

Siecioholizm i fonoholizm u dzieci i młodzieży – jak przeciwdziałać uzależnieniu od komputera i telefonu?

Hanna Szepietowska

Trwająca pandemia koronawirusa spowodowała, że podstawowymi narzędziami pracy i nauki dla wielu stały się komputer, tablet i smartfon. Przez pewien czas było to nawet nasze jedyne „okno na świat” i sposób na kontakt z innymi osobami, przyjaciółmi czy rówieśnikami. Nie ulega wątpliwości, że pandemia zmieniła oblicze naszego świata, a jednym z jej negatywnych skutków jest przewidywany wzrost e-uzależnień, na które najbardziej narażone są dzieci oraz młodzież.

W artykule zostaną przedstawione mechanizm i objawy uzależnienia behawioralnego od sieci, komputera lub telefonu u dzieci i młodzieży, przyczyny i skutki (także związane z pandemią) w sferze rozwoju fizycznego, emocjonalnego, społecznego i edukacyjnego oraz sposoby radzenia sobie z tymi uzależnieniami.

Czym jest e-uzależnienie i jak wpłynęła na to zjawisko pandemia?

Zacznijmy od tego, czym w ogóle jest uzależnienie. Definicja, którą możemy znaleźć w Internecie mówi, że jest to „nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, którego objawami są przymusowe (kompulsywne), zbyt częste i nadmiernie długotrwałe zażywanie konkretnej substancji lub wykonywanie jakiejś czynności, powodujące problemy osobiste, zdrowotne, finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne”.

U osoby uzależnionej obserwuje się brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym z bodźcem uzależniającym lub jego zdobywaniem, a po dłuższym czasie trwania uzależnienia pojawia się wzrost tolerancji na działanie bodźca (obniżenie efektu przyjemności, który on dostarcza) oraz tzw. zespół abstynencyjny (zespół reakcji psychofizycznych) po odstawieniu substancji lub zaprzestaniu kontaktu z danym bodźcem.

Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (American Medical Association) oraz Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Uzależnień (American Society of Addiction Medicine) stwierdzają, że „uzależnienie jest chorobą mózgu i ciała”, która powoduje kompulsywne wykonywanie jakiejś czynności lub zażywanie substancji bez względu na poważne i destrukcyjne skutki dla zdrowia, życia oraz funkcjonowania społecznego osoby.

Oznacza to, że nałóg to choroba tak samo groźna jak cukrzyca czy nowotwór i wymaga poważnego leczenia. A więc tak samo jak „chory na raka” czy „chory na cukrzycę”, możemy powiedzieć: „chory na pracowanie”, „chory na kupowanie”, czy też... „chory na granie w gry komputerowe/używanie smartfonu/surfowanie w Sieci”. To ostatnie stwierdzenie niestety coraz częściej dotyczy dzieci i młodzieży.

Wyróżnia się kilka typów uzależnień: uzależnienia chemiczne/fizjologiczne (od substancji, np. alkoholu, nikotyny), psychologiczne/behawioralne oraz społeczne/socjologiczne. Najszybciej rosnącą grupą są uzależnienia behawioralne, czyli nałogowe wykonywanie jakiejś czynności. W tej właśnie grupie znajdują się e-uzależnienia, czyli fonoholizm (uzależnienie od telefonu komórkowego), siecioholizm (uzależnienie od Internetu i surfowania w Sieci), uzależnienie od gier komputerowych, uzależnienie od mediów społecznościowych. Najbardziej narażone na rozwój e-uzależnienia są dzieci. Psychologowie twierdzą, że im wcześniej dziecko ma kontakt z urządzeniami ekranowymi, tym większe jest prawdopodobieństwo, że rozwinię u niego uzależnienie od używania tych urządzeń. Trwająca pandemia zmusiła jednak większość dzieci i młodzieży do spędzania przed ekranem komputera czy telefonu znacznie większej ilości czasu. Jaką skalę miało więc ryzyko e-uzależnienia wśród dzieci i młodzieży przed pandemią i jaką skalę ma obecnie?

Jak z urządzeń ekranowych korzystały dzieci przed pandemią i co się zmieniło w czasie pandemii? Wyniki badań.

Z badań wynika, że w Polsce przed pandemią z Internetu korzystało prawie 75% dzieci powyżej 14. roku życia i 61% z nich używało urządzeń mobilnych, takich jak telefon lub tablet. W grupie dzieci poniżej 6. roku życia odsetek korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych był również wysoki. Z danych wynika, że 30% dzieci między 12. a 23. miesiącem (!) życia miało styczność z urządzeniami ekranowymi, korzystając z nich

ok. 14 minut dziennie. Wśród dzieci w wieku 2-5 lat odsetek ten znacząco wzrastał i wynosił aż 64,5%, przy czym średni czas spędzony przed ekranem był również dwukrotnie dłuższy i wynosił 31 minut.¹

Dane statystyczne dotyczące korzystania z telefonów komórkowych przez polską młodzież szkolną, zebrane i przedstawione przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg w 2016 i 2017 roku pokazują, że:

- 84,2% uczniów używało smartfonów podczas przerw lekcyjnych,
- 45,8% uczniów starało się mieć telefon zawsze przy sobie (również kiedy zasypia i kiedy wstaje) i 32,7% uczniów czuło niepokój, kiedy nie miało telefonu pod ręką,
- 38,6% uczniów często zerknęło na telefon, żeby zobaczyć, czy przypadkiem „ktoś nie napisał”.

Z danych tych wynika również, że 86,6% polskich dzieci w wieku 7-8 lat miało swoje telefony i regularnie z nich korzystało, a 92,4% z nich miało nieograniczony dostęp do Internetu².

Z kolei dane zgromadzone w ramach międzynarodowego projektu badawczego „European School Survey Project on Alcohol and Drugs” (ESPAD) wiosną 2019 r. w grupie dzieci w wieku 15-16 lat oraz w wieku 17-18 lat, dotyczące m.in. ilości czasu korzystania przez nie z mediów społecznościowych oraz grania w gry na urządzeniach elektronicznych (komputer, smartfon, konsola gier wideo) wykazały, że:

- w ciągu tygodnia szkolnego (poniedziałek-piątek) 30,1% uczniów w wieku 15-16 lat przeznaczało na korzystanie z mediów społecznościowych około 2-3 godzin dziennie, zaś 20,2% korzystało około 4-5 godzin; w weekendy 24,6% uczniów angażowało się w tę aktywność od 2 do 3 godzin dziennie, zaś 26,4% robiło to przez ponad 6 godzin dziennie.
- w przypadku starszej grupy uczniów, w typowym tygodniu szkolnym 33,7% uczniów poświęcało na korzystanie z mediów społecznościowych około 2-3 godzin dziennie, zaś 20,4% korzystało 4-5 godzin dziennie; w weekend dominowało korzystanie z mediów społecznościowych 2-3 godziny dziennie (27,2% uczniów), natomiast około 25,7% dzieci robiło to przez 4-5 godzin dziennie, a 25,2% nawet przez 6 godzin i więcej.³

Przytoczone wyniki pokazują, że dzieci i młodzież rozwijają się obecnie w środowisku cyfrowym, będąc otoczeni urządzeniami ekranowymi i mając do nich swobodny dostęp oraz spędzając w ten sposób wiele godzin w ciągu dnia i tygodnia. Jak wpłynęła na to zjawisko pandemia koronawirusa? W okresie epidemii, jak łatwo się domyślić, wydłużył się czas spędzany przed ekranem i w Internecie, zwłaszcza wśród uczniów. I nie chodzi tu jedynie o czas przeznaczany na naukę i zdobywanie wiedzy, ale także na rozrywkę przed ekranem komputera/laptopa/telefonu czy telewizora. Badania przeprowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg pokazują, że prawie co drugi uczeń w czasie pandemii więcej czasu spędzał na oglądaniu filmów i seriali (także online), prawie co trzeci na indywidualnym graniu w gry komputerowe lub uprawianie e-sportu, zaś co piąty robił to zespołowo z innymi. W okresie zdalnego nauczania połowa uczniów stwierdziła, że w dni nauki szkolnej korzystała z Internetu 6 lub więcej godzin dziennie i prawie co trzeci uczeń korzystał z Internetu 6 lub więcej godzin również w weekendy⁴.

Dlaczego tak łatwo dzieciom wpaść w szpony siecioholizmu i fonoholizmu oraz jakie czynniki sprzyjają ich rozwojowi?

Jaki jest mechanizm i czynniki sprzyjające powstawaniu uzależnienia od komputera, telefonu lub Internetu?

Jaki jest mechanizm rozwoju uzależnienia? Generalnie ludzie odczuwają przyjemność, gdy ich podstawowe potrzeby psychofizyczne (takie jak głód, pragnienie, odpoczynek), zostają zaspokojone. Odczucie przyjemności wiąże się w większości przypadków z wydzielaniem w mózgu konkretnych substancji chemicznych zwanych neuroprzekaznikami, spośród których najistotniejsze znaczenie ma dopamina. Jest to hormon zaangażowany w tzw. układzie nagrody, czyli strukturach w mózgu odpowiedzialnych za pojawianie się odczucia przyjemności. Większość substancji oraz czynności uzależniających powoduje uwalnianie dużej ilości dopaminy, a więc stymuluje układ nagrody, dając nam uczucie przyjemności. Aby czuć ten pozytywny stan, sięgamy po używkę ponownie i jeszcze raz, i w ten sposób stopniowo dochodzi do uzależnienia. W taki sam sposób dochodzi do powstawania uzależnienia od Sieci/komputera i telefonu.

Istnieje wiele czynników, które mogą powodować wzrost ryzyka uzależnienia. Są to czynniki natury sytuacyjnej, społecznej, środowiskowej, rodzinnej, psychologicznej czy biologicznej. Zwykle nakładają się one na siebie. Poniżej zostanie omówione kilka z nich.

1 Dziecko w dobie ekranów. Jak korzystają z urządzeń mobilnych dzieci poniżej 6. roku życia?, <https://tiny.pl/r6pd2>

2 Fonoholizm powoduje zmiany w mózgu podobne do... narkotyków. Wyniki badań, <https://tiny.pl/r6pdv>

3 Korzystanie z mediów społecznościowych i gier wideo – raport ESPAD, <https://tiny.pl/7vxrc>

4 G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk 2020, <https://tiny.pl/r6p5t>

Czynniki sytuacyjne – rola pandemii w rozwoju e-uzależnień

Charakter sytuacji, która stanowi źródło silnego lub długotrwałego stresu/dyskomfortu psychicznego może powodować, że sięgamy po konkretne substancje psychoaktywne czy też wykonujemy określone zachowania, które mają nam przynieść szybką ulgę w postaci poprawy samopoczucia i pomóc poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Wrażenie „pomagania” jest tu jednak złudne. W rzeczywistości powoli i niepostrzeżenie uzależniamy się od tych działań i tracimy kontrolę nad własnym postępowaniem. Sytuacja jest tu bodźcem, czynnikiem spustowym.

Obecna sytuacja trwającej pandemii, a szczególnie długotrwała izolacja i zamknięcie w domach, stres, ograniczenia, niepewność i lęk spowodowały, że większość z nas odczuła właśnie wzrost dyskomfortu psychicznego, przez co naturalnie zaczęliśmy poszukiwać sposobów na ukojenie nerwów i przyniesienie ulgi. Wiele dzieci (i dorosłych) poszukiwało w komputerze rozwiązania swoich problemów oraz poprawienia nastroju w tym czasie.

Okoliczności epidemiczne, a także pogodowe sezonu jesienno-zimowego nie pozwalały na swobodną aktywność poza domem ani na udział w zorganizowanych zajęciach dodatkowych. Dzieci zaczęły odczuwać rosnące znużenie i zmęczenie – uczucia bardzo nieprzyjemne dla każdego. Dla wielu z nich komputer i smartfon stały się „sposobem na nudę”, ponieważ zapewniły im w łatwy sposób rozrywkę, zaś długotrwałość i uciążliwość lockdownu spowodowały, że nawyk takiej formy odpoczynku i spędzania wolnego czasu u niektórych utrwalił się i przekształcił w nałóg.

Czynniki społeczne i środowiskowe – rola rodziców i rówieśników

Niestety dużą odpowiedzialność za wzrost sieciorholizmu i fonoholizmu u dzieci i młodzieży ponoszą ich rodzice i opiekunowie, popełniający szereg błędów w sferze używania mediów elektronicznych w domu.

Najczęstszym i podstawowym błędem rodziców jest brak wprowadzenia domowych zasad korzystania z urządzeń ekranowych. Nielimitowany czas i dostęp dzieci do komputera czy smartfonu powoduje, że najmłodszy szybko zatracają się w świecie wirtualnym i tracą kontakt ze światem rzeczywistym. Kolejnym błędem rodziców jest nagradzanie dzieci dostępem do smartfonu czy komputera lub karanie ich „zabraniami” tego dostępu. W ten sposób rodzice, często nieświadomie, przekazują swoim dzieciom informację, że bycie on-line jest wartością cenną i atrakcyjną, o którą warto walczyć. Problemem jest także niewłaściwe podejście samych rodziców do własnego korzystania z urządzeń ekranowych. Jeśli rodzice traktują wykorzystywanie smartfonu czy komputera jako formę odpoczynku i rozrywki, to sami stanowią dla dzieci model nadużywania tych urządzeń. Dzieci chętnie naśladują ten negatywny wzorzec, przez co rodzice bezpośrednio przyczyniają się do wzrostu ryzyka rozwoju fonoholizmu i sieciorholizmu u najmłodszych. Badania pokazują, że dzieci rodziców, którzy nadużywają komputera są bardziej narażone na nadmierne korzystanie z komputera w przyszłości.

Wiele jest powodów, dla których rodzice dają dzieciom dostęp do smartfonów i komputerów. Najczęściej wymienianymi przez nich powodami są:

- rozrywka (36,7% rodziców dzieci starszych i 28,6% rodziców dzieci młodszych),
- sposób na nudę (czasami – 33,4%, w tym często – 7,5% rodziców),
- sposób na uspokojenie – gdy dzieci płaczą, marudzą (czasami – 26,4%, w tym często – 6,5%),
- przy posiłku (18,7%, z czego często – 6,9%),⁵
- aby coś dziecko zająć i móc załatwić swoje sprawy (13,5% rodziców),
- jako nagroda (czasami – 26,9% rodziców dzieci starszych i 12,8% rodziców dzieci młodszych).⁶

Z zebranych danych wynika również, że w przypadku dzieci do 2 roku życia, urządzenia ekranowe częściej dają dzieciom mężczyźni niż kobiety oraz częściej rodzice starsi (35-44 lata) niż młodszy (25-34 lata). W grupie dzieci od 2 do 5 lat bardziej istotny niż wiek i płeć rodziców, jest natomiast czynnik miejsca zamieszkania oraz wysokość dochodów. Wyniki badań pokazują, że smartfony dostają do ręki częściej dzieci mieszkające w miastach średnich (od 20 000 do 99 999 ludności) i największych (półmilionowych i większych). Dzieci rodziców z wykształceniem zawodowym oraz dzieci z rodzin o najniższych dochodach rzadziej używają smartfonów, jednak gdy już je dostaną, to spędzają z nimi więcej czasu, niż dzieci rodziców z wykształceniem średnim lub wyższym⁷.

Innym czynnikiem społeczno – środowiskowym wpływającym na rozwój fonoholizmu i sieciorholizmu u dzieci jest tzw. presja grupy. Chodzi tu o wpływ, jaki na dzieci i rodziców ma ich otoczenie, czyli rówieśnicy i inni rodzice. Jak wynika z wielu wypowiedzi rodziców częstym powodem udostępniania dzieciom w wieku szkolnym i przedszkolnym smartfonu czy komputera jest zwykła prośba dziecka o możliwość pogrania z kolegami w grę, w którą „inni grają” po to, aby się z nimi pobawić. Prawdą staje się niestety fakt, że funkcjonujemy w świecie cyfrowym, w którym osoba nieobecna on-line narażona jest na stygmatyzację i odrzucenie. Rodzicom natomiast

⁵ Dziecko w dobie ekranów..., dz. cyt.

⁶ Domowy kodeks korzystania z telefonu i Internetu. Tak uchronisz dzieci przed uzależnieniem, <https://tiny.pl/r6p5z>

⁷ Dziecko w dobie ekranów..., dz. cyt.

bardzo zależy na tym, aby ich dziecko dobrze odnajdywało się w grupie rówieśniczej, było lubiane i posiadało wspólne zainteresowania i tematy do rozmowy z innymi dziećmi. Silna presja otoczenia decyduje zatem o tym jak używane są urządzenia ekranowe w domu i w ten sposób fala e-uzależnienia wśród małych dzieci szybko się rozprzestrzenia.

Czynniki psychologiczne – rola cech psychicznych i osobowościowych

Na świecie prowadzonych jest wiele badań nad psychologicznymi i osobowościowymi czynnikami, które mogą powodować większą skłonność do uzależnienia od Internetu, komputera, smartfonu, mediów społecznościowych czy nałogowego grania w gry komputerowe. Naukowcy są zgodni co do tego, że pewne cechy psychiczne mogą mieć znaczenie w rozwoju e-uzależnień, w tym siecioholizmu i fonoholizmu. W sferze osobowości wymieniane są takie cechy, jak: wysoki poziom neurotyzmu, niska sumienność, cechy narcystyczne, niska otwartość na doświadczenie i niska uległość, większa wrażliwość na nagrody i trudność w odraczaniu gratyfikacji (koncentracja na bezpośrednich, bliskich nagrodach), niska samokontrola i wyższa impulsywność oraz skłonność do zachowań ryzykownych. Ponadto bardziej zagrożone uzależnieniem od telefonu, komputera, gier i mediów społecznościowych są dzieci depresyjne, cechujące się niskim poczuciem własnej wartości, obawiające się odrzucenia, o niskiej motywacji, odznaczające się dużą potrzebą akceptacji przez innych oraz zorientowane na emocje negatywne w sytuacji porażki. Istotną rolę odgrywa tu także lęk społeczny, niski poziom kompetencji społecznych i poczucie samotności.

Czynniki rodzinne – rola środowiska rodzinnego

Istotne znaczenie dla rozwoju e-uzależnień u dzieci i młodzieży ma sposób funkcjonowania ich rodziny. Badania pokazują⁸, że czynnikami wpływającymi na wzrost siecioholizmu i fonoholizmu u młodego pokolenia są przede wszystkim:

- osłabienie i niska jakość więzi między członkami rodziny. Dzieci zagrożone nadużywaniem smartfonu czy komputera często mają z rodzicami bardzo ograniczony i powierzchowny kontakt, polegający na niewtrącaniu się w swoje sprawy, ograniczający się do wymiany podstawowych informacji;
- fizyczna izolacja. Pomimo wspólnego zamieszkiwania członkowie rodziny widują się okazjonalnie, ponieważ spędzają swój wolny czas głównie osobno, często w oddzielnych pokojach, skupieni na swoich sprawach lub na oglądaniu telewizji czy spędzaniu czasu przed ekranem komputera. W wyniku tego dzieci doświadczają izolacji i samotności, pomimo obecności rodziny w domu;
- zapracowanie rodziców i brak czasu na kontakt z dziećmi;
- brak kontroli użytkownika komputera, sieci i telefonu. Powodem może być przekonanie rodziców, że spędzanie czasu przed komputerem jest dla dziecka dobre, ponieważ sprzyja jego rozwojowi i oswaja z nowoczesnymi technologiami;
- nadmierne wymagania i wysokie oczekiwania rodziców⁹.

Nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodzinnym mają znaczący wpływ na rozwój e-uzależnień u dzieci i młodzieży, ale jednocześnie właśnie na płaszczyźnie rodzinnej możliwe jest wypracowanie wielu mechanizmów mogących chronić dzieci i młodzież przed tymi zagrożeniami. Jest to zadanie szczególnie ważne w czasie trwającej pandemii i po jej zakończeniu, ponieważ wtedy przyjdzie czas by zmierzyć się z rzeczywistymi skutkami podejmowanych obecnie działań.

Czynniki społeczne – rola sieci społecznej i jakości kontaktów interpersonalnych

Ważną grupą czynników sprzyjających rozwojowi siecioholizmu i fonoholizmu wśród dzieci i młodzieży są czynniki związane ze sferą funkcjonowania społecznego. Badania pokazują, że jedną z przyczyn nadużywania komputera, a szczególnie mediów społecznościowych, jest chęć zaspokojenia w ten sposób potrzeb interpersonalnych, których dzieci nie mogą lub nie potrafią w satysfakcjonujący sposób zrealizować w świecie rzeczywistym. Niepowodzenia w kontaktach z innymi dotyczą najczęściej problemów z adaptacją w grupie rówieśniczej, braku lub wąskiej sieci społecznej, trudności z porozumieniem się z otoczeniem. Wywołują one poczucie samotności, wyobcowania lub odrzucenia. Ich przyczyna często leży w czynnikach rodzinnych i psychologicznych, ale także wynika z niskich kompetencji interpersonalnych.¹⁰

Dla wielu dzieci i nastolatków nawiązywanie relacji z innymi w Internecie jest łatwiejsze niż w bezpośrednim kontakcie, dlatego kontakty internetowe mogą być dla nich sposobem kompensacji braku satysfakcjonujących relacji z innymi w świecie realnym. Ponadto aktywność na portalach społecznościowych dostarcza wielu pozytywnych wzmocnień (możliwość szerokiego komunikowania się z ludźmi, możliwość swobodnego kreowania własnego wizerunku, otrzymywanie uwagi i wsparcia od wielu wirtualnych znajomych i przyjaciół, możliwość

⁸ Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Raport z badań, <https://tiny.pl/r6p1v>

⁹ Czy moje dziecko jest uzależnione od telefonu? Rozmowa z psychologiem, <https://tiny.pl/r6pp9>

¹⁰ Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Raport z badań, dz. cyt. i Korzystanie z mediów społecznościowych i gier wideo – raport ESPAD, dz. cyt.

prowadzenia wielu niezobowiązujących rozmów z innymi) i powoduje, że z czasem łatwiej dzieciom nadużywającym komputera odnaleźć się w grupie rówieśniczej w Sieci, niż we własnej rodzinie, klasie czy szkole. Ma to szczególne znaczenie w sytuacji obecnej pandemii, która w znaczący sposób ograniczyła naturalne kontakty społeczne. Dla dzieci i młodzieży doświadczającej trudności w relacjach interpersonalnych, kontakty wirtualne, które zastąpiły kontakty rzeczywiste, mogą utrwalac nawyk nieumiarkowanego korzystania ze smartfona czy komputera.

Jakie są objawy fonoholizmu i siecioholizmu?

O fonoholizmie i siecioholizmie u dziecka lub nastolatka możemy mówić, jeżeli w ostatnich 12 miesiącach u danej osoby pojawiło się co najmniej 5 z wymienionych niżej objawów¹¹:

- większa częstotliwość i dłuższy czas prowadzenia rozmów telefonicznych/wysyłania wiadomości/surfowania w Sieci/grania w grę komputerową i zmniejszenie zainteresowania innymi dotychczasowymi aktywnościami;
- silne i nieodparte pragnienie korzystania z telefonu/komputera (np. w celu prowadzenia rozmów, przeglądania portali społecznościowych, wysyłania wiadomości, grania w grę) oraz stałe myślenie o tych czynnościach, np. planowanie strategii grania, robienie zdjęć i selfie i zamieszczanie ich na bieżąco w Sieci, sprawdzanie wiadomości i postów;
- potrzeba bycia w zasięgu telefonu/komputera oraz lęk i niepokój związany z byciem off-line przejawiający się np. noszeniem ze sobą ładowarki lub power banku, lękiem o stratę/brak zasięgu, korzystaniem z urządzeń mobilnych w sytuacjach nieadekwatnych (np. podczas rozmów z innymi w towarzystwie, podczas korzystania z toalety, przebywania w łazience) lub sytuacjach, które mogą być niebezpieczne (np. podczas jazdy samochodem, na przejściu dla pieszych itp.);
- przekraczanie limitu czasowego wyznaczonego na używanie telefonu/komputera;
- powtarzające się bezskuteczne próby zaprzestania lub ograniczenia ilości czasu przeznaczanego na używanie smartfona/komputera;
- występowanie objawów abstynenckich podczas prób zaprzestania lub ograniczania czasu korzystania z urządzeń mobilnych, takich jak: niepokój, rozdrażnienie, napięcie, lęk, agresja, depresja;
- problemy szkolne, rodzinne, zdrowotne lub społeczne spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego lub komputera;
- okłamywanie rodziny i znajomych w celu ukrycia kosztów oraz czasu poświęconego na korzystanie ze smartfona/komputera/Internetu;
- używanie telefonu/komputera/Internetu jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia.



Pierwszymi najczęściej zauważanymi przez rodziców symptomami e-uzależnienia u dziecka są jego reakcje emocjonalne, pojawiające się po odejściu od komputera/smartfona czy też w sytuacji ograniczenia dostępu lub niemożności korzystania z tych urządzeń. Dziecko jest wtedy rozdrażnione, podenerwowane, zestresowane, napięte i nerwowe. Mogą pojawiać się również zachowania agresywne albo nastroje depresyjne. Są to objawy podobne do zespołu odstawienia, jaki występuje typowo w uzależnieniach np. od alkoholu czy niktyny.

¹¹ <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/dla-mlodziezy/uzaleznienie-od-social-media>

Rodzice dostrzegają również coraz większą ilość czasu poświęcaną przez dziecko danej czynności on-line, która powoli zaczyna dominować i wypierać wszelkie inne aktywności dziecka, takie jak zabawa, hobby, nauka czy kontakty z innymi. Te symptomy najczęściej powodują, że rodzice zaczynają rozpoznawać objawy uzależnienia i poszukują pomocy.

Fonoholizm i siecioholizm u dzieci i młodzieży, jak każde uzależnienie, ma swoje skutki w sferze ich funkcjonowania fizycznego, psychicznego, społecznego, rodzinnego oraz edukacyjnego.

Jak siecioholizm/fonoholizm wpływa na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży?

Negatywny wpływ nadużywania smartfonu i komputera na sferę rozwoju fizycznego, w sposób oczywisty jest związany z charakterem użytkowania urządzeń elektronicznych. Wymagają one najczęściej pozostawania przez dłuższy czas w nieruchomej pozycji siedzącej, często pochylonej i zgarbionej. Efektem siedzącego trybu życia dzieci są częste wady postawy, bóle i wady kręgosłupa, nadwaga i otyłość, spadek sprawności fizycznej i pogorszenie ogólnej kondycji ciała (osłabienie odporności, częste infekcje). Nadużywanie urządzeń elektronicznych powoduje także zaburzenia hormonalne u dzieci (poziom melatoniny, testosteronu), które mają wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.

Okazuje się, że nadmierne używanie komputera i telefonu odciska swoje piętno także na funkcjonowaniu biologicznym organizmu. W badaniach neuroobrazowania mózgu (MRI) wykryto, iż uzależnienie od telefonów fizycznie zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu. Naukowcy zaobserwowali u osób uzależnionych ubytek w istocie szarej mózgu oraz obniżoną aktywność w innych rejonach mózgu. Podobne zmiany zaobserwowano w mózgach osób uzależnionych od narkotyków czy alkoholu. Ze względu na nadużywanie nowych technologii niezależnie od pory dnia, bardzo wiele dzieci i młodych osób doświadcza rozregulowania rytmu okołodobowego, co wpływa na funkcjonowanie zegara biologicznego organizmu i skutkuje zaburzeniami snu.

Sen jest niezwykle ważny dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka. Stanowi 1/3 naszego życia, a jego niedobór lub zaburzenia prowadzą do problemów zdrowotnych, które wpływają negatywnie na ogólną sprawność fizyczną organizmu. Dzieci dotknięte fonoholizmem i siecioholizmem śpią znacznie krócej i są bardzo często niewyspane z powodu nadużywania urządzeń elektronicznych (korzystają z nich nawet w ciągu nocy). Badania nad wpływem pandemii na funkcjonowanie fizyczne dzieci, przeprowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg na grupie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych wykazały, że około 40% badanych uczniów odczuwało rozregulowanie rytmu dobowego – częstsze siedzenie do późna i towarzyszące temu dłuższe spanie. W czasie trwania pandemii odnotowano u uczniów kontynuujących naukę zdalną również gorsze samopoczucie niż przed pandemią – w aspekcie fizycznym były to problemy takie jak bóle brzucha, bóle głowy oraz trudności w zasypianiu¹².

Jak siecioholizm/fonoholizm wpływa na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży?

Skutki e-uzależnienia w sferze emocjonalnej dotyczą przede wszystkim trudności w radzeniu sobie z emocjami. Dzieci skarżą się na obniżenie nastroju, nastroje depresyjne, wzrost agresywności, rozdrażnienia, irytacji, impulsywności. Pogarsza się ich samoocena i poczucie własnej wartości, a także spada motywacja do działania. Wyniki badań nad wpływem pandemii na stan psychiczny uczniów kontynuujących naukę zdalną wskazują na gorsze ich funkcjonowanie w sferze psychicznej. Dzieci relacjonowały większe zdenerwowanie, przygnębienie, zły nastrój oraz brak energii.¹³

Skutkiem długiego siedzenia przed ekranem komputera/smartfonu jest także pogorszenie relacji rodzinnych i społecznych. Dzieci tracą kontakt ze swoimi rodzicami, mniej z nimi rozmawiają i nie spędzają razem czasu. Pogarszają się ich zdolności interpersonalne, co powoduje wzrost problemów w relacjach z rówieśnikami, a w efekcie tendencję do zamykania się w sobie, izolowania od otoczenia, uciekania w „bezpieczny” świat wirtualny, a nawet zerwanie relacji dotychczasowych i zastąpienie ich relacjami internetowymi.

Szczególnie niebezpieczne jest nadmierne korzystanie z komputera i telefonu przez dzieci w wieku przedszkolnym. Jest to niezwykle ważny etap w rozwoju dziecka, ponieważ do 6 roku życia kształtują się podstawowe umiejętności kontroli zachowania i impulsów (w tym emocji). Badania naukowców dowodzą, że wyparcie naturalnej aktywności dziecięcej, szczególnie aktywności ruchowej i zabawowej, przez technologie komputerowe ma negatywny wpływ na proces kształtowania świadomości konsekwencji swoich działań i samokontroli emocji i zachowania oraz sprzyja rozwojowi trudności edukacyjnych.

Jak siecioholizm/fonoholizm wpływa na rozwój edukacyjny dzieci i młodzieży?

Cytowane już w tym artykule badanie Fundacji Dbam o Mój Z@sięg wykazało, że 33% uczniów przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy, a 26,9% uczniów ocenia, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę.¹⁴ Nadużywanie urządzeń mobilnych i komputera ma więc realny wpływ na rozwój edukacyjny dzieci i młodzieży. Udowodniono, że dzieci nadmiernie korzystające z urządzeń elektronicznych

¹² Higiena cyfrowa a zdalne nauczanie w czasie pandemii koronawirusa. Wyniki badań, <https://tiny.pl/r6pln>

¹³ Tamże

¹⁴ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, dz. cyt.

mają problemy z koncentracją uwagi, czują się przeładowane nadmiarem informacji i niezdolne do przyjmowania nowej wiedzy, przez co znacząco obniżają się ich wyniki w nauce prowadząc w skrajnych przypadkach nawet do przerwania edukacji. Pogarszają się ponadto ich zdolności językowe i umiejętność krytycznego myślenia. Obniża się kreatywność i wyobraźnia, ograniczeniu ulegają ich naturalne pasje i zainteresowania, prowadząc z czasem do całkowitej utraty zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami.

Jak przeciwdziałać rozwojowi fonoholizmu i siecioholizmu u dzieci i młodzieży?

W profilaktyce e-uzależnień najistotniejszą rolę odgrywa środowisko rodzinne. Podstawowym czynnikiem chroniącym jest **dobra jakość relacji rodziców z dziećmi**. Relacje te powinny być oparte na bliskości, poczuciu akceptacji i bezpieczeństwa oraz na wzajemnym zaufaniu. Decydują o tym odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców, czyli przede wszystkim stawianie jasnych granic oraz wymagań, okazywanie dziecku wsparcia i uwagi oraz zainteresowanie jego sprawami (np. rozmawianie z dziećmi o istotnych dla nich kwestiach, interesowanie się ich przeżyciami, problemami, fascynacjami). Ważne jest bycie razem i pielęgnowanie zwyczaju wspólnego spędzania czasu (np. podczas posiłków, spacerów, gier, zabawy, aktywności sportowej). Tak naprawdę każde dziecko woli wybrać relację i być w kontakcie z drugim człowiekiem niż szukać tego w świecie wirtualnym, dlatego dobra jakość relacji z rodzicami to podstawowy czynnik profilaktyczny przed zachowaniami nałogowymi.

Kolejnym istotnym aspektem jest **edukacja medialna rodziców i dzieci**. Nieświadomość rodziców dotycząca zasad prawidłowego korzystania z urządzeń elektronicznych może powodować tworzenie niewłaściwych nawyków w tym zakresie oraz niekorzystnych dla dzieci wzorców. Z badań wynika, że aż 35 proc. rodziców nie rozmawia z dziećmi na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego czy komputera. Rodzice bywają także negatywnymi modelami nadużywania telefonu i komputera. Na przykład jeśli rodzic jest fanem grania w gry komputerowe i spędza w ten sposób wiele godzin po przyjściu z pracy albo w weekendy, to ten wzorzec zachowania będzie naśladowany przez dziecko i stanowi poważny czynnik ryzyka rozwoju u niego siecioholizmu w przyszłości. Wielu rodziców popełnia również błąd nagradzania dzieci dostępem do komputera, co utrwała nieprawidłowe przekonania i nawyki spędzania czasu. Przeciwdziałanie e-uzależnieniom u dzieci i młodzieży zależy zatem od dawania dobrego przykładu i mądrego używania elektroniki w codziennym życiu przez dorosłych.

Niezwykle ważne w przeciwdziałaniu rozwojowi siecioholizmu i fonoholizmu jest kształtowanie u dzieci i młodzieży prawidłowych postaw wobec urządzeń ekranowych. Chodzi tu przede wszystkim o **zachowywanie higieny ekranowej oraz wprowadzenie domowych zasad ekranowych**. WHO w ramach higieny ekranowej zaleca, aby dzieci mniej czasu spędzały siedząc, a więcej w ruchu, aktywnie. Organizacja zaleca dzieciom minimum 180 minut zróżnicowanego ruchu dziennie, w tym 60 minut ruchu o średniej lub większej intensywności. WHO i Amerykańska Akademia Pediatrii zalecają ponadto, aby dzieci poniżej 2 roku życia w ogóle nie miały styczności z ekranami (zarówno telewizyjnymi, jak i mobilnymi). Od 2. roku życia dzieci mogą mieć kontakt z ekranem nie dłużej niż 1 godzinę dziennie, przy czym ważna jest obecność rodzica podczas użytkowania komputera/smartfonu/tabletu oraz dobór odpowiednich do wieku dziecka treści (np. programy edukacyjne). Do podstawowych zasad higieny ekranowej należy także *czas offline*, czyli czas bez telefonu/sieci/komputera. Należy dbać o taki czas codziennie i zorganizować go dzieciom, na przykład proponując im atrakcyjne dla nich zajęcia, podczas których nie ma potrzeby ani możliwości korzystania z telefonu, zachęcając do uprawiania sportu, a przede wszystkim do bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi (np. ograniczając komunikowanie się dzieci przez telefon/Internet na rzecz bezpośredniego spotkania, zabawy). Zapobieganie rozwojowi e-uzależnień polega także na **kształtowaniu umiejętności interpersonalnych** dzieci i młodzieży oraz na **budowaniu odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem i problemami**¹⁵. Ten aspekt wydaje się szczególnie ważny i aktualny w kontekście trwającej pandemii oraz przewidywanych następstw psychicznych, jakie ze sobą przyniesie.

Źródła:

1. *Czy moje dziecko jest uzależnione od telefonu? Rozmowa z psychologiem*, <https://tiny.pl/r6pp9>
2. Dobroń A., *Fonoholizm – na czym polega uzależnienie od telefonu i jak mu zapobiegać?*, <https://tiny.pl/r6psv>
3. *Domowy kodeks korzystania z telefonu i Internetu. Tak uchronisz dzieci przed uzależnieniem*, <https://tiny.pl/r6p23>
4. *Dziecko przed ekranem. Nowe wytyczne WHO*, <https://tiny.pl/r6psc>
5. *Dziecko w dobie ekranów. Jak korzystają z urządzeń mobilnych dzieci poniżej 6. roku życia?*, <https://tiny.pl/r6pd2>
6. *Fonoholizm powoduje zmiany w mózgu podobne do... narkotyków. Wyniki badań*, <https://tiny.pl/r6p2f>

15 K. Funez-Sokoła, *Uzależnienie od gier komputerowych – obraz zaburzenia i wrażliwości związane z postulatami WHO*, Psychiatria Po Dyplomie nr 6/2018, <https://tiny.pl/r6p46>

7. Funez-Sokoła K., *Uzależnienie od gier komputerowych – obraz zaburzenia i wątpliwości związane z postulatami WHO*, *Psychiatria Po Dyplomie* nr 6/2018, <https://tiny.pl/r6p46>
8. *Higiena cyfrowa a zdalne nauczanie w czasie pandemii koronawirusa. Wyniki badań*, <https://tiny.pl/r6pln>
9. <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/dla-mlodziezy/uzaleznienie-od-social-media>
10. *Korzystanie z mediów społecznościowych i gier wideo – raport ESPAD*, <https://tiny.pl/7vxrc>
11. *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Raport z badań*, Warszawa 2019, <https://tiny.pl/r6p1v>
12. *Pandemia COVID-19 a zdrowie psychiczne Polaków*, <https://tiny.pl/r6pnx>
13. Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk 2020, <https://tiny.pl/r6p5t>
14. *Raport z projektu badawczego „Znaczenie impulsywności oraz wczesnych nieadaptacyjnych schematów jako czynników ryzyka uzależnienia od portali społecznościowych oraz gier komputerowych. Analiza i porównanie z osobami uzależnionymi od narkotyków”*, <https://tiny.pl/r6p6j>
15. *Raport z realizacji projektu „Cechy osobowości, przyszłościowa perspektywa czasowa, odracanie gratyfikacji i skłonność do ryzyka a uzależnienie od Internetu i Facebooka w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego”*, <https://tiny.pl/r6p62>
16. Sroka-Ossowska M., *Uzależnienie od internetu i komputera wśród dzieci i młodzieży – jak sobie z nim radzić?*, <https://tiny.pl/r6p48>
17. *Uzależnienie od gier komputerowych. Jak pomóc dziecku, które zatraciło się w wirtualnym świecie?*, <https://tiny.pl/r6p6h>
18. *Uzależnienie od sieci i social mediów a zdrowie fizyczne i psychiczne*, <https://tiny.pl/r6p2k>
19. *W jaki sposób zadbać o higienę cyfrową w czasie pandemii koronawirusa?*, <https://tiny.pl/r6psp>
20. *Współczesne teorie uzależnień niechemicznych*, <https://tiny.pl/r6pss>

Hanna Szepietowska – psycholog ze specjalizacją z psychologii klinicznej dziecka oraz psychologii wychowawczej, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego; terapeuta pedagogiczny.

Pracuje w Specjalistycznej Poradni Psychologicznej - Pedagogicznej TOP w Warszawie.

Artykuł „Sieciologizm i fonologizm u dzieci i młodzieży
– jak przeciwdziałać uzależnieniu od komputera i telefonu”
autorstwa Hanny Szepietowskiej
pochodzi z czasopisma „W cyfrowej szkole” (nr 2/2021, str. 82-89)
Ośrodka Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów
w Warszawie

Ten oraz inne numery czasopisma dostępne są pod adresem
<https://www.oeiizk.waw.pl/dzialalnosc/w-cyfrowej-szkole/>