

RAPORT 2020

ETAT W SIECI

MŁODZIEŻ A EKRANY W CZASIE PANDEMII



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO

SPIS TREŚCI

Najważniejsze wnioski	3
Słowo o metodologii	5
Czas przed ekranem	6
Liczba godzin przed ekranem	5
Słowo o przebudźcowieniu	7
Co najczęściej robię przed ekranem?	8
Uzależnienie	9
Co młodzież rozumie przez uzależnienie?	12
Słowo o układzie nagrody	15
Zaburzenia snu	17
Największe problemy	18
Dorośli a nowe technologie	19
Posłowie	21
Inne niepokojące trendy	24
Niezbędnik rodzinny	26
Literatura przedmiotu	28

NAJWAŻNIEJSZE DANE

W okresie od marca do końca roku szkolnego* w dominujący sposób prowadziliśmy życie online. Zdalna stała się praca, zdalna nauka, zdalna rozrywka, zdalne kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Jakie skutki przyniosła ta inwazja ekranów na życie, rozwój i zdrowie psychiczne ludzi, zwłaszcza dzieci i młodzieży?

Pod koniec roku szkolnego dzieci i młodzież wyrabiały dziennie etat z nadgodzinami przed ekranem.

Choć w lutym 2020 roku średnia czasu spędzanego przez młodzież przed ekranami wynosiła i tak dużo: **5 godzin dziennie**, w maju 2020 roku średnia ta podskoczyła do **9 godzin dziennie**.

Ponad połowa (51%) nastolatków ma problemy ze snem. Jest to istotny problem, ponieważ w starszej grupie (19+) problemy ze snem zgłasza zdecydowanie mniej – 42% osób i jest to różnica istotna statystycznie.

To, co już wiemy o wpływie przebodźcowienia zaawansowanymi technologiami oraz wpływie nadmiaru światła błękitnego na mózg człowieka (zwłaszcza na wydzielanie melatoniny – hormonu snu) pozwala nam przypuszczać, że spory udział w tych zaburzeniach ma wielogodzinny kontakt z ekranami.

Ważne pytanie: czy po okresie nauki zdalnej młode osoby powróciły do zdrowszych nawyków?

40% nastolatków zauważa u siebie objawy **uzależnienia** od nowych mediów.

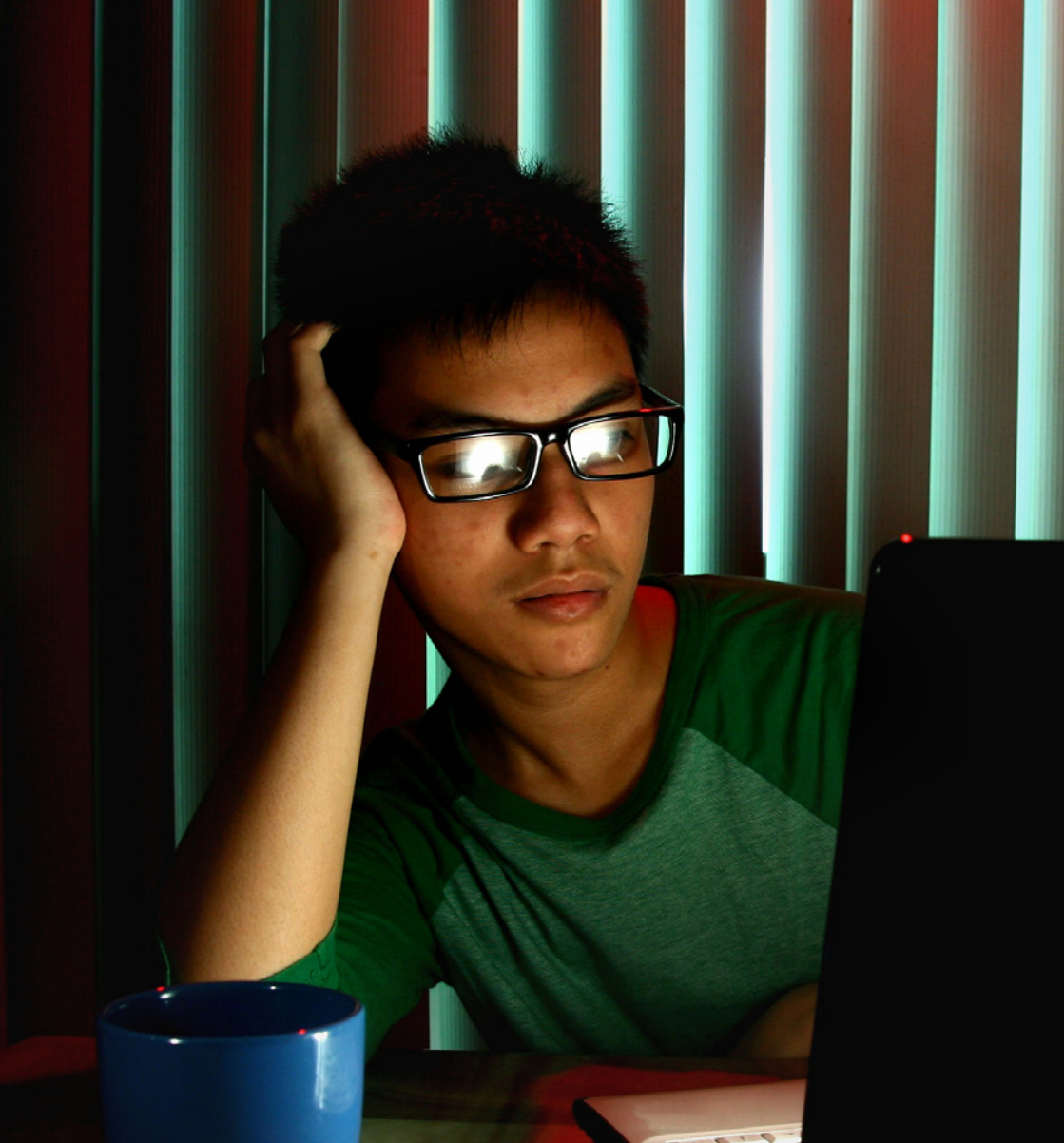
Ekrany wieczorem i w nocy zaburzają sen w dramatyczny sposób, a w rezultacie zwiększają **podatność na depresję**.

Część osób uzależnionych mówi o odczuciu pełnej integracji z zaawansowanymi technologiami, jakby stały się nieusuwalnymi częściami „JA”.

„Nie wyobrażam sobie życia bez smartfona. To jakby ktoś mi amputował ręce i nogi, wsadził na wózek inwalidzki i kazał skakać przez płotki.”

dziewczyna, lat 13

* rok szkolny 2019/2020



Wypuściliśmy na wolność bestię. Nie sądzę, byśmy mieli narzędzia pozwalające zrozumieć to, co robimy codziennie. Nie mamy wiedzy o swoich nawykach związanych z tymi urządzeniami.

Tony Fadell, wynalazca iPod'a i współtwórca iPhone'a



SŁOWO O METODOLOGII



Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii przeprowadziła jeszcze w czasie trwania nauki zdalnej (maj i początek czerwca 2020) ankietę w grupie 448 osób.

281 respondentów stanowiły dzieci i młodzież w wieku 10-18 lat.

Dane gromadziliśmy za pomocą formularzy Google. Osoby badane odpowiadały na szereg pytań otwartych i zamkniętych.



Kolejnym etapem badań był wywiad pogłębiony z osobami, które pozytywnie odpowiedziały na prośbę przesłaną mailowo (14 osób).

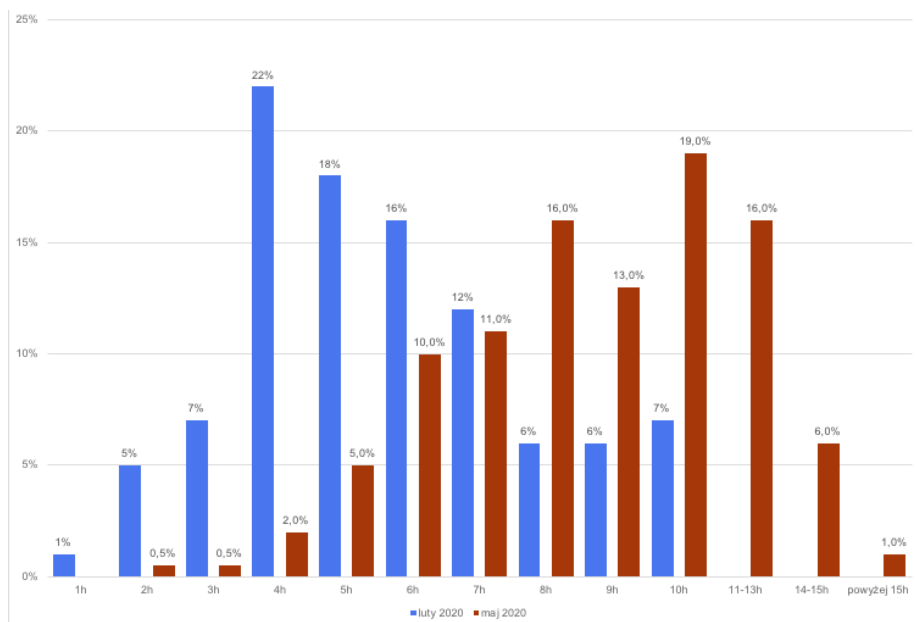
Do badania istotności różnic statystycznych wykorzystano test niezależności Chi kwadrat.



CZAS PRZED EKRANEM

W lutym ponad połowa ankietowanych nastolatków spędzała między 4 a 6 godzin dziennie przed ekranem (średnia dla całej grupy wynosiła 5 godzin dziennie). W maju 2020 ponad połowa ankietowanych przed ekranem tkwiła między 8 a 10 godzin dziennie (średnia 9 godzin dziennie).

LICZBA GODZIN DZIENNIE PRZED EKRANEM



n=281 wiek 10-18 lat

Jak dalece możemy wierzyć autodeklaracjom? Niemal połowa ankietowanych nastolatków korzystała z oprogramowania śledzącego czas spędzany online i określała czas na podstawie zarejestrowanych danych. Z kolei raport NASK „Nastolatki 3.0” z roku 2019 (próba n=1007 osób), donosi o średnio 3-4 godzinach dziennie spędzanych przez młodzież przed ekranem, przy czym w raporcie tym uwzględniono również osoby niezwykle rzadko lub wcale nie korzystające z mediów elektronicznych.

SŁOWO O PRZEBODŹCOWIENIU

Czy sam fakt wchodzenia w interakcje z urządzeniami i elektronicznymi po 9 godzin dziennie wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne człowieka, czy raczej ważne jest to, co robi się przed ekranem? Odpowiedź jest wielowymiarowa.

Problem **zbyt dużej obecności ekranów w życiu dzieci i wynikającego z tego przebudźcowienia** jest widoczny już od kilku lat. Píše o tym Gabriela Chorab*: „W wszechogarniającym zjawisku cyfrowych technologii, internetu, nadużywanie czynności przy użyciu technologii może mieć znaczenie dla ośrodkowego układu nerwowego. Obciążanie pamięci dzięki wykorzystywaniu cyfrowych mediów prowadzi do mniej intensywnej pracy mózgu, tym samym zmniejsza się gotowość do zapamiętywania, przestajemy zwracać sobie nią głowę”.

Intensywny zalew nowymi bodźcami, informacjami, z którym mamy do czynienia w przypadku zaawansowanych technologii – obciąża mózg na tyle, że nie radzi sobie z efektywnym ich przetwarzaniem. Szczegółowo opisuje to **prof. Manfred Spitzer w książce „Cyfrowa demencja”**.

Rezultatem jest to, co zaczęto określać mianem **„technowypalenia”** mózgu. Profesor Jagoda Cieszyńska ostrzega wprost – prowadzi to do zaburzeń koncentracji uwagi, zmniejszenia umiejętności językowych, nadpobudliwości ruchowej i rozdrażnienia, obniżenia zdolności interpersonalnych itd.



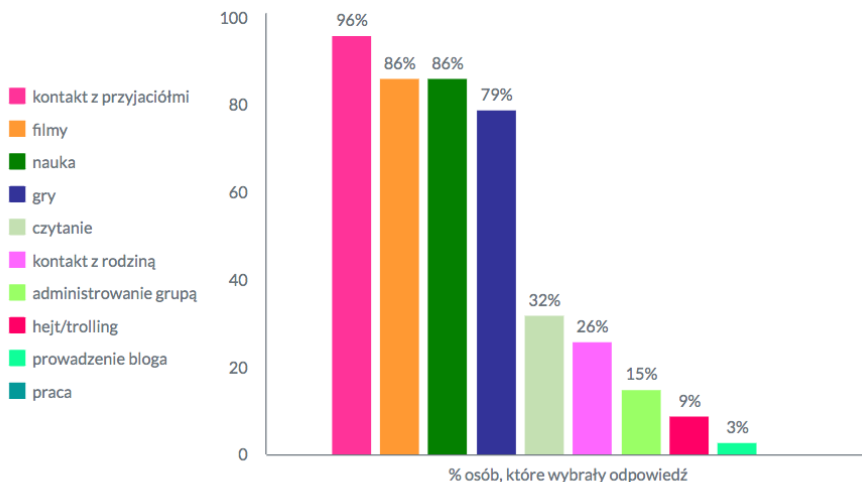
Konkretnym mechanizmem odpowiedzialnym za przebudźcowienie jest **mechanizm walcz – uciekaj**. Gdy w zasięgu wzroku pojawi się szybko poruszający się przedmiot, zwierzę lub osoba, rozlega się nagły dźwięk, mózg wysyła informację do całego ciała: Uwaga! To może być coś groźnego. Wydziela się adrenalina, przygotowując ciało do ataku lub ucieczki. Niezależnie od tego, czym byliśmy zajęci – cała uwaga koncentruje się na potencjalnym zagrożeniu.

W normalnych warunkach jest to bardzo przydatne. Pisk opon może pochodzić od samochodu, który gwałtownie hamuje, by w nas nie uderzyć. Błyskawicznie odskakując, ratujemy życie. Dzieje się to automatycznie. Reagujemy, a dopiero potem dociera do nas powaga sytuacji. To nie racjonalna decyzja, a odruch, na który nie mamy wpływu.

Problem polega na tym, że internet, a zwłaszcza dynamiczne gry, kilkunastosekundowe filmiki (specjalizuje się w tym Tik Tok, ale ostatnio widać to też np. na facebooku), powiadomienia – aktywują ten odruch co chwila. A to z kolei prowadzi do nadmiernej produkcji **kortyzolu – hormonu stresu**.

* G. Chorab „Mózg wobec nowych technologii: zagrożenia i straty”, 2016 roku

CO NAJCZĘŚCIEJ ROBIE PRZED EKRANEM?



n=281 wiek 10-18 lat

Jak widać dominujące aktywności to kontakt z przyjaciółmi, oglądanie filmów, nauka i gry (można było zaznaczyć więcej niż jedną aktywność).

Co ciekawe, różnice między płciami okazały się statystycznie istotne dla trzech rodzajów aktywności ($p < .01$.) kontaktu z rodziną (dziewczyny częściej niż chłopcy), gier oraz hejtu (chłopcy częściej niż dziewczyny).



kontakt z rodziną

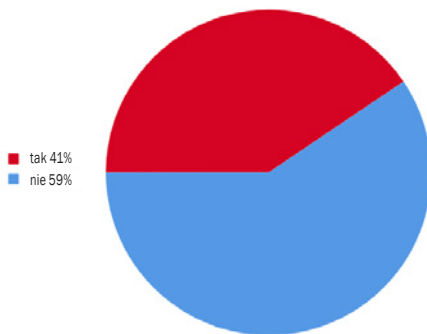


gry

hejt/trolling

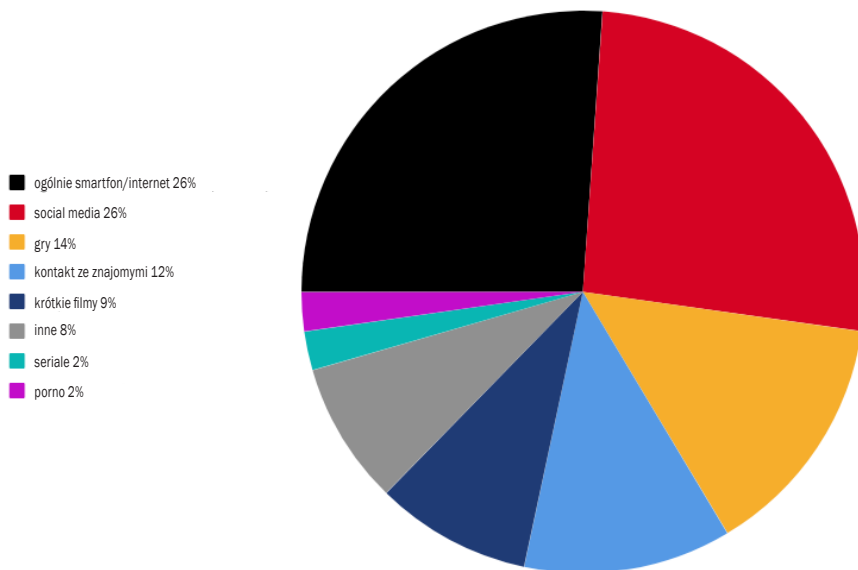
UZALEŻNIENIE

W ankiecie zdecydowaliśmy się na zadanie pytania wprost: „Czy uważasz, że jesteś uzależniony od czegoś związanego z nowymi mediami/internetem?” aż 41% nastolatków przyznało się, że widzi u siebie objawy uzależnienia. Głównie od mediów społecznościowych, gier i samego internetu/smartfona. Wiele osób potrafiło precyzyjnie zdefiniować problem – mówili o poczuciu zniewolenia, przeładowania technologią, a zarazem bezradności i porażce przy próbie samodzielnego wprowadzania ograniczeń.



n=281 wiek 10-18 lat

OD CZEGO CZUJESZ SIĘ UZALEŻNIONY?



n=114 wiek 10-18 lat

Poniżej prezentujemy, szereg cytatów (pisownia oryginalna) zarówno z badania ankietowego, jak i wywiadu pogłębionego.

(jestem uzależniona) od samego internetu, tzn mam tam dosłownie wszystko, czego mi potrzeba (oprócz rodziny)



dziewczyna 16-18 lat

jestem uzależniony od tego że poza internetem nie mam nic innego do roboty



chłopak 16-18 lat

to nie uzależnienie to styl życia



dziewczyna 15 lat

nie wyobrażam sobie życia bez smartfona, jak go nie mam przy sobie czuję lęk, MUSZĘ go zawsze mieć



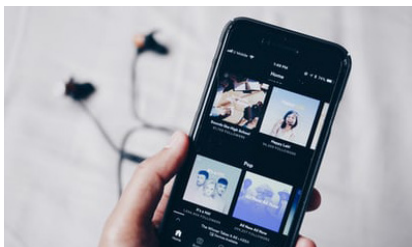
chłopak 13 lat

Od poczucia anonimowości i bezpieczeństwa, jakie zapewnia mi kontakt z ludźmi przez internet



dziewczyna 13-15 lat

Od muzyki. Nie jest to groźne uzależnienie ale jednak jest. Nie potrafię zasnąć w nocy bez słuchania muzyki bo dosłownie cały chodzę



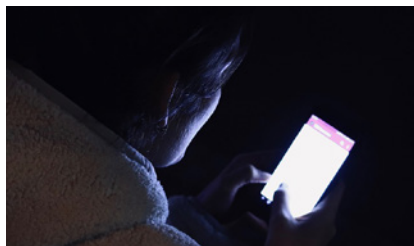
chłopak 16-18 lat

jestem administratorem 3021 osobowej grupy gamingowej. Nie umiałbym zrezygnować z tego stanowiska.



chłopak 16-18

nie wiem ile siedzę przed ekranem właściwie całą dobę w ciągu dnia lekcje gry pisanie ze znajomymi w nocy biorę laptop do łóżka i albo gram albo oglądam seriale i wtedy czasem przysypiam, ale potem mnie coś budzi i znów patrzę w ekran



chłopak 15 lat

jestem non stop online – co innego można robić na wiosze trzy chatupy plus krowy?



chłopak 12

Zaznaczyłam, że jakieś 10 godzin, ale nie wiem czy liczyć czas w nocy kiedy piszę ze znajomymi bo często piszą tak o drugiej, trzeciej nad ranem, jak mnie już obudzą to z nimi pisze



dziewczyna 13 lat

mam cztery tysiące followersów na Insta, zapracowałam na to, ale niepokoi mnie, że nie mam życia prywatnego. cokolwiek robię od razu myślę, jak to będzie wyglądać w relacji. nawet jak nie nagrywam nic to mnie męczy, a jak nagrywam to wszystkim psuję fun, bo nigdy nie jest dobrze, zawsze coś ustawiam, poprawiam, to jest uzależnienie, ale jak chcę być influencerką i na tym zarabiać to nie mam wyjścia – takie jest życie pogódź się z tym



dziewczyna 18 lat

CO MŁODZIEŻ ROZUMIE PRZEZ UZALEŻNIENIE*?

Co to jest uzależnienie?

nwm – jak ktoś narkotyzuje się, upija

.....

Konieczność robienia czegoś, bez czego człowiek nie potrafi żyć, bo ma nałóg – na przykład narkotyki, alkohol, gra na pieniądze.

.....



Czy uzależnienie od smartfona jest tak samo prawdziwe jak od narkotyków? Dlaczego tak lub nie?

nie, bo nie zabija a narkotyki tak

.....

Nie. Jesteśmy jakby z góry wszyscy „uzależnieni” od smartfona, tak samo jak od prądu, czy wody z kranu. Niby można żyć bez tego wszystkiego, ale jest o wiele trudniej.

.....

Nadużywanie korzystania z rzeczy, które nie są dla nas dobre, albo w coś się wciągamy i nie możemy z tego wybrnąć, na przykład można się uzależnić od grania na smartfonie i wpadać w złość, gdy mama zabiera smartfon tak jak mój brat.

.....



Patrzę na mojego brata – to jego dosłownie trzęsie, jak mu mama szlaban daje. Kiedyś się poryczał, bo bił jakiś rekord i żebrał, żebym mu się zalogowała ze swojego smartfona i coś tam nabiła. Ale poza tym, to zachowuje się normalnie, a narkoman to jednak zabija się tymi narkotykami i nie potrafi przestać i chyba nigdy nie zachowuje się normalnie.

.....

To stan psycho-fizyczny, który jest w pewnym sensie niezależny od nas.

Robimy coś (lub zażywamy), co na początku sprawiało przyjemność, ale teraz już nie. Leczą, gdy ktoś próbuje przestać, czuje się jeszcze gorzej, ciągle myśli o tym, że już nie może tego robić, męczy go to, a za na przykład tydzień i tak wpada na nowo w to samo.



I tak i nie. Jestem uzależniona od tego, że o wszystkim co się dzieje w szkole i u znajomych dowiaduję się z mesendżera, ale nie mam obsesji. Mam za to koleżanki, którzy mają obsesję – to znaczy wpadają w panikę gdy nie ma smartfona, ciągle patrzą w ekran. To już jest niezdrowe. Gdy pojechaliśmy na zieloną szkołę i nie było jak naładować telefonu przez cały dzień od 5 rano, to potem rzuciły się na jedyne gniazdko jak ćpuny na ostatnią działkę koki, więc coś w tym jest.



* Kilka wybranych wypowiedzi z wywiadu pogłębionego

Każdy z nas zna kogoś uzależnionego, dlatego przerażeniem napawa nas myśl o tym, że nasze dziecko mogłoby wpaść w sidła nałogu alkoholowego albo narkotykowego.

Tymczasem większość z nas jest skłonna bagatelizować zagrożenia cyberswiata, mimo że uzależnione od niego dziecko czy nastolatek mierzy się z tym samym mechanizmem co alkoholik, narkoman czy hazardzista.



Co odpowiedziałbyś na pytania: czy jest uzależnienie i czy uzależnienie jest tak samo prawdziwe jak od narkotyków?

Młodzież kojarzy uzależnienie przede wszystkim z alkoholem, narkotykami, nikotyną. Choć zdaje sobie sprawę z istnienia uzależnień behawioralnych, traktuje je jako mniej „poważne”.

Wydaje się, że dopiero osobista znajomość lub osobiste doświadczenie uzależnienia behawioralnego (np. od gier, pornografii, mediów społecznościowych) powoduje,

że zaczynają zdawać sobie sprawę z jego cech charakterystycznych:

- **poczucia przymusu**, zniewolenia powtarzania danej czynności czy zażywania substancji
- **utruty kontroli** – np. nad czasem poświęcanym korzystaniu z używki, czy nad jej dawką
- **zespołu abstynencyjnego**, który może towarzyszyć też uzależnieniom behawioralnym (np. brak dostępu do gry, pornografii).
- **nieudanych prób zerwania z nałogiem**, które często kończą się „ciągiem”.

„Byłam na waszych warsztatach Prawo Jazdy Smartfonem. Teraz bardziej widzę, jak smartfon nas tresuje. Powiadomienie, jak ściągnięcie smyczy – „służ mi służ” i dopamnika jako nagroda dla grzecznej, wytresowanej dziewczynki. „
Dziewczyna, 17 lat





Na skali od cukierka do kokainy – ekrany znajdują się bliżej kokainy. Myśleliśmy, że możemy to kontrolować, lecz kontrola jest poza naszym zasięgiem. Ekran przemawia wprost do centrów przyjemności rozwijającego się mózgu. Nie wiedzieliśmy co robimy z mózgami naszych dzieci do momentu, gdy zaczęliśmy obserwować tego konsekwencje.

*Chris Anderson, były redaktor „Wired”,
twórca GeekDad.com, członek zarządu firmy
produkującej roboty i drony*



SŁOWO O UKŁADZIE NAGRODY

Z pozoru sukcesy w grach online, lajki w mediach społecznościowych, pornografia i kokaina nie mają nic ze sobą wspólnego. Jednak badania udowodniły, że gry cyfrowe, mechanizmy mediów społecznościowych czy oglądanie porno, pobudzają mózg do wydzielania nienaturalnie wysokiego poziomu hormonów przyjemności, tak samo, jak narkotyki.



To z kolei powoduje, że mózg się przebudowuje i nie potrafi już funkcjonować normalnie bez elektronicznej używki.

W mózgu ukryta jest struktura nazywana „**układem nagrody**”. Jej celem jest pomoc w utrzymaniu przy życiu nas i naszego gatunku, właśnie dzięki temu, że **nagradza, gdy robimy coś, co podtrzymuje życie**. Na przykład, gdy jemy, odnosimy sukces lub uprawiamy seks (służący przecież przede wszystkim przedłużeniu gatunku – rozmnażaniu). Układ nagradza nas, uwalniając w mózgu konkretne chemikalia przede wszystkim **dopaminę**, ale także inne np. endorfiny, oksytocynę.

Normalnie jest to bardzo przydatne, ponieważ wiąże robienie czegoś istotnego dla przeżycia z przyjemnością. Co istotne – poza dostarczaniem przyjemności do-

pamina ma bardzo ważną funkcję – pcha nas, by ponownie wykonywać te działania, które doprowadziły do produkcji dopaminy.

Problem pojawia się, gdy układ nagrody zostaje „zhakowany” – na przykład przez narkotyki – kokainę, opiaty... Narkotyki dają nam intensywną przyjemność przez to, że pobudzają układ nagrody do wydzielania nienaturalnie wysokiego poziomu hormonów przyjemności, mimo że nie zrobiliśmy nic, co by służyło przetrwaniu (a wręcz przeciwnie).

Jednak układ nagrody może zostać też oszukany przez działania – nienaturalnie częste zwycięstwa, które odnosimy w grach cyfrowych, nienaturalnie wielką liczbę „sukcesów”, czyli np. lajków, komentarzy itp. w mediach społecznościowych, a najsilniej przez pornografię.

Z czasem ciągłe przeładowanie „hormonami przyjemności” sprawia, że mózg zmienia się w sposób trwały. Przestają się na zawyżony poziom dopaminy, wyłączając część jej receptorów.

Innymi słowy – choć mózg produkuje dopaminę na podwyższonych obrotach, dany człowiek nie odczuwa jej przyjemnych efektów. Co gorsza – naturalne źródła dopaminy – np. sport, przyjaźń, relacja romantyczna z prawdziwą osobą – przestają być wystarczająco nagradzające.

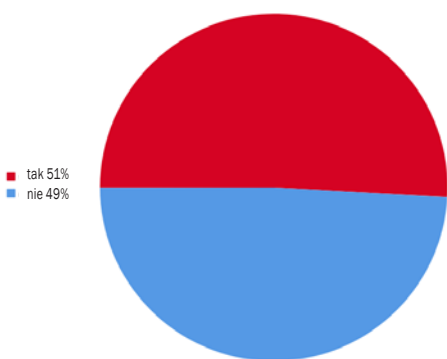


Kluczowe punkty:

- wiele elementów świata wirtualnego działa na mózg tak jak narkotyki
- wypaczają one działanie układu nagrody w mózgu
- tak jak przy narkotykach wzrasta poziom tolerancji, przez co człowiek potrzebuje więcej tych bodźców lub mocniejszych bodźców dla uzyskania tych samych efektów
- gdy człowiek próbuje zerwać z nimi, mogą się pojawić objawy odstawienia.

ZABURZENIA SNU

Ponad połowa naszych ankietowanych nastolatków 51%, miała w maju 2020 r. problemy ze snem: zasypianiem, budzenie się w nocy czasem nawet na kilka godzin, niewysypianie się. Część pisze o byciu jednocześnie zmęczonym i rozbudzonym.



N=281 - wiek 10-18 lat

Przykładem niech będzie wypowiedź jednego z respondentów (teraz przed ekranem spędza 18 godzin dziennie):

„Nie wiem, jak opisać ile jestem przed ekranem. Często gram leżąc w łóżku i zasypiam, ale potem się budzę i znów gram, ale potem znów zasypiam.”

chłopak, 15 lat

Problemy ze spaniem są po części skutkiem ciągłego wydzielania **adrenaliny**, jednak też wynikiem patrzenia w ekran (może na nim zbyt wiele się nie dziać, może być to np. zwykle odrabianie lekcji). Ekrany emitują **światło błękitne**. To rodzaj światła normalnie najbardziej intensywnego w środku dnia. Dla organizmu jest to sygnał, że ma funkcjonować na najwyższych obrotach. Wiele osób śpi ze smartfonami pod ręką (według Florence Williams, autorki książki „Natura leczy” jest to 70% populacji).

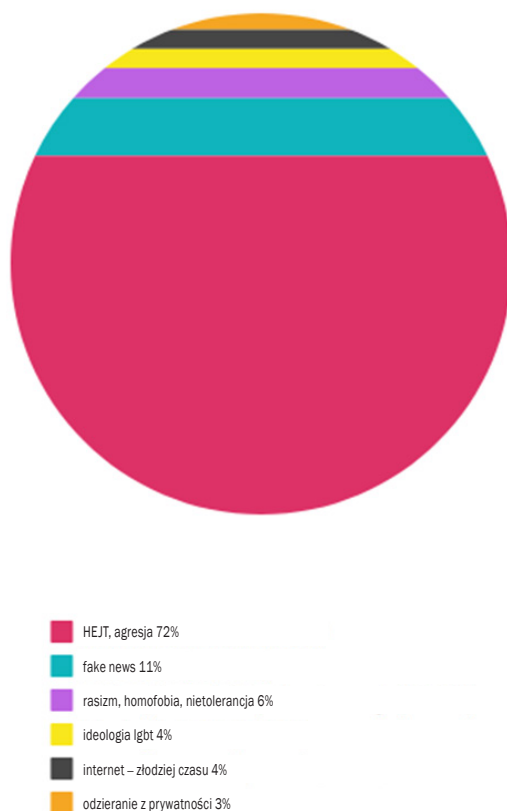
Wpatrywanie się w ekran do ostatniej chwili przed zaśnięciem, a często i w środku nocy oszukuje mózg, przesyłając informację, że oto mamy środek dnia. Owszem, istnieją aplikacje obniżające poziom światła błękitnego emitowanego z ekranów, ale to tylko redukcja, a nie wyeliminowanie tego światła.

Mózg odpowiada, hamując produkcję melatoniny – hormonu snu. Stąd na przykład powszechne już zalecenie, by dwie godziny przed snem wyłączyć wszelkie ekrany.

To jednak nie koniec problemów. Melatonina związana jest z serotoniną – hormonem odpowiedzialnym za nasze ogólne samopoczucie. Gdy w nocy jest wyprodukowanej za mało melatoniny – w dzień produkuje się zbyt mało serotoniny – stąd **depresyjne nastroje będące skutkiem chronicznego niewyspania**.

NAJWIĘKSZE PROBLEMY

Uczestnikom badania zadaliśmy również pytanie otwarte: „Co z tego, co widzisz w internecie jest według Ciebie największym problemem?”. Na to pytanie odpowiedziało 89% respondentów z grupy wiekowej 10-18 (pozostali nie udzielili odpowiedzi, albo stwierdzili, że „nic”).

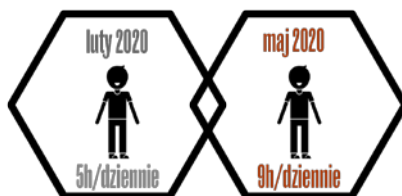


Oto najczęstsze kategorie:

Pozostałe odpowiedzi obejmowały m.in. dzieci poza kontrolą rodziców „kozaczące” w Internecie, pornografię, teorie spiskowe, życie w bańkach informacyjnych, widzenie w Internecie samych zagrożeń.

DOROŚLI A NOWE TECHNOLOGIE

Choć naszą docelową grupą badawczą była młodzież do 18 r.ż. ankietę wypełniło też 167 dorosłych (19+). Największa różnica wystąpiła w kwestii czasu spędzanego przed ekranem. U dorosłych (mimo pojawienia się pracy zdalnej) nie skoczyła dramatycznie w górę liczba godzin spędzanych średnio przed ekranem.



Ciekawa różnica wystąpiła też w zakresie zjawisk w Internecie spostrzeganych za najbardziej problematyczne. Choć i w grupie 19+ jako największy problem został określony hejt i agresja, na drugim miejscu znalazły się ex equo: pornografia, fake newsy i reklamy.



- HEJT, agresja 45%
- fake news 15%
- pornografia 15%
- reklamy 15%
- strata czasu 6%
- dzieci poza kontrolą 5%



- HEJT, agresja 72%
- fake news 11%
- rasizm, homofobia, nietolerancja 6%
- ideologia lgbt 4%
- internet – złodziej czasu 4%
- odzieranie z prywatności 3%

Pozostałe odpowiedzi obejmowały m.in.: dzieci poza kontrolą rodziców, polityka, teorie spiskowe, sianie paniki przez Internautów i media.

Największym problemem jest prokrastynacja, do nauki potrzebuje komputera i internetu bo studiuje informatykę, ale odruchowo przeglądam różne strony i nie zauważam jak mi czas przez ręce ucieka



mężczyzna 19-24 lata

Po swoich dzieciach widzę, jakie spustoszenie zrobił w nich lockdown. Wszystkie problemy nasiliły się. Zagubiły radość życia, sprawiają wrażenie zombie, wpatrujących się w ekrany. Ktokolwiek zdecydował o zamknięciu dzieci w domach na te kilka miesięcy zasługuje na srogą karę.



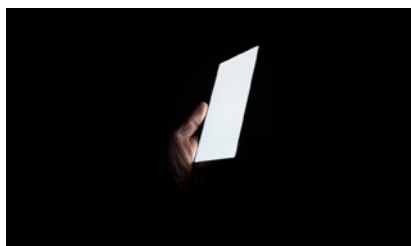
mężczyzna 45-54 lat

Najbardziej przerażają mnie „eksperci od wszystkiego”, w dodatku używający debilnych memów jako argumentu. Zero znajomości logiki, zero znajomości matematyki, zero realistycznej samooceny. To często influencerzy lub celebryci, których zdaniem naprawdę wszyscy się przejmują.



mężczyzna 35-44 lat

Przyłapałam syna (15 lat) na oglądaniu porno, bardzo brutalnego. Wszystko, co miał do powiedzenia to, że to i tak łagodne, bo jakbym zobaczyła, co oglądają koledzy to bym zemdląła.



kobieta 35-44 lat

Szanowni Państwo!

Zaawansowane technologie tak dalece stały się częścią naszej codzienności, że nie wyobrażamy sobie życia bez nich, tak samo, jak funkcjonowania bez prądu czy bieżącej wody.

Pytanie brzmi – dlaczego?

Wygląda na to, że nie tyle korzystamy z nowych technologii ku własnemu pożytkowi, ile jesteśmy przez nie zagarniani i wciągani w matnię uzależnień.

Dlaczego plagą staje się **hiper-zadaniowość** – jednoczesne wykonywanie wielu czynności, z jednoczesnym wykorzystaniem licznych aplikacji, na wielu urządzeniach?

Przykładem może być odrabianie lekcji, przy jednoczesnym: korzystaniu z dziennika elektronicznego; zasobów internetowych (np. Wikipedii, wyszukiwarek itp.); prowadzeniu spójnej konwersacji z wieloma osobami równoległe przez kilka komunikatorów – na komputerze i smartfonie jednocześnie; reagowanie na powiadomienia z szeregu mediów społecznościowych w tle; odtwarzanie muzyki, czy kolejne okna przeglądarki internetowej.

Dlaczego coraz częściej funkcjonujemy w stanie stałej **semi-obecności** (obecności rozmytej, niezdolnej do prawdziwego skupienia), przerzucając uwagę między dziesiątkami platform, walczącymi o naszą uwagę w cyfrowym świecie, który zawsze pyta, czy jesteśmy gotowi na więcej?





Wygląda na to, że ludzie produkujący technologię stosują się do kluczowej zasady, przestrzeganej przez dilerów narkotyków – nigdy nie ćpaj własnego towaru.

Adam Alter „Irresistible” 2017



Tristan Harris, były pracownik firmy Google, a dziś działacz na rzecz etyki nowych technologii ostrzega, że zajmując się negatywnymi zjawiskami związanymi z nowymi technologiami, możemy „tak naprawdę grać w Whack-A-Mole” (grę, gdzie musimy uderzać młotkiem w wyskakujące z dziur krety). Walczymy z konkretnym problemem (np. cyberprzemoc), lecz wybija on w innym miejscu i w innej postaci.

Jak to się dzieje, że nie pytamy – dlaczego?

Charles Kettering powiedział: „Problem, którego nie rozumiemy dobrze, jest niemożliwy do rozwiązania, problem dobrze ujęty to problem w połowie rozwiązany”.

Tristan Harris twierdzi, że **w zamysł nowych technologii, wbudowane są mechanizmy uzależniające, gdyż walczą one o nasze zainteresowanie**. Im dłużej utrzymasz uwagę klienta (urządzenie, aplikacja), tym więcej zarabiasz. Uwaga = pieniądz. Dzięki tak skonstruowanym mechanizmom algorytmy działające w urządzeniach i aplikacjach „znają cię lepiej niż ty sam siebie”. Po prostu wiedzą, co podsunąć, by wygrać twoją uwagę i zaangażowanie.

Pozostaje pytanie – co zrobić z obrazem, który wyłania się z badań – zarówno danych z naszego raportu, jak i innych. Co możemy zrobić, by skupić się na przyczynach, a nie tylko gasić pożary uzależnień?

Rozwiązań pewnie jest wiele, tak jak liczne są przyczyny zachowań ryzykownych. Jednak warto zacząć od prostych i czytelnych zasad, które będą nas chroniły przed destrukcyjnym działaniem ekranów. Zajrzyjcie koniecznie na portale rodzice.co oraz pytam.edu.pl i poszukajcie dobrego rozwiązania dla swojej rodziny.

Na koniec. Chciałabym serdecznie podziękować wszystkim, którzy poświęcili czas, by wziąć udział w naszej ankiecie, a zwłaszcza tym, którzy zdecydowali się na wywiad pogłębiony i odpowiedzieli na kolejne, bardziej rozbudowane pytania.

Bogna Białecka, psycholog

prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
autorka kilkunastu książek psychologicznych
i licznych artykułów.



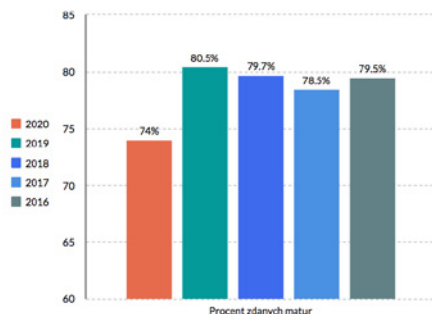
W trakcie nauki zdalnej nasze dzieci odcięte zostały od przyjaciół i nauczycieli. Owszem, część interakcji przeniosła się w świat wirtualny. Niestety rezultatem tej inwazji ekranów – co potwierdza RAPORT – jest m.in. **zwiększenie czasu, który dzieci spędzają w Internecie i związane z tym problemy**. **Nie zostawiamy z nimi dzieci samych**. Wspierajmy zdrowe i twórcze sposoby korzystania z zaawansowanych technologii.

INNE NIEPOKOJĄCE TRENDY

Co jeszcze działo się w okresie lockdownu i zdalnej nauki?

Czy na pewno nauka?

Jak pokazują dane dotyczące tegorocznych matur, zdalna „nauka” nie zdała egzaminu. Rezultatem jest na przykład najniższa od pięciu lat zdawalność matur.

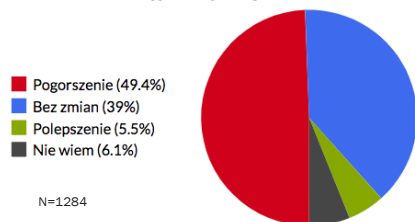


Za: <https://cke.gmov.pl/>

Lockdown i zdrowie psychiczne młodzieży

Niemal połowa nastolatków donosi o pogorszeniu relacji z kolegami i koleżankami z klasy.

RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI



Za: Ptaszek, G. i inni, „Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania”, Warszawa 2020

Wskutek lockdownu nastąpiło zaostrzenie objawów u młodzieży z lękami, paranojami i fobiami dotyczącymi zdrowia, życia, przyszłości, depresją i niską samooceną.

Za: Tomasz Bilicki, „Interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży – doświadczenie pandemii”, wystąpienie w ramach konferencji Saferinternet 22.09.2020

Lockdown i wykorzystanie seksualne dzieci



Czas lockdownu i restrykcje dotyczące przemieszczania się spowodowały gwałtowny wzrost zapotrzebowania na livestreaming wykorzystania seksualnego dzieci. Zjawisko to odnotowano w krajach europejskich. Głównym źródłem tego procederu okazały się jednak Filipiny, gdzie wiele rodzin utraciło źródła zarobkowania i zaczęło sprzedawać pokazy pornograficzne z udziałem dzieci, prezentowane na żywo.

Dzieci, spędzające mnóstwo czasu online, bez nadzoru są o wiele bardziej narażone na stanie się ofiarą przestępcy przy okazji gier online, korzystania z czatów w aplikacjach, wskutek phishingu za pośrednictwem e-maili, nieproszonego kontaktu w mediach społecznościowych, oraz przez słabo zabezpieczone aplikacje edukacyjne online.

Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA) 2020, Europol, cyt. s. 41



Czas spędzany przez dzieci online bez kontroli potęguje ryzyko tworzenia i udostępniania samodzielnie wyprodukowanych materiałów erotycznych i pornograficznych, które w rezultacie mogą trafić do przestępców seksualnych. Co więcej pedofile mogą wykorzystywać poczucie osamotnienia odizolowanych dzieci, nawiązując z nimi kontakt w celu uzyskania materiałów pornograficznych, czy wręcz spotkania w świecie rzeczywistym”.

*Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA) 2020,
Europol, cytat s. 41*

NIEZBĘDNIK RODZINNY

Co możemy zrobić na przyszłość,
na wypadek przejścia na zdal-
ną naukę?

Co możemy wprowadzić w życie
już teraz, niezależnie od sytuacji
na świecie?

Wyeliminuj hiper-zadaniowość

Dziecko lub nastolatek powinno korzystać z jednego urządzenia (np. komputera), na którym ma uruchomione absolutne minimum procesów potrzebnych do nauki (bez muzyki, filmów, mediów społecznościowych itp).



Ścisłe limity czasowe

Niezbędne jest codzienne rozpisywanie planu – do czego i kiedy wykorzystywany będzie komputer i smartfon. Pomocą mogą być aplikacje wspomagające planowanie czasu, lub nawet zwykły budzik.

Wyeliminuj semiobecność

Wprowadźmy zasadę – odkładamy poza zasięg rąk WYCISZONE smartfony przy posiłkach, rozmowach, spotkaniach z przyjaciółmi.



Stop nudzie

Smartfon ani inne urządzenia elektroniczne nigdy nie powinny służyć zabiciu czasu. Dlatego należy codziennie planować zrobienie czegoś sprawiającego radość, nie wymagającego asysty urządzeń elektronicznych.

Czerwone światło!

Regularnie przypominaj
zasady bezpieczeństwa:

- Zakaz ujawniania osobom poznanym przez internet nazwiska, adresu, numeru telefonu, adresu szkoły.
- Bezwzględny zakaz robienia zdjęć odzieży z intymności i prezentujących nagie i nagie części ciała.
- Zakaz robienia zdjęć lub nagrań pozwalających zlokalizować miejsce zamieszkania.



Zadbaj o sen, to supermoc, dla każdego!

Unikaj ekranów 2 godziny przed snem.

Włącz filtry światła błękitnego. Wieczorem włączaj żarówki o ciepłej, usypiającej barwie (2400-2700K). Smartfon odkładaj na noc daleko poza zasięg ręki, najlepiej do innego pomieszczenia.



Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

NASZA MISJA

Widzimy jak cyberprzestrzeń i konsumpcyjna kultura tworzą nowe problemy – zarówno dla młodych, jak i dla nas dorosłych. Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje. Pragniemy angażować rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama są najlepszymi przewodnikami i autorytetami dla swojego dziecka.

JAK DZIAŁAMY?

Prowadzimy warsztaty dla młodzieży, rodziców i wychowawców. Przygotowujemy konspekty lekcji wychowawczych. Organizujemy konferencje. Stworzony przez nas portal edukacyjny – pytam.edu.pl – jest ważnym medium kontaktu z młodzieżą. Odpowiadamy na nim na nurtujące młodych pytania i dzięki prezentowanym treściom, wspieramy zdrowy rozwój psycho-fizyczny.

Prowadzimy portal rodzice.co adresowany do rodziców i innych dorosłych. Pomagamy w ten sposób zrozumieć – nam dorosłym – świat nastolatków, w którym zatarły się granice między tym, co wirtualne, a tym, co namacalne.

Na portalu chceprzestac.pl pomagamy osobom uzależnionym od pornografii.

Badania i raport powstały **wyłącznie dzięki indywidualnemu wsparciu finansowemu osób, którym na sercu leży dobro dzieci i młodzieży.**

Czyń z nami dobro!

Chroń dzieci!

Wszystkie nasze działania związane są z kosztami. I nie byłyby możliwe bez życzliwych i niezawodnych darczyńców. Dlatego proszę o przekazanie darowizny finansowej na wsparcie zadań, przed którym stoimy. Jak zawsze podkreślam – proszę podjąć decyzję samemu. Może to być:

20 złotych, 50 złotych, 100 czy 200 złotych, albo więcej.

Darowizny na rzecz Fundacji prosimy wpłacać na konto z dopiskiem: „darowizna na działania statutowe Fundacji”

Santander

38 1090 1476 0000 0001 1625 0228

WSPIERAJĄC FUNDACJĘ, WSPIERASZ ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA!

Dziękuję za wsparcie i wszelką pomoc.
Serdecznie pozdrawiam.

Bogna Białecka

Prezes Fundacji Edukacji
Zdrowotnej i Psychoterapii

ul. Konarskiego 6/4, 61-114 Poznań
KRS 0000386395

Literatura

Alter Adam, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology*, 2017

Angres Daniel H., Bettinardi-Angres Kathy, *Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery*, Disease-a-Month 54, 2008, s. 696–721

Białecka Bogna, Gil Aleksandra M., Werstak- Mościcka Ewa, *CHRONDZIECKO! Raport ogólnopolskiej kampanii dotyczącej cyberprzemocy* Akademia Wilanowska, 2018

Bilicki Tomasz, *Intwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży – doświadczenie pandemii*, Wystąpienie w ramach konferencji Saferinternet 2020

Cieszyńska-Różek Jagoda, *Neurobiologiczne podstawy rozwoju poznawczego*, Centrum Metody Krakowskiej, 2020

Chorab Gabriela, *Mózg wobec nowych technologii: zagrożenia i straty*, General and Professional Education 1, 2016, s. 9–15

Desai Rani A I inn., *Video-Gaming Among High School Students: Health Correlates, Gender Differences, and Problematic Gaming*, Pediatrics 126/6, 2010

Doidge Norman, *Brain that Changes Itself*, New York, Penguin Books, 2007

Dunckley Victoria, *Reset Your Child's Brain*, 2015

Dunckley Victoria, *Video Game rage*, Psychology Today, 1.12.2012

Dunckley Victoria, *Electronic Screen Syndrome: an unrecognized disorder?*, Psychology Today 23.07.2012

Dunckley Victoria, *Screentime is making kids moody, crazy and lazy*, Psychology Today, 18.08.2012

Hilton Donald L., Watts, C., *Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective*, Surgical Neurology International, 2011, 2:1, s.9

Kardaras Nicolas, *Dzieci Ekranu*, CeDeWu, 2018

Nestler Eric, J., *Is there a Common Molecular Pathway for Addiction?*, Nature Neuroscience 2005, 9:11, s. 1445–1449

Ptaszek, G. i inni, *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania*, Warszawa 2020

Pyżalski Jacek praca zbior., *Polskie badanie EU Kids Online 2018*, Wydawnictwo Naukowe UAM, 2019

Spitzer Manfred, *Cyfrowa demencja*, Dobra Literatura, 2013

Twenge Jean M., *Igen*, Smak Słowa, 2019

Yen Ju-Yu. praca zbior., *The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility*, The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine 2007, 41/1, s. 93–98

Raport, *Badanie konsumenckie dzieci*, Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2018

Raport Europol, *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA)*, 2020

Raport, *Nastolatek 3.0*, NASK, 2019

Wstępne wyniki badania naukowego, *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, www.zdalne.nauczanie.org, 2020

RODZICU!

Zastanawiasz się, co czeka Twoje dziecko w wirtualnym świecie?

Jesteśmy po to, by Ci pomóc.

WSPIERAMY

RODZICÓW: codziennie bezpłatnie

@ Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

ul. Konarskiego 6/4, 61-114 Poznań

Autor: Bogna Białecka

Redakcja merytoryczna: Aleksandra Gil **Projekt graficzny i skład:** B. Białecka, A. Gil

