



# PRZEGLĄD ZAGRANICZNYCH BADAŃ SPOŁECZNYCH NT. MŁODZIEŻY

ze szczególnym uwzględnieniem kwestii wpływu technologii cyfrowych

dr hab. Stanisław Burdziej, prof. UMK

dr Michał Główczewski



Projekt finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla Społeczeństwa II”

***Zmiany cywilizacyjne a młode pokolenie – diagnoza, rekomendacje i rozwiązania instytucjonalne***

Dofinansowanie: 1 500 000 zł, Całkowita wartość: 1 500 000 zł

Sposób cytowania: Burdziej, S., Głowczewski, M. (2025) *Przegląd zagranicznych badań społecznych nt. młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem kwestii wpływu technologii cyfrowych*, Toruń, Uniwersytet Mikołaja Kopernika.

## Streszczenie

1. Uzależnienie cyfrowe jest wieloaspektowym zjawiskiem, na które wpływa kombinacja czynników psychologicznych, neurobiologicznych i społeczno-kulturowych. Kompulsywne korzystanie z technologii cyfrowych zawiera w sobie **wiele podobieństw do innych form uzależnień behawioralnych**, np. uzależnienia od hazardu.
2. Wśród badaczy, w tym psychologów i psychiatrów, brak jest jednak zgody co do tego, jak klasyfikować problematyczne korzystanie z technologii cyfrowych. Mimo licznych badań pokazujących negatywne skutki nadmiernego korzystania z tych technologii, jak dotąd **trwa dyskusja nad ewentualnym klasyfikowaniem problematycznego korzystania z Internetu, telefonów, mediów społecznościowych, czy gier online jako zaburzeń**.
3. Braku takiej klasyfikacji nie należy interpretować jako sygnału, że nadmierne korzystanie z wymienionych technologii nie rodzi poważnych problemów. **Ewentualna klasyfikacja nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych jako zaburzeń otwierałaby bowiem drogę do ich medykalizacji**, czyli uznania ich za indywidualne problemy zdrowotne osób „uzależnionych” i ich jednostkowego leczenia lub terapii, zapewne także farmakologicznej.
4. **Uzależnienia cyfrowe, tymczasem, to złożony problem społeczny, wymagający w pierwszym rzędzie rozwiązań prawnych i organizacyjnych**. Problem uzależnień nie dotyczy grupy osób, ale ma charakter strukturalny: korzystanie z technologii cyfrowych coraz częściej jest dzisiaj niezbędne, by móc normalnie funkcjonować w życiu społecznym i zawodowym. Platformy cyfrowe stały się kontrolerami relacji społecznych dzieci i młodzieży; w pewnym sensie staliśmy się ich **zakładnikami**.
5. Naszą obecną sytuację trafnie opisuje koncepcja **pułapki społecznej** - sytuacja, w której nikt nie jest w skłonny zrezygnować z danego działania nawet mimo świadomości jego szkodliwych skutków, gdyż indywidualna rezygnacja wiąże się z jeszcze wyższymi kosztami. **Nie ma zatem indywidualnych rozwiązań problemu negatywnych skutków korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież**. Skuteczne wyjście z pułapki społecznej wymaga skoordynowanych działań zbiorowych, w tym przypadku – na poziomie całego społeczeństwa.

## Spis treści

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Streszczenie .....                                                                                 | 2  |
| Wstęp .....                                                                                        | 4  |
| Uzależnieni od technologii cyfrowych? .....                                                        | 5  |
| Wprowadzenie .....                                                                                 | 5  |
| Konceptualizacja uzależnienia cyfrowego .....                                                      | 6  |
| Mechanizmy psychologiczne uzależnienia cyfrowego .....                                             | 7  |
| Wpływ środowiska społeczno-kulturowego na uzależnienia cyfrowe .....                               | 8  |
| Wpływ uzależnienia cyfrowego na zdrowie psychiczne .....                                           | 9  |
| Dyskurs naukowy na temat uzależnień cyfrowych .....                                                | 10 |
| Podsumowanie .....                                                                                 | 24 |
| Wpływ technologii cyfrowych na kondycję psycho-fizyczną dzieci i młodzieży: stan badań ..          | 26 |
| Zagraniczne inicjatywy mające na celu przezwyciężenie negatywnych skutków rewolucji cyfrowej ..... | 42 |
| Smartfony w szkołach .....                                                                         | 45 |
| Francja .....                                                                                      | 48 |
| Wielka Brytania .....                                                                              | 49 |
| Skutki zakazów smartfonów w szkołach: przegląd badań .....                                         | 52 |
| Wnioski i rekomendacje .....                                                                       | 55 |
| Bibliografia .....                                                                                 | 57 |

# Wstęp

Obawy o wpływ mediów społecznościowych i smartfonów na dzieci i młodzież były wyrażane niemal od momentu pojawienia się tych innowacji. Wydaje się jednak, że w początkowej fazie rozwoju mediów społecznościowych, która objęła mniej więcej dekadę od roku 2004 – gdy pojawił się Facebook – dominował optymizm w kwestii potencjalnych skutków „ultra-połączonego świata”. Dziś, dwadzieścia lat później, panuje powszechna zgoda przynajmniej co do tego, że:

- a. technologie cyfrowe gruntownie zmieniły warunki socjalizacji dzieci i młodzieży, często w sposób całkowicie nieprzewidziany przez ich twórców, a także
- b. znaczna część z tych zmian jest niepokojąca.

W szczególności, w dyskursie publicznym często formułowana jest obecnie teza, iż upowszechnienie się smartfonów było jedną z przyczyn, o ile nie wręcz przyczyną najważniejszą – kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży obserwowanego w wielu krajach świata zachodniego.

Celem niniejszego opracowania jest zatem przegląd stanu badań naukowych, poświęconych zagadnieniu związków pomiędzy wzorcami korzystania przez dzieci i młodzież ze smartfonów oraz mediów społecznościowych a ich kondycją psychiczną. W pierwszej części chcemy znaleźć odpowiedź na pytanie, w jakim stopniu teza o negatywnym wpływie korzystania z urządzeń ekranowych takich jak smartfon na dobrostan młodzieży znajduje potwierdzenie w badaniach? W szczególności, dokonujemy przeglądu rozległej literatury psychologicznej poświęconej problematyce tzw. uzależnień cyfrowych. Wydaje się, że koncepcja uzależniającego charakteru urządzeń i aplikacji cyfrowych jest dziś w debacie publicznej wiodącą metaforą w refleksji nad wzorcami korzystania ze smartfonów i innych urządzeń ekranowych przez młodzież (choć nie tylko). Czy znajduje ona zatem potwierdzenie w badaniach naukowych? Następnie, eksplorujemy ograniczenia metafory uzależnień cyfrowych. Analizujemy badania naukowe identyfikujące bardziej złożone, społeczne mechanizmy, które mogą wyjaśniać ewidentną korelację pomiędzy cyfryzacją życia młodzieży a widocznym w danych z całego świata – także z Polski – kryzysem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W ujęciu tym, jesteśmy raczej zakładnikami narzędzi i rozwiązań cyfrowych, których algorytmy w rosnącym stopniu determinują zwłaszcza funkcjonowanie młodych pokoleń w społeczeństwie.

Nie jest to zagadnienie czysto akademickie. Jeśli badania naukowe dostarczają silnych dowodów na postulowany przez wielu związek przyczynowo skutkowy pomiędzy tymi zmiennymi, konieczne są natychmiastowe działania, w tym skuteczne regulacje zasad korzystania z urządzeń ekranowych i mediów społecznościowych przez dzieci i młodzież. Obecnie, regulacje takie – a także inne rozwiązania instytucjonalne, nie wymagające nowych przepisów prawnych – wdrażane są w wielu krajach, co opisujemy w drugiej części opracowania. Tu w szczególności przyglądamy się kwestii dostępnych ocen skuteczności tych rozwiązań.

# Uzależnieni od technologii cyfrowych?

## WPROWADZENIE

Wedle najnowszego raportu *Digital 2024 July Global Digital Statshot Report* (Kemp, 2024), w lipcu 2024 roku 67,1% światowej populacji miało dostęp do Internetu. Największy odsetek osób podłączonych do Internetu można zaobserwować w tzw. społeczeństwach WEIRD (ang. *Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic* – zachodnich, wykształconych, zindustrializowanych, bogatych i demokratycznych), np. USA – 97,1%, Zjednoczone Królestwo – 97,8%, czy Niemcy – 93,3%. W Polsce 88,1% populacji ma dostęp i korzysta z Internetu. Zdecydowana większość osób „niepodłączonych” do Internetu zamieszkuje Afrykę oraz ubogie i mało zurbanizowane tereny wschodniej i południowej Azji. Jak wskazują autorzy wspomnianego raportu, zdecydowana większość użytkowników Internetu wykorzystuje smartfony jako podstawowe narzędzie dostępu do sieci.

Raport *Digital 2024 July Global Digital Statshot* wskazuje również, że rośnie liczba użytkowników mediów społecznościowych. W lipcu 2024 zanotowano 5,17 miliarda aktywnych „wirtualnych tożsamości” na różnych portalach społecznościowych. Wzrost liczby użytkowników mediów społecznościowych jest gwałtowny – jak obrazowo opisują to autorzy raportu, z każdą sekundą przybywa około 8-9 nowych użytkowników. Należy również zwrócić uwagę na statystyki dotyczące czasu spędzanego przez użytkowników w Internecie – według raportu średni dzienny czas spędzany przez użytkowników na korzystaniu z Internetu wynosi 6 godzin i 40 minut, a na korzystaniu z mediów społecznościowych – 2 godziny i 23 minuty. Kobiety i mężczyźni w wieku 16 – 24 lata średnio spędzają na korzystaniu z Internetu odpowiednio 7 godzin i 32 minuty oraz 7 godzin i 7 minut.

Biorąc pod uwagę powyższe statystyki – olbrzymi i z każdym rokiem rosnący odsetek osób korzystających z Internetu oraz mediów społecznościowych, czas jaki użytkownicy spędzają każdego dnia w sieci, a także wkraczanie urządzeń cyfrowych w niemal każdy aspekt codziennego życia, w połączeniu z wyrafinowanymi algorytmami, które zachęcają do przedłużonego zaangażowania – coraz większa liczba polityków, działaczy społecznych i naukowców (szczególnie psychologów i psychiatrów) podnosi kwestię zagrożeń związanych z tzw. **uzależnieniami cyfrowymi**.

Jak wskazuje Dimitri Christakis (2019), termin „uzależnienie cyfrowe” (ang. *digital addiction*) jest bardzo szeroki i obejmuje swoim zakresem uzależnienie od korzystania z Internetu, szeroko dyskutowane, szczególnie w ostatnich latach, uzależnienie od gier video, coraz częściej występujące uzależnienie od korzystania z mediów społecznościowych oraz uzależnienie od korzystania z innych mediów cyfrowych. W tym miejscu należy podkreślić, że już brak jednej, powszechnie przyjętej definicji uzależnienia cyfrowego, np. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), pociąga za

sobą liczne problemy i kontrowersje, hamujące próby systemowego przeciwdziałania temu narastającemu zagrożeniu.

Uzależnienie cyfrowe często klasyfikowane są jako tzw. **uzależnienie behawioralne** (Griffiths, 2010). Uzależnienia behawioralne nie są związane z przyjmowaniem określonych substancji chemicznych (np. alkoholu czy narkotyków), ale jest to raczej zespół objawów, będący skutkiem wielokrotnego i częstego powtarzania jakiejś czynności, w celu wywołania różnych stanów emocjonalnych, takich jak podniecenie, ulga czy euforia. Do typowych uzależnień behawioralnych zalicza się uzależnienie od hazardu oraz uzależnienie do pornografii. Jak wskazuje Mark Griffiths (2010), uzależnienie cyfrowe może wywoływać podobne wzorce behawioralne i psychologiczne, jakie występują w tradycyjnych uzależnieniach, takie jak objawy odstawienia i utrata kontroli.

## KONCEPTUALIZACJA UZALEŻNIENIA CYFROWEGO

Uzależnienie cyfrowe można zdefiniować jako kompulsywne i nadmierne zaangażowanie w korzystanie z technologii cyfrowych, które prowadzi do znacznego pogorszenia funkcjonowania w życiu codziennym. Charakteryzuje się ono obsesją na punkcie korzystania z urządzeń cyfrowych, utratą kontroli nad czasem spędzonym online oraz negatywnymi skutkami dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a także relacji międzyludzkich (Young, 1998a).

Mark Griffiths (2005) zaproponował sześciokładnikowy model uzależnienia behawioralnego, który może być stosowany do wyjaśniania uzależnienia cyfrowego. Model ten obejmuje elementy takie jak:

1. **Dominacja:** Aktywność cyfrowa staje się najważniejszą aktywnością w życiu danej osoby, dominując jej myśli, emocje i zachowania.
2. **Modyfikacja nastroju:** Korzystanie z technologii cyfrowych prowadzi do poprawy nastroju, np. uczucia euforii lub ucieczki od rzeczywistości.
3. **Tolerancja:** Z czasem konieczne staje się coraz intensywniejsze zaangażowanie, aby osiągnąć ten sam efekt modyfikacji nastroju.
4. **Objawy odstawienia:** Kiedy korzystanie z urządzeń cyfrowych jest ograniczone lub przerwane, pojawia się dyskomfort emocjonalny lub fizyczny.
5. **Konflikt:** Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych prowadzi do konfliktów w relacjach międzyludzkich, w pracy lub w szkole.
6. **Nawrót:** Nawet po próbach ograniczenia lub zaprzestania korzystania z urządzeń cyfrowych osoby uzależnione powracają do wcześniejszych wzorców nadmiernego użytkowania.

Ten model uzależnienia behawioralnego przedstawia uzależnienie cyfrowe jako proces, w którym jednostki tracą dobrowolną kontrolę nad korzystaniem z technologii cyfrowych, pomimo własnej świadomości negatywnych konsekwencji (Griffiths, 2013).

# MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE UZALEŻNIENIA CYFROWEGO

U podstaw uzależnienia cyfrowego leżą głębsze mechanizmy psychologiczne, które wzmacniają to zachowanie i sprawiają, że oderwanie się od ekranu staje się niezwykle trudne. Zniekształcenia poznawcze, trudności z regulacją emocji oraz systemy nagradzania tworzą zamknięty cykl, w którym użytkownicy korzystają z urządzeń cyfrowych, aby uciec od negatywnych emocji lub doświadczyć krótkotrwałej przyjemności. Cykl ten obejmuje następujące elementy:

**Ucieczka:** Dla wielu użytkowników technologie cyfrowe oferują formę ucieczki od problemów realnego świata, stresu lub dyskomfortu emocjonalnego. Środowiska online, takie jak media społecznościowe i wieloosobowe gry video, pozwalają jednostkom na ucieczkę do alternatywnej rzeczywistości i tworzenie tam wyidealizowanej wersji samych siebie (Kardefelt-Winther, 2014). Ten mechanizm może sprawić, że odłączenie się od urządzeń staje się coraz trudniejsze, gdyż wzmacnia kompulsywne korzystanie z mediów cyfrowych jako potencjalnego sposobu na unikanie wyzwania codzienności.

**Porównania społeczne i lęk przed pominięciem (FOMO):** Platformy mediów społecznościowych sprzyjają ciągłemu porównywaniu się z innymi, ponieważ użytkownicy często pokazują (wy)idealizowane wersje siebie i swojego życia. To napędza cykl negatywnej samooceny i prowadzi do niepokoju, depresji i kompulsywnego sprawdzania mediów (Przybylski i in., 2013). FOMO (ang. *Fear of Missing Out* – strach przed tym, co nas omija) nasila ten problem, zmuszając jednostki do częstego monitorowania mediów społecznościowych z obawy przed wykluczeniem z ważnych wydarzeń towarzyskich lub aktualności. Częstsze odczuwanie FOMO wiąże się z negatywnymi skutkami zarówno na co dzień, jak i w dłuższym okresie, takimi jak wzrost poziomu odczuwanych negatywnych emocji, zmęczenie, stres, objawy fizyczne oraz pogorszenie jakości snu (Milyavskaya i in., 2018).

**Pozytywne wzmocnienie:** Platformy cyfrowe stosują pętle wzmocnień podobne do tych używanych w hazardzie i innych uzależnieniach behawioralnych. Zmienny harmonogram nagród, w którym użytkownicy otrzymują nagrody (np. polubienia, komentarze lub nagrody w grze) w sposób nieprzewidywalny, wzmacnia kompulsję do dalszego angażowania się w platformę (King i in., 2010). Urządzenia cyfrowe służą również jako sposób na złagodzenie negatywnych emocji lub nudy. Na przykład sprawdzanie mediów społecznościowych lub granie w gry może tymczasowo zmniejszać uczucie niepokoju, samotności lub stresu (Billieux i in., 2015). Z czasem jednostki mogą stać się zależne od platform cyfrowych w zakresie regulacji emocji, co prowadzi do cyklu uzależnienia. Wang (2019), w swoim niedawnym badaniu przeprowadzonym z udziałem studentów z Tajwanu, zaobserwowała, że odczuwana w czasie wolnym nuda zwiększała ryzyko uzależnienia od korzystania z Internetu. Co więcej, badania Donatiego i współpracowników (2022) na próbie włoskich uczniów pokazały, że indywidualna wrażliwość na nudę może zwiększać prawdopodobieństwo, że nastolatki będą nadmiernie korzystać z Facebooka, a problematyczne

korzystanie z Facebooka może przełożyć się znowu na sytuacyjne odczuwanie nudy, tworząc w ten sposób spiralę uzależnienia. Inne badanie z udziałem włoskiej młodzieży i młodych dorosłych wykazało, że nuda może być mediatorem między objawami depresji a problematycznym korzystaniem z Internetu (Orsolini i in., 2023).

**Dopamina i szlak nagrody.** Uzależnienie cyfrowe zostało powiązane z tymi samymi szlakami neuronalnymi, które są zaangażowane w przypadku uzależnień od określonych substancji. Centralnym elementem tego procesu jest system nagrody w mózgu, a szczególnie szlak dopaminowy mezo limbiczny, który odgrywa kluczową rolę w uczeniu się opartym na wzmocnieniu i przetwarzaniu nagród. Interakcja z platformami cyfrowymi wyzwała uwalnianie dopaminy – neuroprzekaźnika związanego z przyjemnością i nagrodą. Uwalnianie dopaminy jest szczególnie silnie widoczne, gdy jednostki otrzymują społeczne uznanie, takie jak polubienia w mediach społecznościowych lub wygrana w grze online (Montag i in., 2019). Z biegiem czasu mózg staje się przyzwyczajony do poszukiwania tych nagradzających doświadczeń, co wzmacnia uzależniające zachowanie (Ko i in., 2009).

## WPŁYW ŚRODOWISKA SPOŁECZNO-KULTUROWEGO NA UZALEŻNIENIA CYFROWE

- Środowisko społeczno-kulturowe odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu i rozwoju uzależnień cyfrowych. Szybki rozwój urządzeń i platform cyfrowych zmienił sposób, w jaki ludzie wchodzi w interakcje, komunikują się i konsumują informacje. Wymienić można kilka czynników społeczno-kulturowych, które przyczyniają się do wzrostu uzależnienia cyfrowego:
- **Powszechność urządzeń cyfrowych:** Szeroka dostępność smartfonów i dostępu do Internetu ułatwiła jednostkom stałe połączenie z platformami cyfrowymi. Kultura „bycia zawsze online” przekłada się na oczekiwanie, że ludzie powinni być dostępni przez cały czas, zarówno społecznie, jak i zawodowo, co prowadzi do kompulsywnego korzystania z urządzeń cyfrowych (Cheng i Li, 2014).
- **Normalizacja nadmiernego korzystania:** W wielu kontekstach społecznych nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych zostało znormalizowane. Na przykład intensywne korzystanie z platform mediów społecznościowych często jest postrzegane jako typowe, szczególnie wśród młodszych grup wiekowych. Ta normalizacja zaciera granice między zdrowym zaangażowaniem a uzależnieniem, co utrudnia jednostkom rozpoznanie, kiedy ich korzystanie z platform cyfrowych stało się problematyczne (Twenge, 2017).
- **Społeczne sieci online i formowanie społeczności:** Społeczności online, takie jak te tworzone w ramach wieloosobowych gier video lub platform mediów społecznościowych, zapewniają poczucie przynależności i tożsamości społecznej. Jednak te społeczności mogą również sprzyjać uzależniającym zachowaniom, zachęcając do przedłużonego zaangażowania i utrudniając użytkownikom odłączenie się bez utraty swoich sieci społecznych (Ducheneaut i in., 2006).

- **Modele ekonomiczne platform cyfrowych:** Wiele platform cyfrowych zostało zaprojektowanych w celu maksymalizacji zaangażowania i retencji użytkowników. Funkcje takie jak powiadomienia *push*, nieskończone przewijanie i automatyczne odtwarzanie są celowo projektowane, aby zatrzymywać użytkowników na danej platformie. Ekonomiczne motywacje platform do utrzymywania zaangażowania użytkowników przyczyniły się do wzrostu zachowań podobnych do uzależnienia, ponieważ jednostki są narażone na stały strumień treści zaprojektowanych w celu przyciągnięcia ich uwagi (Zichermann i Linder, 2013).

## WPŁYW UZALEŻNIENIA CYFROWEGO NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Uzależnienie cyfrowe na ogół pociąga za sobą istotne konsekwencje dla dobrostanu psychicznego. Badania konsekwentnie pokazują związek między nadmiernym korzystaniem z mediów cyfrowych a zwiększonymi wskaźnikami lęku, depresji, samotności i zaburzeń snu (Keles i in., 2020). Wśród konsekwencji uzależnienia cyfrowego wymienia się zwłaszcza takie jak:

- **Izolacja społeczna i samotność:** Chociaż platformy cyfrowe ułatwiają interakcje społeczne, nadmierne korzystanie często paradoksalnie prowadzi do izolacji społecznej w kontekście rzeczywistym. Zbytnie poleganie na komunikacji online może osłabiać interakcje twarzą w twarz, prowadząc do uczucia samotności i odłączenia (Turkle, 2017). Naukowcy (Nabi i Myrick, 2023; Petersen, 2023) zwracają uwagę na konieczność wzięcia pod uwagę rewolucji cyfrowej w badaniach nad emocjami i reakcjami emocjonalnymi na różne bodźce. Spędzanie coraz dłuższego czasu na korzystaniu z Internetu silnie odbija się na odczuwanych emocjach i nastrojach użytkowników. Melissa Perry (2024) wskazuje, że możemy dziś zaobserwować fundamentalną zmianę w typowych sposobach komunikacji interpersonalnej, w szczególności - zanik kontaktu wzrokowego. Jadąc autobusem czy czekając na przystanku, coraz trudniej jest przypadkowo zetknąć się z kimś wzrokiem, gdyż rosnąca liczba osób skupia swój wzrok raczej na ekranie smartfonu niż na twarzy innej osoby. Tymczasem badania neuropsychologiczne wskazują, że kontakt wzrokowy jest kluczowy dla budowania więzi międzyludzkich – w trakcie kontaktu wzrokowego stymulowane są te obszary w mózgu, które związane są z empatią i poznaniem społecznym, a więc tymi procesami, które pozwalają nam na rozumienie i interpretowanie zachowań i intencji innych (Koike i in., 2019).
- **Lęk i depresja:** Stałe porównywanie się na platformach takich jak Instagram czy Facebook może nasilać uczucia niedoskonałości i niskiej samooceny, przyczyniając się do lęku i depresji (Lin i in., 2016). Presja na kreowanie idealnej wersji siebie w Internecie może prowadzić do negatywnych skutków psychologicznych, szczególnie u nastolatków, którzy są szczególnie wrażliwi na naciski społeczne (Hawi i Samaha, 2017). Badania prowadzone z udziałem kanadyjskich uczniów wykazały, że codzienne korzystanie z mediów

społecznościowych przez ponad 2 godziny było związane z niższą oceną własnego stanu zdrowia psychicznego, wyższym poziomem stresu psychicznego oraz częstszym występowaniem myśli samobójczych (Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015). Tsitsika i in. (2014), w badaniu z udziałem prawie 11 tysięcy adolescentów z sześciu krajów (Grecja, Hiszpania, Polska, Niemcy, Rumunia i Islandia), wykazali, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych było pozytywnie związane z deklarowanym poziomem lęku i depresji oraz słabszymi wynikami szkolnymi. Do podobnych wniosków doszli również Yan i współpracownicy (2017), badając adolescentów z Chin. Frison i Eggermont (2016), badając belgijskich licealistów zauważyli, że nadmierne korzystanie z Facebooka było związane z częstszym obniżeniem nastroju. W badaniach z udziałem australijskich adolescentów, Neira i Barber (2014) wykazały, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych było związane z obniżoną samooceną oraz obniżeniem nastroju.

- **Zaburzenia snu:** Uzależnienie cyfrowe jest związane z zaburzonymi wzorcami snu, szczególnie gdy jednostki korzystają z urządzeń późno w nocy. Niebieskie światło emitowane przez ekrany zakłóca produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen. Dodatkowo stymulujący charakter treści cyfrowych może opóźniać zasypianie i obniżać jakość snu, prowadząc do przewlekłego niedoboru snu, który jest związany z różnymi problemami ze zdrowiem psychicznym (Wolniczak i in., 2013). Vernon i in. (2017), w swoim badaniu podłużnym z udziałem australijskich adolescentów wykazali, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych prowadziło do problemów ze snem, co przekładało się na obniżony nastrój. Li i in. (2017), w badaniu z udziałem chińskich uczniów szkół ponadpodstawowych, zaobserwowali, że bezsenność częściowo mediowała związek między problematycznym korzystaniem z Internetu a depresją.

## DYSKURS NAUKOWY NA TEMAT UZALEŻNIEŃ CYFROWYCH

Przyglądając się dyskursowi naukowemu na temat uzależnień cyfrowych, można zauważyć trzy węzłowe zagadnienia, które nadają ramy szerokiej dyskusji psychologów i psychiatrów na ten temat:

1. Co to są uzależnienia cyfrowe?
2. Jaka jest skala występowania uzależnień cyfrowych?
3. W jakim stopniu środowisko naukowe ma zbieżne poglądy na temat uzależnień cyfrowych?

## PROBLEMY DEFINICYJNE

Jak wspomniano już wcześniej, w przestrzeni naukowej brakuje jednej, powszechnie przyjmowanej definicji uzależnień cyfrowych. Termin ten jest używany raczej jako pojęcie ogólne, obejmujące różne podtypy uzależnień – uzależnienie od korzystania z Internetu, uzależnienie od grania w gry video czy uzależnienie od korzystania z mediów społecznościowych. Schodząc niżej, na poziom podtypów uzależnień cyfrowych, napotykamy problem licznych, często konkurujących ze sobą definicji i

pojęć – Almourad i in. (2020), w swoim artykule przeglądowym na temat definiowania uzależnień cyfrowych, przytaczają ponad 10 różnych definicji uzależnienia od korzystania z Internetu i zwracają uwagę na brak konsekwencji w używanej terminologii dotyczącej tego samego zjawiska, np. uzależnienie od Internetu (ang. *Internet addiction*, np. Young, 1998b), kompulsywne korzystanie z komputera (ang. *compulsive computer use*, np. Black i in., 1999), problematyczne korzystanie z Internetu (ang. *Problematic Internet Use – PIU*, np. Shapira i in., 2003) czy patologiczne korzystanie z Internetu (ang. *pathological Internet use*, np. Morahan-Martin i Schumacher, 2000). Co więcej, w literaturze wprowadza się również bardziej szczegółowe pojęcia, np. uzależnienie od korzystania ze smartfonów (ang. *smartphone addiction*, Montag i in., 2021), które zawiera w sobie uzależnienie od korzystania z Internetu, mediów społecznościowych i gier mobilnych czy uzależnienie od korzystania z Facebooka (ang. *Facebook addiction disorder*, Andreassen i in., 2012; Brailovskaia i in., 2018). Karakose i in. (2022) wskazują, że konceptualizacja uzależnienia cyfrowego ewoluowała wraz z rosnącym dostępem do Internetu na świecie oraz pojawianiem się nowych technologii i usług sieciowych (np. mediów społecznościowych). Autorzy twierdzą, że w literaturze na temat uzależnień cyfrowych można wyróżnić trzy okresy: 1) 1997-2012 – badania dotyczące uzależnienia cyfrowego wśród dorosłych, 2) 2013-2017 – badania dotyczące uzależnienia cyfrowego wśród młodzieży, uczniów i studentów, 3) 2018-2022 – badania dotyczące konkretnych uzależnień, np. uzależnienie od smartfonów czy mediów społecznościowych.

Należy również zauważyć brak konsensusu w definiowaniu i uznawaniu uzależnień cyfrowych za zaburzenie psychiczne przez dwie najważniejsze światowe organizacje zajmujące się zdrowiem – Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA). WHO oraz APA publikują klasyfikacje chorób i zaburzeń psychicznych wraz z kryteriami diagnostycznymi, które są powszechnie uznawane i wykorzystywane na całym świecie. Podkreślić należy, że ani w ICD-11 (*International Classification of Diseases* – WHO) ani w DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – APA) nie występuje termin uzależnienia cyfrowego ani uzależnienia od korzystania z Internetu.

Jedynym z rodziny uzależnień cyfrowych, które zostało uznane i wprowadzone do klasyfikacji zaburzeń psychicznych jest uzależnienie od grania w gry video. W styczniu 2022 roku zaczęła obowiązywać najnowsza międzynarodowa klasyfikacja chorób i zaburzeń psychicznych ICD-11 (WHO), do której, po długich dyskusjach, w 2018 roku wprowadzono nową jednostkę – 6C51. zaburzenie związane z graniem w gry video (ang. *gaming disorder*). Mimo, iż ICD-11 nie posługuje się pojęciem „uzależnienia” od gier video, to należy wskazać, że zaburzenie to zostało ujęte, obok zaburzeń związanych z hazardem, w bardziej ogólnym typie zaburzeń spowodowanych uzależniającymi zachowaniami.

Zgodnie z ICD-11, zaburzenie związane z graniem w gry video charakteryzuje się utrzymującymi się lub nawracającymi zachowaniami podczas grania (zarówno online jak i offline), które objawiają się:

1. zaburzoną kontrolą nad aktywnością grania w gry video – kwestiami takimi jak: częstotliwość grania, intensywność, czas trwania sesji;

2. przedkładaniem grania w gry video nad inne zainteresowania życiowe i codzienne czynności;
3. kontynuacją lub eskalacją grania w gry video pomimo wystąpienia różnych negatywnych konsekwencji.

Aby można było postawić diagnozę, wskazane wyżej objawy muszą być widoczne przez okres co najmniej 12 miesięcy, chociaż okres ten może być skrócony (np. do 6 miesięcy), jeżeli spełnione są wszystkie wymagania diagnostyczne, a obserwowane objawy są poważne (np. kompulsywne granie w gry video zaczyna znacząco wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne pacjenta).

ICD-11 wskazuje również, że u osób cierpiących na zaburzenia związane z graniem w gry video mogą wystąpić zachowania i objawy typowe dla klasycznych uzależnień:

- zwiększenie częstotliwości grania, zwiększenie czasu sesji, podnoszenie poziomu skomplikowania aktywności w trakcie grania, aby podtrzymać czy nawet zwiększyć poziom odczuwanego podniecenia związanego z graniem lub aby ograniczyć odczuwaną nudę i brak satysfakcji (tolerancja w sześciokładowym modelu uzależnienia behawioralnego Griffithsa (2005),
- odczuwanie silnego pragnienia grania w gry video w trakcie wykonywania innych czynności / aktywności (dominacja),
- odczuwanie niechęci lub przejawianie nawet agresywnych zachowań względem osób, które próbują ograniczyć granie w gry video (konflikt).

Inaczej do kwestii uzależnienia od grania w gry video oraz zaburzeń z tym związanych podeszło Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA). APA również dostrzegło coraz silniej wyłaniające się zagrożenia związane z kompulsywnym graniem w gry video i zdecydowało o włączeniu zaburzenia związanego z korzystaniem z internetowych gier video (ang. *internet gaming disorder*, IGD) do opublikowanego w 2013 roku piątego wydania *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Jednakże APA nie umieściło tego zaburzenia na oficjalnie uznawanej przez Towarzystwo liście zaburzeń psychicznych, a jedynie na liście zagadnień i stanów psychicznych „wymagających dalszych badań” i wraz z kryteriami diagnostycznymi nieprzeznaczonymi do użytku klinicznego.

W 2014 roku, Nancy Petry i jej współpracownicy opublikowali artykuł prezentujący kulisy umieszczenia zaburzenia związanego z korzystaniem z internetowych gier video w załączniku do DSM-5. Autorzy, spośród których cztery osoby weszły w skład 12-osobowego zespołu specjalistów APA, który miał zająć się kwestią uzależnień behawioralnych, tłumaczą m.in. dlaczego zdecydowano o włączeniu do DSM-5 zaburzenia związanego z korzystaniem z wyłącznie internetowych gier video. Autorzy podkreślają, że choć ich decyzja została podjęta w oparciu o dużą liczbę (250) publikacji naukowych, dotyczących zagadnień takich jak zaburzenia związane z korzystaniem z Internetu czy z graniem w gry video, uzależnienie od korzystania z Internetu lub od grania w gry video, problematyczne czy patologiczne granie, to jednak trudno było wyciągnąć na ich podstawie jednoznaczne wnioski.

Petry i współpracownicy (2014) opisali również szczegółowo dziewięć kryteriów diagnostycznych, przyjętych w DSM-5 do diagnozowania tego zaburzenia. Wśród nich znalazły się m.in. tolerancja (*Czy czujesz potrzebę grania przez coraz dłuższy czas, grania*

w bardziej ekscytujące gry lub korzystania z mocniejszego sprzętu, aby uzyskać tę samą ilość emocji, co kiedyś?), dominacja (Czy tracisz zainteresowanie lub ograniczasz udział w innych zajęciach rekreacyjnych z powodu gier?) czy kontynuacja aktywności pomimo pojawiających się problemów (Czy nadal grasz w gry, mimo że jesteś świadoma/y negatywnych konsekwencji, takich jak niedosypianie, spóźnianie się do szkoły/pracy, wydawanie zbyt dużych pieniędzy, kłótnie z innymi lub zaniedbywanie ważnych obowiązków?). Kryteria te w dużej mierze odpowiadają wspomnianemu już sześcioskładnikowemu modelowi uzależnienia behawioralnego Marka Griffithsa (2005). Jednocześnie, autorzy wskazali, że dokonując przeglądu badań na temat zaburzenia związanego z graniem w gry video czy uzależnieniem od grania w gry video, zaobserwowali, iż w literaturze nie ma konsensusu na temat tego, jakie kryteria powinno się przyjąć, aby uznać, czy dane zachowania są już zaburzeniem czy jeszcze nie. Autorzy wskazali, że w niektórych publikacjach przyjmowano kryteria podobne do tych stosowanych do diagnozowania zaburzeń związanych z przyjmowaniem określonych substancji (np. Anderson, 2001), w innych wykorzystywano kryteria stosowane do diagnozowania zaburzeń związanych z patologicznym hazardem (np. Gentile, 2009).

W literaturze można znaleźć kilka różnych narzędzi służących do pomiaru i diagnozy zaburzenia związanego z graniem w gry video. Zauważyć jednak należy, że narzędzia te często nie są wystarczająco dobrze zwalidowane i nie posiadają wystarczających właściwości psychometrycznych. Większość narzędzi została stworzona wyłącznie w języku angielskim, a tylko nieliczne, na przykład *The Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form* (IGDS9-SF; Pontes i Griffiths, 2015), oparta na kryteriach z DSM-5, zostały również przetłumaczone na inne języki. Od 2019 roku dostępne jest już nowe narzędzie, stworzone na podstawie definicji zaburzenia związanego z graniem w gry video obowiązującej w ICD-11 – *The Gaming Disorder Test* (Pontes i in., 2021).

## CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA UZALEŻNIEŃ CYFROWYCH

Prowadzone na całym świecie badania dotyczące tematyki szeroko pojętego uzależnienia od grania w gry video oraz zaburzeń związanych z tą aktywnością wykazują, że problem ten faktycznie może być istotny. Przede wszystkim świadczą o tym stosunkowo niedawno opublikowane i aktualne przeglądy literatury oraz meta-analizy dotychczasowych badań w tym zakresie. Satoko Mihara i Susumu Higuchi, w swoim artykule opublikowanym w 2017 roku, dokonali przeglądu literatury na temat zaburzeń związanych z graniem w internetowe gry video (*Internet Gaming Disorder* w DSM-5), do którego włączyli w sumie 50 badań, w tym 13 podłużnych. Autorzy wykazali, że częstość występowania tych zaburzeń wahała się między analizowanymi badaniami między 0,7% a 27,5% w poszczególnych próbach. Zaburzenia te występowały częściej u mężczyzn niż u kobiet, a także częściej u osób młodszych. Nie zaobserwowano za to istotnych różnic w częstości występowania tych zaburzeń między regionami świata, z których pochodziły badane próby. Autorzy tłumaczą tak duży rozstrzał częstości występowania zaburzeń przede wszystkim istotnymi różnicami metodologicznymi w analizowanych badaniach. Autorzy wskazali na przykład, że w badaniach wykorzystywane były różne narzędzia diagnostyczne; różne były również

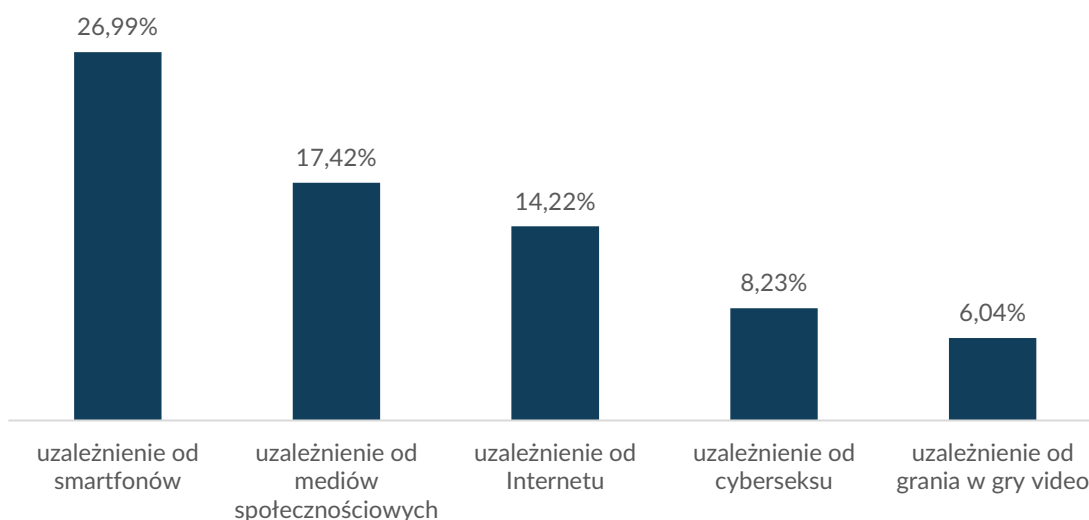
przyjęte poziomy, od których w danym badaniu uznawano, że uczestnik przejawia zaburzenia związane z graniem w internetowe gry video.

Jednocześnie, Mihara i Higuchi (2017) wskazali, że w literaturze można znaleźć wiele badań, dotyczących zaburzeń związanych z szeroko pojętym korzystaniem z Internetu, które na potrzeby swojego artykułu nazwali *Internet use disorder* (zaburzenia związane z korzystaniem z Internetu). Autorzy twierdzą, że najwyższe częstości występowania tego zaburzenia można zaobserwować w krajach azjatyckich (między 7,5% w Chinach – Wang i in., 2013 a 26,7% w Hong Kongu – Shek i Yu, 2012). W próbach europejskich, podobnie do prób amerykańskich, częstość ta wahała się między 1,2% a 5% (np. Hiszpania – Lopez-Fernandez i in., 2013). Znowu, badania dotyczące *Internet use disorder* często bardzo istotnie różnią się uzyskanymi wynikami. Autorzy argumentują, że może być to spowodowane przede wszystkim brakiem przyjętej powszechnie w środowisku naukowym definicji nadmiernego korzystania z Internetu, co przekłada się na wykorzystywanie w badaniach różnych narzędzi i kryteriów diagnostycznych. Mihara i Higuchi wskazują również, że tylko nieliczne badania dotyczące *Internet use disorder* przeprowadzone zostały na próbach reprezentatywnych (np. USA – Aboujaoude i in., 2006), co może istotnie obniżyć możliwość wyciągania bardziej uogólnionych wniosków na temat tego problemu.

Do podobnych wniosków doszedł Clifford Sussman ze współpracownikami (2018), który w swoim artykule dokonał przeglądu literatury na temat uzależnienia od korzystania z Internetu i grania w gry video (ang. *Internet and video game addictions – IVGA*), ze szczególnym uwzględnieniem badań na temat zaburzeń związanych z graniem w internetowe gry video (*Internet Gaming Disorder* w DSM-5). Autorzy wskazali, że częstość występowania IVGA wahała się między poszczególnymi badaniami w zakresie od 0,7% do 26,8%. Największą częstość występowania IVGA zaobserwowano w badaniach przeprowadzonych w krajach azjatyckich (między 2% a 26,8%), najmniejszą zaś w badaniach przeprowadzonych w Ameryce Północnej (między 0,7% a 9,4%). Podobnie jak Mihara i Higuchi (2017), również Sussman i in. wskazali, że tak duży rozstrzał w częstościach występowania IVGA między analizowanymi badaniami może wynikać przede wszystkim z różnic metodologicznych – ze względu na brak jasnych kryteriów diagnostycznych, IVGA były różnie definiowane, konceptualizowane i mierzone, przyjmując bardzo niejednolite poziomy, od których w danym badaniu uznawano, czy dany uczestnik badania przejawia IVGA czy nie.

Na ten moment najpełniejszy i najbardziej aktualny obraz uzależnień cyfrowych prezentuje artykuł Shi-Qiu Meng i jej współpracowników (2022), opublikowany w prestiżowym czasopiśmie *Clinical Psychology Review*. W swoim artykule, autorzy dokonali przeglądu prawie 500 artykułów i przeprowadzili meta-analizę na podstawie 504 badań, w których wzięło udział ponad 2 miliony osób z 64 krajów. Autorzy, w ramach szerokiego pojęcia uzależnień cyfrowych, wyróżnili pięć szczegółowych: uzależnienie od smartfonów, uzależnienie od mediów społecznościowych, uzależnienie od Internetu, uzależnienie od cyberseksu i uzależnienie od grania w gry video. Na wykresie 1 przedstawiamy średnie częstości występowania poszczególnych uzależnień cyfrowych.

### Średnie częstości występowania poszczególnych uzależnień cyfrowych



Wykres 1. Średnie częstości występowania poszczególnych uzależnień cyfrowych. Opracowano na podstawie Meng i in., 2022.

W swoim artykule, Meng i in. (2022) zaprezentowali również interesującą grafikę, przedstawiającą geograficzną dystrybucję częstości poszczególnych rodzajów uzależnień cyfrowych (Rysunek 1). Z analizy grafiki wynika, że rozkład geograficzny tych uzależnień nie jest równomierny oraz że często poziomy poszczególnych uzależnień w obrębie danego regionu nie są ze sobą powiązane.

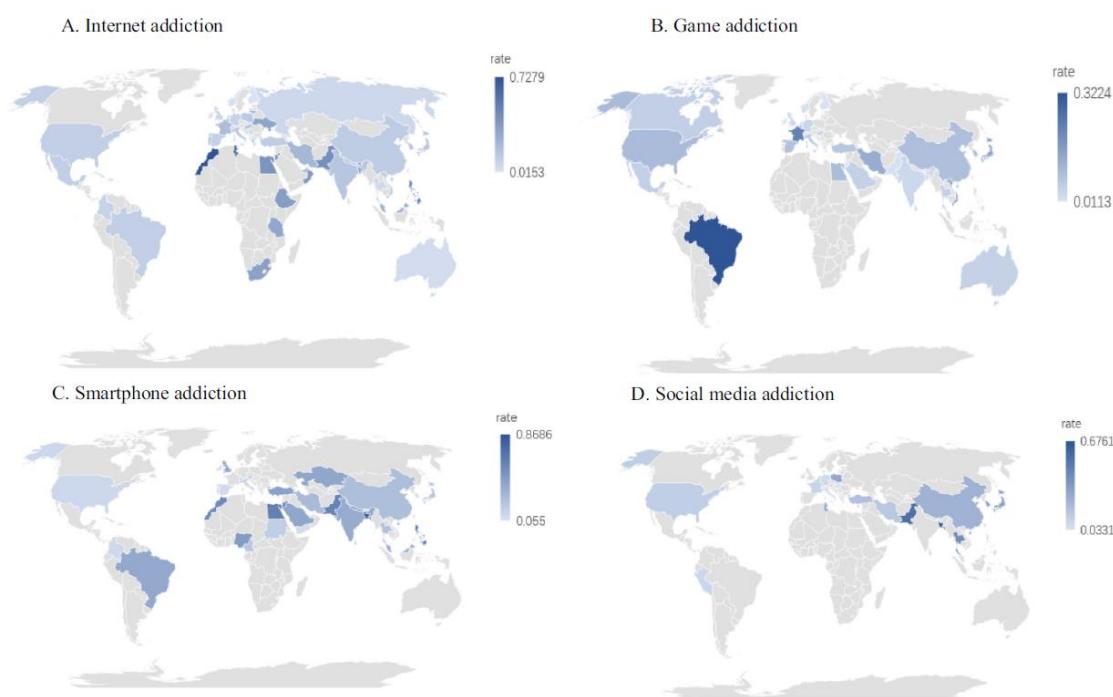
- Uzależnienie od smartfonów – najwyższą średnią częstość występowania tego uzależnienia zaobserwowano w krajach Azji Południowo-wschodniej (41,6%) oraz w krajach wschodniego wybrzeża Morza Śródziemnego (38,9%), najniższą średnią częstość zaobserwowano w krajach europejskich (18,5%). Najwyższe częstości występowania uzależnienia od smartfonów występowały w krajach zaliczonych przez Bank Światowy do kategorii krajów o niskim/średnim przychodzie. Co warto podkreślić, średnia częstość uzależnienia od smartfonów w grupie osób dorosłych (26,8%) była istotnie wyższa od średniej w grupie adolescentów (21,6%) i dzieci (15,2%).
- Uzależnienie od mediów społecznościowych – podobnie jak w przypadku uzależnienia od smartfonów, najwyższą średnią częstość występowania uzależnienia od mediów społecznościowych występowała w krajach Azji Południowo-Wschodniej (59,4%), a najniższa w Ameryce Północnej (11,7%). Najwyższe częstości występowania uzależnienia od mediów społecznościowych występowały w krajach zaliczonych przez Bank Światowy do kategorii krajów o niskim/średnim przychodzie. Nie zaobserwowano za to istotnych różnic między mężczyznami i kobietami oraz między grupami wiekowymi w średnich częstościach występowania tego uzależnienia.
- Uzależnienie od korzystania z Internetu – najwyższą średnią częstość występowania tego uzależnienia zaobserwowano w Afryce (34,5%) oraz

w krajach wschodniego wybrzeża Morza Śródziemnego (30,1%), najniższe średnie częstości zaobserwowano w Ameryce Północnej oraz krajach europejskich (11%). Najwyższe częstości występowania uzależnienia od Internetu występowały w krajach zaliczonych przez Bank Światowy do kategorii krajów o niskim przychodzie. Średnie częstości uzależnienia od korzystania z Internetu były większe u mężczyzn (17,1%) niż u kobiet (11,6%).

- Uzależnienie od grania w gry video – najwyższą średnią częstość tego uzależnienia zaobserwowano w krajach obu Ameryk (9,9%), a najniższą średnią częstość zaobserwowano w krajach europejskich (4,3%). Średnie częstości uzależnienia od grania w gry video były większe u mężczyzn (10,7%) niż u kobiet (4,2%). Co ciekawe, nie zaobserwowano istotnych różnic między poszczególnymi grupami wiekowymi.

S.-Q. Meng et al.

Clinical Psychology Review 92 (2022) 102128



Rysunek 1. Rozkład częstości występowania poszczególnych rodzajów uzależnień cyfrowych na świecie. Źródło: Meng i in., 2022.

## **BRAK KONSENSUSU WŚRÓD NAUKOWCÓW NA TEMAT UZALEŻNIEŃ CYFROWYCH**

Na początku należy wspomnieć, że kwestia potencjalnych problemów i zagrożeń, związanych z uzależnieniami cyfrowymi nie jest oczywiście niczym nowym w dyskursie naukowym. Już w 1983 roku ukazał się artykuł Barlowa Sopera i Marka Millera, poświęcony „nowemu i wyłaniającemu się uzależnieniu wśród uczniów” (s. 40) – uzależnieniu od grania w gry video. Autorzy nie kryli się ze swoimi poglądami, już w tytule swojego artykułu nazywając graczy gier video „miłośnikami śmieciowego

czasu" (ang. *junk-time junkies*). Artykuł ukazał się w *School Counselor*, najważniejszym czasopiśmie Amerykańskiego Towarzystwa Doradców Szkolnych (ASCA), zrzeszającego specjalistycznych pracowników amerykańskich szkół, którzy mają zapewniać uczniom wsparcie naukowe, zawodowe, społeczno-emocjonalne oraz psychologiczne. W latach 90. XX wieku podjęto pierwsze empiryczne próby uchwycenia zjawiska uzależnienia cyfrowego, badając m.in. nadmierne oglądanie telewizji (Kubey i Csikszentmihalyi, 1990), zależność / uzależnienie od komputera (Shotton, 1991) czy obsesyjne granie w gry video (Keepers, 1990).

Jedną z najważniejszych pionierek badań nad uzależnieniami cyfrowymi, a konkretnie nad uzależnieniem od korzystania z Internetu, była amerykańska psycholożka Kimberly Young. W 1995 roku założyła w USA centrum badań nad uzależnieniami od korzystania z Internetu (the Center for Internet Addiction) i szybko stała się uznaną na świecie ekspertką w tej problematyce. Wydana w 1998 roku książka jej autorstwa pt. *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery* oraz wydana w 2011 roku książka pod jej redakcją pt. *Internet addiction: A handbook and guide for evaluation and treatment* są do dziś jednymi z kluczowych prac dotyczących tego uzależnienia. Young jest również autorką pierwszej skali do pomiaru uzależnienia od korzystania z Internetu – *Internet Addiction Test*. Opracowała ją na podstawie kryteriów diagnostycznych patologicznego hazardu z DSM-IV, które uznała za najbardziej zbliżone zaburzenie do uzależnienia od korzystania z Internetu. Skala ta była później wykorzystywana w licznych badaniach dotyczących tego zjawiska i, jak wskazują w swojej meta-analizie Meng i in. (2022), była najczęściej wykorzystywanym narzędziem diagnostycznym. Najważniejszym, tj. najczęściej cytowanym (obecnie prawie 10 800 cytowań), artykułem Kimberly Young w analizowanej tematyce, jest praca pt. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, która ukazała się w 1998 roku w branżowym czasopiśmie *CyberPsychology and Behavior*. Mimo relatywnie małej próby badawczej ( $N=396$ ), autorce udało się wykazać skuteczność nowego i krótszego, alternatywnego dla *Internet Addiction Test*, narzędzia diagnostycznego, a także zaprezentować obszary życia uczestników badania, w których kwestia uzależnienia od korzystania z Internetu była najbardziej problematyczna (np. nauka i sfera akademicka oraz relacje w związku) (Young, 1998a).

Skalę prowadzonych badań nad uzależnieniami cyfrowymi doskonale prezentuje wspomniany już przegląd Shi-Qiu Meng i współpracowników (2022). Autorzy, w części metodologicznej swojego artykułu opisali m.in. proces przeszukiwania internetowych repozytoriów i baz czasopism naukowych w celu znalezienia badań w interesującej ich problematyce. Początkowo uzyskali ponad 27 tysięcy rekordów dotyczących szeroko pojętych uzależnień cyfrowych – raportów badawczych, przeglądów, wystąpień konferencyjnych, notek edytorskich, komentarzy itd. Po zastosowaniu kolejnych filtrów i przyjęciu bardzo rygorystycznych standardów dla ostatecznej decyzji o włączeniu danego artykułu do meta-analizy, pozostała, i tak imponująca, liczba 495 artykułów, zawierających raporty z 504 badań empirycznych. Wśród analizowanych artykułów, ponad 2/3 stanowiły artykuły poświęcone problematyce uzależnienia od korzystania z Internetu. To właśnie ten rodzaj uzależnienia cyfrowego jest najlepiej przebadany w literaturze, co może wynikać przede wszystkim z faktu, iż jest on badany najdłużej oraz że większość badań wykorzystuje to samo narzędzie badawcze – *Internet Addiction Test* – stworzone przez Kimberly Young.

W związku z faktem, że to uzależnienie od korzystania z Internetu jest najszerzej i najgłębiej zbadanym konstruktem w literaturze dotyczącej uzależnień cyfrowych, uzasadnione zdziwienie może budzić fakt, iż to nie właśnie uzależnienie od Internetu, ale uzależnienie od grania w (internetowe) gry video znalazło swoje miejsce w ICD-11 i DSM-5. W tym miejscu na uwagę zasługuje interesująca debata, dotycząca wprowadzenia zaburzenia związanego z graniem w gry video do klasyfikacji ICD-11 przez WHO, która na pewien czas zdominowała przestrzeń medialną, związaną z kwestiami (nie tylko) cyber-rozrywki. Jak wspomnieliśmy wcześniej, zaburzenie związane z graniem w gry video (ang. *gaming disorder*) zostało wprowadzone w najnowszej wersji ICD-11, która weszła w życie z początkiem 2022 roku. Jednakże nowa wersja klasyfikacji została po raz pierwszy opublikowana o wiele wcześniej, tak aby umożliwić poddanie jej pod dyskusję jeszcze przed oficjalną akceptacją przez Światowe Zgromadzenie Zdrowia – najwyższy organ decyzyjny WHO. Od samego początku propozycja wprowadzenia tego zaburzenia do ICD-11 spotkała się bowiem z bardzo ostrą krytyką, również części środowiska naukowego.

Już we wrześniu 2017 roku na łamach *Journal of Behavioral Addictions* – jednego z najbardziej prestiżowych czasopism poświęconych tematyce uzależnień – ukazał się artykuł mający formę swego rodzaju listu otwartego, skierowanego do WHO i podpisanego przez 26 badaczy zajmujących się tematyką technologii cyfrowych (Aarseth i in., 2017). Autorzy listu bardzo ostro skrytykowali propozycję WHO, wskazując, że jej fundamentalne założenia są błędne i oparte na nietrafnych przesłankach. W liście wskazano trzy główne problemy i potencjalne zagrożenia wynikające z wprowadzenia tego zaburzenia do klasyfikacji. Po pierwsze, autorzy wskazali, że w literaturze nie ma wystarczająco przekonujących dowodów na to, iż takie zaburzenie faktycznie istnieje, co może do niego prowadzić i czym może ono skutkować. Wynikać miało to przede wszystkim ze słabej jakości większości badań prowadzonej w tej tematyce, braku konsensusu naukowego wokół definicji i konceptualizacji uzależnienia od grania w gry video oraz zbyt częstego wykorzystywania do operacjonalizacji i pomiaru tego uzależnienia koncepcji uzależnienia od hazardu albo uzależnień od substancji chemicznych. Po drugie, autorzy twierdzili, że wprowadzenie takiego zaburzenia do ICD-11 wpisuje się w szersze zjawisko moralnej paniki narastającej wokół grania w gry video i mogłoby przełożyć się na zbyt łatwe i szybkie stawianie przedwczesnych diagnoz, szczególnie w przypadku, gdy pacjentami będą dzieci i adolescenci. Po trzecie wreszcie, autorzy listu wskazali, że decyzja WHO może negatywnie odbić się na całkowicie zdrowych graczach, gdyż spowoduje „znaczną stygmatyzację milionów dzieci, które grają w gry video w ramach normalnego, zdrowego życia” (s. 267). Wyrazili oni obawę, że wprowadzenie takiego zaburzenia do oficjalnej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych może negatywnie wpłynąć na relacje dziecko – rodzice i powodować konflikty w rodzinach. Autorzy sięgnęli nawet po taki argument, iż w różnych częściach świata istnieją już „obozy dla uzależnionych graczy”, gdzie w rygorystycznych warunkach para-militarnych są oni „leczeni” ze swoich problemów, mimo braku naukowych dowodów na skuteczność takiej terapii. Autorzy listu jednak nie podają żadnych dalszych konkretnych informacji, jak choćby źródeł ich wiedzy na temat tych obozów i stosowanej tam terapii. Artykuł kończy się konkluzją, że taka decyzja WHO byłaby zdecydowanie przedwczesna i

błędna, mogłaby wyrządzić więcej zła niż dobra i pociągnąć za sobą utratę publicznych środków przeznaczonych na ochronę zdrowia.

Od początku najbardziej krytyczni wobec wprowadzenia tego zaburzenia do oficjalnej klasyfikacji ICD-11 byli oczywiście przedstawiciele branży gamingowej, zrzeszeni w organizacjach takich jak: The Association for UK Interactive Entertainment, Entertainment Software Association of the United States czy Interactive Software Federation of Europe. Stanley Pierre-Louis, prezes U.S.'s Entertainment Software Association, wskazywał m.in., że czołowi eksperci zajmujący się zdrowiem psychicznym wielokrotnie ostrzegali, że wprowadzenie zaburzenia związanego z graniem w gry video może stworzyć ryzyko błędnej diagnozy, za to potwierdzony jest empirycznie „pozytywny wpływ, jaki gry video wywierają na ponad 2,6 miliarda graczy na całym świecie”. W podobnym tonie swoją oświadczenie wydało Association for U.K. Interactive Entertainment, w którym wskazano, że decyzja WHO o wprowadzeniu tego zaburzenia do oficjalnej klasyfikacji może doprowadzić do „błędów, których naprawa może zająć lata” (Raskin, 2019).

Organizacje te silnie popierały i powoływały się na artykuł pt. *A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution* (Słabe podstawy naukowe zaburzeń związanych z graniem w gry video: Zachowajmy ostrożność, van Rooij i in., 2018), który również ukazał się w *Journal of Behavioral Addictions*. Artykuł został przygotowany przez naukowców z ośrodków, takich jak Uniwersytet Oksfordzki czy Uniwersytet Johnsa Hopkinsa, zajmujących się szeroko pojętym zdrowiem psychicznym. W raporcie wskazano, że choć faktycznie istnieje prawdopodobieństwo, że nadmierne granie w gry video może prowadzić do problemów zdrowotnych oraz społecznych, to jednak w dotychczasowej literaturze brakuje na to jasnych i pewnych dowodów naukowych, które przemawiałyby za wprowadzeniem takiego zaburzenia do oficjalnej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych. Jak wskazali autorzy „ciężar dowodów i użyteczność kliniczna [tego zaburzenia] powinny być niezwykle wysokie, ponieważ istnieje realne ryzyko nadużycia diagnoz”, ze względu na stygmatyzację branży gier video (van Rooij i in., 2018, s. 1).

We wrześniu 2018 roku, znów na łamach *Journal of Behavioral Addictions*, ukazał się artykuł stanowiący swego rodzaju odpowiedź części środowiska naukowego na poprzednie dwa artykuły krytykujące propozycję WHO (Rumpf i in., 2018). Jednym spośród ponad 50 autorów tego tekstu jest Mark D. Griffiths – wspomniany już wcześniej światowej sławy ekspert zajmujący się problematyką uzależnień behawioralnych. Rumpf i współpracownicy rozpoczęli swój artykuł od krótkiej, ale bardzo celnej krytyki tekstów Aarseth i in. (2017) i van Rooija i in. (2018), wskazując m.in., że ich autorzy, choć zarzucają WHO oparcie się na zbyt słabych przesłankach i dowodach empirycznych, to sami w swoich tekstach pomijają najnowsze wyniki badań, które wyraźnie opisują negatywne konsekwencje przypadków zaburzeń związanych z graniem w gry video w wielu domenach życia i w różnym czasie (np. Saunders i in., 2017). Co więcej, Rumpf i in. wskazali, że krytycy propozycji WHO twierdzą, iż jest ona wynikiem paniki moralnej i może skutkować dalszym jej wzrostem, jednakże jest to kategoria trudna do empirycznego potwierdzenia oraz że nie ma żadnych dowodów naukowych na istnienie takiej paniki w społeczeństwie. Jednocześnie, autorzy podkreślili, że w środowisku naukowym i lekarskim istnieje pilna

potrzeba przyjęcia jednolitej definicji oraz kryteriów diagnostycznych dla zaburzeń wynikających z kompulsywnego grania w gry video, a dotychczasowe badania w tej tematyce dostarczają wiarygodnych dowodów empirycznych, które mogą stanowić poważne przesłanki do podjęcia decyzji przez WHO. Do podobnych wniosków doszli również Griffiths i in. (2017), którzy w swoim artykule zaprezentowali komentarz do tekstu Aarseth i in. (2017). Autorzy wskazali, że nie można zaprzeczyć, iż dla milionów zdrowych graczy na całym świecie granie w gry video jest sposobem na przyjemne spędzenie wolnego czasu. Jednakże, zamiast martwić się o branżę gamingową oraz potencjalne nadmierne diagnozowanie zaburzeń związanych z graniem w gry video, należy się skupić przede wszystkim na pomocy faktycznie uzależnionym graczom, formułując wskazówki do diagnozy i skutecznej terapii.

O tym, jak bardzo podzielone jest środowisko naukowe w sprawie uzależnienia od grania w gry video, świadczyć może artykuł Christophera J. Fergusona i Johna Colwella pt. *Lack of consensus among scholars on the issue of video game "addiction"* (Brak konsensusu wśród uczonych w kwestii uzależnienia od grania w gry video), który ukazał się w 2020 roku w czasopiśmie *Psychology of Popular Media*. W artykule opisano badanie, w którym wzięło udział 214 naukowców z całego świata, którzy zajmowali się wpływem grania w gry video na zachowanie i zdrowie, z czego około 40% badanych ekspertów stanowili psychologowie. Uczestnicy mieli za zadanie odnieść się do pytań dotyczących ich opinii na temat uznania patologicznego grania jako jednostki chorobowej (przykładowy item: *Strach przed uzależnieniem od gier video został wyolbrzymiony przez media*) oraz ich stosunku wobec definicji zaburzenia związanego z graniem w gry video przyjętej w ICD-11 oraz w DSM-5. Badanie pokazało, że 30,4% uczestników-ekspertów było sceptycznych wobec uznania patologicznego grania za problem zdrowia psychicznego. Co więcej, tylko prawie połowa uczestników wskazała, że definicja zaburzenia przyjęta w DSM-5 jest uzasadniona, a tylko 56% uczestników zgodziło się z definicją i kryteriami diagnostycznymi przyjętymi w ICD-11. Autorzy konkludowali, że „twierdzenia o konsensusie są w tym momencie prawdopodobnie przedwczesne” (s. 359), a WHO powinna wstrzymać się z podejmowaniem ostatecznych decyzji w tym temacie.

Do grona naukowców, którzy byli i są nadal najbardziej zaangażowani w protestowanie przeciwko decyzji WHO w sprawie umieszczenia zaburzenia związanego z graniem w gry video w klasyfikacji ICD-11, zaliczyć można z całą pewnością Christophera J. Fergusona z amerykańskiego Stetson University na Florydzie, a także Andrew Przybylskiego z Oxford Internet Institute przy Uniwersytecie Oksfordzkim. Obaj zaliczają się do grona autorów opisywanego wcześniej listu otwartego do WHO (Aarseth i in., 2017) oraz artykułu van Rooija i in. (2018) na temat słabych podstaw naukowych dotyczących zaburzeń związanych z graniem w gry video.

Christopher Ferguson jest powszechnie znany ze swoich licznych badań na temat związku między graniem w gry video a agresją i zachowaniami przemocowymi. Jak wskazuje Karol Jachymek (2024), w niektórych kręgach uznaje się go za „najważniejszego pogromcę mitów związanych z gamingiem” (s. 305). Już w 2007 roku Ferguson opublikował wyniki meta-analizy badań na temat tego związku i wykazał, że w literaturze brak jest przekonujących dowodów na to, iż granie w brutalne gry video prowadzi do agresywnego zachowania. Zaobserwował za to, iż granie w ten gatunek

gier może przekładać się na wyższe zdolności poznawcze w zakresie percepcji wzrokowo-przestrzennej (Ferguson, 2007). W badaniu eksperymentalnym z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości (VR), Ferguson, Gryshyna i in. (2022) zaobserwowali, że granie w brutalną grę (strzelanka z kategorią wiekową M – tylko dla dorosłych) nie miało zauważalnego krótkoterminowego wpływu na agresywne emocje ani na zachowanie.

W trwającym trzy lata badaniu podłużnym z udziałem ponad 3 000 uczniów szkół podstawowych i średnich z Singapuru, Ferguson, Jeong i in. (2022) wykazali, że zaburzenie związane z graniem w gry video w rozumieniu ICD-11 (*pathological gaming*) jest bardzo niestabilnym konstruktem, związanym z innymi zaburzeniami zupełnie inaczej niż przewiduje to WHO. W analizach statystycznych badacze wykazali, że patologiczne granie nie jest podstawą do dalszych zaburzeń, takich jak depresja albo ADHD, ale jest raczej na odwrót – patologiczne granie może być skutkiem depresji czy ADHD. W 2017 roku wydana została książka Fergusona, napisana wraz z psychologiem Patrickiem M. Markey'em, pt. *Moral combat: Why the war on violent video games is wrong* (Walka moralna: Dlaczego wojna z brutalnymi grami video jest zła). W książce autorzy wskazują na przykład, że obawa opinii publicznej, iż granie w brutalne gry video może prowadzić do tak drastycznych konsekwencji jak strzelaniny w szkołach, jest nieuzasadniona i jest raczej wynikiem paniki moralnej. Markey i Ferguson wskazują bowiem, że młodzi zamachowcy działający w szkołach rzadziej grają w brutalne gry video (np. strzelanki) niż ich rówieśnicy. Co więcej, autorzy twierdzą, że analiza trendów i wyników sprzedaży poszczególnych studiów i wydawców gier video wskazuje, że wzrostom sprzedaży brutalnych gier towarzyszą raczej spadki liczby przestępstw z użyciem przemocy.

Ferguson badał również wpływ korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W niedawnej meta-analizie ponad 40 badań na ten temat wykazał, że aktualna literatura nie dostarcza przekonujących danych na to, że korzystanie z mediów społecznościowych ma szkodliwy wpływ na zaburzenia psychiczne młodzieży oraz że nie ma dowodów na to, że czas spędzony w mediach społecznościowych jest związany z problemami zdrowia psychicznego u nastolatków (Ferguson i in., 2024). W innej meta-analizie wykazał, że tzw. media ekranowe (ang. *screen media*) mają minimalny wpływ na problemy ze zdrowiem psychicznym. Szczególnie zaś jego zdaniem nie ma dowodów na to, że media ekranowe wpływają na myśli samobójcze lub inne aspekty zdrowia psychicznego (Ferguson, Kaye i in., 2022).

Andrew Przybylski, psycholog z Oxford Internet Institute przy Uniwersytecie Oksfordzkim, od dawna zajmuje się kwestiami związków między korzystaniem z technologii cyfrowych a dobrostanem psychicznym, ze szczególnym uwzględnieniem kwestii grania w gry video. Od marca 2023 roku kieruje projektem naukowym pt. *Understanding video game play and mental health*, którego celem jest zbadanie związków między graniem w gry video a zdrowiem psychicznym graczy. W opisie projektu znaleźć można m.in. informację, że badacze zaangażowani w projekt zamierzają dotrzeć do prawdziwych graczy i mierzyć nie tylko ich deklaracje, ale również faktyczne zachowania związane z graniem, np. długość sesji i częstotliwość sesji, w jakie gry grają i co robią w tych grach. Aby osiągnąć ten cel, badacze wskazują na konieczność nawiązania współpracy z największymi graczami na rynku gier video, np. Microsoft czy

Nintendo, co ma umożliwić im uzyskanie dostępu do prawdziwych i reprezentatywnych danych. Wyniki badań prowadzonych przez różne zespoły naukowców pod kierunkiem Przybylskiego, zdają się konsekwentnie wykazywać to, co sam Przybylski w materiale na stronie Oxford Internet Institute lapidarnie wyraża słowami: „Gry video dostarczają niesamowitych wrażeń, prawie zawsze pozytywnych, tylko czasami negatywnych”<sup>1</sup>.

I tak Johannes i in. (2021) zaobserwowali słaby, ale istotny statystycznie **pozytywny** związek między długością grania w dwie gry video (*Plants vs. Zombies: Battle for Neighborville* i *Animal Crossing: New Horizons*) a afektywnym dobrostanem psychologicznym graczy – deklarowanymi emocjami odczuwanymi w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Johannes, Vuorre i in. (2022), w swoim badaniu podłużnym z udziałem ponad 2 500 graczy dwóch brutalnych gier video wykazali, że granie w te gry przez okres sześciu tygodni nie wpłynęło w żadnym stopniu na agresywny afekt i agresywne pobudzenie. W badaniu podłużnym używającym tego samego zbioru danych, ale tym razem analizując odpowiedzi od prawie 40 tysięcy graczy, Vuorre i in. (2022) wskazali, że nie ma bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego między czasem spędzonym na graniu w gry video a afektywnym dobrostanem psychologicznym dorosłych graczy oraz ich deklarowaną satysfakcją z życia.

Podobnie jak Ferguson, Przybylski również zajmował się kwestią wpływu technologii cyfrowych, szczególnie korzystania z mediów społecznościowych, na szeroko pojęty dobrostan psychologiczny ich użytkowników. Tylko w przeciągu ostatnich pięciu lat, Przybylski kierował dwoma dużymi projektami badawczymi, poświęconymi tej tematyce – *Programme on adolescent well-being in the digital age* oraz *Understanding the psychological well being of disadvantaged children across the UK in the digital age*. Z lektury artykułów naukowych, opublikowanych w ramach realizacji tych projektów, zdaje się płynąć wniosek, że technologie cyfrowe nie prowadzą do żadnych negatywnych konsekwencji związanych ze zdrowiem psychicznym. Johannes, Dienlin i in. (2022), w badaniu podłużnym na reprezentatywnej próbie ponad 2 000 mieszkańców Zjednoczonego Królestwa, wykazali, że to, z jakiego rodzaju mediów się korzysta – muzyka, telewizja, gry komputerowe, książki czy audiobooki – nie wpływa w ogóle na deklarowaną satysfakcję z życia, a w bardzo małym stopniu na dobrostan psychologiczny. W badaniu eksperymentalnym z udziałem uczestników z USA, Zjednoczonego Królestwa i Hong Kongu, Przybylski i in. (2021) wykazali, że zrobienie sobie krótkiej (jednodniowej) przerwy od korzystania z mediów społecznościowych nie wpływa pozytywnie na postrzegany dobrostan psychologiczny, a tzw. detox cyfrowy może wręcz obniżać deklarowaną satysfakcję z dnia i jakości życia. W kolejnym badaniu eksperymentalnym, tym razem z udziałem badanych ze Zjednoczonego Królestwa i Bułgarii, Mitev i in. (2021) zaobserwowali, że stopień korzystania z mediów społecznościowych (małe vs normalne vs nadużywanie) nie wpływa na postrzegany dobrostan psychologiczny uczestników. Co więcej, badani ze Zjednoczonego Królestwa, którzy zostali przyporządkowani do tej grupy eksperymentalnej, która miała ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych, raportowali mniejsze poczucie bycia połączonymi z innymi, co przekładało się na ich obniżony dobrostan.

---

<sup>1</sup> <https://www.oii.ox.ac.uk/people/profiles/andrew-przybylski/#research> (dostęp: 21.10.2024)

Ferguson i Przybylski, praktycznie we wszystkich przeglądach literatury i wstępach teoretycznych do swoich artykułów na temat wpływu technologii cyfrowych na dobrostan i zdrowie psychiczne ich użytkowników, przywołują zestaw bardzo podobnych argumentów. Przybylski wprost mówi, że „twierdzenia dotyczące technologii są bardzo szerokie, ale jest to obszar, który nie jest szczególnie dobrze zbadany”<sup>2</sup>. Przede wszystkim wskazują oni na słabą jakość większości badań, które dotyczą tej problematyki. Wynikać ma ona głównie ze względów metodologicznych – do pomiaru testowanych zmiennych wykorzystuje się różne narzędzia, często bez dobrych właściwości psychometrycznych. Ferguson i Przybylski wskazują również, że w opisie uzyskanych wyników, badacze często poprzestają jedynie na zaraportowaniu poziomu istotności statystycznej, nie podając za to wielkości efektu, czyli wartości określającej siłę danego związku czy zależności. W odpowiednio licznej próbie badawczej, z dużym prawdopodobieństwem da się zaobserwować interesującą nas zależność między zmiennymi z wymaganym poziomem istotności statystycznej, jednakże efekt ten może być bardzo słaby (Sullivan i Feinn, 2012).

Co więcej, Ferguson i Przybylski twierdzą, że wyniki wielu badań nie są wystarczająco wiarygodne, gdyż nie były one prowadzone i publikowane zgodnie ze standardami otwartej nauki (ang. *Open Science*; Parsons i in., 2022; Vicente-Saez i Martinez-Fuentes, 2018). Badacze wskazują, że przy poszczególnych artykułach często nie ma zapewnionego dostępu do baz danych (np. umieszczonych w ogólnodostępnych repozytoriach, takich jak Open Science Framework), co uniemożliwia sprawdzenie co i jak było badane oraz przeprowadzenie własnych analiz statystycznych. Ferguson i Przybylski podnoszą również, że zazwyczaj badania w tym obszarze nie są pre-rejestrowane. Pre-rejestracja to deklaracja badacza, którą składa, zazwyczaj za pośrednictwem określonej platformy internetowej (np. AsPredicted<sup>3</sup>) **zanim** rozpocznie swoje badanie. W pre-rejestracji badacz deklaruje jakie są jego/jej przewidywania (hipotezy badawcze), jaka będzie procedura badania (metody pomiaru zmiennych, wykorzystywane narzędzia), a także jakie analizy statystyczne planuje przeprowadzić. Taką deklarację badacz dołącza następnie do swojego artykułu, tak aby recenzenci i czytelnicy mogli sprawdzić, czy badacz faktycznie zrobił to, co zamierzał i w sposób taki, jaki planował (Wójcik, 2024). Taka praktyka ma również na celu ograniczenie sytuacji, w których badacze dostosowują swoje hipotezy do zebranych danych, tj. formułują je dopiero wtedy, gdy mają już policzone wyniki. Standardy otwartej nauki, w tym kwestia pre-rejestracji, wydają się być słusznym kierunkiem dla rozwoju nauki, szczególnie w obliczu kryzysu replikacyjnego, który od 2015 roku i słynnego artykułu Briana Noska i współpracowników, opublikowanego w czasopiśmie *Science* (Open Science Collaboration, 2015), stał się jednym z głównych tematów dyskusji w środowisku badaczy społecznych. Wydaje się jednak, że brak pre-rejestracji czy brak dostępu do bazy danych nie powinny pociągać za sobą automatycznej konstatacji, że dane badanie jest bezwartościowe, a jego wyniki niewiarygodne. Tym bardziej, że wymogi otwartej nauki nie są wciąż obowiązującym standardem, ale pewnym postulatem, kierunkiem myślenia metodologicznego i etycznego w pracy naukowej.

---

<sup>2</sup> <https://www.oii.ox.ac.uk/people/profiles/andrew-przybylski/#research> (dostęp: 21.10.2024)

<sup>3</sup> <https://aspredicted.org/>

Trudno więc oczekiwać, że badania starsze, szczególnie te opublikowane jeszcze przed 2015 rokiem, będą spełniały te wymogi.

## PODSUMOWANIE

Uzależnienie cyfrowe jest wieloaspektowym zjawiskiem, na które wpływa kombinacja czynników psychologicznych, neurobiologicznych i społeczno-kulturowych. Kompulsywne korzystanie z technologii cyfrowych zawiera w sobie wiele podobieństw do innych form uzależnień behawioralnych, np. uzależnienia od hazardu. Zrozumienie uzależnienia cyfrowego wymaga interdyscyplinarnego podejścia, które będzie uwzględniało interakcje między indywidualnymi podatnościami, czynnikami środowiskowymi a projektowaniem platform cyfrowych.

Mimo licznych doniesień medialnych i naukowych na temat skali i potencjalnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego i codziennego funkcjonowania użytkowników, wynikających z kompulsywnego korzystania z technologii cyfrowych, w dyskursie naukowym (psychologicznym, psychiatrycznym, socjologicznym) brakuje konsensusu na ten temat. **Brak jednej, powszechnie przyjętej i uznawanej przez środowisko naukowe definicji uzależnienia cyfrowego**, pociąga za sobą dalsze problemy – przede wszystkim z operacjonalizacją i konceptualizacją tego zagadnienia oraz z pomiarem i diagnozą. Mimo lawinowo rosnącej liczby badań na temat uzależnień cyfrowych, to właśnie problemy teoretyczne i metodologiczne powodują, że między psychologami i psychiatrami cały czas toczy się gorąca dyskusja, czy, w świetle dotychczasowych wyników badań, możemy w ogóle mówić o czymś takim, jak *zaburzenia* wynikające z kompulsywnego korzystania z technologii cyfrowych. Szczególnie dobrze widać to na przykładzie wspomnianej debaty na temat wpisania zaburzenia związanego z graniem w gry video do oficjalnej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych ICD-11. Badacze tacy jak Christopher Ferguson i Andrew Przybylski podnosili wówczas, że nie ma wystarczająco przekonujących i wiarygodnych dowodów naukowych na istnienie takiego zaburzenia, a wprowadzenie w życie postulatu WHO może przynieść więcej zła niż pożytku. Nie dziwi więc fakt, że decydenci – politycy, często nie są skłonni do wprowadzania systemowych rozwiązań, dotyczących problemu uzależnień cyfrowych, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, wskazując na fakt, iż nawet naukowcy nie mogą dojść do porozumienia i konkluzji w tej sprawie.

W miarę jak technologie cyfrowe będą się rozwijać, tak samo będzie ewoluować natura i zakres uzależnienia cyfrowego. Przyszłe badania powinny dążyć do opracowania bardziej zbilansowanych modeli teoretycznych i statystycznych, które będą uwzględniały różnorodność doświadczeń cyfrowych oraz złożone interakcje między użytkownikami a technologią. Ponadto interwencje mające na celu zwalczanie uzależnienia cyfrowego muszą uwzględniać nie tylko indywidualne zmiany behawioralne, ale także systemowe zmiany w projektowaniu platform cyfrowych, które obecnie sprzyjają uzależniającemu korzystaniu.

Warto dodać, że zmiana paradygmatów naukowych odbywa się często w sposób rewolucyjny, a nie ewolucyjny, tj. wraz z nagromadzeniem odpowiedniej liczby dowodów na poparcie danej tezy. Przyczyny takich nagłych zwrotów w myśleniu

naukowym na dany temat nierzadko zależą od czynników niezwiązanych bezpośrednio z nauką, takich jak zmieniające się uwarunkowania polityczne lub społeczne. Widoczne jest to dobrze na przykładzie zmieniających się definicji chorób i zaburzeń. Pewne zachowania, uznawane dawniej za choroby, przestają być traktowane jako problem medyczny (tu koronnym przykładem jest histeria, powszechnie diagnozowana u kobiet na przełomie XIX i XX wieku), inne zaś, dawniej traktowane jako wady charakteru czy wręcz przestępstwa (jak np. narcyzm czy kleptomania), zostają uznane za choroby lub zaburzenia. Być może, zmieniający się klimat społeczny, w tym dalsze przyspieszenie przemian technologicznych (np. pod wpływem postępów w zakresie rozwoju sztucznej inteligencji) rozstrzygnie kiedyś spór wokół statusu uzależnień cyfrowych.

Poniżej patrzymy na problem wpływu rewolucji cyfrowej, wiążącej się m.in. z upowszechnieniem smartfonów i mediów społecznościowych, z szerszej, socjologicznej perspektywy. W ujęciu tym wpływ ten nie sprowadza się jedynie do problematyki medycznej, tj. do diagnozy uzależnień cyfrowych i metod ich leczenia. W naukach społecznych dominuje postawa krytyczna wobec medykalizacji problemów, które mają złożone przyczyny i wymagają kompleksowych rozwiązań, obejmujących m.in. przebudowę stosunków i struktur społecznych.

# Wpływ technologii cyfrowych na kondycję psycho-fizyczną dzieci i młodzieży: stan badań

Z perspektywy czasu przełom w debacie publicznej wokół kwestii skutków rewolucji cyfrowej w życiu dzieci i młodzieży datować można od artykułu Jean M. Twenge, psycholog młodzieży z San Diego State University, opublikowanego w roku 2017 na łamach miesięcznika „The Atlantic” pt. *Czy smartfony zniszczyły całe pokolenie?*<sup>4</sup> Obszernej odpowiedzi na to prowokacyjne pytanie Twenge udzieliła następnie w książce z tego samego roku, której sam tytuł trafnie streszcza jej główne przesłanie: *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*<sup>5</sup>.

Twenge przygląda się w niej pokoleniu urodzonych między rokiem 1995 a 2012. Pokolenie to, często określane mianem pokolenia Z, Twenge proponuje określać mianem iGen ze względu na przywiązanie jego przedstawicieli do cyfrowych urządzeń takich jak iPhone'y i iPady. Twenge argumentuje, że to pokolenie wykazuje odmienne cechy w porównaniu z poprzednimi: z jednej strony wykazuje niższe wskaźniki zachowań ryzykownych, takich jak spożycie alkoholu i narkotyków, palenie papierosów i ciążę w wieku nastoletnim. Z drugiej strony jednak cechują je także wyższe wskaźniki lęku i depresji. Według Twenge młodzież generacji iGen jest nie tylko głęboko przywiązana do technologii cyfrowych, ale charakteryzuje się również licznymi deficytami wywołanymi przez to przywiązanie. Do głównych zalicza stałe rozproszenie uwagi, trudność zaangażowania się w głębsze relacje międzyludzkie, lęk przed relacjami, częstsze stany depresyjne. Problemy te przypisuje wszechobecnemu wpływowi smartfonów i mediów społecznościowych. Twenge ostrzega przed potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami takiego „hiperpołączonego” (ang. *hyper-connected*) stylu życia dla zdrowia psychicznego, umiejętności społecznych i ogólnego samopoczucia młodych.

Pokłosiem książki były kolejne badania autorki, często realizowane na bardzo dużych próbach, a także bezprecedensowa seria kilkunastu zbiorczych opracowań autorstwa Twenge oraz amerykańskiego psychologa społecznego z New York State University,

<sup>4</sup> Jean M. Twenge, Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic Monthly*, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/> [odczyt: 06.05.2024]

<sup>5</sup> 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*, Warszawa 2019.

Jonathana Haidta<sup>6</sup>. We współpracy z innymi badaczami z poszczególnych dziedzin od kilku lat na bieżąco monitoruje i syntetyzuje on najnowszą literaturę naukową nt. wpływu technologii cyfrowych w różnych sferach życia, zaś opublikowana przezeń w roku 2024 książka pt. *Niespokojne pokolenie* może okazać się punktem zwrotnym w zakresie reakcji społeczeństw na zdiagnozowany przez oboje autorów problem. Zaprezentowane w tej pracy ujęcie zdecydowanie wykracza poza metaforę uzależnienia. Ponieważ praca nie jest jeszcze dostępna w języku polskim, poświęcimy jej więcej uwagi.

Haidt i współpracownicy są przekonani, że media cyfrowe zasadniczo negatywnie wpływają na rozwój dzieci i młodzieży; tezie tej Haidt dawał wyraz w licznych swoich książkach i publikacjach. Zarazem jednak jest badaczem, postanowił więc zweryfikować swoje tezy drogą systematycznego przeglądu badań na temat wpływu mediów cyfrowych na zdrowie psychiczne. Przeglądy te obejmują jedynie godne zaufania prace naukowe, poprawne pod względem metodologicznym i opublikowane w prestiżowych czasopiśmie, szczególnie realizowane na bardzo dużych próbach. Wszystkie wspomniane przeglądy są ogólnodostępne oraz na bieżąco aktualizowane. W chwili obecnej opracowania te dotyczą między innymi następujących zagadnień:

1. **Zaburzeń nastroju** wśród amerykańskich i brytyjskich nastolatków od roku 2010;
2. **Wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne;**
3. **Wpływu mediów społecznościowych na kondycję demokracji;**
4. **Wpływu cyfryzacji na zdrowie psychiczne i dobrostan chłopców i młodych mężczyzn;**
5. **Wpływu swobodnej, nienadzorowanej przez dorosłych zabawy na zdrowie psychiczne dzieci;**
6. **Efektów zakazu korzystania ze smartfonów w szkołach;**
7. **Alternatywnych (wobec hipotezy o negatywnym wpływie mediów cyfrowych) hipotez nt. przyczyn kryzysu zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży;**
8. **Wpływu korzystania z aplikacji randkowych na zdrowie psychiczne;**
9. **Wpływu korzystania z pornografii i gier hazardowych online na zdrowie psychiczne;**
10. **Wpływu gier komputerowych na zdrowie psychiczne;**
11. **Zmian zdolności poznawczych u dzieci i młodzieży.**

W pierwszym chronologicznie opracowaniu Haidt i Twenge dokumentują swoją wyjściową tezę: że począwszy od około roku 2010 mamy do czynienia z wyraźnym wzrostem postaw lękowych, depresji, samookaleczania się i samobójstw wśród amerykańskich i brytyjskich nastolatków. Przekonujących dowodów w tej kwestii

---

<sup>6</sup> Wszystkie opracowania są dostępne na stronie autora: <https://jonathanhaidt.com/social-media/> [odczyt: 10.09.2024]. Haidt prowadzi także bloga <https://www.afterbabel.com/>; nazwa nawiązuje do starotestamentalnej historii budowy wieży Babel. Zdaniem Haidta, metafora ta dobrze opisuje sytuację „pomieszania języków” i utraty zdolności do porozumienia, które we współczesnym wydaniu są rezultatem zwłaszcza upowszechnienia się mediów społecznościowych. Od chwili publikacji najnowszej książki Haidta, *The Anxious Generation* w roku 2024, zawarte tam idee są rozwijane i aktualizowane na stronie <https://www.anxiousgeneration.com/>.

dostarcza zwłaszcza jeden z artykułów autorstwa Twenge, raportujący badania na próbie ponad 600 tys. amerykańskich nastolatków i osób dorosłych po roku 2005<sup>7</sup>. Wskazuje on m.in. na wzrost o 50% odsetka osób deklarujących poważny epizod depresyjny w okresie roku poprzedzającego badanie (z 8,7% w 2005 do 13,2% w 2017 u nastolatków w wieku 12-17 lat, a o 63% u młodych dorosłych w wieku 18-25 lat). W grupie młodych dorosłych jeszcze silniejszy (71%) był wzrost poważnych problemów psychicznych, obejmujących m.in. myśli i próby samobójcze. Wzrost ten był słabszy i mniej regularny u starszych osób dorosłych. Wskaźniki najszybciej rosły natomiast wśród **dziewczynek i młodych kobiet**<sup>8</sup>.

Podobne wnioski autorka wraz ze współpracownikami wysnuła z innego badania, także zrealizowanego na ogromnej próbie ponad 0,5 mln nastolatków w wieku 13-18 lat<sup>9</sup>. W tym badaniu wykazała także dodatnią korelację pomiędzy nasileniem problemów psychicznych a ilością czasu spędzanego na korzystaniu z mediów ekranowych. Dodatkowo, ilość czasu spędzana na aktywnościach niezwiązanych z mediami ekranowymi (uprawianie sportu, media drukowane – np. książki, czy udział w życiu religijnym) negatywnie korelowała z nasileniem problemów zdrowia psychicznego.

Podkreślmy, że chodziło tam o media ekranowe w ogóle. Tymczasem, korelacje stają się znacznie silniejsze wówczas, gdy bierzemy pod uwagę same media społecznościowe.

Badacze w Wielkiej Brytanii wykazali, że bardziej intensywne korzystanie z mediów społecznościowych jest związane u 14-latków z pogorszeniem jakości snu, niską samooceną i negatywnym obrazem własnego ciała; te z kolei wiązały się z większym natężeniem objawów depresyjnych. Dziewczeta, które zadeklarowały korzystanie z mediów społecznościowych przez ponad 5 godzin dziennie były o 50% bardziej narażone na wystąpienie objawów depresji niż użytkowniczki korzystające od 1 do 3

---

<sup>7</sup> J. M. Twenge et al., "Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017", *Journal of Abnormal Psychology* (2019), 128(3):185-199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>.

<sup>8</sup> Warto przypomnieć, że była pracownica Facebooka, Frances Haugen, dostarczyła we wrześniu 2021 roku mediom wewnętrzną korespondencję firmy, z której wynikało, że jej kierownictwo było od dawna świadome tego, że korzystanie z należącego do Facebooka serwisu Instagram negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, a zwłaszcza nastoletnich dziewcząt. Pracownicy firmy raportowali kierownictwu m.in., że „W przypadku jednej na trzy nastolatki przyczyniamy się do pogorszenia ich postrzegania własnego ciała”, a „nastolatki winią Instagram za wzrost poziomu niepokoju i depresji”. Zob. *The Facebook Files*, <https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039?mod=bigtop-breadcrumb> [odczyt: 16.09.2021].; por. G. Wells, D. Seetharaman, *Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show*, 14.09.2021, <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739> [odczyt: 16.9.2021].

<sup>9</sup> J. M. Twenge, Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time", *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

godzin dziennie; były też o 31% bardziej niż one narażone na niezadowolenie z własnego ciała.<sup>10</sup>

Warto w tym miejscu krótko przeanalizować dostępne dane dla Polski. Powtórzenie wszystkich analiz Haidta dla naszego kraju nie było możliwe z uwagi na brak danych, ale tam, gdzie są one dostępne, zdają się potwierdzać niepokój Haidta. Przykładowo:

- Liczba dzieci i nastolatków do 18 r. życia leczonych ambulatoryjnie ze względu na zaburzenia psychiczne wzrosła w Polsce w latach 2010-2020 o 49% (do 173 tys. w roku 2020);
- Liczba dzieci hospitalizowanych z powodu rozpoznania F30-39 (zaburzenia nastroju – afektywne) między r. 2003 a 2022 wzrosła czteroipółkrotnie (442%);
- Liczba prób samobójczych podejmowanych przez dzieci i młodzież do 19. roku życia wzrosła w latach 2013-2023 pięciokrotnie (499%);
- Liczba pacjentów poniżej 18 r.ż., którzy zrealizowali receptę na refundowane leki przeciwdepresyjne wzrosła w latach 2013–2021 dwuipółkrotnie (256%); w analogicznym okresie wzrost wśród osób dorosłych wyniósł 59% (zob. Aneks);
- W badaniach nt. zdrowia psychicznego nastolatków przeprowadzonego pod egidą WHO w latach 2021/2022 wynika, że polska młodzież wypada bardzo źle na tle 44 krajów Europy, Azji Centralnej i Kanady pod względem deklarowanego stanu zdrowia umysłowego (miejsce przedostatnie, trzecie od końca i ostatnie odpowiednio dla 11-, 13- i 15-latków), poczucia samotności (miejsce przedostatnie, ostatnie i przedostatnie) i zadowolenia z życia (odpowiednio: miejsce trzecie od końca, przedostatnie, przedostatnie)<sup>11</sup>;
- To samo badanie wskazuje na erozję więzi w szkole i w rodzinie. Polscy nastolatki uplasowali się m.in. na ostatnim miejscu (i to we wszystkich trzech kategoriach wiekowych!) pod względem odsetka tych, którzy zadeklarowali, że doświadczają dużego wsparcia od kolegów i koleżanek<sup>12</sup>; znaleźliśmy się też w ścisłej czołówce krajów, w których młodzież najczęściej deklaruje, że nie spożywa z rodziną przynajmniej jednego posiłku dziennie.

Wykazanie związków przyczynowo-skutkowych w naukach społecznych jest niezwykle trudne, m.in. ze względu na wielką liczbę i zmienność czynników oddziałujących na zachowanie ludzi. Także niektóre publikacje Haidta, Twenge i

<sup>10</sup> Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. "Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study". *EClinicalMedicine*. 2019 Jan 4;6:59-68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005.

<sup>11</sup> A. Cosma et al., A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada

Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 1, <https://hbosc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-mental-health-and-well-being-in-europe-central-asia-and-canada/> [odczyt: 17.11.2024]

<sup>12</sup> Warto odnotować, że w tym negatywnym obrazie zdarzają się zaskakujące wyjątki; przykładowo, polskie nastolatki stosunkowo najczęściej wśród badanych kilkudziesięciu krajów deklarowały, że „bardzo lubią szkołę” (tamże, s. 53).

współpracowników spotkały się z replikami, z których część kwestionuje niektóre ich założenia i ustalenia. Przykładem jest artykuł T. Heffera i in. (2019); w badaniu podłużnym, tj. powtarzanym kilkakrotnie w odstępach czasu, odkryli oni związek pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a nasileniem symptomów depresyjnych, ale tylko u nastoletnich dziewcząt<sup>13</sup>. Badanie zrealizowano jednak na znacznie mniejszej próbie (594 osób). Twenge i Haidt przytaczają wyniki jeszcze 11 innych badań, które tylko częściowo potwierdzają ich tezy. Nieodmiennie jednak są to badania realizowane na małych próbach; na ogół mają one także inne ułomności metodologiczne. Debacie wokół tez Haidta i Twenge przyjrzymy się bliżej w dalszej części tego opracowania.

Najnowszym podsumowaniem omawianego tu nurtu badań jest książka Haidta z roku 2024 pod tytułem *Niespokojne pokolenie* (ang. *The Anxious Generation*). Książka ta spotkała się z żywym odzewem w krajach Zachodu, mniejszym zaś - w Polsce. Dlatego zasadne będzie pokrótce streścić wywód autora. Haidt stawia tezę, że w latach 2010-2015 w świecie zachodnim zaszła głęboka transformacja w życiu dzieci i młodzieży. Określa ją mianem Wielkiej Rekonfiguracji (ang. *Great Rewiring*). Złożyły się na nią dwa odrębne procesy: pierwszy z nich to opisywane już wcześniej smartfonowe dzieciństwo (ang. *phone-based childhood*), drugi zaś to zanik swobodnej zabawy. Choć to drugiej zjawisko było niezwykle ważne, zdaniem Haidta najistotniejszą pojedynczą przyczyną współczesnego kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży było upowszechnianie się smartfonów z szerokopasmowym dostępem do Internetu, a krótko później także mediów społecznościowych (zob. tabela 1).

Tabela 1 Kroki milowe w rozwoju mediów społecznościowych

|      |                                                |
|------|------------------------------------------------|
|      |                                                |
| 2004 | powstaje Facebook                              |
| 2007 | pierwszy smartfon (iPhone)                     |
| 2008 | premiera pierwszego iPhone'a w Polsce          |
| 2009 | przyciski "like" i "retweet"                   |
| 2010 | powstaje Instagram                             |
| 2010 | upowszechnienie przedniej kamery w smartfonach |
| 2011 | powstaje Snapchat; filtry upiększające         |
| 2012 | Facebook przejmuje Instagram                   |
| 2012 | powstaje Tinder                                |

<sup>13</sup> T. Heffer, Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). "The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018)". *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462–470. <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>.

2016

powstaje TikTok

*Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Haidt (2024)*

Haidt stawia tezę, że z perspektywy wpływu na zdrowie psychiczne młodych użytkowników dotychczasowy rozwój Internetu, a nawet mediów społecznościowych, można podzielić na co najmniej dwie fazy. Pierwsza wiązała się z upowszechnieniem najpierw komputerów osobistych, a następnie laptopów, które z czasem umożliwiały korzystanie z pierwszych komunikatorów oraz mediów społecznościowych. Jednak dopiero pojawienie się smartfonów, czyli mobilnych urządzeń mieszczących się w kieszeni, podłączonych do szerokopasmowego Internetu oraz niezliczonych aplikacji zapoczątkowało kolejną fazę rozwoju, która trwa do chwili obecnej. Składają się na nią pozornie niewielkie i, zdawałoby się, niewinne innowacje technologiczne, takie jak pojawienie się przycisku „lubię to”, przedniej kamery w standardowych telefonach czy filtrów upiększających. Tymczasem, każda z tych innowacji gruntownie przekształca jeden lub szereg aspektów życia młodzieży (i dorosłych). Na przykład dodanie przedniej kamery zapoczątkowało „kulturę selfie”, skłaniając użytkowników do zamieszczania własnych zdjęć w sieci, a następnie oczekiwania na społeczne potwierdzenie oraz stałego porównywania się z innymi. Połączenie selfie z filtrami upiększającymi, które pozwalają na łatwą, cyfrową obróbkę zdjęcia tak, by odpowiadało ono nierealistycznym (a czasem patologicznym) standardom urody, było – zdaniem Haidta – brzemiennie w skutkach szczególnie dla dziewcząt. Między innymi z powodu silniejszych oczekiwań społecznych pod adresem ich wyglądu, są one bardziej niż chłopcy narażone na zaburzenia odżywiania i brak akceptacji własnego ciała.

W książce Haidt przywołuje wyniki licznych badań, także eksperymentalnych i quasi-eksperymentalnych, które dostarczają poparcia dla tezy, że wpływ smartfonów miał charakter przyczynowy, a nie był jedynie skorelowany z pogorszeniem wskaźników dobrostanu. Upowszechnieniu się smartfonów w latach 2010-2015 towarzyszyło zarówno pogorszenie deklarowanej satysfakcji z życia i samopoczucia dzieci i młodzieży; wzrósł też odsetek dzieci i młodzieży zmagających się z zaburzeniami psychicznymi. Więcej młodych respondentów deklaruje poczucie samotności i brak przyjaciół. Te korelacje można by próbować wyjaśniać między innymi wzrostem świadomości społecznej i przełamaniem społecznego tabu wokół chorób psychicznych. Haidt sięga jednak także po wskaźniki obiektywne, jak wzrost odsetka dzieci i młodzieży hospitalizowanych z powodu zaburzeń psychicznych, zwłaszcza depresji i zaburzeń lękowych. Wzrosły także statystyki prób samobójczych, w tym oraz przypadki hospitalizacji z powodu samookaleczeń (o 188% pomiędzy rokiem 2010 a 2020 w przypadku dziewcząt w USA). Przywołajmy nieco liczb. I tak, pomiędzy rokiem 2010 a 2020 w Stanach Zjednoczonych:

- odsetek dziewcząt, które w ciągu roku poprzedzającego badanie miały co najmniej jeden poważny epizod depresyjny wzrósł o 145% (w przypadku chłopców o 161%);
- odsetek studentek i studentów college'ów, u których zdiagnozowano zaburzenia lękowe wzrósł 134%, a depresję o 106%;

- odsetek młodzieży w wieku 10-14 lat leczonych w szpitalu z powodu samookaleczeń wzrósł o 188% w przypadku dziewcząt (48% w przypadku chłopców);
- liczba prób samobójczych zakończonych zgonem wzrosła o 167% przypadku dziewcząt, a o 91% w przypadku chłopców.

Co więcej, wzrosty te miały miejsce nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale także w wielu innych krajach zachodnich, takich jak Australia, Kanada, Wielka Brytania czy kraje nordyckie. Niestety, także w Polsce (o czym niżej).

Haidt rozpatruje także alternatywne hipotezy, które mogłyby wyjaśniać pogorszenie zdrowia psychicznego w pokoleniu Z. Krytycy tezy o zgubnym wpływie smartfonów wskazują zwłaszcza na niestabilność świata po atakach terrorystycznych z 11 września 2001 roku, których pokłosiem były m.in. wojny w Afganistanie i Iraku, a w dalszej perspektywie destabilizacja Bliskiego Wschodu. Współczesne pokolenia młodzieży dorastają też w poczuciu zagrożenia ze strony katastrofy klimatycznej. Haidt argumentuje jednak, że każde wcześniejsze pokolenie również musiało mierzyć się z traumatycznymi wydarzeniami, takimi jak druga wojna światowa i wojna w Wietnamie (dla pokolenia Baby Boomers) czy zimna wojna i widmo zagłady atomowej (dla pokolenia X). Badania socjologiczne wskazują zresztą jednoznacznie, że pokoleniowe doświadczenia wojen i katastrof zwiększają poczucie integracji społecznej, skutkując m.in. spadkiem liczby samobójstw. W roku 2008 Stany Zjednoczone silnie dotknął także kryzys finansowy. Haidt wskazuje jednak, że nie ma żadnej korelacji pomiędzy kryzysem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży a stanem amerykańskiej gospodarki. Równolegle z postępującym po 2010 roku kryzysem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stopa bezrobocia w Stanach systematycznie malała. Haidt przekonuje, że jak dotąd hipoteza o negatywnym wpływie cyfrowego dzieciństwa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest hipotezą najbardziej przekonującą i powinna być traktowana jako wyjściowa.

Przeprowadzka dzieci i młodzieży w świat wirtualny zbiegła się jednak z drugim ważnym procesem. Chodzi o zanik swobodnej zabawy i stopniowe ograniczanie autonomii dzieci. Smartfony i inne technologie ekranowe urządzenia ekranowe zawładnęły dziećmi i młodzieżą, ponieważ już w okresie dekady poprzedzającej ich pojawienie się splot czynników doprowadził do zaniku dzieciństwa opartego na zabawie (ang. *play-based childhood*). Nadmierne chronienie dzieci przez „helikopterowych rodziców” było między innymi wynikiem doniesień medialnych o przestępach seksualnych i innych zagrożeniach dla dzieci, którymi rodziców straszono. Warto dodać, że odrębnym i nie wydumany czynnik było także zwiększenie liczby samochodów i dostosowanie infrastruktury miejskiej do potrzeb kierowców (CITE). Równocześnie rosła presja na osiągnięcia akademickie uczniów, które miały być przepustką do prestiżowych collegów i dobrej pracy w sytuacji zaostrzającej się konkurencji. Presja ta skutkowałą ograniczaniem czasu na swobodną zabawę dzieci zarówno przez szkoły, jak i przez rodziców. Smartfony i inne urządzenia mobilne dały też rodzicom nowe możliwości zdalnego nadzoru na własnymi dziećmi. Haidt mówi o kulcie bezpieczeństwa (ang. *safetyism*), który odpowiada za to, że dzieci z pokolenia Z są znacznie mniej niezależne od swoich rówieśników sprzed 10 czy 20 lat. Pozbawione możliwości zabawy i bezpośredniej interakcji z rówieśnikami dzieci z

pokolenia Z odnalazły ich substytut w sieci. W wyniku obu tych procesów dzieci są dziś przesadnie chronione w świecie rzeczywistym, ale niedostatecznie chronione w świecie wirtualnym.

Rosnąca liczba badań dokumentuje rozliczne negatywne konsekwencje nadmiernego lub problematycznego korzystania z urządzeń ekranowych dla rozwoju dzieci i młodzieży. Zdaniem Haidta głównym problemem jest koszt utraconych możliwości, a więc to, czego dzieci i młodzież nie robią w czasie, który spędzają na korzystaniu z tych urządzeń. Choć niektóre sposoby korzystania z urządzeń cyfrowych mogą zdawać się prorozwojowe, ich ewentualny korzystny wpływ należy porównywać z korzyściami ze swobodnej zabawy, bezpośredniej interakcji z rówieśnikami, aktywnością fizyczną lub snem (a nawet nudą). Tymczasem, smartfony stały się blokerami tych doświadczeń. Haidt wskazuje na cztery fundamentalne krzywdy związane z wielką cyfrową transformacją dzieciństwa. Są to:

1. **deprywacja społeczna**, czyli spadek liczby i jakości interakcji z rówieśnikami, zmniejszenie się liczby przyjaciół i wzrost poczucia osamotnienia;
2. **deprywacja snu**: współczesny amerykański nastolatek śpi obecnie 7 godzin a dobę, czyli znacznie mniej niż zalecane 9 – 9,5 godziny;
3. **fragmentacja uwagi** - przeciętnie nastolatek otrzymuje 192 powiadomienia na dobę; odliczając siedem godzin na sen daje to 11 powiadomień na godzinę. Oznacza to, że smartfony szatkują uwagę dzieci i młodzieży na kilkuminutowe fragmenty. Uniemożliwia to pracę głęboką, która nie tylko jest bardziej efektywna, ale daje też uczucie satysfakcji;
4. **uzależnienie**, które działa jak wzmacniacz trzech wcześniejszych negatywnych konsekwencji.

Haidt podkreśla, że wpływ mediów społecznościowych jest silniejszy na dziewczynki niż na chłopców. Tłumaczy to ich większą wrażliwością społeczną, silniejszą tendencją do internalizacji oraz wyższymi społecznymi oczekiwaniami wobec dziewcząt, w tym zwłaszcza silną presję na wygląd zewnętrzny zgodny z aktualnymi normami społecznymi.

W drugiej części książki Haidt rekomenduje szereg działań zaradczych:

1. Opóźnienie wieku, w którym dzieci otrzymują smartfony do co najmniej 14 roku życia. Rekomenduje by wcześniej rodzice dawali swoim dzieciom jedynie podstawowe wersje telefonu, umożliwiające rozmowy i wysyłanie wiadomości tekstowych, ale bez dostępu do Internetu.
2. Podniesienia wieku, w którym młodzież może korzystać z mediów społecznościowych do 16. roku życia. Jednocześnie należy wprowadzić i egzekwować obowiązek skutecznej weryfikacji wieku użytkowników. Wiadomo bowiem, że współcześnie obowiązujące ograniczenia wiekowe są powszechnie lekceważone przez firmy technologiczne (jak i same dzieci oraz ich rodziców). Tymczasem, istnieją techniczne możliwości skutecznej weryfikacji wieku. Przykładem takiego rozwiązania jest zakodowanie – na poziomie samego urządzenia bądź jego oprogramowania – wieku użytkownika. Zaletą takiego rozwiązanie jest całkowita ochrona prywatności użytkowników; rozwiązanie

takie nie tworzyłyby również żadnych dodatkowych barier w przypadku osób dorosłych – korzystałyby one z Internetu na dotychczasowych zasadach.

3. Zakaz korzystania ze smartfonów szkole, obejmujący nie tylko korzystanie w trakcie lekcji, ale i na przerwach. Chociaż obecnie 70% szkół w Stanach Zjednoczonych deklaruje, iż korzystanie ze smartfonów jest na ich terenie zakazane, w praktyce najczęściej oznacza to, iż uczniowie są proszeni o chowanie urządzeń w swoich plecakach. Mają je więc zawsze przy sobie, często próbując zresztą korzystać z nich ukradkiem. Nauczanie w takim przypadku przeradza się w nieustanną walkę nauczycieli z uczniami. Jeden z cytowanych przez Haidta nauczycieli ujął to w ten sposób: „Nie jest w stanie wygrać wojny o uwagę uczniów z całym Internetem”. Jedynie wprowadzone zasady, że smartfony są deponowane w specjalnych szafkach lub kieszeniach na cały czas przebywania w szkole pozwoliłoby odzyskać koncentrację i uwagę uczniów. Z badań wynika, że nawet sama obecność urządzenia w polu widzenia negatywnie wpływa na zdolność koncentracji (CITE). Wiemy także, że nawet uczniowie, którzy nie sami niech korzystają z urządzeń, uzyskują gorsze wyniki w nauce, gdy inni uczniowie wokół nich z tych urządzeń korzystają.
4. Znaczne zwiększenie czasu, jaki dzieci spędzają na zabawie, w tym zwłaszcza zabawie swobodnej, to jest nie nadzorowanej przez dorosłych. Może to wymagać różnego rodzaju rozwiązań, takich jak na przykład desygnowanie pewnych ulic jako miejsc przeznaczonych na zabawę, zwiększanie ilości i długości przerw szkolnych, udział dzieci w obozach letnich bez dostępu do telefonów, czy zachęcanie dzieci do większej samodzielności, na przykład samodzielnym dotarciu do szkoły, robieniu zakupów i podejmowaniu drobnych prac zarobkowych.

Zdaniem Haidta te rozwiązania są relatywnie proste i bezkosztowe. Podkreśla jednak, że ich przyjęcie bez skoordynowanego wysiłku oraz regulacji prawnych będzie trudne. Smartfony i technologie cyfrowe wytworzyły bowiem tak zwane „pułapki społeczne” (lub inaczej dylematy społeczne). Pułapka społeczna to sytuacja decyzyjna, w której strony, dążąc do maksymalizacji własnych korzyści uzyskują gorsze rezultaty, niż gdyby uzgodniły swe działania z innymi. Klasycznym przykładem takiej pułapki jest tzw. tragedia wspólnego łowiska. Gdy nie przyjmujemy żadnych regulacji w zakresie korzystania ze wspólnego dobra, na przykład łowiska, każda z mających do niego dostęp osób będzie dla własnej korzyści nadmiernie eksploatować to dobro, aż zabraknie go dla wszystkich. W przeciwnym razie inni rybacy wyeksploatują łowisko, odnosząc przy tym jakąś korzyść. W pułapce społecznej znajdujemy się także wówczas, gdy nie przyjmując danego rozwiązania (np. mediów społecznościowych) w obawie przed utratą ważnego dobra (np. wolności od cyfrowych rozproszeń i niepokoju dla nas samych i naszych dzieci) narażamy siebie i nasze dzieci na coraz poważniejsze koszty (np. utratę kontaktu z ważnymi osobami lub utratę źródeł ważnych dla nas informacji).

W pułapce społecznej znajdują się zresztą także firmy technologiczne: gdyby na przykład Facebook i Instagram zdecydowały się na wprowadzenie rzeczywistej weryfikacji wieku użytkowników, natychmiast straciłyby znaczną część młodych użytkowników na rzecz swoich rywali, takich jak TikTok, którzy analogicznych regulacji by nie wprowadzili. W naukach społecznych problem ten jest dobrze znany. Teoretyk wyboru publicznego, Mancur Olson zauważył, że „racjonalne, zorientowane na własną

korzystać jednostki nie podejmą działań w kierunku grupowego celu”, o ile nie zostaną do tego przymuszone (np. przez odpowiednie regulacje)<sup>14</sup>. Zdaniem Haidta potrzebujemy zatem regulacji, aby wspólnie wyplątać się z aktualnego stanu negatywnej równowagi, w której wszyscy płacimy haracz mediom społecznościowym za możliwość podtrzymywania ważnych dla nas interakcji społecznych, choć korzystanie z tych narzędzi w ich dzisiejszej postaci jest niszczące dla zdrowia psychicznego, zwłaszcza młodszego pokolenia.

Książka Haidta jest manifestem i zaproszeniem do kompleksowych reform, które mają przywrócić naturalny rytm dzieciństwa. Haidt nie nawołuje do całkowitego zablokowania dostępu do sieci. Można by nawet zarzucić mu, że w kilku miejscach jest niekonsekwentny, na przykład gdy aprobuje wytyczne Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego, zgodnie z którymi dzieci w wieku 6-12 lat mogą bezpiecznie korzystać z urządzeń w celach rekreacyjnych aż dwie godziny dziennie. Choć w zaleceniach tych podkreśla się, że wiele zależy od kontekstu, w jakim dziecko korzysta z mediów cyfrowych, takie zalecenie wydaje się niespójne z przekonująco udokumentowanym przez Haidta negatywnym wpływem urządzeń cyfrowych na dzieci i młodzież. Cel książki znacznie wykracza zatem poza standardowe cele pracy akademickiej: Haidt domaga się pilnych działań, także na poziomie legislacyjnym, w celu ochrony młodzieży przed współczesną „wolną amerykanką” w sieci.

Najpoważniejszymi **krytykami** Haidta i jego kierunku interpretacji wyników badań są Candice Odgers z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine, psycholog Amy Orben z Uniwersytetu w Cambridge oraz psycholog Andrew Przybylski z Uniwersytetu w Oxfordzie. Orben opublikowała w 2020 roku syntetyczny artykuł omawiający 80 meta-analiz, przeglądów literatury i kluczowych badań opublikowanych w ostatniej dekadzie nt. wpływu technologii ekranowych oraz mediów społecznościowych na dobrostan młodzieży<sup>15</sup>. Doszła na tej podstawie do wniosku, że zdecydowana większość badań jest niskiej jakości. W szczególności, autorzy badań nie rozróżniają typów technologii cyfrowych, które badają. Pomijając tę słabość, korelacje między zmiennymi, jakie ustalają, są na ogół wprowadzone negatywne, ale zarazem bardzo słabe. W innym wspólnym artykule Orben i Przybylski podkreślają, że nie jest jasny kierunek stwierdzanych zależności: nie ma pewności, że to korzystanie z technologii cyfrowych jest przyczyną problemów ze zdrowiem psychicznym, a nie odwrotnie – czy to nie aby już istniejące problemy psychiczne skłaniają do częstszego sięgania po smartfon i inne urządzenia. We wcześniejszym artykule Orben powtórzyła niektóre analizy krytyków technologii i argumentowała, że przyjmowane przez nich metody analizy dużych zbiorów danych pozwalają nawet bardzo niewielkie efekty uznać za istotne statystycznie<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> M. Olson, *Dobra publiczne i problem „pasażera na gapę”*, [w:] *Współczesne teorie socjologiczne*. T. 1, wybór i oprac. A. Jasińska-Kania [et al.]. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe "Scholar", 2006 s. 139.

<sup>15</sup> A. Orben, "Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2020, no. 50, vol. 4, s. 407-414.

<sup>16</sup> Orben, A., Przybylski, A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behavior* 3, 173–182 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>.

W artykule z roku 2023, Orben i Przybylski wraz ze współpracownikami wykorzystali dane z podłużnego badania rozwoju mózgu dzieci w wieku 9-12 lat (Adolescent Brain Cognitive Development) w USA do sprawdzenia, czy deklarowane przez respondentów korzystanie z mediów ekranowych wiązało się ze zmianami funkcjonalnej organizacji ich mózgów. Ich zdaniem, metody neuroobrazowania nie wskazują na żadne istotne zmiany związane z korzystaniem z technologii ekranowych przez dzieci<sup>17</sup>. Oczywiście, ograniczenie badania polegało przede wszystkim na łącznym potraktowaniu czasu ekranowego, bez rozróżniania poszczególnych zastosowań (zwłaszcza mediów społecznościowych), a także na ograniczeniu się do krótkiego, zaledwie dwuletniego okresu pomiędzy pomiarami.

W niektórych swych pracach Przybylski nie ogranicza się do wykazania braku dowodów negatywnego wpływu mediów cyfrowych na dzieci i młodzież<sup>18</sup>. W jednej z prac wraz ze współpracownikiem przedstawił dowody na pozytywny wpływ Facebooka na zdrowie psychiczne. Przeanalizowali w tym celu związki pomiędzy rozpoczęciem działalności przez Facebooka w danym kraju a wskaźnikami dobrostanu populacji w latach 2008–2019, na łącznej próbie niemal miliona osób. Nie znaleźli żadnych dowodów sugerujących, że pojawienie się Facebooka wiązało się ze szkodami psychologicznymi. Przeciwnie, ich zdaniem, „przyjęcie Facebooka korelowało pozytywnie z satysfakcją z życia i pozytywnymi doświadczeniami, a negatywnie korelowało z doświadczeniami negatywnymi, zarówno w porównaniach pomiędzy krajami, jak i w obrębie samych krajów na przestrzeni czasu” (choć zaobserwowane powiązania były niewielkie)<sup>19</sup>. Należy jednak podkreślić, że badacze analizowali ogół populacji, nie wyróżniając dzieci i młodzieży. Tymczasem, dane przedstawione przez Haidta pokazują jasno, że w populacji osób dorosłych nie widać istotnego pogorszenia zdrowia psychicznego – wzrost ten koncentruje się właśnie na najmłodszych. Po drugie, efekty intensywnego korzystania z mediów społecznościowych nikną, jeśli będziemy badać całość populacji, bez rozróżniania stopnia intensywności użytkowania. Innymi słowy, Przybylski i Vuorre analizują związki pomiędzy bardzo abstrakcyjnymi artefaktami.

W kolejnym badaniu, Vuorre i Przybylski sprawdzili jak posiadanie (mobilnego) dostępu do Internetu i aktywne korzystanie z sieci koreluje z ośmioma różnymi miarami dobrostanu, takimi jak satysfakcja z życia, jakość życia towarzyskiego. W tym celu przeanalizowali dane Gallupa z lat 2006–2021 na łącznej próbie ponad 2,4 mln osób z 168 krajów. Stwierdzili, że dostęp do Internetu i korzystanie z niego są pozytywnie skorelowane z dobrostanem w sposób niezależny od szeregu innych czynników takich jak dochód, wykształcenie, stan zdrowia, stan cywilny i możliwość zaspokojenia

---

<sup>17</sup> Jack Miller, Kathryn L. Mills, Matti Vuorre, Amy Orben, Andrew K. Przybylski, *Impact of digital screen media activity on functional brain organization in late childhood: Evidence from the ABCD study*, *Cortex* 169/2023, s. 290-308; <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.09.009>.

<sup>18</sup> M. Vuorre, & Przybylski, A. K. (2023). „Global Well-Being and Mental Health in the Internet Age”. *Clinical Psychological Science*, <https://doi.org/10.1177/21677026231207791>.

<sup>19</sup> M. Vuorre & Andrew K. Przybylski (2023) “Estimating the association between Facebook adoption and well-being in 72 countries”, *Royal Society Open Science*, 9.08.2023, <https://doi.org/10.1098/rsos.221451>

podstawowych potrzeb.<sup>20</sup> Słabością i tego badania było jednak łączne potraktowanie dostępu i korzystania z sieci, bez rozróżniania poszczególnych typów wykorzystania (zwłaszcza mediów społecznościowych) oraz bez podziału respondentów na kategorie wiekowe. Wiadomo nie od dziś, że dostęp do sieci niesie ze sobą także liczne korzyści, zaś negatywne skutki widoczne są – jak argumentują Haidt i Twenge – głównie wśród młodych użytkowników mediów społecznościowych. Zbiorcza kategoria „dostępu i korzystania z Internetu” jest dziś anachroniczna.

Bardziej trafny wydaje się ten kierunek badań, który pomaga lepiej uchwycić i zniuansować opisywane przez Haidta relacje przyczynowe, między innymi doszukując się zmiennych mediujących i moderujących negatywny wpływ mediów cyfrowych, w tym zwłaszcza społecznościowych, na kondycję dzieci i młodzieży. O'Day i Hamberg, na przykład, stwierdzili, że „osoby z lękiem społecznym, jak i osoby samotne angażują się w Internecie bardziej problematycznie i szukają wsparcia społecznego w mediach społecznościowych, potencjalnie w celu zrekompensowania sobie braku wsparcia osobistego. [...] Samotność wydaje się być czynnikiem ryzyka problematycznych kontaktów online”. Poczucie osamotnienia jest zatem również czynnikiem ryzyka problematycznego korzystania z mediów społecznościowych – a nie tylko jego konsekwencją<sup>21</sup>.

Zdaniem Orben, narracja Haidta i badaczy dochodzących do podobnych co on wniosków jest przykładem nawracających przy każdym przełomie technologicznym **panik technologicznych**<sup>22</sup>. Nowe technologie zawsze budzą niepokój społeczny i zachęcają społeczeństwa do inwestowania w badania nad wpływem tych technologii, zwłaszcza na dzieci i młodzież. Jej zdaniem, nadmierne, historyczne reakcje budziło na przestrzeni ostatniego stulecia zarówno radio, jak i telewizja, gry wideo oraz Internet.

Wiele kontrowersji wzbudziła krytyczna recenzja książki Haidta autorstwa Candice Odgers na łamach prestiżowego czasopisma „Nature”<sup>23</sup>. Odgers zarzuciła mu zwłaszcza brak dowodów na związki przyczynowe pomiędzy „smartfonowym dzieciństwem” a epidemią chorób psychicznych i negatywnym wpływem na mózgi młodych użytkowników mediów cyfrowych, oraz koncentrację na jednej przyczynie niekwestionowanego przez nią kryzysu zdrowia psychicznego młodzieży, zamiast poszukiwania wielu przyczyn. Wśród tych przyczyn Odgers wymienia dalekosiężne skutki ekonomiczne krachu finansowego z roku 2008, kryzys opioidowy, strzelaniny w szkołach oraz narastanie przemocy oraz dyskryminacji rasowej i seksualnej.

---

<sup>20</sup> M. Vuorre & Przybylski, A. K. (2024). A Multiverse Analysis of the Associations Between Internet Use and Well-Being. *Technology, Mind, and Behavior*, 5(2: Summer 2024). <https://doi.org/10.1037/tmb0000127>.

<sup>21</sup> Emily B. O'Day, Richard G. Heimberg, “Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review”, *Computers in Human Behavior Reports* 3(2021), <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070> -

<sup>22</sup> A. Orben, “The Sisyphean Cycle of Technology Panics”, *Perspectives on Psychological Science* 15(5)/2020, <https://doi.org/10.1177/1745691620919>.

<sup>23</sup> C. Odgers, “The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness?” *Nature*, 24 marca 2024, <https://www.nature.com/articles/d41586-024-00902-2> [data odczytu: 09.09.2024]

W odpowiedzi na tę recenzję Haidt przypomina, że:

- a) w swej książce rozpatruje dwie zasadnicze hipotezy opisywanego kryzysu: poza wpływem mediów społecznościowych wskazuje także na zanik samodzielnej zabawy;
- b) wśród przytaczanych przez niego badań są także 22 badania eksperymentalne (16 z nich wskazuje na istotne statystycznie dowody szkód dla dzieci i młodzieży) i 9 badań eksperymentalnych (podczas gdy Odgers przytacza tylko to jedno z nich, w którym badacze nie stwierdzili negatywnego wpływu mediów cyfrowych;
- c) cytowane przez Odgers badania wskazujące na brak wpływu lub nawet pozytywny wpływ mediów cyfrowych na dzieci i młodzież rutynowo ograniczają się do wątpliwej miary „czasu ekranowego” (tj. analizują łącznym czas korzystania z ekranów, bez rozróżniania określonych czynności, zwłaszcza nie wyróżniają mediów społecznościowych, które Haidt uznaje za głównych winowajców;
- d) Odgers nie wyjaśnia, dlaczego wskaźniki dobrostanu dzieci i młodzieży pogarszają się od lat, mimo iż równolegle poprawia się sytuacja gospodarcza?
- e) nie wyjaśnia też, dlaczego analogiczny kryzys dzieci i młodzieży postępuje w krajach odległych kulturowo od Stanów Zjednoczonych, jak np. w Kanadzie i krajach skandynawskich? Wreszcie,
- f) żaden z krytyków nie proponuje i nie testuje własnego wyjaśnienia dla negatywnych trendów, jakie cechują dobrostan dzieci i młodzieży w ostatniej dekadzie-dwóch<sup>24</sup>.

Także wcześniejsze prace Orben i Przybylskiego spotkały się z polemiką Haidta i współpracowników. W polemice opublikowanej na łamach *Frontiers in Psychology* w roku 2020 podkreślili szereg błędów analitycznych Orben, w tym m.in. wspólne potraktowanie dziewcząt i chłopców oraz uwzględnienie w modelu zmiennych, które mediowały (zapośredniczały) wpływ technologii cyfrowych, jak np. ilość czasu spędzanego z rodzicami<sup>25</sup>. W drugiej polemice zwrócili uwagę, że analizy Orben w istocie potwierdzają tezę o istotnym negatywnym wpływie korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie młodych i to mimo faktu, że zastosowała ona niezwykle rygorystyczne kryteria analityczne<sup>26</sup>.

Na marginesie należy odnotować, że narracja krytyków Haidta jest wielce na rękę gigantom technologicznym. Prestiżowe publikacje naukowe, w których autorzy dowodzą braku dowodów negatywnego wpływu mediów społecznościowych na

<sup>24</sup> J. Haidt, “Yes, Social Media Really Is a Cause of the Epidemic of Teenage Mental Illness. Two major problems with a review in Nature”, 9.04.2024, <https://www.afterbabel.com/p/phone-based-childhood-cause-epidemic> [odczyt: 16.04.2024]

<sup>25</sup> J.M. Twenge, A.B. Blake, J. Haidt i W.K. Campbell (2020) “Commentary: Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies”, *Frontiers in Psychology* 11(181), doi:10.3389/fpsyg.2020.00181.

<sup>26</sup> J.M. Twenge, J. Haidt, T.E. Joiner et al. “Underestimating digital media harm”, *Nature Human Behavior* 4: 346–348 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0839-4>.

zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży mogą okazać się bezcenne wobec lawiny pozwów, jakie rodzice i szkoły składają obecnie przeciwko Meta i innym platformom Internetowym, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. Odgers, Hancock i Przybylski utrzymują, że ich badania są niezależne i że nie przyjmują żadnych środków od firm sektora technologicznego<sup>27</sup>. Jednak Przybylski jest doradcą naukowym Sync Digital Wellbeing Program, realizowanego ze środków saudyjskiego koncernu paliwowego; był także konsultantem Meta Inc., choć nie wiązało się to z żadnymi korzyściami<sup>28</sup>. Odgers, natomiast, współpracuje m.in. z inicjatywą Youth Connections for Wellbeing, wspieraną przez fundację Melindy French Gates, Pivotal Ventures. Emily Weinstein i Carrie James z Harvardu, autorki książki, której główna teza sprowadza się do stwierdzenia, że cyfrowy świat młodych jest zniuansowany a rodzice powinni przede wszystkim próbować go zrozumieć, korzystały ze wsparcia finansowego licznych podmiotów sektora Big Tech, w tym fundacji Billa Gatesa, Jeffa Bezosa i Williama Hewletta. Sama koncepcja cyfrowego dobrostanu (ang. digital wellbeing) jest wysoce użyteczna z perspektywy Big Techu, odwraca bowiem uwagę od regulacji prawnych w kierunku indywidualnych wysiłków samych użytkowników. Nie dziwi, że producenci urządzeń i aplikacji zaopatrują je w funkcje pozwalające dać użytkownikom poczucie podmiotowości, a tym samym pomóc uniknąć bardziej fundamentalnych korekt ich modeli biznesowych – opartych wszak na przywiązaniu klientów do ich urządzeń i produktów.

\*\*\*

Powyżej obszernie zrelacjonowaliśmy dyskusję akademicką wokół tez Jonathana Haidta i Jean M. Twenge. Debata ta zdecydowanie nie sprowadza się jednak do publikacji tej dwójki autorów oraz ich głównych polemistów. W innym przeglądzie badań nt. związków pomiędzy czasem korzystania z technologii cyfrowych a zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży Odgers i Jensen (2020) konkludują wprawdzie, że „najnowsze i najbardziej rygorystyczne, pre-rejestrowane badania na dużą skalę wykazują niewielkie powiązania między ilością codziennego korzystania z technologii cyfrowych a dobrostanem nastolatków, nie pozwalając na odróżnienie przyczyny od skutku; wydaje się, że jest mało prawdopodobne, aby miały one znaczenie kliniczne lub praktyczne”<sup>29</sup>. Warto jednak podkreślić, że omawiane w tej publikacji badania koncentrują się na czasie korzystania z mediów cyfrowych, a nie na *sposobach i celach* ich wykorzystania. Z innych badań wiemy, że wiele zależy od sposobu korzystania oraz czynników moderujących, np. osoby z grup defaworyzowanych są narażone na silniejszy wpływ negatywny.

---

<sup>27</sup> N. Popper, “Panicking About Your Kids’ Phones? New Research Says Don’t”, *The New York Times*, 17.01.2020, <https://www.nytimes.com/2020/01/17/technology/kids-smartphones-depression.html> [data odczytu: 09.09.2024]

<sup>28</sup> M. Vuorre i A. Przybylski (2024), “A Multiverse Analysis of the Associations Between Internet Use and Well-Being”, 5(2): DOI: 10.1037/tmb0000127, <https://tmb.apaopen.org/pub/a2exdqgg/release/1> [data odczytu: 09.09.2024]

<sup>29</sup> C. Odgers, M. Jensen (2020) “Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions”, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61(3): 336–348.

Nierzadko same korelacje mówią nam niewiele. Zilustrujmy to na przykładzie znanego badania, pokazującego, że wakacyjny detoks od Facebooka wiązał się wprawdzie ze spadkiem kortyzolu, ale także z obniżeniem subiektywnego samopoczucia<sup>30</sup>. Ustalenie to wydaje się bardzo symptomatyczne: istota nałogu polega wszak na niemożności osiągnięcia przyjemności, nawet mimo tego, iż odstawienie substancji przynosi obiektywną poprawę stanu organizmu. Opisany przez badaczy paradoks da się chyba uogólnić znacznie szerzej: technologie cyfrowe, przez swą niezaprzeczną użyteczność w rosnącej liczbie sfer życia, wytworzyły presję strukturalną. Nie da się już funkcjonować w społeczeństwie bez korzystania z technologii cyfrowych. Ich odstawienie musi przynieść natychmiastowe, namacalne, a czasem dotkliwe konsekwencje negatywne.

Potencjalną słabością większości omawianych powyżej badań jest opieranie się głównie na subiektywnych ocenach i deklaracjach samych respondentów. Dlatego warto powyższy przegląd uzupełnić o **wyniki badań neurologicznych** i z wykorzystaniem EEG, poświęconych wpływowi korzystania z mediów cyfrowych na rozwój mózgu ludzi młodych. Dzięki wykorzystaniu różnych technologii neuroobrazowania, badacze są obecnie w stanie wskazać obiektywne, fizjologiczne konsekwencje określonych wzorców korzystania z technologii cyfrowych u dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.

Mamy na przykład coraz więcej badań potwierdzających przewagę czytania na papierze w porównaniu z czytaniem z ekranu. Zivan et al. (2023) ustalili w badaniu EEG, że czytanie z ekranu skutkowało większymi trudnościami w skupieniu uwagi na danym zadaniu w porównaniu z czytaniem na papierze. Badacze odkryli także istotną ujemną korelację z dokładnością: czytanie z ekranu wiązało się z większą liczbą błędów w teście. Zdaniem autorów, wyniki dostarczają wsparcia neurobiologicznego na rzecz tezy o większym obciążeniu poznawczym i zmniejszonej skupienia uwagi podczas czytania na ekranie w porównaniu z czytaniem na papierze<sup>31</sup>.

Z kolei, Maza i in. (2023) wykazali w badaniu longitudinalnym przeprowadzonym na przestrzeni 3 lat z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego na próbie 169 uczniów szóstej i siódmej klasy, że ci badani, którzy często sprawdzali powiadomienia na Facebooku, Instagramie i Snapchacie, wykazywali odmienną trajektorię neurorozwojową niż ci, którzy takich zachowań nie przejawiali. W tej pierwszej grupie odnotowano zmiany w tych obszarach mózgu, które odpowiadają za tzw. afektywną salencję (tj. zdolności określonych bodźców lub informacji do wzbudzania silnych emocji i przyciągania uwagi), motywację oraz kontrolę poznawczą. Oznacza to, że nawykowe sprawdzanie mediów społecznościowych we wczesnej adolescencji może być długoterminowo związane ze zmianami w zakresie wrażliwości

---

<sup>30</sup> Eric J. Vanman, Rosemary Baker, and Stephanie J. Tobin, "The Burden of Online Friends: The Effects of Giving up Facebook on Stress and Well-Being," *Journal of Social Psychology* 158, no. 4 (2018): 496–508

<sup>31</sup> M. Zivan, S. Vaknin, N. Peleg, R. Ackerman, T. Horowitz-Kraus (2023) "Higher theta-beta ratio during screen-based vs. printed paper is related to lower attention in children: An EEG study", *PLoS One* 18(5), doi: 10.1371/journal.pone.0283863.

na oczekiwanie nagród i kar społecznych<sup>32</sup> Terberg et al. (2022) doszli do innych wniosków, wskazując, że wprowadzie intensywne korzystanie z mediów społecznościowych wpływało na trajektorię rozwoju mózgu, ale nie była ona zbieżna z trajektorią negatywnych zmian w zakresie zdrowia psychicznego.

\*\*\*

Niezależnie od relacjonowanych powyżej badań, wydaje się wysoce prawdopodobne, że wielogodzinne przeglądanie mediów społecznościowych wiąże się ze zmniejszeniem aktywności fizycznej, depryacją snu, pogorszeniem samooceny w wyniku porównywania się z wyidealizowanymi obrazami życia innych ludzi, a wreszcie – pogorszeniem zdrowia psychicznego. Andrew Przybylski tak skomentował tezy Haidta, zawarte w „Niespokojnym pokoleniu”: „Nadzwyczajne tezy wymagają nadzwyczajnych dowodów. Powiedziałbym, że obecnie [Haidt] ich nie ma”<sup>33</sup>. Kto jednak decyduje o tym, kiedy dana teza ma charakter nadzwyczajny? Wiele wskazuje na to, że ciężar dowodzenia pozytywnego wpływu mediów społecznościowych, lub choćby braku ich negatywnego wpływu na dzieci i młodzież spoczywa dzisiaj na krytykach Haidta.

Nic dziwnego, że w obliczu solidnych dowodów katastrofalnego wpływu rewolucji cyfrowej na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, oraz braku przekonujących wyjaśnień alternatywnych, opinia publiczna oraz prawodawcy w rosnącej liczbie krajów dochodzą do wniosku, że niezbędne są skuteczne regulacje lub inne interwencje, niewymagające nowych przepisów. Przyglądamy im się w dalszej części tego opracowania.

---

<sup>32</sup> M. T. Maza, K.A. Fox, S. Kwon et al. (2023) “Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development”, *JAMA Pediatrics* 177(2):160–167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924.

<sup>33</sup> B. Montgomery, The Anxious Generation wants to save teens. But the bestseller’s anti-tech logic is skewed, *The Guardian*, 27.04.2024, <https://www.theguardian.com/books/2024/apr/27/anxious-generation-jonathan-haidt> [odczyt: 10.09.2024]

# Zagraniczne inicjatywy mające na celu przezwyciężenie negatywnych skutków rewolucji cyfrowej

Przez pierwsze dekady rewolucji cyfrowej dominowało przekonanie, że Internet jest technologią sprzyjającą demokracji i zasadniczo korzystną. Ewentualne zagrożenia wiązano początkowo głównie z wykorzystywaniem nowych narzędzi komunikacyjnych (grup dyskusyjnych, potem komunikatorów) przez przestępców i terrorystów. Wcześniej zaczęto wskazywać także na zagrożenia związane z grami komputerowymi, w mniejszym stopniu – z pornografią. Nawet jednak w tych sferach sektorowi technologicznemu udało się powstrzymać efektywne regulacje państwowe. Argumentowano, że regulowanie nowoczesnych technologii rodzi ryzyko zdławienia innowacji, na co państwa nie mogą sobie pozwolić w dobie globalnego wyścigu technologicznego. Dopiero w przeciągu ostatnich kilku lat, w dużej mierze pod wpływem afery Cambridge Analytica a także rewelacji sygnalistki Frances Haugen na temat wewnętrznej polityki Facebooka wobec problemów młodzieży, wielkie korporacje technologiczne stały się przedmiotem zmasowanej krytyki. Obecnie na całym świecie trwa intensywna dyskusja nad wieloma aspektami regulacji technologii cyfrowych.

Wysiłki regulacyjne koncentrują się dzisiaj nad zasadami korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież w szkołach. Omówimy je pokrótce w dalszej części tego opracowania. Zdaniem Tristana Harrisa z Center for Humane Technology, think tanku promującego efektywne uregulowanie sektora Big Tech, regulacje muszą jednak iść znacznie dalej i zakwestionować rozpowszechnione dzisiaj zasady projektowania technologii cyfrowych. Zdaniem Harrisa, niegdyś czołowego etyka w firmie Google, projektowane są one bowiem z **intencją uzależniania** swych użytkowników. W tym celu stosowane są – opracowane przez sztaby ekspertów od psychologii i wpływu na konsumentów – rozwiązania podpatrzane w kasynach Las Vegas. W przełomowym artykule z roku 2016 Harris zidentyfikował 12 takich mechanizmów<sup>34</sup>. Należą do nich zwłaszcza:

- *zasada zmiennej nagrody* (zachowanie w sieci – np. publikacja postów – jest nagradzane nieregularnie, gdyż taki wzorzec w większym stopniu pobudza ośrodek nagrody w mózgu niż wówczas, gdy każde działanie przynosi nagrodę),
- *zasada niedoboru i pilności* (dobra i usługi cyfrowe przedstawiane są użytkownikom jako dostępne tylko przez krótki czas, a także jako rzadkie) oraz
- *zasada płynności* (działania w sieci są pozbawione naturalnych ograniczników, np. treści łączy się bez końca a materiały filmowe same się odtwarzają).

<sup>34</sup> T. Harris, *How Technology is Hijacking Your Mind – from a Magician and Google Design Ethicist*, 18.05.2016, <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>

- Harris wskazuje także na wykorzystanie zjawiska *gamifikacji*, tj. stosowania w projektowaniu produktów i usług rozwiązań znanych z gier. Nagradzanie zachowania punktami, fanfarami czy cyfrowymi naklejkami powoduje zwiększenie zaangażowania użytkowników aż do wykształcenia cyfrowych uzależnień.
- Wreszcie, technologie cyfrowe projektowane są tak, by „siłowo” wymuszać uwagę poprzez *przerywanie* innych czynności i interakcji użytkowników, np. zastosowanie powiadomień czy czerwonego koloru<sup>35</sup>.

Zdaniem Harrisa, odzyskanie przez ludzkość kontroli nad technologiami cyfrowymi będzie wymagać wymuszenia odejścia od modelu opartego na przykuwaniu uwagi użytkowników celem maksymalizacji sprzedaży reklam w kierunku modelu subskrypcyjnego, tj. takiego, w którym użytkownicy płacą niewielkie kwoty w zamian za możliwość korzystania z rozwiązań pozwalających im w efektywny i etyczny sposób realizować swoje cele.

Przeprojektowanie technologii cyfrowych wymagać będzie, zdaniem Harrisa i współpracowników, odpowiednich regulacji prawnych. Nie wystarczy pozostawić problem w rękach samych firm technologicznych. Podobnie jak sami użytkownicy, także one tkwią bowiem w tzw. **pułapce społecznej**. Pułapka społeczna to sytuacja, w której koszt wyjścia z danej sytuacji w pojedynkę jest zaporowy, mimo iż konsekwencje pozostawania w tej sytuacji także są poważne i negatywne<sup>36</sup>. Gdyby wszyscy mogli i chcieli porzucić media społecznościowe w ich obecnej, nierzadko toksycznej postaci, indywidualna z nich rezygnacja nie byłaby dużym problemem. Dziś jednak „wypięcie się” z sieci (czy choćby z pojedynczych aplikacji) w pojedynkę równa się bez mała śmierci cywilnej: grozi m.in. utratą kontaktów społecznych i statusu w grupie. Wydostanie się z takiej pułapki możliwe jest jedynie wówczas, gdy „ucieczka” zostanie skoordynowana. Koordynacja może mieć miejsce na poziomie grup społecznych (np. rodziców dzieci w danej klasie czy szkole) lub na poziomie społeczeństw czy wręcz globalnym.

Dobrym punktem wyjścia do zorientowania się w dostępnych opcjach regulacji sposobów korzystania przez dzieci i młodzież z technologii cyfrowych, a także aktualnie podejmowanych wysiłkach regulacyjnych, jest opracowanie Zacha Rauscha i Jonathana Haidta pt. *Social Media Reforms – A Collaborative Review*<sup>37</sup>. Rozróżniają oni:

<sup>35</sup> <https://uxdesign.cc/what-designers-can-do-about-internet-addiction-dc972d947752>

<sup>36</sup> Zob. L. Bursztyn, Benjamin R. Handel, Rafael Jimenez & Christopher Roth (2023) When Product Markets Become Collective Traps: The Case of Social Media, National Bureau of Economic Research, Working Paper 3177, [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w31771/w31771.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w31771/w31771.pdf) [odczyt: 13.12.2024] Przystępne streszczenie tej publikacji: zob. L. Bursztyn, <https://bfi.uchicago.edu/wp-content/uploads/2023/10/Collective-Traps-10.12.pdf> [odczyt: 13.12.2024]

<sup>37</sup> Z. Rausch i J. Haidt, *Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform. A guide to the laws and policies proposed around the world*, 2023; Zob. też: Z. Rauch, J. Haidt, *Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform. A guide to the laws and policies proposed around the world*, 28.11.2023, <https://www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma> [odczyt: 19.03.2024]

- **rozwiązania oparte o regulowanie i filtrowanie treści**, do jakich dostęp mają młodzi użytkownicy na platformach cyfrowych – rozwiązania te uznają za dalece niewystarczające m.in. ze względu na ich nieskuteczność (stale pojawiają się nowe kategorie problematycznych treści), ale także z powodu ryzyka cenzury (mogą one zamykać dostęp dorosłym użytkownikom do treści kontrowersyjnych, ale ważnych dla opinii publicznej). Aktualnie, model ten próbują z wysoce niedostatecznym skutkiem stosować same platformy cyfrowe;
- **rozwiązania oparte o weryfikację wieku użytkowników** (ang. *age gating*) – choć nie są one wolne od wad (m.in. niektóre takie rozwiązania mogą narażać prywatność użytkowników), autorzy uznają je za zasadniczo skuteczne w realizacji dwóch istotnych celów. Po pierwsze, mogą położyć kres obecnemu wyścigowi platform cyfrowych o pozyskanie i zatrzymanie młodych użytkowników. Po drugie zaś, ich wdrożenie chroniłoby młodych użytkowników przed społeczną izolacją, jaka spotkałaby ich, gdyby tylko sami zdecydowali się na rezygnację z danej platformy. Rozwiązanie to nie eliminuje przyczyn, dla których platformy cyfrowe niosą szkodliwe konsekwencje dla swoich użytkowników, ale chroni przed nimi młodych użytkowników w szczególnie wrażliwym okresie ich socjalizacji;
- **rozwiązania polegające na zmianie zasad projektowania technologii cyfrowych** – to regulacje prawne, nakazujące twórcom technologii rezygnację z funkcji uznawanych za szczególnie uzależniające. Przykłady takich korekt znaleźć można w briefie opracowanym przez Fundację Panoptikon dla Komisji Europejskiej pt. *Safe By Default*<sup>38</sup>. W dokumencie tym wykorzystano także rozwiązania zidentyfikowane w toku prac nad niniejszym przeglądem. Należą do nich m.in. nieskończone przewijanie, autoodtwarzanie czy rezygnacja z lajków. Zaletą tych rozwiązań jest to, że mogą one zapobiegać pojawieniu się wielu niekorzystnych skutków korzystania z platform cyfrowych, a nie tylko – jak w przypadku powyższych dwóch kategorii rozwiązań – łagodzenie niekorzystnych skutków, które już wystąpiły. Rezygnacja z technologii uzależniających w projektowaniu ma bowiem w założeniu wpływać na wyzwolenie użytkowników z modelu kompulsywnego, nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych na rzecz modelu korzystania odpowiedzialnego, kontrolowanego i efektywnego. Jednocześnie, by firmom nadal opłacało się tworzenie i dostarczanie produktów i usług cyfrowych, użytkownicy musieliby zacząć za nie płaćć pieniędzmi, a nie, jak dotąd, własnym czasem, uwagą i – w ostateczności – zdrowiem.

Cytowane opracowanie zawiera stale aktualizowany przegląd regulacji w poszczególnych krajach. W ramach niniejszego projektu powstaje zresztą osobny przegląd ze szczególnym uwzględnieniem ochrony dzieci i młodzieży przed niekorzystnymi skutkami korzystania z mediów cyfrowych<sup>39</sup>. Poniżej skupiamy się kwestii uregulowania sposobu korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież

<sup>38</sup> Fundacja Panoptikon, *Safe By Default*, [https://panoptikon.org/sites/default/files/2024-03/panoptikon\\_peoplevsbigtech\\_safe-by-default\\_briefing\\_03032024\\_0.pdf](https://panoptikon.org/sites/default/files/2024-03/panoptikon_peoplevsbigtech_safe-by-default_briefing_03032024_0.pdf) [odczyt: 20.03.2024]

<sup>39</sup> Zob. Analiza ram prawnych ochrony dzieci i młodzieży przed XYZ.

w szkołach i innych placówkach edukacyjnych. Kwestia ta jest szczególnie interesująca m.in. dlatego, że w tym właśnie obszarze wysiłki regulacyjne wydają się najbardziej intensywne. Analiza uregulowania zasad korzystania z mediów cyfrowych przez uczniów na terenie szkół wydaje się warta szczególnej uwagi także dlatego, że jest posunięciem stosunkowo najbardziej oczywistym i prostym w realizacji (tzw. *low hanging fruit*), przynajmniej w porównaniu z innymi rozwiązaniami wymienionymi powyżej. Może mieć też stosunkowo znaczący efekt. Liczne kraje europejskie ustanowiły odpowiednie przepisy; w niektórych obowiązują one już od kilku lat. Dostępne są więc pierwsze ewaluacje skutków wprowadzenia zakazów korzystania ze smartfonów w szkołach; trwa także intensywna debata nad ustanowieniem takich przepisów w Polsce<sup>40</sup>.

## SMARTFONY W SZKOŁACH

Obecnie, regulacje dotyczące korzystania ze smartfonów na terenie szkół funkcjonują już w wielu krajach, a liczba krajów które wprowadzają ograniczenia stale rośnie (zob. tab. XX). Mamy też do czynienia z wyraźnym trendem w kierunku coraz ściślejszego ograniczania możliwości korzystania z tych urządzeń na terenie placówek edukacyjnych przez dzieci i młodzież. Niemniej, regulacje te wydają się spóźnione – przez pierwszą dekadę od upowszechnienia się smartfonów urządzenia te – w dużej mierze w sposób niekontrolowany – głęboko i niekorzystnie zmieniły szkolnictwo. Dodatkowo, pandemia COVID-19 wiązała się z coraz silniejszym nasyceniem sektora edukacji technologiami cyfrowymi oraz głębszą penetracją tego obszaru przez firmy technologiczne. Dzisiejsza fala regulacji to odpowiedź na te niekorzystne zmiany.

*Tabela 2 Przegląd rozwiązań w kwestii korzystania z urządzeń cyfrowych w szkołach w wybranych krajach*

| Kraj             | Regulacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Australia</b> | W 2025 roku wejdzie w życie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez osoby poniżej 16. roku życia. Platformy społecznościowe, takie jak TwitterX, TikTok, Instagram i Facebook będą musiały uniemożliwić nieletnim dostęp do swoich serwisów. Do weryfikacji wieku ma zostać wykorzystania biometria (rozpoznawanie twarzy) lub rządowa aplikacja. |
| <b>Belgia</b>    | W lipcu 2024 r. koalicja rządowa zawarła porozumienie, którego częścią jest wprowadzenie zakazu korzystania ze smartfonów w szkołach                                                                                                                                                                                                                         |

<sup>40</sup> Debata smartfon zakaz w PL

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | podstawowych oraz w szkołach średnich (do klasy trzeciej) na obszarze frankofońskim oraz w Brukseli. <sup>41</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dania</b>     | Szkoły samodzielnie ustalają zasady. W wielu smartfony są wykorzystywane w celach edukacyjnych. W lutym 2024 r. Ministerstwo Edukacji opublikowało wytyczne dot. korzystania z urządzeń cyfrowych w szkołach, rekomendując jego ograniczenie do celów edukacyjnych, blokowanie stron niezwiązanych z edukacją oraz zaangażowanie uczniów i rodziców w szkolną dyskusję nt. zasad korzystania z tych urządzeń. Do niedawna Dania uchodziła za pioniera wykorzystania technologii cyfrowych w edukacji <sup>42</sup> . Rosnąca liczba szkół samodzielnie ustanawia ograniczenia korzystania <sup>43</sup> . |
| <b>Hiszpania</b> | Różne wersje zakazu korzystania ze smartfonów obowiązywały od lat w poszczególnych regionach kraju <sup>44</sup> . W styczniu 2024 roku zapadła decyzja o całkowitym zakazie korzystania z telefonów w przedszkolach i szkołach podstawowych na terenie kraju; uczniowie szkół średnich mają być włączeni w wypracowanie mniej ścisłych ograniczeń.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Holandia</b>  | Od stycznia 2024 zakaz korzystania z telefonów w szkołach średnich, na mocy porozumienia między rządem a szkołami i innymi organizacjami. Szkoły mają swobodę ustanowienia szczegółów zakazu, ale jeśli jego cele nie zostaną osiągnięte do lata roku 2024, przyjęte mają zostać regulacje prawne. Od września 2024 zakaz obejmuje szkoły podstawowe. Przewidziano wyjątki dla uczniów z niepełnosprawnościami i w edukacji specjalnej <sup>45</sup> .                                                                                                                                                    |
| <b>Finlandia</b> | Fińska Narodowa Agencja Edukacji zarekomendowała w roku 2024, by szkoły zakazały „zakłócającego” korzystania z smartfonów podczas lekcji i ograniczyły je podczas przerw. Jednocześnie, w Ministerstwie Edukacji trwają prace nad ogólnym ograniczeniem korzystania z telefonów <sup>46</sup> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Francja</b>   | Od roku 2018 obowiązuje zakaz korzystania przez uczniów z urządzeń elektronicznych na terenie szkół podstawowych; możliwe jest jednak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

<sup>41</sup> P. Haec, Smartphone ban to hit Belgium's Francophone schools, 12.07.2024, <https://www.politico.eu/article/wallonia-mr-les-engages-belgium-introduces-smartphone-ban-in-schools/> [data odczytu: 10.09.2024]

<sup>42</sup> <https://phonelocker.com/mobile-phone-use-in-danish-schools/> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>43</sup> R. Min, Back to old-school: Schools in Denmark lock in smartphones during the school day, <https://www.euronews.com/next/2024/10/08/back-to-old-school-schools-in-denmark-lock-in-smartphones-during-the-school-day> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>44</sup> <https://phonelocker.com/mobile-phone-restrictions-in-spanish-schools/> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>45</sup> <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voortgezet-onderwijs/mobiele-apparaten-in-de-klas> [data odczytu: 10.09.2024]

<sup>46</sup> The Finnish National Agency for Education recommends limiting mobile phone use in schools and educational institutions, 18.09.2024, <https://www.oph.fi/en/news/2024/finnish-national-agency-education-recommends-limiting-mobile-phone-use-schools-and> [odczyt: 20.11.2024]

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | posiadanie urządzenia w plecaku. Trwa pilotaż rozszerzenia tego zakazu na uczniów szkół średnich. Trwają też prace nad innymi rozwiązaniami.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Grecja</b>          | Od 1 września 2024 r. obowiązuje nowy zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach. Tym razem obejmuje on sankcje, do wydalenia ze szkoły, za określone naruszenia zakazu (np. takie jak nagrywanie innych uczniów). Poprzedni zakaz, obowiązujący do roku 2022, okazał się trudny do egzekwowania <sup>47</sup> .                                                                                                                     |
| <b>Niemcy</b>          | Każdy z landów prowadzi własną politykę edukacyjną. W Bawarii centralny zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach obowiązuje już od roku 2006, podczas gdy w innych (np. Dolnej Saksonii) szkoły same decydują o zasadach korzystania.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Norwegia</b>        | W odpowiedzi na zalecenia rządowe, 96% norweskich szkół wprowadziło własne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Polska</b>          | Zgodnie z art. 99 Prawa oświatowego szkoły same w statutach regulują "przestrzeganie warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły". W ocenie niektórych komentatorów zapis ten uniemożliwia przyjęcie zakazu korzystania <sup>48</sup> .                                                                                                                             |
| <b>Portugalia</b>      | Szkoły samodzielnie ustalają zasady korzystania, ale w 2024 r. Ministerstwo Edukacji zarekomendowało przyjęcie zakazu korzystania w szkołach podstawowych; w szkołach średnich zaleca wprowadzenie ograniczeń wypracowanych wspólnie z samymi uczniami. Nie wykluczono wprowadzenia centralnego zakazu w przyszłości.                                                                                                                |
| <b>Wielka Brytania</b> | W 2024 roku w instytucjach edukacyjnych rozesłano nowe wytyczne, w których nakazuje się uczniom poniżej 16. roku życia, aby przez cały dzień w szkole, w tym podczas przerw i przerwy na lunch, trzymali telefony komórkowe wyłączone i schowane w plecakach.                                                                                                                                                                        |
| <b>Włochy</b>          | Zakaz korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych w celach innych niż naukowe w szkołach obowiązuje od roku 2007. W roku 2017 został złagodzony, ale przywrócono go od roku 2022. Od roku szkolnego 2024/2025 zakaz ten rozszerzono na wszystkie typy szkół i objął on także tzw. zastosowania edukacyjne, z wyjątkiem uczniów z niepełnosprawnościami i innymi udokumentowanymi potrzebami. <sup>49</sup> |

<sup>47</sup> <https://www.euronews.com/my-europe/2024/08/31/greece-announces-new-rules-banning-mobile-phones-in-schools-from-september> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>48</sup> M. Sewastianowicz, Smartfony już znikają z niektórych szkół, eksperci sugerują ogólnokrajowy zakaz, 24.04.2024, <https://www.prawo.pl/oswiata/zakaz-uzywania-smartfonow-i-ich-konfiskata-przepisy,325958.html> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>49</sup> R. Piccolo, Il ministro dell'Istruzione vieta il cellulare in classe, 11.07.2024, <https://www.wired.it/article/cellulare-in-classe-divieto-circolare-valditara/> [odczyt: 20.11.2024]

Źródło: Opracowanie własne

Powyżej przedstawiono przegląd regulacji kwestii korzystania ze smartfonów w wybranych krajach europejskich. Z pewnością, sytuacja zmienia się dynamicznie i w najbliższym czasie można się spodziewać podobnych regulacji w kolejnych krajach. Jak się wydaje, pionierami regulacji tej kwestii są Francja i Wielka Brytania. Przyjrzyjmy się bliżej obowiązującym tam przepisom, ale także innym inicjatywom mającym na celu ograniczenie negatywnych skutków rewolucji cyfrowej na dzieci i młodzież.

## FRANCJA

Zakaz przynoszenia smartfonów do szkół podstawowych obowiązuje od roku 2018; wcześniej, od roku 2010, zakazane było korzystanie ze smartfonów w trakcie lekcji. Podkreślimy, że zakaz ten dotyczy wnoszenia urządzeń na teren szkoły, a nie tylko powstrzymania się od korzystania z nich. Co ciekawe, egzekwowaniem tego zakazu, jak i dyscypliny w szkole w ogóle, zajmują się nie nauczyciele, ale tzw. *surveillants* (co można by nieco niefortunnie przetłumaczyć jako nadzorcy). W praktyce jednak zakaz trudno było egzekwować. Być może dlatego, w trakcie swej drugiej kampanii wyborczej w roku 2022 roku prezydent Macron zdecydował się pójść krok dalej i złożył obietnicę doprowadzenia do przyjęcia zakazu korzystania z telefonów w placówkach edukacyjnych przez dzieci i młodzież do 15. roku życia. Pilotażowa faza tego projektu trwa od 1 września 2024. W 200 szkołach średnich w całym kraju, uczniowie deponują swoje telefony w recepcji szkoły na czas trwania lekcji. Rozwiązanie lansowane jest jako „cyfrowa pauza”, tj. odsunięcie w czasie korzystania ze smartfonów przez młodzież. Efekty tego eksperymentu mają zostać przeanalizowane i w razie pozytywnej ewaluacji mają zostać rozszerzone na cały kraj od stycznia roku 2025<sup>50</sup>.

Ponadto, w 2023 roku prezydent Macron zlecił zespołowi badaczy pod kierunkiem neurolog Servane Mouton oraz ordynator oddziału psychiatrii i uzależnień w jednym z paryskich szpitali, Amine Benyamina, opracowanie propozycji wytycznych wykraczających poza środowisko szkolne.<sup>51</sup> Raport zespołu został opublikowany pod koniec kwietnia 2024 roku i wzbudził szerokie zainteresowanie radykalizmem zawartych w nim rekomendacji. Autorki zaleciły przyjęcie m.in. następujących zaleceń i przepisów:

- dzieci poniżej trzeciego roku życia nie powinny mieć żadnego kontaktu z ekranami – w tym telewizyjnymi (z wyjątkiem zastosowań edukacyjnych i wyłącznie w towarzystwie osoby dorosłej), zaś żadne dziecko nie powinno mieć telefonu przed ukończeniem 11 lat;

<sup>50</sup> K. Wilshare, *France to trial ban on mobile phones at school for children under 15*, 27.08.2024, <https://www.theguardian.com/world/article/2024/aug/27/france-to-trial-ban-on-mobile-phones-at-school-for-children-under-15> [odczyt: 20.11.2024]

<sup>51</sup> *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu*, Rapport de la commission enfants et écrans, <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf> [data odczytu: 8.05.2024]

- każdy telefon wręczany dziecku w wieku od 11 do 13 lat powinien być pozbawiony dostępu do Internetu; minimalny wiek, w którym dziecko może posiadać smartfon podłączony do sieci to 13 lat;
- 15-latkowie powinni mieć dostęp wyłącznie do tak zwanych „etycznych” mediów społecznościowych (jako przykład autorki przywołują serwis Mastodon). Konwencjonalne, tj. masowe i nastawione na zysk media społecznościowe (w tym takie jak TikTok, Instagram czy Snapchat), nie powinny być dostępne dla nastolatków przed ukończeniem 18. roku życia,
- należy całkowicie zakazać mediów ekranowych w przedszkolach dla dzieci poniżej 6. roku życia. W szkołach podstawowych nie należy przekazywać dzieciom indywidualnych tabletów lub urządzeń cyfrowych dla celów nauki, chyba że urządzenia te mają wspierać dzieci z konkretnymi niepełnosprawnościami;
- zakaz ten ma dotyczyć także zabawek podłączonych do sieci, z wyjątkiem tych wykorzystywanych do odtwarzania audiobooków;
- ograniczenie korzystania z telefonów i ekranów na oddziałach położniczych, aby pomóc rodzicom nawiązać więź z dziećmi i ograniczyć korzystanie z telefonów przez opiekunki do dzieci.

## WIELKA BRYTANIA

Brytyjskie szkoły same decydują, jakie zasady korzystania ze smartfonów przyjąć; większość tego zakazuje. Mimo tych zakazów, a także publikacji różnych wytycznych w tym zakresie, problem nie został całkowicie rozwiązany. W roku 2024 mieliśmy do czynienia z aktywizacją rodziców: w ramach inicjatywy Smartphone Free Childhood rodzice 35 tys. dzieci zobowiązali się, że opóźnią wręczenie dziecku telefonu do 14 roku życia, a korzystanie z mediów społecznościowych umożliwią mu po ukończeniu 16 roku życia<sup>52</sup>. Między innymi pod wpływem tej inicjatywy, w lutym 2024 r. Departament Edukacji opublikował wytyczne nt. zasad korzystania ze smartfonów i podobnych urządzeń w placówkach edukacyjnych. Wynika z nich, że szkoły powinny zakazać korzystania w trakcie całego dnia szkolnego, włącznie z przerwami lekcyjnymi i przerwami na posiłki.

Jako przykłady możliwych rozwiązań wskazano:

- **Zakaz wnoszenia telefonów komórkowych na teren szkoły** – Szkoła może zdecydować, że uczniowie nie powinni przynosić telefonów komórkowych do szkoły, a te powinny być zostawione w domu lub u rodziców. Ta zasada wprowadza bardzo prostą zasadę, którą łatwo egzekwować, ponieważ każdy telefon komórkowy znaleziony w szkole będzie oznaczać naruszenie zasad.
- **Telefon komórkowy oddany przy wejściu do szkoły** – Szkoła może zdecydować, że uczniowie mogą potrzebować dostępu do swoich telefonów

<sup>52</sup> D. Milmo, UK parents join pact to withhold smartphones from children under 14, 26.09.2024, <https://www.theguardian.com/technology/2024/sep/26/uk-parents-join-pact-to-withhold-smartphones-from-children-until-they-are-at-least-14> [odczyt: 21.11.2024]

przed i po szkole, ale nie chceć, aby mieli do nich dostęp w ciągu dnia szkolnego. Po wejściu do szkoły każdy uczeń oddaje swoje urządzenie personelowi szkolnemu, a telefony są odbierane na koniec dnia szkolnego. Szkoły powinny pamiętać, że nawet jeśli uczeń oddał jeden telefon komórkowy, może mieć w posiadaniu inny telefon.

- **Telefony komórkowe przechowywane w bezpiecznym miejscu, do którego uczeń nie ma dostępu przez cały dzień szkolny** – Niektóre szkoły mogą wprowadzać dni, w które wszelkie osobiste rzeczy są przechowywane w szafkach lub podobnych bezpiecznych miejscach. Jeśli telefony komórkowe są przynoszone do szkoły, na początku dnia szkolnego powinny być od razu umieszczane w szafkach lub podobnych bezpiecznych miejscach i nie powinny być dostępne dla ucznia do końca dnia.
- **„Nigdy nie używane, nie widziane ani nie słyszone”** – Niektóre szkoły mogą wybrać politykę, w ramach której uczniowie mogą zatrzymać swoje telefony komórkowe tylko pod warunkiem, że nigdy nie będą one używane, widziane ani słyszone – z konsekwencjami za naruszenie tego warunku, które będą wystarczająco skuteczne jako odstraszacz.<sup>53</sup>

Choć grupy rodziców nawołują do wprowadzenia ogólnego zakazu korzystania ze smartfonów, w tym także uregulowania tej kwestii na poziomie szkół średnich, jak dotąd prace takie nie są prowadzone.

Regulacje wdrażane i opracowywane w Wielkiej Brytanii zdecydowanie jednak wykraczają poza samą kwestię użytkowania smartfonów w szkołach. Warto krótko wspomnieć tutaj zwłaszcza o dwóch takich szerszych inicjatywach, które mają sprawić, że korzystanie przez dzieci i młodzież będzie bezpieczniejsze. W październiku 2023 roku Wielka Brytania przyjęła przełomową ustawę o bezpieczeństwie online (Online Safety Act), która ma ambicję wyznaczenia globalnych standardów bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci. Gdy wejdzie w życie od początku roku 2025, nałoży na platformy cyfrowe m.in. obowiązek systematycznego monitorowania ryzyk dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży oraz wdrożenia skutecznych metod weryfikacji użytkowników w celu zapobiegania dostępu młodych użytkowników do treści nielegalnych lub szkodliwych, w tym zwłaszcza pornografii. Ofcom, brytyjski odpowiednik polskiego Urzędu Komunikacji Elektronicznej, systematycznie publikuje szczegółowe wytyczne, które mają pomóc platformom cyfrowym (np. mediom społecznościowym, wyszukiwarkom, komunikatorom i serwisom pornograficznym) dostosować się do nowych regulacji. Przykładowo, w wytycznych mających na celu ochronę dzieci i młodzieży przed pornografią wskazano metody weryfikacji wieku, które uznaje się za skuteczne. Zaliczono do nich:

- a) systemy bankowe - użytkownik może zgodzić się na udostępnienie przez bank informacji potwierdzających, że ukończył 18 lat;
- b) dokumenty tożsamości ze zdjęciem, które jest następnie porównywane ze zdjęciem użytkownika w momencie próby uzyskania dostępu;

<sup>53</sup> Guidance for schools on prohibiting the use of mobile phones throughout the school day, luty 2024, <https://www.gov.uk/government/publications/mobile-phones-in-schools> [odczyt: 29.04.2024]

- c) ocena wieku na podstawie analizy twarzy;
- d) sprawdzanie wieku u operatora sieci komórkowej; użytkownicy mogą udowodnić swojemu operatorowi telefonii komórkowej, że są osobą dorosłą, a potwierdzenie to jest następnie udostępniane serwisowi pornograficznemu;
- e) weryfikacja za pomocą kart kredytowych - wydawcy kart kredytowych mają obowiązek sprawdzenia, czy wnioskodawcy ukończyli 18 lat przed wydaniem im karty kredytowej. Użytkownik może podać dane swojej karty kredytowej serwisowi z pornografią online, po czym procesor płatności wysyła do banku wydającego żądanie sprawdzenia ważności karty. Zgoda banku może zostać uznana za dowód, że użytkownik ukończył 18 lat;
- f) portfele tożsamości cyfrowej – pozwalają one bezpiecznie przechowywać swój wiek w formacie cyfrowym, który następnie może udostępnić serwisowi z pornografią online.

Jednocześnie Ofcom wyraźnie stwierdza, że słabsze metody kontroli wieku, jakie do tej pory były powszechnie stosowane przez serwisy pornograficzne i inne platformy cyfrowe, nie wystarczą. Wśród takich nieskutecznych metod wymieniono:

- a) oświadczenie samego użytkownika o wieku;
- b) płatności online, które nie wymagają ukończenia 18 lat (np. z wykorzystaniem kart debetowych);
- c) ogólnikowe zastrzeżenia lub ostrzeżenia.

Na tym nie koniec. W maju 2024 Ofcom wraz z ICO (Information Commissioner), odpowiednikiem polskiego Urzędu Ochrony Danych Osobowych, poddały pod konsultacje projekt szczegółowych wytycznych dla platform internetowych (Children's Safety Codes), mających implementować regulacje ustawowe. Wśród 40 konkretnych kroków do podjęcia warto wskazać zwłaszcza na:

- wymóg pod adresem platform, które nie zakazują szkodliwych treści, a także tych, w przypadku których istnieje większe ryzyko udostępnienia takich treści, **wdrożenia wysoce skutecznych metod kontroli wieku**, aby uniemożliwić dzieciom oglądanie takich treści. W niektórych przypadkach będzie to oznaczać uniemożliwienie dzieciom dostępu do całej witryny lub aplikacji;
- obowiązek stosowania skutecznych metod weryfikacji wieku przez wszystkie platformy wykorzystujące **systemy (algorytmy) rekomendacyjne**. Platformy te muszą zastosować algorytmy, które odfiltrują najbardziej szkodliwe treści wyświetlanych przez dzieci oraz zmniejszą widoczność innych treści szkodliwych. Platformy te muszą także posiadać systemy i procesy moderowania treści, które zapewnią szybkie podjęcie działań w przypadku pojawienia się treści szkodliwych dla dzieci;
- wymóg podjęcia podobnych działań przez wyszukiwarki. Gdy algorytm ustali, że użytkownikiem jest dziecko, duże wyszukiwarki muszą **wdrożyć opcję „bezpiecznego wyszukiwania”**, której nie można wyłączyć, oraz odfiltrować najbardziej szkodliwe treści. Dzieci muszą także mieć możliwość przesyłania negatywnych opinii nt. napotkanych szkodliwych treści bezpośrednio do

systemu rekomendującego, dzięki czemu może on lepiej zapamiętać, jakich treści użytkownik nie chce oglądać<sup>54</sup>.

## SKUTKI ZAKAZÓW SMARTFONÓW SZKOŁACH:

### PRZEGLĄD BADAŃ

Jak dotąd, opublikowano niewiele badań analizujących efekty wprowadzenia zakazu korzystania ze smartfonów w szkołach m.in. w Hiszpanii, Szwecji i Norwegii. Badania te na bieżąco monitoruje i syntetyzuje Haidt ze współpracownikami w dokumencie pt. *The Effects of Phone-Free Schools: A Collaborative Review*<sup>55</sup>, choć dokument ten jest na razie w fazie początkowej i raportuje tylko kilka badań.

Pierwsze i najbardziej wpływowe badanie opublikowali Louis-Philippe Beland i Richard Murphy (2016). Autorzy przebadali wpływ przyjęcia zakazu korzystania z telefonów w szkołach w czterech miastach Wielkiej Brytanii na wyniki uczniów na egzaminach państwowych. Ich zdaniem, przyjęcie zakazów w sposób istotny wpłynęło na poprawę wyników egzaminów (średnio o 0.07 odchylenia standardowego, co wypadłoby uznać za wpływ znikomy). Co istotne, wpływ ten wystąpił zasadniczo w przypadku uczniów osiągających przed wprowadzeniem zakazu najniższe wyniki. Zdaniem autorów świadczy to na rzecz tezy, że „nieustrukturyzowana obecność telefonów ma negatywny wpływ na niektórych uczniów autorów, zaś ograniczenie korzystania z nich może być niskokosztowym sposobem na zmniejszenie nierówności edukacyjnych”. Niewielki ujemny wpływ korzystania ze smartfonów w szkole na wyniki uczniów odkryli także Kates et al. (2018) na podstawie metaanalizy 39 badań na ten temat, oraz Amez i Baert (2020) w przeglądzie 23 badań.

Pozytywny wpływ przyjęcia zakazu korzystania ze smartfonów w szkole na oceny uczniów w szkołach hiszpańskich wykazali także Pilar Beneito i Óscar Vicente-Chirivella<sup>56</sup>. Skorzystali oni z faktu, że w roku 2015 dwa regiony kraju wprowadziły zakaz korzystania z telefonów w szkołach. Pozwoliło im to zbadać wpływ zakazu na wyniki uczniów w teście PISA z matematyki i przedmiotów ścisłych oraz na częstotliwość przypadków nękania poprzez porównanie danych z tych dwóch regionów oraz reszty kraju, gdzie zakazów nie wprowadzono. Stwierdzili w ten sposób zauważalne zmniejszenie przypadków nękania wśród nastolatków w dwóch objętych zakazem regionach. Znaleźli również pozytywny i istotny statystycznie wpływ wprowadzenia zakazu na wyniki w testach PISA w regionie Galicji, które ich zdaniem odpowiadały 0,6–0,8 roku nauki w matematyce oraz około 0,72 roku nauki w naukach

<sup>54</sup> Tech firms must tame toxic algorithms to protect children online, 8.05.2024, <https://www.ofcom.org.uk/news-centre/2024/tech-firms-must-tame-toxic-algorithms-to-protect-children-online> [data odczytu: 8.05.2024]

<sup>55</sup> <https://docs.google.com/document/d/1uBKqzszvrUm6eK4-TbcEGKsYBPrvaxO8lbMh3v7JLJU/edit> [odczyt: 09.02.2024]

<sup>56</sup> P. Beneito i O. Vicente-Chirivella, Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain (2022), *Applied Economic Analysis*, 30(90): 153-175, <https://doi.org/10.1108/>.

przyrodniczych. Wadą badania było jednak to, że autorzy nie odróżniali zakazów całkowitych od częściowych, które pozwalały na korzystanie z telefonów w celach edukacyjnych.

Do podobnych wniosków doszła niedawno Sara Abrahamsson z Norewskiego Instytutu Zdrowia Publicznego<sup>57</sup>. Pozyskała ona szczegółowe dane na temat obowiązujących zasad korzystania ze smartfonów z 529 szkół średnich, a następnie skorzystała z gromadzonych corocznie danych nt. wyników w nauce (biorąc pod uwagę zarówno wyniki w egzaminach zewnętrznych, jak i oceny nauczycieli) oraz danych nt. przypadków nękania w szkołach. W efekcie, jej próba badawcza objęła jedną trzecią wszystkich szkół średnich w Norwegii. Autorka stwierdziła, że wprowadzenie zakazu korzystania ze smartfona w szkole miało istotny pozytywny wpływ zwłaszcza na dziewczęta, których cały okres nauki w szkole średniej przypadł na okres obowiązywania zakazu. Nauka w szkole, w której taki zakaz obowiązywał, wiązała się z redukcją liczby wizyt dziewcząt u lekarzy ogólnych z powodów objawów i chorób psychologicznych o 29%, a także zmniejszeniem liczby przypadków nękania o 46% w porównaniu z uczennicami, które uczyły się w szkołach, które nie wprowadziły żadnych zakazów. W przypadku chłopców liczba przypadków nękania zmniejszyła się o 43%<sup>58</sup>. Autorka stwierdziła także pozytywny wpływ zakazu na wyniki w nauce, choć był on niewielki (0,09 odchylenia standardowego). Wreszcie, efekty te były szczególnie widoczne w przypadku dziewcząt z rodzin o niskim statusie społeczno-ekonomicznym.

Polemikę z tekstem Abrahamsson podjął amerykański psycholog Christopher J. Ferguson, specjalizujący się m.in. w badaniu wpływu przemocy i gier wideo na młodzież<sup>59</sup>. Wskazał m.in. na to, że studium pozostaje nieopublikowane w żadnym z recenzowanych czasopism zaś odchylenie standardowe na poziomie .08 to wartość bardzo mała, w granicach błędu statystycznego. Co więcej, w wielu norweskich szkołach zakaz w istocie sprowadzał się do wymogu wyciszenia telefonu, co trudno uznać za zakaz korzystania z niego w szkole w ogóle. Dalej, sama autorka przyznaje, że „Analiza pełnej próby wskazuje, że zakaz używania smartfonów nie ma wpływu na prawdopodobieństwo, że uczniowie będą objęci leczeniem, ani na intensywność leczenia związanego z objawami i chorobami psychicznymi”<sup>60</sup>. Podsumowując, Ferguson konkluduje, że recenzowana praca nie przynosi wartościowych poznawczo ustaleń.

Do przeciwnych niż Abrahamsson ustaleń doszły zresztą dwie inne norweskie badaczki, które w roku 2018 także zbadały wpływ przyjęcia zakazu smartfonów w szkole na

---

<sup>57</sup> S. Abrahamsson, *Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health*, 22.02.2024, Norwegian School of Economics Department of Economics, Discussion Paper No. 01, <https://ssrn.com/abstract=4735240> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4735240> [odczyt: 10.05.2024]

<sup>58</sup> Tamże, s. 19-20.

<sup>59</sup> <https://grimoiremanor.substack.com/p/did-a-new-study-show-that-a-norwegian> [odczyt: 7.11.2024]

<sup>60</sup> S. Abrahamsson, dz. cyt., s. 18.

wyniki w nauce oraz różne miary dobrostanu uczniów<sup>61</sup>. Stwierdziły, że wprowadzenie zakazu nie miało istotnego statystycznie wpływu na wyniki uczniów w nauce, natomiast wpływało na zmniejszenie liczby przypadków nękania w przypadku chłopców, zwłaszcza tych uczących się w szkołach prywatnych. Także badacze szwedzcy (Kessel, Hardardottir i Tyrefors 2020) doszli do innych niż Abrahamsson wniosków analizując przypadek szkół w Szwecji. Posłużyli się oni dokładnie tym samym podejściem metodologicznym co przywołani powyżej Beland i Murphy, ale nie stwierdzili żadnego istotnego wpływu zakazu na wyniki uczniów w nauce<sup>62</sup>.

Podsumowując, literatura naukowa poświęcona kwestii skuteczności ograniczeń czy zakazów korzystania ze smartfonów w szkołach jest bardzo skąpa i nie przynosi rozstrzygających ustaleń<sup>63</sup>. Jak się wydaje, po części wynika to ze skomplikowania badanego zagadnienia, zwłaszcza gdy zakazy te są ustanawiane na poziomie pojedynczych szkół, jak miało to miejsce w Norwegii czy Szwecji. W najbliższym czasie – zwłaszcza w kontekście wprowadzania zakazów przez kolejne kraje - można jednak spodziewać się dynamicznego wzrostu liczby badań.

---

<sup>61</sup> Maria Køber Guldvik, Kvinnsland, Ingvild (2018) Smarter without smartphones?: effects of mobile phone bans in schools on academic performance, well-being, and bullying, Master Thesis, Norwegian School of Economics, <https://openaccess.nhh.no/nhh-xmlui/handle/11250/2586497> [odczyt: 7.11.2024]

<sup>62</sup> Dany Kessel, Hulda Lif Hardardottir, Björn Tyrefors, The impact of banning mobile phones in Swedish secondary schools, *Economics of Education Review*, Volume 77, 2020.

<sup>63</sup> To wniosek m.in. z przeglądu literatury na ten temat: zob. Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

## Wnioski i rekomendacje

Niniejszy przegląd objął bardzo szerokie spektrum badań z kilku pokrewnych dyscyplin. Celem było zidentyfikowanie zarówno głównych obszarów porozumienia, jak i niezgody badaczy w kwestii tego, jak coraz bardziej scyfryzowane środowisko socjalizacji wpływa na dzieci i młodzież. W odróżnieniu od klasycznych meta-analiz badań naukowych, nie możemy udzielić jednoznacznej konkluzji na jedno pytanie badawcze. Możemy jednak przedstawić kilka wniosków natury ogólnej.

Po pierwsze, w badaniach brak jest konsensu co do tego, jak klasyfikować problematyczne korzystanie z technologii cyfrowych. Mimo licznych badań pokazujących negatywne skutki nadmiernego korzystania z tych technologii, a także licznych cech wspólnych uzależnień cyfrowych z innymi uzależnieniami behawioralnymi, jak dotąd **trwa dyskusja nad ewentualnym klasyfikowaniem problematycznego korzystania z Internetu, telefonów, mediów społecznościowych, czy gier online jako zaburzeń;**

Po drugie, braku takiej klasyfikacji nie należy interpretować jako sygnału, że nadmierne korzystanie z wymienionych technologii nie rodzi poważnych problemów. Liczne badania dokumentują poważne negatywne skutki dla różnych wymiarów dobrostanu dzieci i młodzieży. **Ewentualna klasyfikacja nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych jako zaburzeń otwierałaby jednak drogę do ich medyalizacji,** czyli w praktyce – do uznania ich za indywidualne problemy zdrowotne osób „uzależnionych” i leczenia lub terapii, zapewne także farmakologicznej.

Po trzecie, problematyczne, nadmierne czy kompulsywne korzystanie z technologii cyfrowych to **złożony problem społeczny, wymagający w pierwszym rzędzie rozwiązań prawnych i organizacyjnych.** Problem uzależnień nie dotyczy grupy osób, ale ma charakter strukturalny: korzystanie z technologii cyfrowych coraz częściej jest dzisiaj niezbędne, by móc normalnie funkcjonować w życiu społecznym i zawodowym. Platformy cyfrowe stały się kontrolerami relacji społecznych dzieci i młodzieży, w pewnym sensie staliśmy się ich **zakładnikami.**

Po czwarte, obecnie, naszą sytuację trafnie opisuje koncepcja **pułapki społecznej.** Jest to sytuacja, w której nikt nie jest w skłonny zrezygnować z danego działania nawet mimo świadomości jego szkodliwych skutków, gdyż indywidualna rezygnacja wiąże się z jeszcze wyższymi kosztami – utraty dostępu do wiadomości i relacji z ludźmi. **Nie ma zatem indywidualnych rozwiązań systemowego problemu negatywnych skutków korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież.** Skuteczne wyjście z pułapki społecznej wymaga skoordynowanych działań zbiorowych, w tym przypadku – na poziomie całego społeczeństwa.

**W świetle powyższych wniosków rekomendujemy:**

1. **Uchwalenie w Polsce zakazu korzystania ze smartfonów na terenie placówek edukacyjnych** do poziomu szkół podstawowych włącznie; powyżej tego poziomu rekomendujemy opublikowanie przez Ministerstwo Edukacji wytycznych zachęcających szkoły do wypracowania - z uwzględnieniem partycypacji samej młodzieży – własnych zasad, które wyeliminują korzystanie

ze smartfonów przynajmniej podczas lekcji, a optymalnie – także w czasie przerw.

2. **Ewaluację skutków wprowadzenia zakazu** dla wyników w nauce, poziomu bezpieczeństwa, dobrostanu psychicznego oraz opinii rodziców, nauczycieli i samych uczniów. Powinna ona zakładać wypracowanie modelu badania, które będzie przeprowadzone przed i po ewentualnym zakazem, by miarodajnie uchwycić wyniki wprowadzenia zakazu. Zanim ogólnokrajowy zakaz zostanie wprowadzony w życie, wskazane są analogiczne ewaluacje na poziomie poszczególnych szkół lub okręgów, które zdecydują się na zmianę swojej polityki w kwestii urządzeń elektronicznych w okresie badania.
3. **Udział MC, MEN w pracach na szczeblu unijnym**, służących wypracowaniu skutecznych **metod weryfikacji wieku** młodych użytkowników w sieci, a także wymuszenia na platformach cyfrowych **respektowania ograniczeń wiekowych** i dostosowywania dostępnych im treści do wieku.
4. **Rozbudowę oferty wolontariatu dla dzieci i młodzieży**, m.in. w oparciu o obecnie dostępny wolontariat szkolny. Docelowo, rekomendujemy utworzenie służby publicznej młodzieży, na wzór krajów takich jak Francja, Niemcy i Włochy, gdzie takie programy funkcjonują od lat i są oceniane pozytywnie. Celem umożliwienia takich form zaangażowania młodzieży jest przede wszystkim poprawa jej kondycji psycho-fizycznej poprzez **głębsze zanurzenie w świecie realnym** – świecie fizycznym, a także poprzez wspólną pracę na rzecz innych ludzi. Równie istotnym celem jest także uruchomienie procesów odbudowy spójności społecznej, w tym międzypokoleniowej, oraz etosu obywatelskiego, które w szybkim tempie ulegają erozji m.in. pod wpływem przemian technologicznych.

# Bibliografia

- Achterberg, Michelle, Andrik Becht, Renske van der Crujsen, Ilse H. van de Groep, Jochem P. Spaans, Eduard Klapwijk, Eveline A. Crone, Longitudinal associations between social media use, mental well-being and structural brain development across adolescence, *Developmental Cognitive Neuroscience*, Vol. 54, 2022, <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101088>.
- Amez, Simon, Stijn Baert (2020) Smartphone use and academic performance: A literature review, *International Journal of Educational Research* 103, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>.
- Anderson, T., & Rivera-Vargas, P. (2020) "A Critical look at Educational Technology from a Distance Education Perspective", *Digital Education Review* 37: 208–229.
- Baran, M., Cichocka, E., Maranowski, P., & Pander, W. (2016). *Cybernauci – diagnoza wiedzy, umiejętności i kompetencji dzieci i młodzieży, rodziców i opiekunów oraz nauczycieli w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu. Raport podsumowujący badanie ex-ante*, <https://cybernauci.edu.pl/wp-content/uploads/2016/06/Cybernauci-diagnoza-wiedzy-umiejtnosci-i-kompetencji.-Raport.pdf> [data odczytu: 03.01.2024]
- Beneito, P., Ó. Vicente-Chirivella (2022) "Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain", *Applied Economic Analysis* 30 (90), 153–175. <https://doi.org/10.1108/AEA-05-2021-0112> [data odczytu: 03.01.2024]
- Best, J. R., Miller, P. H. & Jones, L. L. (2009) "Executive functions after age 5: Changes and correlates", *Developmental Review*, 29, 180–200.
- Bielska, A., et al. (2020). *Wolontariat Solidnie Zakorzeniony. Europejski Korpus Solidarności*. Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, [www.eks.org.pl](http://www.eks.org.pl).
- Bochicchio, V., Keith, K., Montero, I., Scandurra, C., & Winsler, A. (2022). Digital media inhibit self-regulatory private speech use in preschool children: The "digital bubble effect." *Cognitive Development* 62, <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2022.101180>.
- Bosi, L., Lavizzari, A. & Portos, M. (2022) The impact of intolerance on young peoples online political participation. *Politics* 42, 95–127.
- CBOS (2019) *Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży. Młodzież 2018*, Opinie i Diagnozy nr 43, Warszawa.

- CBOS (2020) *Letnie wyjazdy wypoczynkowe uczniów w czasie pandemii. Komunikat nr 122/2020.*
- CBOS (2021) *Zainteresowanie polityką i poglądy polityczne młodych Polaków na tle ogółu badanych (komunikat nr 16).*
- Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J.-M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
- Clinton, V. (2019). Reading from paper compared to screens: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Reading*, 42(2), 288–325. <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12269>
- Czerwińska, M., Kowalczyk, M., & Smogorzewski, K. (2022). *Bariery i szanse dla rozwoju aktywności fizycznej w Polsce.*
- Danaher, J. (2022). Techno-Optimism: An Analysis, an Evaluation and a Modest Defence. *Philosophy and Technology* 35(54): 1–39.
- Danaher, J., & Sætra, H. S. (2023). Mechanisms of Techno-Moral Change: A Taxonomy and Overview. *Ethical Theory and Moral Practice*. <https://doi.org/10.1007/s10677-023-10397-x>
- Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., & Salmerón, L. (2018). Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension, *Educational Research Review* 25 (September), 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.003>
- Dietz, S., Henrich C. (2014) Texting as a distraction to learning in college students, *Computers in Human Behavior* 36: 163–167, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.045>.
- Dudkiewicz, M. (2019). *Polityka młodzieżowa w Polsce. Encyklopedia Komisji Europejskiej Youth Wiki*, Warszawa: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji.
- Expert Advice on Screens and Social Media for Parents* (b.d.) niepublikowany manuskrypt, New York University, <https://docs.google.com/document/d/1VwHOJfW3LcQqSlq61A3luW8QhgVVtDi18kO4Xm2vEzw/edit#heading=h.mkmramckbxbxrq> [data odczytu: 03.01.2024]
- Fazlagić, J. (2022). *Sztuczna inteligencja ( AI ) jako megatrend kształtujący edukację. Jak przygotowywać się na szanse i wyzwania społeczno-gospodarcze związane ze sztuczną inteligencją?* Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

- Ferguson, C. J. "The influence of television and video game use on attention and school problems: A multivariate analysis with other risk factors controlled", *Journal of Psychiatric Research*, 45, 808–813 (2011).
- Filiciak, M., Danielewicz, M., Halawa, M., Mazurek, P., & Nowotny, A. (2010). *Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze*, <http://depot.ceon.pl/handle/123456789/612> [data odczytu: 03.01.2024]
- Finch, B., & Arrow, A. W. (2017). Digital technologies in the lives of young children. *International Perspectives on Early Childhood Education and Development* 17 (February), 221–238. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2075-9\\_12](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2075-9_12)
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Frissen, T. Internet, the great radicalizer? Exploring relationships between seeking for online extremist materials and cognitive radicalization in young adults. *Computers in Human Behavior* 114, 106549 (2021).
- Fuligni, A. J. (2018). The Need to Contribute During Adolescence. *Perspectives on Psychological Science*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/1745691618805437>
- George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., & Odgers, C. L. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use, Perceived Impairments, and Well-Being in a Representative Sample. *The Journal of Pediatrics*, 219, 180–187. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.12.002>
- Gigerenzer, G. (2023) *Zdrowy umysł w sieci algorytmów*, Kraków: Copernicus Press.
- Goethem van, A., van Hoof, A., Orobio de Castro, B., Van Aken, M., & Hart, D. (2014). The role of reflection in the effects of community service on adolescent development: A meta-analysis. *Child Development* 85: 2114–2130.
- Haddon, L., Livingstone, S., Cino, D., & Mascheroni, G. (2020). *Children's and young people's digital skills: a systematic evidence review* (Issue November). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4160176>
- Haidt J., G. Lukianoff (2023), *Rozpieszczony umysł. Jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Haidt, J. (2024) *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (w druku).

- Haidt, J., & Bail, C. (b.d.) *Social media and political dysfunction: A collaborative review*, [https://docs.google.com/document/d/1vVAAtMCQnz8WVxtSNQev\\_e1cGmY9rnY96ecYuAj6C548/edit](https://docs.google.com/document/d/1vVAAtMCQnz8WVxtSNQev_e1cGmY9rnY96ecYuAj6C548/edit) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., & Park, Y.J., & Bentov, Y. (b.d.) *Free Play and Mental Health: A Collaborative Review*, <https://docs.google.com/document/d/1-JhIVG829LVOJVViPkmciBulGUyXr0h0zA4XkjpQ7Ws/edit> [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., & Rausch, Z. (b.d.) *Dating App Use and Mental Health. A Collaborative Review*, New York University, [https://docs.google.com/document/d/1eaL9j2HXrCKKrt\\_4RLim2i3tAqIhGGRCLpXfNYqLuE/edit#](https://docs.google.com/document/d/1eaL9j2HXrCKKrt_4RLim2i3tAqIhGGRCLpXfNYqLuE/edit#) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., & Rausch, Z. (b.d.) *Porn Use and Adolescent Health: A Collaborative Review*, New York University, [https://docs.google.com/document/d/118qMnnBuf879Tr6p7z\\_kPBVWKR\\_c-EDbIpuND7P0eSo/edit#](https://docs.google.com/document/d/118qMnnBuf879Tr6p7z_kPBVWKR_c-EDbIpuND7P0eSo/edit#) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., & Rausch, Z. (b.d.) *The Effects of Phone-Free Schools: A Collaborative Review*, <https://docs.google.com/document/d/1uBKqzszvrUm6eK4-TbcEGKsYBPrvaxO8IbMh3v7JLJU/edit#> [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., & Rausch, Z. (b.d.) *The Impact of Screen on Infants, Toddlers and Preschoolers: A collaborative review*, New York University, [https://docs.google.com/document/d/1A7\\_EV3nUjAKq3pIgw74xgTwqC7FI2U72hG3WhWibI4/edit](https://docs.google.com/document/d/1A7_EV3nUjAKq3pIgw74xgTwqC7FI2U72hG3WhWibI4/edit) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., George, E., & Rausch, Z. (b.d.) *Gen Z on Social media and The Effects of a Phone-Based Childhood: A collaborative review*, New York University, [https://docs.google.com/document/d/1OrQ0SDnD4YE2OnXEn4wt54k\\_zl6AHnmc3EdBLWM4tqg/edit#](https://docs.google.com/document/d/1OrQ0SDnD4YE2OnXEn4wt54k_zl6AHnmc3EdBLWM4tqg/edit#) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., Rausch Z. (b.d.) *Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review*, <https://docs.google.com/document/d/18oxWjShhuiZTteSag88QmAH42vzumOLqjszNckVMYUY/edit#> [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., Rausch Z. E. George (b.d.) *Digital Media Effects on Adolescents: A Review*, <https://docs.google.com/document/d/1a8FdVAfbgLhpMgkIFGnGSDPv85BSpsksyEOIkSle1ac/edit> [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., Rausch, Z., & Twenge, J. (b.d.) *Social media and mental health: A collaborative review*, Niepublikowany manuskrypt, New York University, <https://docs.google.com/document/d/1w-HOfseF2wF9YlpXwUUtP65-olnkPyWcgF5BiAtBEy0/edit> [data odczytu: 03.01.2024]

- Haidt, J., Rausch, Z., Twenge, J. (b.d.) *Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review*, Niepublikowany manuskrypt, New York University, [https://docs.google.com/document/d/1diMvsMeRphUH7E6D1d\\_J7R6WbDdgnzFHDHPx9HXzR5o/edit#](https://docs.google.com/document/d/1diMvsMeRphUH7E6D1d_J7R6WbDdgnzFHDHPx9HXzR5o/edit#) [data odczytu: 03.01.2024]
- Haidt, J., Reeves, R., & Rausch, Z. (b.d.) *What is happening to boys? A collaborative review*, [https://docs.google.com/document/d/1Fcio\\_tkbnNkmCi1nsHGiTlinFqdLJJlAtCzmec-Ss4s/edit](https://docs.google.com/document/d/1Fcio_tkbnNkmCi1nsHGiTlinFqdLJJlAtCzmec-Ss4s/edit) [data odczytu: 03.01.2024]
- Hatańska, N. (2019). *GenZ: Jak zrozumieć dziś pokolenie jutra*, <https://hatańska.com/2019/07/04/gen-z-jak-zrozumiec-dzis-generacje-jutra-raport/> [data odczytu: 03.01.2024]
- Holmes, W. et al. (2022). *Artificial Intelligence and Education: A critical view through the lens of human rights, democracy and the rule of law*. <https://doi.org/10.4018/978-1-59904-849-9.ch021>
- Holstein, K., & Doroudi, S. (2021). *Equity and Artificial Intelligence in Education: Will "AIED" Amplify or Alleviate Inequities in Education?*, <http://arxiv.org/abs/2104.12920>
- Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. (2017). *Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi*.
- IOM (Institute of Medicine) and NRC (National Research Council). 2011. *The Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop Report*. Committee on the Science of Adolescence. Washington, DC: The National Academies Press, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53418/> [odczyt: 11.01.2023]
- Johnston, S. F. (2018). The technological fix as social cure-all: Origins and implications. *IEEE Technology and Society Magazine*, 37(1), 47–54. <https://doi.org/10.1109/MTS.2018.2795118>
- Ka, C., Chan, Y., & Tsi, L. H. Y. (2017). *The AI Revolution in Education: Will AI Replace or Assist Teachers in Higher Education*
- Karakose, T., Tülübaş, T., & Papadakis, S. (2022). Revealing the Intellectual Structure and Evolution of Digital Addiction Research: An Integrated Bibliometric and Science Mapping Approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), Article 14883. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214883>
- Kata, G. (2017). *Wolontariat szkolny*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji
- Kates, Aaron W., Huang Wu, Chris L.S. Coryn (2018) The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis, *Computers & Education* 127: 107-112.

- Koike, T., Sumiya, M., Nakagawa, E., Okazaki, S., & Sadato, N. (2019). What Makes Eye Contact Special? Neural Substrates of On-Line Mutual Eye-Gaze: A Hyperscanning fMRI Study. *eNeuro*, 6(1), ENEURO.0284-18.2019. <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0284-18.2019>
- Kraushaar, J. M., & Novak, D. C. (2006). Examining the affects of student multitasking with laptops during the lecture. *Journal of Information Systems Education*, 21(2), 241–252.
- Lange, R. (2021). *Nastolatki 3.0. Raport NASK z ogólnopolskiego badania uczniów*.
- Lawford, H. L., & Ramey, H. L. (2015). “Now I know I can make a difference”: Generativity and activity engagement as predictors of meaning making in adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology* 51, 1395–1406
- Lerner, J. V., Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Smith, L. M., Bobek, D. L., & Richman-Raphael, D. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents Findings From the First Wave Of the 4-H. *Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development: A View of the Issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Lerner, Richard M. (2007) *The Good Teen: Rescuing Adolescence from the Myths of the Storm and Stress Years*.
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
- Li, J. B., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X. F., Tang, J., Qin, Z. G., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.085>
- Linn, S. (2022) *Who’s raising the kids? Big Tech, Big Business, and the Lives of Children*, The New Press.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future. How Hopes and Fears about Technology Shape Children’s Lives. In *Parenting for a Digital Future*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
-

- Lönn, M. (2023). *Beslut om yttrande över förslag till nationell digitaliseringsstrategi för Beslut Ärendet*. 1(202100), 1–16.
- Lorenz-Spreen, P., Oswald, L., Lewandowsky, S. et al. A systematic review of worldwide causal and correlational evidence on digital media and democracy, *Nature Human Behavior* (2022). <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01460-1>
- Łoś, M., & Hawrot, A. (2017). *Jak badać szkolne czynniki ryzyka i ochrony?*
- Marandino, J., & Wunnava, P. V. (2017). The Effect of Access to Information and Communication Technology on Household Labor Income : Evidence from One Laptop Per Child in Uruguay, 1–10. <https://doi.org/10.3390/economies5030035>
- Marta Kołodziejska, M. P. (2023). Between Techno-Optimism and Techno- Skepticism: the Narratives of Digital Pioneers on the Impact of Key Digital Technologies. *DELab Digital Working Studies*, 1, 1–32.
- Meyer, D. E. (2018). From savannas to blue-phase LCD screens: Prospects and perils for child development in the Post-Modern Digital Information Age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9845–9850. <https://doi.org/10.1073/pnas.1812850115>
- Moeller, J., Kühne, R. & De Vreese, C. Mobilizing youth in the 21st century: how digital media use fosters civic duty, information efficacy, and political participation. *J. Broadcast. Electron. Media* 62, 445–460 (2018).
- Morcov, S. (2023). *Artificial Intelligence in education: what AI is, what it's not, what works, and what doesn't*. (Issue April).
- Nabi, R. L., & Myrick, J. G. (Red.) (2023). *Emotions in the digital world: Exploring affective experience and expression in online interactions*. Oxford Academic.
- NASK. (2016). *Nastolatki 3.0*.
- Neira, C. J. B., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Odgers, C.L. et al. (2022). Engaging, safe, and evidence-based: What science tells us about how to promote positive development and decrease risk in online spaces, National Scientific Council on Adolescence Report No 2., [https://developingadolescent.semel.ucla.edu/assets/uploads/research/resources/DigitalTechReport\\_FINAL\\_WEB\\_doi.pdf](https://developingadolescent.semel.ucla.edu/assets/uploads/research/resources/DigitalTechReport_FINAL_WEB_doi.pdf)
- Office of the U.S. Surgeon General. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*.

- Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce 2022), Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Dziecka.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Reply to: Underestimating digital media harm. *Nature Human Behavior*, 4(4), 349–351. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0840-y.Reply>
- Perry, M. J. (2024). The lost art of eye contact in the Digital Age. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mindful-epidemiologist/202406/the-lost-art-of-eye-contact-in-the-digital-age>
- Petersen, A. (2023). *Emotions online: Feelings and affordances of digital media*. Routledge.
- Plebańska, M., & Szyller, M. S. A. (2017). *Polska szkoła w dobie cyfryzacji*.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2020). *EU KIDS ONLINE 2020: POLSKA - streszczenie*.
- Rausch, Z., Carlton, C., & Haidt, J. (2023). *Social Media Reforms – A Collaborative Review*.
- Reed, Phil & Haas, Will. (2023). Social Media Use as an Impulsive 'Escape From Freedom'. *Psychological Reports*, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00332941231171034>.
- Rosa, Hartmut (2020) Przyspieszenie, wyobcowanie, rezonans. Projekt krytycznej teorii późnonowoczesnej czasowości, Gdańsk: Europejskie Centrum Solidarności.
- Rosen, L., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). Media and Tech Usage and Attitude Scale: An Empirical Investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501–2511.
- Rowicka, M. (2018). *E-uzależnienia: teoria, profilaktyka, terapia*. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Praesterno.
- Rowicka, M. (2019). *Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień*, Warszawa: Krajowe Biuro Przeciwdziałania Narkomanii.
- Rzecznik Praw Dziecka. (2023). *Badanie jakości życia dzieci i młodzieży, perspektywa dzieci (2021) i ich rodziców (2022)*, <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2023/04/Załącznik-nr-4.-Raport-z-badania-jakości-życia-dzieci-i-młodzieży-pespektywa-dzieci-i-ich-rodziców.-Obszar-samopoczucie-psychiczne.pdf>

- Sætra, H. S., & Selinger, E. (2023). The Siren Song of Technological Remedies for Social Problems: Defining, Demarcating, and Evaluating Techno-Fixes and Techno-Solutionism. *SSRN Electronic Journal*, October. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4576687>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Silva Santos, R., C. Guimarães Mendes, D. Marques Miranda, M. Romano-Silva (2022) The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review, *Developmental Neuropsychology*, 47(4):175-192, doi:10.1080/87565641.2022.2064863.
- Siuda, P. et al. (2013). *Dzieci Sieci 2.0. Kompetencje komunikacyjne młodych*. Instytut Kultury Miejskiej.
- Smartfony w szkole. Ustalamy reguły gry* (2020). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Styśko-Kunkowska, M., & Wąsowicz, G. (2014). *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty*. [www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=5064290](http://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=5064290).
- Subrahmanyam, K. D. Smahel (2011) *Digital Youth: The Role of Media in Development*, Springer.
- Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A. & Walsh, D. A. (2010) Television and video game exposure and the development of attention problems, *Pediatrics* 126, 214–221.
- Syväoja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. T. (2014) "The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children", *PLoS ONE* 9, e103559.
- Szafraniec, K. (2011). *Młodzi 2011*, Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting: Implications for attention and task performance, *Social Psychology*, 45(6), 479–488, <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000216>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for*

- Adolescent Medicine, 55(1), 141–147.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Twenge, J. M. (2023) *Pokolenia: prawdziwe różnice między pokoleniami X, Y, Z, baby boomersami i cichym pokoleniem oraz co one oznaczają dla przyszłości zachodniego świata*, Warszawa: Smak Słowa.
- UK Department for Digital, Culture, Media and Society (2018). *A Connected Society: A Strategy for Tackling Loneliness – laying the foundations for change*.
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2017). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division* 53, 46(2), 269–283.  
<https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188702>
- Ward, Duke, Gneezy, & Bos (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity, *Journal of the Association for Consumer Research* 2(2),  
<https://www.journals.uchicago.edu/doi/epdf/10.1086/691462>
- White, R., Wyn, J., & Robards, B. (2021). *Youth and Society*. Oxford University Press.
- Wojtczak, M., Walenda, A., & Kucharska, K. (2023). Zmiany struktury mózgu u osób z zaburzeniem używania gier komputerowych. *Przegląd badań neuroobrazowania. Psychiatria Polska*, 2674(322), 1–20.
- Wrzesień, W. (2018). Zmiana pokoleń w czasach globalnej anomii. *Societas/Communitas*, 1 (17), 107–144.
- Wrzesień, W. (2021). Pokoleniowość w świecie smartfonów, algorytmizacji i sztucznej inteligencji. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 83 (3), 301–317.  
<https://doi.org/10.14746/rpeis.2021.83.3.20>
- Xu, M., Williams, J. P., & Gu, J. (2020). An initial development and validation of a Chinese technology teachers' attitudes towards technology (TTATT) scale. *International Journal of Technology and Design Education*, 30(5), 937–950.  
<https://doi.org/10.1007/s10798-019-09551-3>
- Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., Zhang, X., Wang, Q., Ma, L., Li, R., & Moore, J. B. (2017). Associations among Screen Time and Unhealthy Behaviors, Academic Performance, and Well-Being in Chinese Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 14(6), 596. <https://doi.org/10.3390/ijerph14060596>

Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why Interventions to Influence Adolescent Behavior Often Fail but Could Succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101–122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>

Zach Rausch, Z., Carlton C. (b.d.) *Social Media Reforms - A Collaborative Review*, <https://docs.google.com/document/d/1ULUWW1roAR3bEtC98eZUxYu69KcpW5j0JsJUWXgHM/edit> [data odczytu: 03.01.2024]