

Monika Przybysz

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ORCID: 0000-0002-9794-4010

Młodzież w sieci w czasie pandemii. Diagnoza, problemy, wyzwania¹

Streszczenie

Świat postpandemiczny młodzieży jest kalejdoskopem wielu zmian. Wyłaniający się z licznych badań obraz problemów i wyzwań, z którymi się mierzyli w okresie pandemii młodzi ludzie, wymaga niewątpliwie badań pogłębionych, a nawet niezwykle wymagających i rzadko prowadzonych w socjologii tak zwanych badań podłużnych. Jednak punktem wyjścia do dalszych analiz w tego rodzaju diagnozie jest wstępny przegląd badań dostępnych na świecie i dotyczących problemów, z którymi mierzyli się młodzi ludzie w czasie pandemii COVID-19, szczególnie w pierwszej i drugiej fali. Po dokonaniu przeglądu i analizy najważniejszych, najciekawszych i przeprowadzonych na dużej populacji wyników badań empirycznych w Polsce i na świecie wybrano zatem spośród nich symptomatyczne dla diagnozy problemów i wyzwań, które należy zmapować, aby móc dalej je obserwować i badać. Artykuł ma charakter eksploracyjny i problemowy, nakreślający problematykę zjawisk, które w czasie pandemii w wyraźny sposób ujawniły się w populacji młodzieży. Cel dokonanego przeglądu badań to ich analiza porównawcza, a następnie wskazanie najważniejszych zjawisk i zagadnień, które warto badać w populacji młodzieży w czasie czwartej fali pandemii oraz po jej zakończeniu, w czasach pandemicznych.

Słowa kluczowe: social media, internet, mózg, pandemia COVID-19, informacja, nastolatki, młodzież, uzależnienia, internet, PTSD, nadużycia, izolacja.

Adolescents online during the COVID-19 pandemic. Diagnosis, problems, challenges

Abstract

The post-pandemic world of adolescents is a kaleidoscope of many changes. The research area of problems and challenges faced by adolescents during the pandemic, emerging from numerous studies, undoubtedly requires in-depth research, even extremely demanding and rarely conducted in sociology so-called longitudinal studies. The starting point for further research in this kind of diagnosis, however, is a preliminary review of the research available worldwide on the problems faced by youth during the COVID-19 pandemic, especially in its first and second waves. After researching and analysing the most important, interesting and conducted on a large population of empirical research findings in Poland and around the world, those that are symptomatic for

¹ Tekst powstał w ramach projektu badawczego „Interdyscyplinarna i komparatystyczna diagnoza problemów wtórnych wyłaniających się w postawach i zachowaniach współczesnej młodzieży w konsekwencji pandemii koronawirusa COVID-19, w perspektywie indywidualnej i wspólnotowej” – Umowa nr MNiSW/2020/BPM/ZPM/3.

the diagnosis of problems and challenges were selected to be mapped for further observation and study. The article is exploratory in nature, outlining the problem phenomena that clearly emerged in the youth population during the pandemic period. The purpose of the article is to review the studies, their comparative analysis, and then to identify the most important phenomena and issues worthy of investigation in the adolescent population during and after the fourth wave of the pandemic, during the pandemic era.

Keywords: social media, internet, brain, COVID-19 pandemic, information, adolescents, youth, addiction, internet, PTSD, abuse, isolation.

Wprowadzenie

Pandemia COVID-19 odcisnęła wyraźne piętno w życiu nastolatków na całym świecie. Wiele badań wskazuje na wzrost poważnych problemów wśród młodzieży. Część z nich było związanych z edukacją i brakiem dostępu do lekcji online, nadużywaniem internetu, nadmiarem bodźców i materiału szkolnego do przerobienia. Wielu młodych ludzi miało poczucie izolacji, brakowało im relacji z rówieśnikami w świecie rzeczywistym, wzrosła liczba prób samobójczych i samookaleczeń. Część z nich w czasie lockdownu doświadczyła wzrostu aktów przemocy domowej wobec siebie lub bliskich. Wielu młodych deklaroowało pogorszenie samopoczucia, trudności w koncentracji, poczucie straty. Dla części nastolatków przebywanie w domu oznaczało jednak także pozytywne konsekwencje w postaci braku dojazdów do daleko położonej od miejsca zamieszkania szkoły. Deklarowali możliwość wysypiania się i zwiększenia czasu na odpoczynek. Zwrócili uwagę, że przestali doświadczać przemocy rówieśniczej w realnym świecie społeczności szkoły i podkreślili wzrost poczucia bezpieczeństwa, weryfikację relacji i przyjaźni, rozwój własnych zainteresowań, na które wcześniej nie mieli czasu, a także polepszenie relacji z rodziną. Otrzymywali w okresie nauczania online lepsze oceny. Zadeklarowali również wzrost religijności i podkreślali rozwój duchowy.

Świat postpandemiczny nie jest więc czarno-biały. Wyłaniający się obraz młodzieży w czasie pandemii niewątpliwie wymaga badań pogłębionych, a nawet niezwykle wymagających i rzadko prowadzonych w socjologii tak zwanych badań podłużnych. Analizy zawarte w tym artykule są jedynie wstępem do zmapowania wyzwań, przed którymi stanęła młodzież w okresie pandemii. Przedstawione treści mają charakter eksploracyjny i problemowy, nakreślający problematykę zjawisk, które w czasie pandemii w wyraźny sposób ujawniły się w populacji młodzieży. Celem artykułu jest przegląd badań, ich analiza porównawcza, a następnie wskazanie najważniejszych zjawisk i zagadnień, które warto badać w populacji młodzieży w czasie czwartej fali pandemii oraz po jej zakończeniu, w czasach pandemicznych. Wybór ten ma charakter egzemplifikacji i nie jest zbiorem zamkniętym. W artykule sformułowano trzy pytania badawcze: 1. Które ze zjawisk i problemów ujawniają się w sposób wzrostowy w populacji młodzieży w okresie pierwszej i drugiej fali pandemii? 2. Czy w trakcie pandemii młodzież doświadczała jedynie negatywnych skutków pandemii? Metodą

badawczą jest *desk research* literatury z pogranicza medioznawstwa i komunikacji społecznej, z odniesieniem również do literatury z zakresu pedagogiki, psychologii, socjologii. Analiza wielu raportów z badań, artykułów naukowych oraz książek została podjęta poprzez ograniczenie przeglądu do publikacji z okresu od czerwca 2020 roku do czerwca 2021, aby uzyskać aktualność badań i analizować wyniki badań dotyczących pierwszej i drugiej fali koronawirusa. Selekcja materiału użytego w artykule została przeprowadzona w lipcu i sierpniu 2021 roku. Ponadto wykorzystano w artykule metodę syntezy wniosków.

Młodzież przed pandemią – diagnoza profilowana

Pokolenie młodzieży badane w Polsce przynajmniej od 2014 roku od strony naukowej i nazywane pokoleniem „Z”², bądź w literaturze anglojęzycznej pokoleniem „C” (*connected; communicating; content-centric; computerized; community-oriented; always clicking; changing*; jest określane w języku angielskim następująco: iGeneration, Gen Tech, Gen Wii, Net Gen, Digital Natives, Bubble-wrap kids, Screenagers, Digital integrators etc.)³, to pokolenie paradoksów. Młodzież z pokolenia Z nie zna świata bez internetu, komputera, telefonu, elektronicznych gadżetów. Równolegle funkcjonują w światach rzeczywistym i wirtualnym – płynnie przechodzą z jednego w drugi – jest to dla nich ta sama rzeczywistość. Są podłączeni do sieci 24 godziny na dobę przez cały tydzień.

Badania Agnieszki Chomątowskiej i Beaty Żarczyńskiej-Dobiesz pokazują mocne strony deklarowane u siebie przez przedstawicieli pokolenia „Z”: kreatywność, innowacyjność, nieszablonowe myślenie (95%), zdolność wykonywania wielu zadań jednocześnie (87%), łatwość w nawiązywaniu kontaktów, otwartość (84,6%). Młode pokolenie „Z” jest uzależnione od nowoczesnej technologii. Cechuje się niskim poziomem komunikacji werbalnej i umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych, występowaniem problemów z koncentracją, a także płytkim przetwarzaniem informacji.

² A. Żarczyńska-Dobiesz, B. Chomątowska, *Pokolenie Z na rynku pracy – wyzwania dla zarządzania zasobami ludzkimi* [w:] *Sukces w zarządzaniu kadrami. Różnorodność w zarządzaniu kapitałem ludzkim – podejścia, metody, narzędzia*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego”, nr 350, red. M. Stor, A. Fornalczyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2014.

³ S. Gordhamer, *Wisdom 2.0. Ancient Secrets for the Creative and Constantly Connected*, Harper Collins, New York 2009; M. Bauerlein, *The Dumbest Generation. How the Digital Age Stupefies Young Americans and Jeopardizes Our Future (Or, Don't Trust Anyone Under 30)*, TarcherPerigee, New York 2008; M. Jackson, *Distracted. The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, Prometheus Books, Amherst, New York 2009; M. Osit, *Generation Text. Raising Well-Adjusted Kids in the Age of Instant Everything*, AMACOM, New York 2008; J. Palfrey, U. Glasser, *Born Digital. Understanding the First Generation of Digital Natives*, Basic Books, New York 2008; G. Small, G. Vorgan, *iBrain. Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*, William Morrow Paperbacks, New York 2008; D. Tapscott, *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, przeł. P. Cypryański, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010.

Słabymi stronami pokolenia „Z” według przywołanych autorek są: szybkie zniechęcanie się do pracy, brak cierpliwości (95,1%); niska motywacja wewnętrzna – lenistwo (89,4%); problem z organizacją własnego czasu (84,5%). To pokolenie paradoksów – wewnętrznie rozdarte; grupa wewnętrznie podzielona, ma sprzeczne cechy i postawy; bardzo praktyczni, realiści, jednak bardziej inteligentni niż mądrzy. Chcą przewodzić – są odważni i chcą wpływać na świat. Niecierpliwi, ruchliwi – szukają nowych wyzwań i bodźców w sposób nieustanny; nie boją się zmian, pozyskują dużo informacji (bo są ciągle podłączeni do sieci). Problemy rozwiązują poprzez wykorzystanie internetu. Można powiedzieć, że jedna z ich reguł egzystencji brzmi: „żyj tu i teraz, bądź szczęśliwy poprzez to, co już masz”. Motywacja/zachęty dla „Zetów” to natychmiastowe wynagradzanie, wolność, brak zaangażowania; ocena wykonania zadań: nie znają własnych limitów, pewni siebie, mają zniekształcony obraz siebie; szkolenia: bazują na zainteresowaniach, preferują uczenie się nieformalne; zarządzanie konfliktem: prowokują konflikty, ale nie trwają w nich długo, nie reagują agresywnie. Z takim pokoleniem mieliśmy do czynienia przed pandemią. Diagnoza społeczna, choć robiona w pewnym zakresie, w pewnej perspektywie, pokazała wiele wyzwań przedpandemicznych i w tym kontekście można odczytywać problemy, które zostały jedynie uwytknione w czasie badań młodych ludzi w okresie lockdownu.

Kondycja psychiczna młodzieży w czasie pandemii

Pierwszy z wyraźnie powtarzających się w niemal wszystkich badaniach młodzieży czynników to pogorszenie się kondycji psychicznej nastolatków. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę we wrześniu 2020 roku zbadała nastolatków w Polsce, pytając ich wprost właśnie o dobrostan w czasie pandemii. Co trzeci z nich, w wieku 13–17 lat, określił swój stan psychiczny jako zły⁴. Takie występujące pogorszenie stanu odczuwanego przez młodych w różny sposób było motywem wiodącym w badaniach w wielu krajach⁵. Dzieci, niezależnie od kraju zamieszkania (stanowią 28% światowej populacji, ponad 2,2 mld), potrzebują stabilizacji i bezpieczeństwa na każdym etapie rozwoju. Okres pandemii, długotrwałego stresu i negatywnych emocji związanych z pandemią może skutkować uczuciem smutku, strachu i złości, zmianą zainteresowań, brakiem energii i pragnień, trudnościami w koncentracji i podejmowaniu decyzji, bezsennością, zmniejszeniem apetytu lub jego brakiem, pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia psychicznego, pojawianiem się objawów fizycznego bólu: głowy, żołądka bądź innych części ciała. Doświadczenie bardzo silnego stresu, sytuacji przerastającej możliwości człowieka do zapanowania nad nim, ale także w niektórych przypadkach długo trwające mniej

⁴ R. Rejniak, *Zdrowie psychiczne młodzieży w czasie pandemii COVID-19*, <https://programyrekomendowane.pl/strony/zdrowie-psychiczne-mlodziezy-w-czasie-pandemii-COVID-19,422> (dostęp: 12.10.2021).

⁵ Np. M. Taquet, J.R. Geddes, M. Husain, S. Luciano, P.J. Harrison, *6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records*, „Lancet Psychiatry” 2021, No. 8(5), s. 416–427.

dramatyczne wydarzenia mogą być przyczyną rozwoju zespołu stresu pourazowego (*posttraumatic stress disorder*, PTSD)⁶.

Badanie kwestionariuszowe rodziców *Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations*⁷ potwierdziło, że w okresie izolacji w czasie pandemii młodsze dzieci czuły się niepewnie, były przestraszone, zależnione, doświadczały zaburzeń snu, koszmarów sennych, osłabionego apetytu, pobudzenia i nieuwagi, a starsze dzieci uporczywie pytały o powód izolacji, kwarantannę, chciały wiedzieć więcej o COVID-19.

Wyniki badań prowadzonych od marca do kwietnia 2020 roku przez specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego⁸ unaocznily, że u wielu osób występowały w czasie pierwszej fali pandemii w Polsce nasilone objawy psychopatologii. Najczęściej wskazywanym stresorem była pandemia i aż 75% badanych określało ten stan jako wydarzenie stresujące, dwóch na trzech badanych wskazało natomiast pracę zdalną (zbyt duża lub zbyt mała liczba godzin pracy jest źródłem zdenerwowania), 70% respondentów zaś podało, że presja czasu związana z terminowością wykonywania zawodowych obowiązków stała się przyczyną stresu. We wspomnianym badaniu „Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19” aż 71% osób nadmiernie się zamartwiała, miało problemy ze snem i koncentracją, a także zbyt dużo rozmyślało (u 13% z nich naukowcy podejrzewali wystąpienie zaburzeń adaptacyjnych). Prawie połowa uczestników badania wskazywała nasilone objawy lęku uogólnionego, 51% osób badanych zgłaszało załamanie funkcjonowania i wykonywania codziennych obowiązków, 38% odczuwało objawy depresyjne, a 37% wykazywało objawy zespołu stresu pourazowego. Wyniki wielu badań prowadzonych zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i dorosłych potwierdziły pogorszenie się dobrostanu na skutek pandemii.

Wspomniany zespół stresu pourazowego wywołuje objawy fizyczne: bóle głowy i innych części ciała, poczucie paniki i strachu, biegunkę, depresję⁹, nawroty wspomnień, odtwarzanie zdarzeń w częsty sposób, ciągle podenerwowanie, napięcie, brak snu, nadmierną czujność¹⁰. Młodsze dzieci (3–6 lat) częściej niż starsze (6–18 lat) wykazywały objawy przywiązania do opiekunów oraz lęku przed zakażeniem członków rodziny.

⁶ G.S. Bajaj, P. Prajapati, *The impact of the COVID-19 pandemic on Child and Adolescent Mental Health Conditions*, „Harvard Medical Student Review”, 21.02.2021, <https://www.hmsreview.org/covid/child-and-adolescent-mental-health> (dostęp: 12.10.2021); S.B. Guessoum et al., *Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown*, „Psychiatry Research” 2020, No. 291, 113264, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7323662/> (dostęp: 12.10.2021).

⁷ S. Singh et al., *Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations*, „Psychiatry Research” 2020, No. 293, 113429.

⁸ *Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19. Raport wstępny z badania naukowego kierowanego przez dr hab. Małgorzatę Dragan*, <http://psych.uw.edu.pl/2020/05/04/zdrowie-psychiczne-w-czasie-pandemii-covid-19-raport-wstepny-z-badania-naukowego-kierowanego-przez-dr-hab-malgorzate-dragan/> (dostęp: 12.10.2021).

⁹ K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018, s. 21–47.

¹⁰ S. Maushart, *e-Migranci. Pół roku bez internetu, telefonu i telewizji*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2014, s. 232.

Częste rozmowy z dziećmi na temat przeżywanych emocji, wątpliwości i lęków pozwalają rozładować nadmiar emocji. Konieczne jest też wsparcie rozmów aktywnością fizyczną, np. tańcem, bieganiem, skakaniem czy uprawianiem sportu, co pozwala absorbować stres przynajmniej częściowo.

Nadużycia w okresie pandemii

Okres pandemii wiązał się ze wzrostem czasu spędzanego przed ekranem komputera u wielu młodych ludzi. Aż 57% dzieci w wieku 7–12 lat wydłużyło czas korzystania z internetu i była to aktywność niezwiązana z nauczaniem online, a najczęściej z rozrywką i różnego rodzaju przyjemnościami¹¹. Nauka zdalna stała się w pewnym sensie dla starszych dzieci i młodzieży okresem wzięcia odpowiedzialności za własny proces uczenia się, poszukiwanie materiałów, selekcjonowanie informacji, wybieranie odpowiednich działań i treści, wymienianie się nimi z kolegami i koleżankami z klasy, zespołu, grupy. Dzieci stały się nieco bardziej autonomiczne, często bardziej odpowiedzialne i dojrzałe, wyszły bowiem z własnej „strefy komfortu”, choć oczywiście nie wszystkie. Dowiedziono, że nadmierne korzystanie ze smartfona wpływa nie tylko na relacje w świecie rzeczywistym, na poczucie własnej wartości, zaburzenia nastroju, a nawet stany depresyjne, ogólne samopoczucie, lecz także na sen i odpoczynek, całą gospodarkę hormonalną człowieka i wiele innych aktywności¹². A przeciętny użytkownik korzysta z urządzeń elektronicznych przynajmniej przez 145 minut dziennie i dotyka średnio ponad 2617 razy w różnym celu, np. sprawdzanie czasu, wiadomości, rozrywka, gry, kontakt telefoniczny i SMS-owy bądź za pośrednictwem aplikacji mobilnych. Niebieskie światło ekranu smartfona oraz komputera wpływa na wydzielanie melatoniny (nawet pięć razy szybciej tłumi jej wydzielanie), a więc hormonu potrzebnego do zaśnięcia, zaburzając tym samym zegar biologiczny człowieka¹³. Zbyt częste korzystanie z telefonu wzmacnia zachowania ryzykowne w sieci, w tym trzykrotnie korzystanie z pornografii, a czterokrotnie z hazardu, uzależnione nastolatki zaś 2,4 raza częściej się samookaleczają.

Uzależnienie od smartfona zmienia mózg człowieka, silnie aktywuje bowiem przede wszystkim układ nagrody¹⁴ (2–10 razy bardziej), a więc pobudza gospodarkę hormonalną człowieka – wydzielanie dopaminy, adrenaliny, serotoniny. W ten sposób wpływa na poziom hormonów szczęścia, znieczulenia, aktywności, poczucia bezpieczeństwa itp. Nadużywanie smartfonów przyczynia się też do zmiany struktury mózgu,

¹¹ *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, red. R. Lange, NASK, Warszawa 2021, https://akademia.nask.pl/badania/_media_2021_09_Thinkstat_Nastolatki_3.0-Digital.pdf (dostęp: 12.10.2021).

¹² J.M. Twenge, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości i co to oznacza dla nas wszystkich*, przeł. O. Dziedzic, Smak Słowa, Sopot 2019, s. 107–135.

¹³ J. Orzeł-Gryglewska, *Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło*, „Polish Journal for Sustainable Development” 2017, t. 21(2), s. 91–100.

¹⁴ S.E. Flores, *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, przeł. K. Mojkowska, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2017.

do zaburzenia stężenia neuroprzekazników (zmiana komunikacji między synapsami), do powstania depresji, stanów lękowych, braku samokontroli i zwiększonej impulsywności, powoduje problemy z koncentracją, prowadzi do niestabilności emocjonalnej i zaburza proces uwagi¹⁵.

Niepokojące są wyniki statystyk dotyczących stosowania środków uspokajających¹⁶. W okresie pandemii osoby badane zadeklarowały, że sięgają po nie, żeby poradzić sobie z lękiem i niepokojem. W II kwartale 2020 roku 87,4% odpowiedziało „tak”, w tym 74% „zdecydowanie tak”, a w IV kwartale 2020 roku 81,4% odpowiedziało „tak”, w tym 64,9% „zdecydowanie tak”. Tylko niewiele mniejsza grupa osób (75,5%, w tym 54,4% „zdecydowanie tak” w II kwartale oraz 72,4%, w tym 49% zdecydowanie „tak” w IV kwartale) sięgała po alkohol i inne używki, żeby uspokoić swoje myśli.

Dzieci i smartfony

Co piąty maluch w wieku 1–2 lat i aż co trzeci w wieku 3 lat korzysta z urządzeń podłączonych do internetu, a według wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii z 2016 roku, potwierdzonych przez identyczne zalecenia WHO z 2019 roku, dzieci do 2. roku życia nie powinny mieć w ogóle kontaktu z telewizją, gramami, komputerem, tabletem ani smartfonem¹⁷. Dzieci w wieku 2–5 lat nie mogą spędzać przed ekranem dłużej niż godzinę dziennie, a ich aktywności nie powinny być zbyt interaktywne i zawierać wielu bodźców dźwiękowych i wzrokowych; zaleca się też, aby rodzic towarzyszył dziecku w aktywnościach cyfrowych. Dzieci w wieku 6–12 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż 2 godziny dziennie.

Nastolatki powyżej 13. roku życia mogą używać urządzeń elektronicznych do 4 godzin dziennie, aby nie zaburzać rozwoju mózgu, który w tym okresie, podobnie jak w wieku dziecięcym, przebudowuje się intensywnie. Jeśli zaś chodzi o gry wideo, nie powinny się one w ogóle pojawiać w życiu przedszkolaków. Warto zwrócić też uwagę

¹⁵ P. Kościelniak, *Smartfon zmienia mózg*, <https://www.rp.pl/artykul/1189271-Smartfon-zmienia-mozg.html> (dostęp: 12.10.2021); K. Bocian, *Jak smartfon zmienia Twój mózg*, 19.05.2018, <https://www.newsweek.pl/wiedza/psychologia/technologie-jak-smartfon-zmienia-twoj-mozg/e97gw2s> (dostęp: 12.10.2021).

¹⁶ *Pandemia COVID-19 doprowadziła Polaków na skraj załamania nerwowego*, <https://forsal.pl/lifestyle/zdrowie/artykuly/8024925.pandemia-COVID-19-doprowadzila-polakow-na-skraj-zalamania-nerwowego.html> (dostęp: 12.10.2021); K. Klinger, P. Otto, *Tabletkę w stresogennego koronawirusa. Sprzedaż leków antydepresyjnych i uspokajających zwiększyła się*, „Dziennik Gazeta Prawna”, <https://serwis.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/1469668,koronawirus-sprzedaz-lekow-antydepresyjnych-uspokajajacych.html> (dostęp: 12.10.2021).

¹⁷ WHO, *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years Of Age, 2019*, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 12.10.2021); WHO: *więcej ruchu, mniej ekranów. Nowe wytyczne dla dzieci poniżej 5 r.ż.*, <https://www.politykazdrowotna.com/44207,who-wiecej-ruchu-mniej-ekranow-nowe-wytyczne-dla-dzieci-ponizej-5-rz> (dostęp: 12.10.2021).

na jednorazowe sesje przed ekranem, aby nie trwały nieprzerwanie w określonych limitach czasu. Jak wynika z badań NASK „Nastolatki 3.0”, przeciętny nastolatek spędzał zaś przed pandemią w sieci 4 godziny i 12 minut, choć co ósmy z nich ponad 8 godzin dziennie, z tym że pandemia wydłużyła znacznie ten czas, podczas gdy polski rodzic poświęcał mu 67 minut dziennie¹⁸.

Po zamknięciu szkół i rozpoczęciu nauczania zdalnego połowa uczniów wskazała, że korzysta z internetu w dni robocze ponad 6 godzin dziennie, a co trzeci z nich, że tak samo w weekendy ponad 6 godzin dziennie¹⁹. Regularne korzystanie z internetu ponad 3 godziny dziennie może prowadzić do pogorszenia nastroju, zwiększać niestabilność emocjonalną, wywoływać stany depresyjne, lękowe, a nawet o 35% zwiększać prawdopodobieństwo ryzyka próby samobójczej wśród nastolatków²⁰. Urządzenia elektroniczne ze światłem LED oddziałują więc niekorzystnie na rozwój człowieka. Wpływ, który wywierają one na człowieka od strony technicznej, jest jednocześnie wzmacniany także treściami spotykanymi w sieci: ich rodzajem, sposobem przekazu, długością, częstotliwością ekspozycji, kanałami dystrybucji, profesjonalizmem przygotowania, percepcją człowieka oraz wieloma innymi czynnikami. Na część z nich wpływ ma twórca, na inne odbiorca, a na jeszcze inne czynniki zewnętrzne, w tym algorytmy.

Zagrożenia dla rozwoju

Amerykańskie Towarzystwo Medyczne przeprowadziło badania na młodych użytkownikach smartfonów, obecnie najpopularniejszym urządzeniu do konsumpcji internetu, ponieważ czterech na pięciu użytkowników korzysta z internetu głównie za pomocą telefonu komórkowego podłączonego do sieci. Podczas eksperymentu mierzono wpływ urządzeń elektronicznych na dzieci w wieku przedszkolnym, czyli 3–5 lat²¹. Z badań tych wynika, że korzystając ze smartfona lub tabletu przez ponad jedną godzinę dziennie, a więc dłużej, niż dla tego wieku zaleca Amerykańska Akademia Pediatryczna, dzieci są narażone na negatywne skutki działania urządzeń emitujących niebieskie światło LED, które niszczy ich mózgi. Jest to ważne, ponieważ mózg człowieka najbardziej intensywnie rozwija się w czasie pierwszych pięciu lat życia. U maluchów pojawił się problem dotyczący istoty białej mózgu, polegający na niższym poziomie rozwoju tej części mózgu, a jest to obszar niezwykle ważny dla rozwoju umiejętności związanych z językiem,

¹⁸ M. Frączak, *Statystyki korzystania z internetu przez dzieci*, <https://www.dziennikprawny.pl/pl/a/co-to-jest-efekt-fomo> (dostęp: 12.10.2021).

¹⁹ *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*, Warszawa, czerwiec 2020, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie_org_prezentacja.pdf, (dostęp: 12.10.2021).

²⁰ J. Kocur, W. Trendak, *Czynniki ryzyka samobójczego uzależnienia behawioralnych*, „Suicydologia” 2016, t. VIII, s. 51–55.

²¹ *Smartfony i tablety niszczą mózgi dzieci, nie zastąpią im opiekunów. Raport Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego*, <https://www.telepolis.pl/wiadomosci/prawo-finanse-statystyki/smartfony-i-tablety-niszczą-mozgi-dzieci-nie-zastapia-im-opiekunow> (dostęp: 12.10.2021).

czytaniem i funkcjami poznawczymi. Zbyt długie spędzanie czasu bez udziału rodziców przed ekranem może utrudniać dzieciom rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, a także zredukować ich zdolność do rozwiązywania problemów. Ponieważ mózgi dzieci są w tym okresie niezwykle plastyczne i tworzą się silne połączenia w ich strukturze trwające całe życie, w przypadku nieprawidłowego rozwoju tej budowy prędkość przetwarzania mózgu może ulec zmniejszeniu lub spowolnieniu w dalszych latach życia młodych osób, które nadużywają urządzeń elektronicznych²². Badania te są niezwykle niepokojące także w kontekście drugiego okresu przebudowywania mózgu młodego człowieka, jakim jest okres nastoletni.

Rodzinna sieć

Ogromna odpowiedzialność spoczywa na rodzicach, którzy dają dzieciom do ręki niebieskie świecące ekrany, zanim skończą pierwszy rok życia, a nawet w skrajnych przypadkach w wieku dwóch czy trzech miesięcy, narażając je na poważne konsekwencje w dalszym rozwoju. Konsekwencje dla relacji rodzinnych oraz interakcji między dziećmi a rodzicami nie sposób nawet do końca obecnie zbadać. Wpływ ten będzie wyraźnie negatywny ze względu na wydłużający się czas poświęcany na konsumpcję treści elektronicznych oraz zmiany osobowościowe i społeczne użytkowników. Dzieci korzystające po 5–6 godzin ze smartfonów mają najczęściej rodziców, którzy korzystają z internetu po 10–12 godzin w pracy zawodowej i po jej skończeniu do celów prywatnych. Dlatego niezwykle dużym wyzwaniem dla rodzin stało się funkcjonowanie dzieci, które w czasie pandemii i lockdownu nudziły się w domach, ich rodzice zaś zajęci pracą zawodową, zgadzali się na wielogodzinne korzystanie przez nie z urządzeń ze światłem LED. Czasem wszelkie limity wyznaczone w rodzinach na korzystanie z internetu ze względu na zdalne nauczanie były anulowane dla wszystkich dzieci, a maluchy traciły dzień po dniu na całe życie możliwości rozwoju mózgu. Podobny problem dotyczył również nastolatków, których mózgi także przebudowują swoją strukturę w dynamiczny i trwały sposób, a konsekwencje tych zmian pozostają na całe życie.

Podsumowanie

Negatywnymi konsekwencjami dla wielu rodzin w okresie pandemii stały się: obniżenie standardu życia, eskalacja przemocy domowej i konfliktów, zmęczenie, przepracowanie rodziców i opiekunów, brak dostępu do wsparcia specjalistycznego, zubożenie więzi z dziadkami i dalszą rodziną, stygmatyzowanie młodych jako „siewców” śmierci dla seniorów, izolacja osób przebywających w placówkach, nasilenie problemów w obszarze zdrowia psychicznego, problemy edukacyjne, brak socjalizacji dzieci, utrudniony

²² M. Szaniawska, *Używanie smartfona powoduje nieodwracalne zmiany w mózgu. Szokujący raport*, <https://superbiz.se.pl/wiadomosci/uzywanie-smartfona-powoduje-nieodwracalne-zmiany-w-mozgu-szokujacy-raport-aa-9SgL-NYRw-E5CF.html> (dostęp: 12.10.2021).

start dla osób młodych, utrata najbliższych, wzrost liczby rozwodów. Pozytywne dla rodzin stało się przede wszystkim wspólne spędzanie czasu, przewartościowanie priorytetów czy ograniczenie konsumpcjonizmu, większa samodzielność młodzieży w gospodarowaniu czasem i nauce, wysypianie się dzieci dojeżdżających daleko do szkoły, ograniczenie przemocy rówieśniczej, rozwój pasji, zacieśnienie więzi rodzinnych. Warunkiem zaistnienia tych zjawisk były jednak świadome decyzje rodziców/opiekunów do ułożenia życia rodziny w ekstremalnych sytuacjach lockdownu i/lub kwarantanny, ich zdolność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, zarządzanie emocjami i zapewnienie dzieciom bezpiecznych warunków rozwoju i egzystencji, a ponadto otwarta komunikacja i pozytywne nastawienie do rozwiązywania tych sytuacji. W artykule znalazły się odpowiedzi na postawione we wstępie pytania: 1) Tendencję wzrostową w okresie pandemii miały w sposób wyraźny problemy psychiczne dzieci i młodzieży, szczególnie w zakresie pogorszenia samopoczucia, także wzrostu liczby samookaleczeń dzieci i wzrostu poczucia lęku. 2) Młodzież doświadczała także pozytywnych skutków pandemii. Kwestie te wymagają dalszych badań szczególnie w populacji młodzieży w Polsce.

Internet to przestrzeń informacji, również fałszywych i kłamliwych, ale miliony ludzi spędzają w nim coraz więcej czasu, szczególnie w mediach społecznościowych. Pandemia obnażyła, a jednocześnie uwidoczniła deficyty w wielu wymiarach życia społecznego, rodzinnego, szkolnego, zdrowotnego. Warto na nowo przemyśleć kwestię obecności rodziny w internecie, szczególnie w social mediach, korzystania z nich w umiarkowany i kontrolowany sposób, szczególnie przez dzieci i młodzież, których mózgi znajdują się w procesie przebudowy. Zimne, niebieskie ekrany LED nie zastąpią dzieciom opieki, a ich nieracjonalne używanie może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych oraz rodzinnych, a także zahamowania rozwoju niektórych części mózgu dziecka. Postęp technologiczny coraz częściej prześciga rozwój społeczny, a rezultaty tego wyścigu mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Dlatego tak ważne są tak zwana higiena cyfrowa, duża świadomość rodziców odnośnie do skutków korzystania z urządzeń elektronicznych podłączonych do internetu i edukacja w tym zakresie, a ponadto dalsze badania nad skutkami pandemii i długiej aktywności młodzieży online.

Bibliografia

- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018.
- Bajaj G.S., Prajapati P., *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Child and Adolescent Mental Health Conditions*, „Harvard Medical Student Review”, 21.02.2021, <https://www.hmsreview.org/covid/child-and-adolescent-mental-health> (dostęp: 12.10.2021).
- Bauerlein M., *The Dumbest Generation. How the Digital Age Stupefies Young Americans and Jeopardizes Our Future (Or, Don't Trust Anyone Under 30)*, TarcherPerigee, New York 2008.

- Bocian K., *Jak smartfon zmienia Twój mózg*, <https://www.newsweek.pl/wiedza/psychologia/technologie-jak-smartfon-zmienia-twoj-mozg/e97gw2s> (dostęp: 12.10.2021).
- Flores S.E., *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, przeł. K. Mojowska, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2017.
- Frączak M., *Statystyki korzystania z internetu przez dzieci*, <https://www.dziennikprawnny.pl/pl/a/co-to-jest-efekt-fomo> (dostęp: 12.10.2021).
- Gordhamer S., *Wisdom 2.0. Ancient Secrets for the Creative and Constantly Connected*, Harper Collins, New York 2009.
- Guessoum S.B. et al., *Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown*, „Psychiatry Research” 2020, No. 291, 113264, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7323662/> (dostęp: 12.10.2021).
- Jackson M., *Distracted. The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, Amherst, Prometheus Books, New York 2009.
- Klinger K., Otto P., *Tabletką w stresogennego koronawirusa. Sprzedaż leków antydepresyjnych i uspokajających zwiększyła się*, „Dziennik Gazeta Prawna”, <https://serwis.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/1469668,koronawirus-sprzedaz-lekow-antydepresyjnych-uspokajajacych.html> (dostęp: 12.10.2021).
- Kocur J., Trendak W., *Czynniki ryzyka samobójczego uzależnieniach behawioralnych*, „Suicydologia” 2016, t. VIII, s. 51–55.
- Kościelniak P., *Smartfon zmienia mózg*, <https://www.rp.pl/artykul/1189271-Smartfon-zmienia-mozg.html> (dostęp: 12.10.2021).
- Maushart S., *e-Migranci. Pół roku bez internetu, telefonu i telewizji*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2014.
- Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, red. R. Lange, NASK, Warszawa 2021, https://akademia.nask.pl/badania/_media_2021_09_Thinkstat_Nastolatki_3.0-Digital.pdf (dostęp: 12.10.2021).
- Orzeł-Gryglewska J., *Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło*, „Polish Journal for Sustainable Development” 2017, t. 21(2), s. 91–100.
- Osit M., *Generation Text. Raising Well-Adjusted Kids in the Age of Instant Everything*, AMACOM, New York 2008.
- Palfrey J., Glasser U., *Born Digital. Understanding the First Generation of Digital Natives*, Basic Books, New York 2008.
- Pandemia COVID-19 doprowadziła Polaków na skraj załamania nerwowego*, <https://forsal.pl/lifestyle/zdrowie/artykuly/8024925,pandemia-COVID-19-doprowadzila-polakow-na-skraj-zalamania-nerwowego.html> (dostęp: 12.10.2021).
- Rejniak R., *Zdrowie psychiczne młodzieży w czasie pandemii COVID-19*, <https://programyrekomendowane.pl/strony/zdrowie-psychiczne-mlodziezy-w-czasie-pandemii-COVID-19,422> (dostęp: 12.10.2021).
- Singh S. et al., *Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations*, „Psychiatry Research” 2020, No. 293, 113429.
- Small G., Vorgan G., *iBrain. Surviving the Technological Alternation of the Modern Mind*, William Morrow Paperbacks, New York 2008.
- Smartfony i tablety niszczą mózgi dzieci, nie zastąpią im opiekunów. Raport Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego*, <https://www.telepol9is.pl/wiadomosci/prawo-finanse-statystyki/smartfony-i-tablety-niszczą-mozgi-dzieci-nie-zastapia-im-opiekunow> (dostęp: 12.10.2021).

- Szaniawska M., *Używanie smartfona powoduje nieodwracalne zmiany w mózgu. Szokujący raport*, <https://superbiz.se.pl/wiadomosci/uzywanie-smartfona-powoduje-nieodwracalne-zmiany-w-mozgu-szokujacy-raport-aa-9SgL-NYRu-E5CF.html> (dostęp: 12.10.2021).
- Taqet M., Geddes J.R., Husain M., Luciano S., Harrison P.J., *6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records*, „Lancet Psychiatry” 2021, No. 8(5), s. 416–427.
- Tapscott D., *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, przeł. P. Cypryański, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010.
- Twenge J.M., *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości i co to oznacza dla nas wszystkich*, przeł. O. Dziedzic, Smak Słowa, Sopot 2019.
- WHO: *więcej ruchu, mniej ekranów. Nowe wytyczne dla dzieci poniżej 5 r.ż.*, <https://www.politykazdrowotna.com/44207,who-wiecej-ruchu-mniej-ekranow-nowe-wytyczne-dla-dzieci-ponizej-5-rz> (dostęp: 12.10.2021).
- World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years Of Age, 2019*, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 12.10.2021).
- Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? *Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*, Warszawa, czerwiec 2020, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie_org_prezentacja.pdf (dostęp: 12.10.2021).
- Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19. *Raport wstępny z badania naukowego kierowanego przez dr hab. Małgorzatę Dragan*, <http://psych.uw.edu.pl/2020/05/04/zdrowie-psychiczne-w-czasie-pandemii-COVID-19-raport-wstepny-z-badania-naukowego-kierowanego-przez-dr-hab-malgorzate-dragan/> (dostęp: 12.10.2021).
- Żarczyńska-Dobiesz A., Chomątowska B., *Pokolenie Z na rynku pracy – wyzwania dla zarządzania zasobami ludzkimi [w:] Sukces w zarządzaniu kadrami. Różnorodność w zarządzaniu kapitałem ludzkim – podejścia, metody, narzędzia*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego”, nr 350, red. M. Stor, A. Fornalczyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2014.