

Występowanie zaburzonych relacji dzieci i nastolatki – nowe technologie medialne (urządzenia i przestrzenie) jest faktem. Dostrzegli je już badacze w latach 70.-80. XX wieku, a analizy Goldberga i Young zaliczają się do klasyki literatury przedmiotu. Po wielu dyskusjach i mimo wcześniejszych oporów od 2023 roku cyberzaburzenia traktowane są jako zaburzenia behawioralne o identyfikowalnych cechach, etiologii rozwojowej oraz skutkach. Nowe podejście, będące wynikiem wielu lat obserwacji zachowań oraz konsekwencji nadużywania technologii cyfrowych, otworzyło pole dla nowych form terapii, np. poprzez otwieranie specjalistycznych ośrodków leczenia oraz rehabilitacji osób z cyberzaburzeniami. W wydanym w 2023 roku pod redakcją prof. Anny Mosiołek i dr. Sławomira Jakimy – na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom – podręczniku dla terapeutów „Uzależnienia behawioralne i zaburzenia nawyków” zagadnieniu temu poświęcono wiele uwagi i dokonano jego skrupulatnej analizy. Zresztą w ciągu ostatnich 10 lat na rynku wydawniczym (profesjonalnym i popularnym) ukazało się ponad 30 polskich opracowań poświęconych tej problematyce. Do kluczowych zaliczyć należy prace Józefa Bednarka, Anny Andrzejewskiej, Jacka Pyżalskiego, Mariusza Z. Jędrzejko, Agnieszki E. Taper i Andrzeja Augustynka. Ważnym wzmocnieniem dla wiedzy o skutkach nadużywania technologii cyfrowych stał się wieloletni dorobek prof. Manfreda Spitzera, jak sądzimy – współczesnego guru tego zagadnienia.

Historia batalii o wypracowanie akceptowanego przez psychiatrów, psychologów i pedagogów stanowiska wobec cyberzaburzeń czy cyberuzależnień jest długa, a obecny stan wiedzy przybliżył nas do przygotowania mapy skutków cyberuzależnień, a także optymalnych modeli wprowadzania dzieci w cyfrowy świat.

Prezentowane przez autorów publikacji podejście, choć zawiera wiele uwag pedagogicznych, mieści się przede wszystkim w logice analizy dorobku psychiatrii, psychologii oraz nauk o zdrowiu. Stwierdzamy zatem, że coś jest szkodliwe (chorobowe), gdy przynosi człowiekowi ewidentne szkody (psychosomatyczne i/lub społeczne), dające się sklasyfikować na płaszczyźnie psychologicznej (psychicznej), somatycznej, społecznej. Idąc logiką zdrowia, będziemy mówili wielokrotnie nie tylko o przekraczaniu norm, co daje się zauważyć w zmianach zachowania, mających wpływ na codzienne funkcjonowanie cybernautów.

Jest wielce prawdopodobne, że urządzeń ze zbioru technologii cyfrowych jest na świecie więcej niż zegarków i stały się one najpopularniejsze na świecie. W procesie globalnej cyfryzacji powinniśmy upatrywać wielu zalet ich posiadania i użytkowania, choćby tych związanych z niczym nieograniczoną komunikacją oraz dostępem do informacji i wiedzy. Niewątpliwą zaletą smartfonów, komputerów oraz porównywarek, wyszukiwarek czy cyfrowych sieci społecznych

jest możliwość uczestniczenia w globalnych relacjach w czasie rzeczywistym. Dla wielkiej części populacji młodych ludzi życie bez internetu jest po prostu niemożliwe, a smartfony towarzyszą im od momentu przebudzenia do zaśnięcia, także w czasie posiłków, nauki i czynności fizjologicznych. Żartobliwie, ale także z nutą powagi, możemy powiedzieć, że cyfrowy świat wypromował jedno z najmodniejszych słów współczesności „zaraz”.

Ta ZARAZ-a jest coraz powszechniejsza, ogarnia nie tylko nastolatków, ale także małe dzieci i dorosłych. Wchłonięcie w sieć staje się nie tylko problemem społecznym (rosnący udział komunikacji zapożyczonej nad klasyczną i prospołeczną komunikacją twarzą w twarz), lecz także wyzwaniem edukacyjnym. Jak wykazujemy w książce, używanie technologii cyfrowych, szczególnie smartfonów, poza wykorzystywaniem go w ramach lekcji do szybkiego zdobywania informacji, jest szkodliwe edukacyjnie, szczególnie jako skutek silnego przeciążenia mózgu tzw. błotem informacyjnym oraz ekscytowania się nic nieznaczącymi informacjami z jednoczesnym stymulowaniem mózgu dopaminą. Jeszcze innym zagadnieniem jest bezpieczeństwo naszego wizerunku oraz danych – ich utrata lub niewłaściwe wykorzystanie może być przyczyną kłopotów środowiskowych, zawstydzenia rodziców, a nawet ludzkich dramatów, porażek ekonomicznych lub edukacyjnych.

Opublikowane dzięki uprzejmości Wydawnictwa Medical Tribune Polska opracowanie ma wielu adresatów. Mamy nadzieję, że okaże się ono przydatne pediatrom, lekarzom rodzinnym, psychologom i pedagogom szkolnym, terapeutom uzależnień oraz studentom kierunków medycznych, nauk o zdrowiu i nauk społecznych. Już na wstępie możemy powiedzieć o powszechnie dostrzeganych błędach modelowania oraz skutkach nadużywania technologii cyfrowych, do których najczęściej zalicza się:

- skracanie snu jako skutek „wchłonięcia w cyfrową sieć”
- zbyt wczesne, wzięwszy pod uwagę wiek, dostarczanie dzieciom cybernarzędzi oraz niewystarczającą kontrolę rodzicielską nad ich aktywnością w sieci
- za małą aktywność wielkich operatorów sieci w zakresie eliminowania i blokowania zachowań patologicznych w internecie
- nieświadomość rodziców w obszarze mechanizmów cyberzaburzeń, ich diagnozy oraz terapii
- ciągle niewystarczającą edukację medialną i profilaktykę cyberzagrożeń.

Książkę przygotowaliśmy w taki sposób, aby zawierała jak najwięcej wiedzy praktycznej przy rozpoznaniu problemu, jego diagnozowaniu oraz budowaniu skutecznych rozwiązań profilaktycznych.

Autorzy

Autorzy

dr hab. Mariusz Jędrzejko, prof. AP
Akademia Piotrkowska w Piotrkowie Trybunalskim

mgr Agnieszka E. Taper
Fundacja Bonum Humanum

dr Izabela Kiełtyk-Zaborowska
Akademia Piotrkowska w Piotrkowie Trybunalskim

Spis treści

WPROWADZENIE	7
ROZDZIAŁ 1 Technologie i sieci cyfrowe jako czynnik rozwojowy i destrukcyjny	11
ROZDZIAŁ 2 Aktywność dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni – charakterystyka wybranych przestrzeni i związane z nimi zagrożenia rozwojowe	22
ROZDZIAŁ 3 Zagrożenia w sieci	48
ROZDZIAŁ 4 Cyberuzależnienia – niektóre doświadczenia z pracy diagnostyczno-terapeutycznej	64
ROZDZIAŁ 5 Wytyczne domowej edukacji medialnej i profilaktyki	74
PODSUMOWANIE	122

Wprowadzenie



Technologie cyfrowe stały się najpopularniejszym produktem współczesnej cywilizacji, a fenomen smartfonów jest już nie tylko zjawiskiem technologicznym, ale także socjologicznym i psychologicznym. Upowszechnienie się ogólnodostępnych technologii cyfrowych (TC), takich jak telewizja, komputery i smartfony, oraz dynamiczny rozwój cyfrowych sieci społecznych (CSS) doprowadziły do rewolucyjnych zmian w życiu jednostek, grup społecznych, społeczeństw, gospodarek, finansów i innych sfer aktywności człowieka.

UWAGA SOCJOPEDAGOGICZNA:

W sposób niezauważony przez większość rodziców TC i CSS dokonały rewolucyjnych przeobrażeń w modelach relacji społecznych dzieci i młodzieży. Pierwszą i kluczową konsekwencją jest narastający izolacjonizm społeczny, który przekłada się na ich kondycję psychiczną. Możemy z tego wyprowadzić wniosek o potrzebie modelowania relacji dzieci do technologii cyfrowych i cyfrowych sieci społecznych.

Zafascynowani możliwościami nowych technologii, sprzyjającymi nie tylko poznawaniu świata, ale także autoprezentacji, nie zauważyliśmy (szczególnie z pozycji rodziców) wielopoziomowego oddziaływania TC i CSS na życie nas samych, dzieci i funkcjonowanie społeczno-edukacyjno-zawodowe. Wystarczy spojrzeć z boku na nastolatkę pochłoniętą przez smartfona, aby szybko dostrzec, że często wpatrzona w ekran nie dostrzega rodziców, rodzeństwa w domu, ludzi na ulicy. Pobieżny przegląd jej social mediów ukazuje podobne do niej nastolatki, których dziesiątki autoprezentacyjnych zdjęć budują w ich mniemaniu pozycję społeczną. W pierwszym i w drugim przypadku mamy do czynienia z pustym czasem, pseudorozwojem oraz autodestrukcyjnym zaburzaniem rozwoju w homeostazie rozumianego jako bonum humanum.

UWAGA PSYCHOLOGICZNA:

Masowe fotograficzne i filmowe autoprezentacje nastolatków w sieci budują wypaczony obraz człowieka, prowadząc do „wyścigu” coraz ciekawszych i intrygujących póz, pozycji oraz zachowań. Nie mówią one nic o wnętrzu człowieka, jego potencjałach wiedzy, zainteresowaniach, hobby, stając się ideałami kobiecości i męskości o głęboko wypaczonym i zaburzonym charakterze.

Ponieważ TC i CSS stały się nie tylko trwałą częścią życia dorosłych i dzieci, ale mają również na nich ogromny wpływ (m.in. na zachowania społeczne, modele interakcji, modelowanie wyborów w obszarze konsumpcji i kultury), konieczne jest poznanie pożądaných (społecznie, psychologicznie i pedagogicznie), co ważne zweryfikowanych naukowo, modeli relacji dzieci – nowe technologie. Opracowanie jest próbą syntetycznego zdiagnozowania problemu oraz zaprezentowania zbioru praktycznych wskazówek zmniejszających ryzyko cyberchorób w ujęciu, jakie w piśmiennictwie naukowym od lat promują m.in. Spitzer i Griffiths.

Prezentowane w opracowaniu oceny, tezy, uwagi oraz sugestie wynikają z holistycznego i logoterapeutycznego podejścia do analizowania i przekształcania profilaktycznego rzeczywistości społecznej, w tym obserwowanych w niej problemów. Publikacja została skonstruowana tak, aby zawierała jak najwięcej wskazówek praktycznych, możliwych do zrealizowania w działaniach profilaktycznych lekarzy pediatrów i rodzinnych, pracowników instytucji społecznych i oświatowych, pedagogów i psychologów pracujących z dziećmi i młodzieżą, u których zdiagnozowano cyberzaburzenia.

UWAGA SOCJOPEDAGOGICZNA:

Dynamiczny rozwój nowych technologii cyfrowych będzie wywierał coraz większy wpływ na życie człowieka – indywidualne i zbiorowe. Odpowiedzią systemu edukacji, profilaktyki powinno być wyposażanie rodziców w wiedzę o oddziaływaniu TC i CSS na rozwój dzieci i młodzieży.



Miliony dzieci i nastolatków są przekonane, że relacje zapośredniczone – poprzez social media – mają taką samą wartość jak te bezpośrednie. Odwrócenie tego szkodliwego trendu jest jednym z warunków poprawy ich kondycji psychicznej.

1

WSKAZÓWKA PROFILAKTYCZNA I TERAPEUTYCZNA:

Zadzwoń, skontaktuj się, ale spotkaj się w przestrzeni naturalnej, na podwórku, w parku, w pokoju.



ZAGADNIENIE UZALEŻNIENIA OD INTERNETU po raz pierwszy poruszono 15 sierpnia 1996 roku na 104 konwencji Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego w Toronto. Internet Addiction Disorder (IAD) stało się wkrótce nowym i nabierającym szybkiej popularności pojęciem, oznaczającym tyle, co uzależnienie od treści przekazów w sieci. Przypisano mu 8 następujących objawów:

1. Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci
2. Kłamstwa na temat czasu spędzanego przed komputerem
3. Cierpienia związane z negatywnymi konsekwencjami przebywania w sieci
4. Utrata zasad moralnych związana z wykorzystywaniem fałszywych personaliów
5. Nagminne korzystanie z komputera w celach rozrywkowych
6. Doświadczenie silnych uczuć euforii i poczucia winy z powodu przebywania w internecie
7. Używanie komputera w celu ucieczki od smutku
8. Kłopoty finansowe wynikające z korzystania z internetu.

W kolejnych latach zaburzenia rozciągnięto na nowe formy korzystania z nowych technologii cyfrowych, szczególnie te dotyczące konsekwencji nadużywania gier sieciowych oraz kompulsywnego wykorzystywania smartfonów. Problem dotyczy przedstawicieli wszystkich grup społecznych, ale możemy dokonać licznych klasyfikacji z punktu widzenia wieku czy typów sieciowych aktywności. Wiemy już, że dzieci są szczególnie podatne na rozwój cyberuzależnień, dlatego konieczne jest modelowanie ich relacji do treści pokazywanych w sieci i samych urządzeń.

Technologie i sieci cyfrowe jako czynnik rozwojowy i destrukcyjny



Dualizm tytułu pierwszego rozdziału nie jest przypadkowy. Współczesne badania i bogata literatura przedmiotu wskazują na absolutnie prorozwojowe znaczenie nowych technologii cyfrowych chyba we wszystkich sferach życia człowieka, np. poprzez powszechny dostęp do zasobów wiedzy, transfer informacji oraz pogłębienie kontaktów interpersonalnych na duże odległości. Z drugiej strony pojawienie się terminu „cyberuzależnienia” – najpierw w języku mediów, a później specjalistycznym, wskazuje, że jest to problem realny, wymagający nie tylko refleksji teoretycznej, lecz także zabiegów praktycznych.

UWAGA PEDAGOGICZNO-TERAPEUTYCZNA:

Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia są zespołem zaburzeń będącym konsekwencją nadużywania technologii cyfrowych, często poprzedzonym dopuszczaniem małych dzieci do urządzeń cyfrowych.

Od czasu, gdy koncern Apple (nastąpiło to w 2007 roku) wprowadził na rynek nowy wymiar telefonu komórkowego, kultowego już dziś smartfona, jesteśmy świadkami i uczestnikami