents in Chongqing During COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health* 9:646770. doi: 10.3389/fpubh.2021.646770

22. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization 2010  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en)
23. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization 2019. [Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age - PubMed \(nih.gov\)](#)
24. Wojcieszek K. (2005). Na początku była rozpacz. Wyd. Rubikon: Kraków.
25. Wojcieszek K. (2016). Nasze dzieci w dżungli życia jak pomóc im przetrwać? Wyd. Rubikon: Kraków.
26. Wong CW, Tsai A, Jonas JB, Ohno-Matsui K, Chen J, Ang M, Shu Wei Tinga D. (2021) Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom? *Am J Ophthalmol* 223:333–337.

#### **Popularne źródła sieciowe (przykłady)**

1. <https://www.smyk.com/porady/uzaleznienie-dziecka-od-komputera-jakie-sa-pierwsze-objawy,771.html>
2. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/wywiady/70488,12-godzin-przed-komputerem>
3. <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/lista/83204,ile-czasu-przy-komputerze-moze-spedzac-12-latek>
4. <https://spidersweb.pl/2018/09/czas-przed-ekranem-dzieci.html>
5. <https://szkolaedukacji.pl/dziecko-przed-komputerem/>
6. <https://mamotoja.pl/ile-czasu-dziecko-moze-spedzac-przed-ekranem-telewizora-i-komputera,problemy-wychowawcze-artykul,21880,r1p1.html>
7. <https://www.smyk.com/porady/uzaleznienie-dziecka-od-komputera-jakie-sa-pierwsze-objawy,771.html>
8. <https://stronazdrowia.pl/uzaleznienia-od-komputera-i-gier-to-zagrozenie-cywilizacyjne-jak-wyglada-uzaleznienie-od-komputera-i-gier-komputerowych/ar/c14-14204605>
9. <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/co-i-kiedy-wolno-dziecku-przed-komputerem-opinie-rodzicow/>