TOŻSAMOŚĆ · OPINIA

SMARTFONY NISZCZĄ DZIECIĘCĄ PSYCHIKĘ

Marcin Żyro · 21 lipca 2023

Z pewnością smartfony znacząco ułatwiają życie. Za ich pośrednictwem można już zrobić, a przynajmniej sprawdzić, niemalże dosłownie wszystko. To tylko jedna strona medalu. Druga jest już dużo bardziej niepokojąca, bo według dostępnych badań niczym nieskrępowany dostęp do tych urządzeń sieje spustoszenie w psychice najmłodszych. A zwłaszcza upośledza ich zdolności społeczne.

Chyba nawet najwięksi znawcy technologii komunikacyjnych często nie są w stanie nadążyć za technologicznymi nowinkami. Czasem trudno nawet stwierdzić, czy giganci technologiczni rzeczywiście zaczęli pracę nad jeszcze nowszymi urządzeniami, czy też wciąż mamy do czynienia jedynie z fantazjami na temat przyszłości. Na przykład w marcu pojawiła się informacja o nowym projekcie Samsunga, który został już nawet zarejestrowany przez firmę w Światowej Organizacji Własności Intelektualnej. Koreańczycy zamierzają stworzyć wykonany ze szkła wizyjnego smartfon z wysuwanym ekranem i przezroczystą powłoką. Jeszcze dekadę temu podobne pomysły uznawano za zwykłą ciekawostkę, według relacji mediów nie wzbudzającą szczególnego zainteresowania nawet podczas branżowych imprez, natomiast teraz mogą się one urzeczywistnić.

Oczywiście podobne nowinki mają na celu utrzymywanie sprzedaży smartfonów na wysokim poziomie. W ostatnich latach najwyraźniej nastąpiło bowiem nasycenie rynku. W 2020 r. wyniki sprzedaży tych urządzeń wskazywały na pierwszą poważną zapaść, co można było jednakże zrzucić na karb pierwszej fali pandemii koronawirusa i związane z nią problemy gospodarcze oraz te związane z samą dystrybucją i zerwaniem łańcuchów dostaw. Po niewielkim odbiciu smartfony znów przestały się jednak dobrze sprzedawać, co zdaniem producentów jest związane z trwającym kryzysem gospodarczym i rosnącą inflacją. Specjaliści uważają natomiast, że największe problemy ze znalezieniem nabywców mają najmniej innowacyjne firmy, oferujące w gruncie rzeczy te same produkty, lecz pod nową nazwą lub z ledwie dostrzegalnymi ulepszeniami. Dodatkowo część technologicznych gigantów produkuje już smartfony, które można użytkować dłużej niż dotychczas.

CZYTAJ TAKŻE: Jak rozmawiać o cyberzagrożeniach z rodzicem, który nie widzi problemu?

Bez smartfona ani rusz

Widoczny w ostatnich latach spadek sprzedaży nowych smartfonów nie zmienia jednak w żaden sposób faktu, że są one wszechobecne właściwie pod każdą szerokością geograficzną. Praktycznie trudno nie wyjść z domu, aby nie zauważyć osób (bez względu na wiek) wpatrujących się w ekrany swoich telefonów, nie bacząc zbytnio na to, co dzieje się dookoła nich. Nieprzypadkowo w ostatnich latach wprowadzono zresztą zmiany w polskim prawie o ruchu drogowym, które przewidują kary za korzystanie z

urządzeń elektronicznych na przejściu dla pieszych w sposób mogący zaburzać percepcję wzrokową pieszych.

> Trudno jednocześnie oszacować dokładnie, ile osób na całym świecie używa smartfonów. Według Krajowego Instytutu Mediów w naszym kraju posiada je blisko 75,8% populacji. Autorzy ubiegłorocznych analiz utrzymują natomiast, że w przypadku czasu korzystania ze smartfonów globalna średnia wynosi blisko 5 godzin dziennie i stale się zwiększa. Agencja We Are Social twierdzi, że w Polsce są to z kolei 4 godziny i 48 minut.

Wspomniane dane Krajowego Instytutu Mediów są niezwykle interesujące, gdy przeanalizuje się podział wiekowy użytkowników telefonów. W kategorii 13-15 lat posiada je 96,6% osób, a w przedziale wiekowym 16-29 lat blisko 96,42% młodych Polaków[1]. Smartfony stały się więc na tyle rozpowszechnione, że według najnowszych badań co dziesiąty Polak w wieku 15-20 lat mógłby funkcjonować bez telefonu zaledwie przez godzinę. Blisko 87% respondentów zadeklarowało natomiast, iż wpatruje się w ekran od 2 do nawet 10 godzin dziennie[2].

Spędzanie tak dużej ilości czasu ze smartfonem w ręku można samo w sobie uznać za uzależnienie. Nie tylko w Polsce nie ma jednak dokładnych badan, które szacowałyby skalę tego zjawiska. Wciąż nie ma bowiem jednoznacznej definicji uzależnienia od smartfonów (choć można spotkać się na przykład z określeniem „nomofobia", opisującym lęk przed brakiem dostępu do telefonu), a krytycy dotychczasowej metodologii uważają za konieczne jej dopracowanie. Co więcej, niektórzy naukowcy nie są jeszcze przekonani, czy w przypadku użytkowników smartfonów można rzeczywiście mówić o uzależnieniu.

Łatwiej uzależnia

Szczególnie młodzi ludzie korzystają jednak z tych urządzeń z określonego powodu, a jest nim zazwyczaj dostęp do sieci internetowej. Tym samym uzależnienie od smartfonów można zestawić razem z nadmiernym korzystaniem właśnie z internetu czy z nałogowym graniem w gry komputerowe. Oba te zjawiska są dobrze opisane w literaturze poświęconej uzależnieniom, są więc na ogół opisywane jako szkodliwe dla zdrowia i przede wszystkim jako niekontrolowane użytkowanie sieci i szeroko pojętych technologii cyfrowych. Jeszcze przed nastaniem ery smartfonów przyjmowano, że nałogowo korzysta z nich nawet jedna piąta populacji[3].

Intensywne korzystanie ze smartfonów, tak jak i z innych urządzeń elektronicznych tego rodzaju, wiąże się tym samym z szeregiem zagrożeń. Poza wspomnianym już brakiem kontroli nad spędzanym przy nich czasem, w grę wchodzi przede wszystkim doskonale znany ze wszelkich nałogów zespół abstynencyjny. Kilkudniowy (w skrajnych przypadkach już nawet kilkugodzinny) brak dostępu do nowoczesnych technologii zaczyna tym samym wzbudzać niepokój, powoduje trudności w koncentracji, problemy ze snem etc.

Należy pamiętać, że w przypadku smartfonów uzależnienie się od nich może być jeszcze łatwiejsze oczywiście za sprawą ich budowy. W porównaniu ze zwykłym komputerem możemy je bowiem zabrać ze sobą wszędzie, a problemem nie jest też obecnie dostęp za jego pośrednictwem do internetu. W ten sposób ukształtowało się zresztą pokolenie *always on*, czyli w dużym skrócie osób niemal ciągle pod-

łączonych do sieci i często mających z tego tytułu problem z poruszaniem się w świecie bez pomocy nowoczesnych technologii.

Młodzież najbardziej zagrożona

Największym problemem, jak już wspomniano, nie jest sam dostęp do smartfona, ale oferowane przez niego opcje. Daje on możliwość ciągłego połączenia z siecią, za pośrednictwem której można korzystać, chociażby z licznych mediów społecznościowych. Są one popularne zwłaszcza wśród najmłodszej części młodzieży, chociaż nie brak na nich także osób dużo starszych i też dobrze orientujących się w najnowszych trendach. To jednak w przypadku młodych ludzi należy mówić o najpoważniejszych zagrożeniach z tym związanych.

Aktywność na portalach społecznościowych i w komunikatorach dostarcza bowiem różnego rodzaju bodźców, w tym wielu niedostępnych w realnym świecie. Coraz częstsze korzystanie ze smartfona powoduje zaś konieczność dostarczania ich większej ilości, co jest oczywiście cechą charakterystyczną każdego nałogu. Smartfon pozwala tym samym uwolnić związek chemiczny w postaci dopaminy w mózgu i zmienić w ten sposób nastrój – zwłaszcza, jeśli dana osoba cieszy się popularnością w mediach społecznościowych, a jej wpisy czy zdjęcia otrzymują dużo reakcji. Tymczasem ich brak przy zaawansowanym uzależnieniu może doprowadzić do lęków czy depresji. Wykazały to badania przeprowadzone w 2014 r. w Stanach Zjednoczonych, według których zwłaszcza nastoletni użytkownicy mediów społecznościowych mają tendencję do negatywnego porównywania się z rówieśnikami. To zaś prowadzi do depresji i w skrajnych przypadkach nawet do samobójstw. Zdecydowanie bardziej na negatywne konsekwencje ciągłego podłączenia do sieci były narażone osoby, które korzystały jednocześnie z kilku bądź nawet kilkunastu tego typu platform[4].

Piewcy mediów społecznościowych uważają, że dzięki nim możliwe jest nawiązywanie licznych kontaktów i relacji. Nie potrzeba do tego nawet wychodzić z domu, dlatego też możliwe jest poznanie ludzi chociażby z najdalszych zakątków świata. Tyle w teorii, bo w praktyce sieć wcale nie musi łagodzić poczucia samotności. Wręcz przeciwnie, wirtualne relacje w żaden sposób nie zastąpią realnych kontaktów z otoczeniem, dlatego nastolatki spędzające dużo czasu w sieci czują się bardziej odizolowane od innych[5].

> Zbyt częste korzystanie ze smartfonów prowadzi więc do trudności z wykształceniem się odpowiednich zachowań społecznych. Chodzi w tym wypadku nawet o tak podstawowe sprawy, jak rozumienie mowy ciała, mimiki czy tonu głosu. Z tego powodu trudno nawiązywać odpowiednie relacje, a niekiedy jest to w ogóle niemożliwe w związku z agresywną postawą osób uzależnionych od wirtualnej rzeczywistości.

Potwierdza to badanie przeprowadzone w ubiegłym roku na grupie blisko 28 tysięcy dorosłych osób z całego świata, przygotowane przez amerykańską grupę badawczą Sapien Labs, notabene założoną przez doktor neurobiologii. Wynika z nich, że im później uczestnicy ankiety otrzymywali w dzieciństwie pierwsze w swoim życiu telefony, tym lepiej wyglądało ich zdrowie psychiczne. Osoby zaczynające przygodę ze smartfonami zbyt wcześnie dużo częściej miały myśli samobójcze, odczuwały agresję wobec innych lu-

dzi czy czuły się zwyczajnie „oderwane od rzeczywistości". Co więcej, urządzenia te mają znacznie gorszy wpływ na psychikę kobiet[6].

Nie trzeba chyba szczególnie przekonywać, że uzależnienie od smartfonów prowadzi nie tylko do zaniedbywania życia towarzyskiego, ale także zwykłych codziennych obowiązków. Młodzież może nie tylko po prostu ignorować konieczność uczenia się czy wykonywania prac domowych, lecz mieć także narastający problem z nauką z powodu problemów z koncentracją. Dostęp do zbyt wielu bodźców i informacji wpływa bowiem wydatnie na możliwość skupienia się w tym samym czasie tylko na jednej rzeczy. Tym samym młodzież nie rozwija swoich talentów i innych przydatnych umiejętności.

CZYTAJ TAKŻE: Małe dzieci a nowe technologie – co smartfony i tablety robią z mózgami małych dzieci, czyli jak produkujemy dzieciom zaburzenia rozwojowe

Poświęcać więcej czasu

Analizując dostępne badania dotyczące wpływu smartfonów i innych urządzeń elektronicznych na ludzi należy pamiętać, że sygnalizują one pewną korelację pomiędzy różnymi zjawiskami, tak więc nie oznaczają w sposób jednoznaczny istnienia związków przyczynowo-skutkowych. W żaden sposób nie przekreśla to jednak obaw związanych z negatywnymi konsekwencjami zbyt częstego korzystania z nowoczesnych technologii.

Zasadniczo w tej kwestii trudno o zupełnie nowatorskie rady, które nie pojawiałyby się już przy okazji boomu na gry komputerowe czy, w późniejszym okresie, na sieć internetową. Rodzice powinni więc starać się przynajmniej pobieżnie kontrolować, ile czasu ich dziecko spędza ze smartfonem w ręku. Nie może bowiem okazać się, że życie *offline* zostało u nich zastąpione w pełni przez rzeczywistość *online*, zwłaszcza jeśli prowadzi to do ograniczenia kontaktów z rówieśnikami.

Kontrola jednakże nie zastąpi w pełni zwykłej edukacji młodej osoby w zakresie bezpiecznego, a nade wszystko świadomego korzystania z telefonu i mediów społecznościowych. Chodzi głównie o to, aby zwracała ona uwagę na pojawienie się zmian nastroju w trakcie czasu spędzonego w sieci. Młodzież powinna przede wszystkim unikać działań i interakcji, które mogą powodować stres czy kiepskie samopoczucie psychiczne.

Całkowite odcięcie od smartfonów czy innych urządzeń elektronicznych w czasach współczesnych jest praktycznie niemożliwe. To w żaden sposób nie oznacza jednak, że nie można wprowadzić określonych reguł, takich jak chociażby zakaz użytkowania telefonu w nocy. Poza tym warto organizować rodzinną integrację (czy choćby obiady), podczas której nikt nie będzie mógł korzystać z sieci. Najlepiej samemu bowiem dawać przykład odpowiedniego zachowania.

Tutaj docieramy do sedna sprawy. Czy dorośli ludzie są jeszcze w stanie pozytywnie wpływać na zachowania młodzieży, gdy sami używają smartfonów do wielu różnorodnych czynności? Przecież urządzenia te dają możliwość nie tylko korzystania z mediów społecznościowych, ale na przykład szybkiego opłacenia rachunków czy nawet transakcji w sklepie. Warto więc zastanowić się, czy konieczność ograniczenia dostępu do wirtualnej rzeczywistości nie jest potrzebna w zasadzie całej ludzkości.

Przypisy:

1. *75,8 proc. Polaków korzysta ze smartfona, a z tabletu 12,3 proc.*, Krajowy Instytut Mediów 30.11.2022, https://www.gov.pl/web/krrit/758-proc-polakow-korzysta-ze-smartfona-z-tabletu-123-proc, dostęp: 17.06.2023

2.R. Bojanowicz, *Młodzi Polacy uzależnili się od telefonów. Co dziesiąty wytrzyma bez niego najwyżej godzinę [RAPORT]*, Forsal 14.06.2023, https://forsal.pl/lifestyle/technologie/artykuly/8733474,mlodzi-polacy-uzaleznili-sie-od-telefonow-co-dziesiaty-wytrzyma-bez-n.html, dostęp: 17.06.2023
3.K. Panasiuk, B. Panasiuk, *Uzależnienie od komputera i Internetu – wybrane problemy*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych AMW" 2017, nr 1, s. 59-60
4.Lin Ly, JE. Sidani, A. Shensa i in., *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults,* „Depression and Anxiety" 2016, nr 33, s. 323-331
5.C. Miller, *Does Social Media Use Cause Depression? How heavy Instagram and Facebook use may be affecting kids negatively*, Child Mind Institute 27.04.2023, https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/, dostęp: 17.06.2023
6.Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes, Sapiens Lab, Waszyngton 2023, s. 5-12

fot: pixabay

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/smartfony-niszcza-dziecieca-psychike/

NIEZALEŻNOŚĆ KOSZTUJE

Utrzymują nas przede wszystkim czytelnicy. Dzięki nim możemy publikować analizy, których nikt nam nie zamawia, i zostawiać je otwarte dla wszystkich.

WESPRZYJ NAS

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć