

# E-uzależnienia w kontekście pandemii

**Gdy internet staje się jedynym medium komunikacji z innymi, pojęcie uzależnienia od nowych technologii wymaga nowej definicji. Gdzie stawiać granice i jak przeciwdziałać patologiom? Czy ograniczać dziecku możliwości kontaktu i rozwoju w dobie rewolucji cyfrowej? Czy potrzebna jest nowa profilaktyka?**

## Dzieci w sieci

Nowe technologie stały się naturalnym środowiskiem rozwoju na tyle dawno, że dzisiejsi 20-latkowie – przedstawiciele tzw. pokolenia Z – nie pamiętają świata bez internetu i portali społecznościowych. Jak wynika z raportu „Młodzi Cyfrowi”, przygotowanego w 2019 roku przez Fundację Dbam o mój Z@sięg i Uniwersytet Gdański, co dziesiąty uczeń przyznaje, że korzysta ze smartfona „prawie cały czas”, a jedna trzecia sięga po niego kilkadziesiąt razy dziennie. 10% nastolatków jest w związku z osobą, którą zna wyłącznie z internetu! W tym kontekście wydaje się, że podział na realne i wirtualne, a nawet na online i offline, nie mają dziś większego sensu.

Mimo to, wytyczne dotyczące limitów czasu spędzanego przed ekranem wydają najważniejsze instytucje zdrowotne na świecie. Amerykańska Akademia Pediatrii sugeruje, aby łączny czas przed ekranem (czy to komputera, smartfona czy telewizji) w przypadku dzieci 6-12-letnich nie przekraczał dwóch godzin dziennie, w przypadku młodzieży po 13. roku życia – trzech. Jednak rekomendacje mają małe przełożenie na rzeczywistość: w 2019 roku średni czas spędzany w internecie, według deklaracji polskich nastolatków, wynosił już 4 godziny i 12 minut (NASK, 2019). Te liczby z roku na rok rosną.

Okres pandemii tylko wzmocnił te tendencje. Sugerują to wyniki badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” pod kierunkiem dr. hab. Grzegorza Ptaszka (PTeM, Fundacja Orange, Fundacja Dbam o mój Z@sięg, 2020). Po zamknięciu szkół aż co drugi młody człowiek w dni powszednie korzystał z internetu ponad 6 godzin dziennie. Zdalna edukacja nie wyjaśnia całkowicie kwestii tego wzrostu – co trzeci ankietowany powyżej 6 godzin spędzał w internecie także w weekendy. Te liczby mogą szokować. Ale czy rzeczywiście jest się czego bać?

## Technologiczne zagrożenia

Choć średni czas spędzany przed ekranem drastycznie rośnie, a naukowcy od lat biją na alarm, najnowsze badania wskazują, że związek tego zjawiska z dobrostanem młodzieży jest niewielki. Zdecydowanie silniej pozytywnie wpływają na niego zachowania związane z dbaniem o higienę codziennego życia – regularne jedzenie śniadań, odpowiednia ilość snu czy jazda na rowerze. Nawet zupełnie niekontrolowane noszenie okularów ma kilkukrotnie większy negatywny wpływ na samopoczucie dzieci niż wielogodzinne przesiadywanie przed ekranem (Unicef, 2020).

Od samych godzin spędzanych z telefonem w ręku znacznie bardziej niepokojące są dane dotyczące zjawiska uzależnienia od internetu, którego symptomy w dobie pandemii wydają się coraz powszechniejsze. Badania studentów Dolnośląskiej Szkoły Wyższej wykazały, że w stosunku do okresu przedpandemicznego liczba nastolatków z syndromem FOMO wzrosła dwukrotnie – aż do około 40% badanych. FOMO, czyli lęk, że ominiemy coś w czasie, gdy będziemy offline, to tylko jeden ze wskaźników rozwijającego się e-uzależnienia. Ale czy można w ogóle mówić o uzależnieniu od technologii w pandemicznym świecie, w którym niemal wszystkie kontakty międzyludzkie, zabawa, a nawet nauka były przez technologię zapośredniczone?

## E-uzależnienia w dobie koronawirusa

Uzależnienie od nowych mediów, technologii czy internetu to przykłady uzależnień behawioralnych. Choć są one coraz bardziej obecne w debacie publicznej, nie znalazły jeszcze odzwierciedlenia w klasyfikacjach diagnostycznych. Jak podaje portal uzależnieniabehawioralne.pl, nieoficjalnie stosuje się w ich przypadku kryteria skonstruowane do diagnozy uzależnień od substancji. W kontekście pandemicznego pytania o sensowność tego sposobu myślenia jest jeszcze bardziej aktualna. Silne

pragnienie korzystania z internetu jest przecież zrozumiałe w sytuacji, w której pozostałe formy kontaktu międzyludzkiego są ograniczone lub niewskazane. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego, polegającego na obniżeniu samopoczucia po odłączeniu od sieci, zjawiska tolerancji (potrzeby częstszego i dłuższego niż dotychczas korzystania) czy utraty innych źródeł przyjemności również dają się wytłumaczyć zmianą kontekstu życia społecznego. Jak więc odróżnić kietkujące e-uzależnienie od zachowań czy emocji naturalnych w takiej sytuacji?

„W okresie lockdownu – mówi Tomasz Górecki, psychoterapeuta i koordynator telefonu wsparcia dla uzależnionych behawioralnie – postawienie jasnej granicy było bardzo trudne. Zachowania związane z korzystaniem z nowych technologii miały w dużej mierze charakter regulacyjny. Pojawiały się negatywne emocje związane z izolacją, którymi staraliśmy się zarządzać i zapobiegać im. Internet był substytutem kontaktów społecznych, na który wszyscy byliśmy skazani”.

Powrót do nauki w systemie stacjonarnym w perspektywie kilku miesięcy powinien zweryfikować, jakie konsekwencje miało wymuszone zwiększenie czasu spędzanego przed ekranem. „Utrzymujące się negatywne emocje, zmiana zachowania, agresja: w zwykłych warunkach to one, wraz ze zwiększoną częstotliwością korzystania z nowych mediów, stanowiłyby wskaźniki uzależnienia – dodaje Tomasz Górecki. – Niestety sprawa nie jest prosta, bo pandemia cały czas trwa”. Choć szkoły są już otwarte, widmo nowych ognisk wirusa i ponownego zamykania placówek pozostaje. A z nim lęk i złość spowodowane poczuciem niestabilności i tym, że przecież „normalnie” wciąż nie jest.

## Cyfrowe przemęczenie

Powszechną konsekwencją długotrwałego przesiadania przed ekranami jest tzw. cyfrowe przemęczenie. „Jego negatywne skutki odczuwamy, gdy nie zachowujemy zdrowej dla naszej psychiki i fizycznego dobrostanu postawy wobec mediów, tzw. higieny cyfrowej – mówi Magdalena Bigaj, wiceprezeska Fundacji Dbam o mój Z@sięg. – Do tego właśnie doszło w trakcie pandemii. Nasze badania na uczestnikach zdalnej edukacji – uczniach, nauczycielach i rodzicach – wykazały jasno, że wszyscy oni przejawiali symptomy przemęczenia ekranowego i braku cyfrowej higieny: rozdrażnienie, problemy ze snem, ale też silną chęć odcięcia się od ekranów czy bycia niedostępnym w sieci”.

Z punktu widzenia neurobiologii, e-uzależnienia, podobnie jak ma to miejsce w przypadku substancji psychoaktywnych, rozwijają się pod wpływem częstego pobudzania układu nagrody. Szczególnie gdy brakuje innych źródeł przyjemności, poszukiwanie gratyfikacji w ekranie smartfona – a może nią być każda notyfikacja, każda wygrana runda w grze – staje się kompulsywne. Sięganie po smartfona w chwilach nudy bądź w reakcji na negatywne emocje niektórym dzieciom mogło wejść w nawyk. Ryzyko takie zachodziło szczególnie w do-

mach, w których zabrakło rozmowy, wsparcia, wspólnego przeżywania trudnego czasu pandemii. Jednak symptomy przemęczenia cyfrowego – spowodowane przedłużonym wpatrywaniem się w ekrany i przeciążeniem informacyjnym związanym z ciągłym podłączeniem do sieci – w wielu przypadkach zadziałały jako naturalna ochrona i wywołały reakcję zwrotną.

„Można powiedzieć, że okres przymusowego przejścia w tryb online w pewien sposób obrócił się na naszą korzyść. Młodzież na własnej skórze doświadczyła, że świat cyfrowy to nie wszystko – mówi Magdalena Bigaj. – Do tego wspomnienia możemy odwoływać się w trakcie zajęć profilaktycznych. Wyjaśniając, czym jest higiena cyfrowa, możemy zapytać: jak się czuliście, gdy musieliście używać zooma 6 godzin dziennie? To duże ułatwienie dla edukatorów, bo pozwala przywołać u młodzieży rzeczywiste doświadczenie”.

## Profilaktyka e-uzależnień

Dlaczego osobiste doświadczenie jest takie ważne? Profilaktyka uzależnień od mediów cyfrowych znacząco różni się od tej skierowanej na używanie substancji psychoaktywnych. Różnica dotyczy przede wszystkim społecznego postrzegania obu zjawisk. Podczas gdy zażywanie narkotyków czy picie alkoholu przez młodzież powszechnie uznaje się za szkodliwe (a także nielegalne) zachowanie, korzystanie z nowych technologii jest nie tylko normą, ale wręcz, co ostatecznie uzmysłowiła pandemia, koniecznością. Cele oddziaływań profilaktycznych nie są więc w obu tych przypadkach tożsame – w odniesieniu do używek dążymy do abstynencji, a z nowych technologii uczymy mądrze korzystać.

Skuteczne programy profilaktyczne charakteryzują się sięganiem po strategie generyczne, stosowane w odniesieniu do wszelkich zachowań ryzykownych oraz strategię specyficzne dla e-uzależnień. Te pierwsze opierają się przede wszystkim na rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych: jak wiadomo, uzależnienia często powiązane są z nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem. Te drugie sprowadzają się w gruncie rzeczy do edukacji na temat przyczyn i skutków nadużywania, jak również rozwoju szeroko pojętych kompetencji cyfrowych i metod samokontroli. Mowa tu między innymi o rozpoznawaniu swoich niezaspokojonych potrzeb i konsekwencji ich wypełniania ekranami, a także (w przypadku starszej młodzieży) o samodzielnym ustalaniu własnych zasad korzystania. Istotne są także działania rozwijające kreatywność i pokazujące alternatywne pomysły na spędzanie czasu.

Forma oddziaływań powinna być interaktywna i składająca do myślenia. Mądrze podawana wiedza – w sposób odwołujący się do wartości młodzieży, do ich marzeń i planów – ma większą szansę zostać zrozumiana i internalizowana niż arbitralne zakazy. „Gdy zachęcamy młodzież do wprowadzania zasad higieny cyfrowej, tłumaczymy im, że nadużywanie smartfona osłabia koncentrację,

spowalnia myślenie, utrudnia podejmowanie decyzji. Na którymś etapie mogą przez to przegrać coś, na czym im zależy” – wyjaśnia Magdalena Bigaj.

## Rola dorosłych

„W wychowywaniu młodych pokoleń kluczowa jest triada: uczeń – rodzic – nauczyciel. W skutecznych programach mówi się do nich wszystkich. Żadna z tych grup nie poradzi sobie sama z wprowadzaniem zdrowych nawyków, a oczekiwania w szkole i w domu nie mogą się wykluczać”. – dodaje Magdalena Bigaj. Zasady spójne we wszystkich przestrzeniach funkcjonowania dziecka są kluczowe, ale na niewiele się zdadzą, gdy nie będą przestrzegane ich także ważni dorośli. W świecie zdominowanym przez technologię, rolą rodzica nie jest arbitralne stawianie granic, lecz modelowanie właściwych postaw i dawanie dobrych wzorców w zakresie odpowiedzialności cyfrowej.

CBOS podaje, że z Instagrama najintensywniej korzystają młode matki: kobiety w wieku 24-35 lat, które często są zalogowane do portalu „na stałe” (w ogóle nie wylogowują się). Oznacza to, że niemowlęta od pierwszych dni życia uczą się roli, jaką pełnią technologie w dorosłym życiu, obserwując niemal nieustannie relację opiekuna ze smartfonem. Na to samo pozwoliła pandemia, narzucając na pewien czas zdalny tryb funkcjonowania dla wielu dziedzin życia. Zamknięci w czterech ścianach z dziećmi i ekranami rodzice, jak nigdy dotąd mogli świecić przykładem: nie tyle wyrzekając się technologii – to niemożliwe w obecnym świecie – co korzystając z nich konstruktywnie.

„W odróżnieniu od nas, dorosłych, najmłodsze pokolenie nie ma poczucia odrębności świata wirtualnego od tzw. realu. Dla nich internet i wszelkiego typu media elektroniczne są integralną częścią życia, nauki, miejscem spotkań rówieśników – mówi Dorotka Kurpińska, pedagogka i certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień. – Najskuteczniejszy pod względem profilaktycznym jest przykład rodziców i ich dobra relacja z dzieckiem. Zupełnie za to nieskuteczne (i niszczące dla relacji) jest karanie poprzez zabieranie sprzętu, zakazy korzystania z sieci, kontaktowania się z rówieśnikami za pomocą mediów społecznościowych itp. Kary budzą strach, czego skutkiem nie jest zmiana postępowania, tylko chęć ukrycia go. Nie zatrzymamy rozwoju cywilizacji, a żyjemy w epoce cyfrowej. Zamiast zakazywać, lepiej pomóc dziecku oswajać rzeczywistość”. W jaki sposób to robić?

## Cyfrowy plac zabaw

Dr Jordan Shapiro w „Nowym cyfrowym dzieciństwie” (2020) zachęca rodziców do współuczestniczenia z dziećmi w korzystaniu z mediów (*joint media engegement*): do wspólnego grania na konsoli, wymiany linków przez messenger, wzajemnego obserwowania się na Instagramie. Shapiro przeciwstawia się odcinaniu dzieciom dostępu do nowych technologii, które uznaje za podstawowy budulec współczesności i naturalne środowisko młodzieży. Idzie

nawet dalej, sugerując prowokacyjnie, że wszelkie zasady dążące do ograniczania korzystania z nowych mediów upośledzają zdolność młodzieży do radzenia sobie w zdigitalizowanym świecie. Jego zdaniem, internet powinien dostarczać wspólnych doznań, gry – być pretekstem do głębokich rozmów rodzica z dzieckiem, a „cyfrowy plac zabaw” niczym nie różni się od tradycyjnego. Choć z tym ostatnim być może trudno się zgodzić, jedno jest pewne: gdy na osiedlowe huśtawki obowiązuje zakaz wstępu, a szkoła i praca odbywają się online, koncepcja współuczestnictwa w korzystaniu z mediów wydaje się rozwiązaniem szytym na miarę.

Wydaje się, że bezpośrednim efektem zwiększenia czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem wbrew przypuszczeniom nie okaże się fala uzależnień od mediów cyfrowych. Eksperci donoszą, że tęsknota za bezpośrednim kontaktem i cyfrowe przemęczenie stanowiły w tym względzie bufor. To przedłużający się niepokój związany z wciąż trwającą pandemią może okazać się bardziej niebezpieczny niż sama nauka zdalna (której powrót nie jest zresztą niemożliwy). Na tradycyjne oddziaływania oparte na sztywnych zasadach i wydzielaniu czasu przed ekranem nie ma w pandemicznym świecie miejsca. Odpowiedzią wydaje się dobry przykład rodzicielski, a także uwzględnianie emocjonalnych potrzeb dziecka w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

---

## Bibliografia:

- CBOS (2019). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019*. Pobrano z: <https://www.kbpn.gov.pl/portal/?id=1768880>
- Dbam o Mój Z@sięg, Uniwersytet Gdański (2019). *Młodzi Cyfrowi*. Pobrano z: <https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/11/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi.pdf>
- Dolnośląska Szkoła Wyższa (2020). *Uzależnienie od bycia online wzrasta. Kolejny skutek pandemii?* Pobrane z: <https://centrumprasowe.dsw.edu.pl/102586-uzalezniecie-od-bycia-online-wzrasta-kolejny-skutek-pandemii-nbsp>
- NASK (2019). *Nastolatki 3.0*. Pobrano z: <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2593,Raport-z-badan-quotNastolatki-30quot-2019.html>
- PTEM, Fundacja Orange, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg (2020). *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*. Pobrano z: <https://zdalnenauczanie.org>
- Shapiro, J. (2020). *Nowe cyfrowe dzieciństwo: jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*. Warszawa: Mamania.
- Unicef (2020). *Worlds of influence: understanding what shapes child well-being in rich countries*. Pobrano z: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf?fbclid=IwAR0XjCNcwlyxSgNagy6zyhlpN-0-Y-ySI61r4DhomQIbAgNhtxIHxM6Aty64>

**Aleksandra Przybora**

Absolwentka kulturoznawstwa UW  
oraz psychologii na Uniwersytecie SWPS