

<https://doi.org/10.15633/9788383700892.14>

dr hab. Klaudia Cymanow-Sosin, prof. UJPII

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie • <https://ror.org/0583g9182>
<https://orcid.org/0000-0003-3248-9499>

mgr Paulina Paluch

Sekcja Edukacji Medialnej PTKS

Błędne koło kryzysu relacji – zjawisko smartfonizacji wobec powszechnego dostępu do urządzeń końcowych dzieci i młodzieży

Wstęp

Niniejszy artykuł został poświęcony analizie przeszkód spowodowanych nasyceniem technologicznym, na jakie napotyka człowiek w procesie budowania bliskości międzyludzkiej. Mediatyzacja¹ życia jest jednym z największych wy-

¹ F. Krotz, *Mediatization as a mover in modernity: Social and cultural change in the context of media change*, w: *Mediatization of Communication: Handbooks of Communication Science*, red. K. Lundby, Berlin 2014, s. 137.

zwań społecznych, co pokazują współczesne badania krajowe² i międzynarodowe³ oraz raporty: m.in. NASK⁴, CBOS⁵, KIM⁶ i innych podmiotów⁷,

- ² S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013; R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021; E. Olszewska, *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistycznej w Brzegu” 2013, 4, s. 16–27; P. Pajor, *Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021, 4, s. 281–292; M. Wiśniewski, *Zabójcze aplikacje. Jak smartfony zmieniły nasz świat*, Wołowiec 2021; S. Wójcik, *Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, 16 (1), s. 270–287; L. Delińska, S. Badowska, *From habitual to compulsive behaviour. 360 degrees around smartphone among the generation Y – empirical study*, „Przegląd Organizacji” 2019, 12, s. 26–45.
- ³ H. Goh, W. Kim, J. Han, K. Han, Y. Noh, *Smombie Forecaster: Alerting Smartphone Users About Potential Hazards in Their Surroundings*, „IEEE Access” 2020, 8, s. 153183–153191, *WHO Global Observatory for ehealth, mhealth: new horizons for health through mobile technologies: second global survey on ehealth, 2011*, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250_eng.pdf?Sequence=1&isallowed=y [dostęp: 10.11.2024].
- ⁴ M. Witkowska, *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019.
- ⁵ CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony? Komunikat z badań*, 2021, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_116_21.PDF [dostęp: 11.12.2023].
- ⁶ KRRIT, *75,8 proc. Polaków korzysta ze smartfona, a z tabletu 12,3 proc.*, 2022, <https://www.gov.pl/web/krrit/758-proc-polakow-korzysta-ze-smartfona-z-tabletu-123-proc> [dostęp: 11.12.2024].
- ⁷ *Bezpieczeństwo dzieci korzystających z Internetu*, 2008, Fundacja Dzieci Niczyje, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/wp-content/uploads/2015/09/raport-bezpieczenstwo-dzieci-korzystajacych-z-internetu.pdf> [dostęp: 11.12.2024]; *Natłogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, w: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, red. M. Dębski, Gdynia 2016; A. Buchner, M. Wierzbicka, Centrum Cyfrowe, Spółdzielnia Otwartej Edukacji, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, 2020, https://centrumcyfrowe.pl/wpcontent/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf [dostęp: 05.11.2023]; Iab Polska, Google, *Perspektywy rozwojowe. Mobile Online w Polsce 2015*, 2016, https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book_Raport_mobile_2015.pdf [dostęp: 12.12.2024]; M. Mikowska, et al. *MOBI 2018, rozdział: Smartfoniażacja w Polsce w 2018 roku, raportu przygotowany we współpracy z KANTAR TNS*, 4. Edycja, POLSKA_JEST_MOBI_2018. Pdf. [dostęp: 11.12.2024].

a także obserwacje naukowców i praktyka życia codziennego. W namyśle nad poszukiwaniem efektywności w trosce o jakość relacji w rodzinie, grupach rówieśniczych, wspólnotach, społecznościach lokalnych i zawodowych – co stanowi kluczowe zagadnienie monografii – ważnym elementem, którego nie sposób pominąć, jest przeszkoda i pokusa korzystania z nowych technologii w miejsce bezpośrednich relacji międzysobowych pokolenia opuszczonych głów (ang. *head down*)⁸, które jest narażone na różnego typu dysfunkcje, w tym zaburzenia rozwojowe, by przywołać badanie *Autyzm cyfrowy – zaburzenie neurorozwojowe czy efekt zaniedbań rodzicielskich?*⁹. Kolejnym zagrożeniem jest obniżająca się jakość języka, wynikająca z zapośredniczonego sposobu komunikowania, charakterystycznego dla użytkowników smartfonów. Nadużycia w obrębie językowym (np. hejt), a także brak świadomości uszczerbku w porozumiewaniu się, wynikający z niemożności użycia innych, pozawerbalnych elementów kontaktu, prowadzi do kryzysów i konfliktów.

Smartfon jest w niniejszym artykule traktowany metaforycznie, jako nabita broń, która w rękach nieodpowiedzialnego użytkownika może stanowić źródło zagrożenia. Sformułowanie „nabita broń” to nawiązanie do książki Dwighta Bolingera¹⁰. Zostało ono także użyte przez Autorkę niniejszego rozdziału w tekście zamieszczonym w *Roczniku medioznawczym Polskiej Akademii Umiejętności*: „Komunikacja (...) jest jak nabita broń (by przypomnieć słynną frazę Dwighta Bolingera) – ma niezwykle silną moc ranienia: może służyć niesłusznemu uogólnianiu, czyli „etykietowaniu” (...), powiększaniu grup odrzucanych przez odbiorców mediów tradycyjnych i użytkowników nowych mediów, wreszcie skrajnemu ostracyzmowi i wrogości wobec odmienności w sferze kulturowej i komunikacyjnej. (...) stosowanie tzw. „walczących słów” to podstawa mechanizmu medialnego podsycania do nienawiści”¹¹.

⁸ I. Czerska, *Pokolenie head down jako konsekwencja smartfonizacji społeczeństwa*, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu 2016, 459, s. 214–221.

⁹ J. M. Kossewska, M. Płoszaj, *Autyzm cyfrowy–zaburzenie neurorozwojowe czy efekt zaniedbań rodzicielskich?*, „Wychowanie w Rodzinie” 2024, 31(1), s. 181–202.

¹⁰ D. Bolinger, *Language: The Loaded Weapon*, Londyn–Nowy Jork 1980.

¹¹ K. Cymanow-Sosin, *Mowa nienawiści we współczesnej przestrzeni medialnej – diagnoza koncepcji „walczących słów” w aspekcie etyki słowa*, Rocznik medioznawczy PAU, t.1, red. M. Kawka, Kraków 2019, s. 81–88.

Założenia teoretyczne – w poszukiwaniu odpowiedzi na postawione hipotezy

Analiza i interpretacja danych ilościowych oraz jakościowych dotyczących przedmiotowego zjawiska smartfonizacji w kontekście zadań edukacji medialnej, zamieszczona w niniejszym fragmencie monografii, jest zorientowana nie tylko teoretycznie, ale i pragmatycznie. W odniesieniu do założeń teoretycznych jest to pogłębienie badań mieszczących się w ramach prac zespołów eksperckich, by wspomnieć sekcję *edukacji medialnej*, prowadzoną przez Autorkę niniejszego rozdziału w ramach Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej (PTKS), czy innych analiz w obrębie dyscypliny nauk o komunikacji społecznej i mediach, jakie prowadzone są w kilku ośrodkach naukowych, by przywołać choćby analizy Katarzyny Kopeckiej-Piech, m.in. *Technologie pierwszego kontaktu. Smartfonizacja życia codziennego młodych użytkowników*¹². Badaczka, charakteryzując proces komunikacji w życiu codziennym użytkowników smartfonów w kontekście teorii medioznawczej, opracowanej na gruncie badań nad mediatyzacją, opisuje takie wyznaczniki tego zjawiska, jak mobilność, podręczność, prywatność i wyodrębnia kategorie „technologii pierwszego kontaktu” oraz „pierwszorzędných funkcjonalności” wpływających na aktywność grupy objętej obserwacją.

Światowe badania nad tą tematyką prowadzone są od około dwóch dekad. Początkowo podkreślano w nich otwarcie na nowe technologie i wskazywano często, że zakaz używania technologii, w tym smartfonów, powodowałby szkodliwe wykluczenie młodzieży¹³. Równocześnie argumenty związane

¹² K. Kopecka-Piech, *Technologie pierwszego kontaktu. Smartfonizacja życia codziennego młodych użytkowników*, „Studia i Perspektywy Medioznawcze” 2019, 1, 2019, s. 137–149.

¹³ A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Warszawa 2011. Por. A. Bąk, *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2015, 14(3), s. 55–82; M. Czerwińska, *Postawy wobec e-zdrowia i opinie na jego temat w grupie studentów kierunku zdrowie publiczne*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2013, 29, s. 539–551; E. Dziubak, *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, 579 (4), s. 20–29; E. Musiał, *Smartfonizacja edukacji – szanse i bariery*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, 3(25), s. 233–238; *Smartfon – Uniwersalne medium początku XX wieku*, red. G. Penkowska, Gdańsk 2018;

z ważną dla młodego człowieka integracją z rówieśnikami i przynależnością społeczną, nie mogły być traktowane jako prymarne wobec zagrożeń, jakie przyniósł proces smartfonizacji dotyczący pokolenia Z i Alfa¹⁴.

W ciągu ostatnich 10 lat nastąpił znaczący skok technologiczny, zwłaszcza w zakresie powszechnej dostępności do urządzeń takich jak smartfon. Świat, w którym żyjemy, jest już całkowicie zależny od technologii mobilnej, a ta stale się rozwija. Dzisiejszy smartfon to wszechstronne, wielofunkcyjne i przenośne urządzenie umożliwiające korzystanie z różnych aplikacji mobilnych, które zastępują portfel, budzik, książki, płyty muzyczne, radio, rozkład jazdy, telewizję, konsolę do gry czy nawet zeszyt szkolny. Dostępne są aplikacje powiązane właściwie z każdym obszarem życia i zawierające wszystkie potrzebne na co dzień funkcje (oraz wiele całkowicie zbędnych). W przedziale wiekowym 16–64 lat aż 97% osób posiada smartfon, a średni czas surfowania po Internecie to 6 godzin i 42 minuty na dobę, z czego 93,6% przy wykorzystaniu właśnie tego urządzenia. Jeszcze 10 lat temu 40,9% Polaków w ogóle nie korzystało z Internetu. Teraz jest to jedynie 11,6% (17,6% w 2022 r.). Wraz z upowszechnianiem nowoczesnej technologii pojawiają się nowe cywilizacyjne problemy o charakterze społecznym i zdrowotnym. Cyfryzacja rzeczywistości, powszechny dostęp do Internetu, technologii mobilnych czy aplikacji multimedialnych zmieniają nie tylko sposoby socjalizacji i interpretacje poznawcze, lecz także zakres kompetencji wspierających efektywne funkcjonowanie w przestrzeni społeczno-kulturowej¹⁵.

E. Umańska, *Smartfon jako designerski gadżet*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 2016, 2, s. 19–27.

¹⁴ Raport „Wykorzystywanie seksualne dzieci w cyberprzestrzeni”, Raporty – NASK, <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/5298,Raport-Wykorzystywanie-seksualne-dzieci-w-cyberprzestrzeni.html> [dostęp: 11.10.2024].

¹⁵ J. Augustyniak, *Młodzież o życiu bez smartfona, czyli o akcji #2DNI BEZ TELEFONU*, Childhood Care & Education, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2024, 627(2), s. 39.

Jeszcze pod koniec ubiegłego wieku Mark Griffiths¹⁶ pisał o uzależnieniu technologicznym jako odmianie uzależnienia behawioralnego (w odróżnieniu od uzależnienia od substancji, które określane jest mianem chemicznego), powstałego jako skutek nadmiernej interakcji osoby z maszyną. Joanna Augustyniak za największego „winowajcę” uznaje smartfon i zjawisko fonoholizmu (ang. *phonoholism*) albo smartfonizacji (ang. *smartphone addiction*), gdyż są one przyczyną generowania stresu, zaburzeń snu i depresji. Stanisław Kozak pisze, iż „jest to specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszącym zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem korzystania z telefonu komórkowego/smartfona”¹⁷. Uzależnienie to jest tak trudne do wykrycia, ponieważ jego symptomy nie są na początku spektakularne¹⁸. Z czasem dopiero ujawniają się najczęściej jako *phubbing*, czyli bezmyślne sięganie po smartfon, sprawiające u innych uczucie silniejszego zainteresowania treściami pojawiającymi się na wyświetlaczu niż kontaktem, w tym np. wspólnym biesiadowaniem przy stole oraz nomofobia, definiowana jako lęk przed brakiem dostępu do urządzenia i towarzyszący temu fantomowy odbiór sygnałów dźwiękowych, kompulsywna reakcja na powiadomienia, chęć wymiany sprawnego modelu na najnowszy etc. Media społecznościowe „wygrywają” z uwagą dzieci względem rodziców, ale i – jak pokazują badania¹⁹ – rodziców względem dzieci. Dorośli, pod pozorem obowiązków zawodowych, często ulegają temu samemu uzależnieniu, co młodsze pokolenie.

Innym z praktycznych celów niniejszego opracowania jest także skierowanie rekomendacji dla grona czytelników, wśród których znajdują się na-

¹⁶ M. Griffiths, *Gambling on the Internet: A brief note*, „Journal of Gambling Studies” 1996, 12(4), 471–473.

¹⁷ S. Kozak, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011, s. 103.

¹⁸ Por. Ł. Buksa, *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*, Pelplin 2022, s. 70.

¹⁹ M. Nowak, K. Rachubińska, M. Starczewska, E. Kupcewicz, A. Szylińska, A. Cymbaluk-Płaska, E. Grochans, *Correlations between Problematic Mobile Phone Use and Depressiveness and Daytime Sleepiness, as Well as Perceived Social Support in Adolescents*, „International Journal of Environmental Research and Public Health Int. J. Environ. Res. Public Health”, 2022, 19(20), 13549, s. 2.

uczyciele, wychowawcy, rodzice i opiekunowie, a także podmioty instytucjonalne, zainteresowane wsparciem dzieci i młodzieży w procesie wzmacniania relacji społecznych i budowania więzi opartych na poszanowaniu, wzajemnym zaufaniu oraz empatii.

Wskazanie praktycznych porad z obszaru edukacji medialnej, a także strategii odbudowywania na nowo relacji naruszonych przebudźcowaniem i nadmiarowością²⁰ w korzystaniu z komunikacji zapośredniczonej medialnie, stanowi wyzwanie dla badaczy z obszaru *media literacy*, jako ważnej części nauk o komunikacji społecznej i mediach oraz dyscyplin pokrewnych. Równocześnie, w dobie kryzysu, jaki wynika z dynamicznego rozwoju technologii i nowych mediów, badania w obrębie tego zagadnienia stają się *in statu nascendi* imperatywem dla badaczy sfery mediów i obszaru ich oddziaływania w kontekście komunikacji społecznej.

Przegląd literaturowy oraz wyniki raportów są podstawą do postawienia następujących hipotez:

H1. Smarfonizacja jako zjawisko dynamicznie postępujące w grupie dzieci i młodzieży staje się obecnie jedną z głównych przyczyn kryzysu, skutkującego zaburzeniami w świecie relacji międzyludzkich.

H2. Zadania, jakie stoją przed ekspertami z zakresu edukacji medialnej, powinny skupiać się wokół tematyki higieny cyfrowej oraz tworzenia dobrych praktyk wychodzenia z uzależnień sieciowych jako fundamentu zdrowych relacji społecznych.

Jak wskazują prace naukowe i raporty wskazane w części wstępnej, wyodrębnić można dwa podstawowe nurty w analizie zjawiska smartfonizacji wobec mediatyzacji życia. Pierwsza perspektywa to przyjęcie paradygmatu dotyczącego badań instytucjonalnych, konstruktywistycznych i technologicznych. Drugi nurt to badania nad tym zjawiskiem w aspekcie kulturowym, organizacyjnym i wreszcie pragmatycznym, odnoszącym się do sfery materii i jej działania. W odniesieniu do obszaru edukacji medialnej, jako głównego kontek-

²⁰ Nadmiarowość może prowadzić do przeciążenia informacyjnego, a z drugiej strony uzależnienie od informacji do lęku przed odłączeniem (FOMO).

stu badawczego, proces mediatyzacji zostanie przywołany w odniesieniu do sfery oddziaływania i niewątpliwego wpływu na użytkowników.

Stan wiedzy na temat zjawiska smartfonizacji – wyniki badań i raportów

Raport *Badania Założycielskiego* Krajowego Instytutu Mediów z 2022 roku dowodzi, że już wówczas ze smartfonów korzystało w naszym kraju aż 42,7% dzieci w grupie 4–9 lat, a wśród młodzieży 10–15 lat było to 91,5%. Dziś statystycznie wszyscy nastolatki i połowa dzieci posiadają takie urządzenie²¹.

Smartfonizacja²², jako zjawisko społeczne, za którym kryje się powszechny i bardzo intensywny nawyk korzystania z mobilnych urządzeń końcowych (smartfonów), dotyczy właściwie wszystkich aspektów życia, w tym także miejsc pobierania nauki. Ich zrozumienie wymaga oceny tego zjawiska z dwóch perspektyw – technologicznej i psychologicznej. Smartfony należy oceniać nie tyle w kontekście urządzeń, ile funkcjonalnościami interfejsów.

...smartfony stają się wielofunkcyjne i silnie mediatyzujące, zarówno z uwagi na komponenty wbudowane w samo urządzenie (umożliwiające na przykład fotografowanie, filmowanie, określanie położenia), jak i funkcjonalności zainstalowanych na nim aplikacji (umożliwiających między innymi wskazywanie drogi, komunikowanie interpersonalne, dokonywanie płatności). Szeroki zakres obszarów, funkcji, czynności i aktywności, jakie obejmują aplikacje mobilne, pozwala stwierdzić, że smartfonizacja wynika w dużej mierze z aplikatywizacji działania – poddania ludzkiej aktywności pośrednictwu aplikacji mobilnych. Nie byłoby to jednak możliwe, gdyby nie odpowiedni stan zaawansowania i dostępności wbudowanych w smartfony twardych technologii²³.

²¹ KIM, *Badanie założycielskie*, <https://kim.gov.pl/wyniki-badan/> [dostęp: 12.11.2024].

²² P. Pilawski, *Smartfonizacja*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/smartfonizacja.html?Pdf=1> [dostęp: 11.10.2024]; *Wielki słownik języka polskiego*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/106695/smartfonizacja> [dostęp: 11.10.2024].

²³ K. Kopecka-Piech, *Technologie pierwszego kontaktu...*, dz. cyt. s. 139.

Smartfonizacja, choć związana z rozwojem nowych technologii i rynkową dostępnością smartfonów wśród społeczeństwa, szczególne znaczenie ma w zakresie wpływu na psychiczny i społeczny stan użytkowników. Obok pewnych zalet, wśród których wylicza się szybki dostęp do informacji i zasobów wiedzy, możliwość sprawowania kontroli nad osobami i grupami przebywającymi w innej przestrzeni, przyspieszone tempo porozumiewania się na odległość, wsparcie w rozwoju umiejętności technologicznych oraz inkluzywność w łączeniu grup i osób, także tych z dysfunkcjami, niepełnosprawnościami i problemami społecznymi i edukacyjnymi, coraz częściej uwypukla się dominujące wady. Należą do nich:

- zaburzenia kojarzenia i procesów uwagowych,
- niebezpieczeństwo uzależnienia od technologii,
- dostęp do cyberprzemocy,
- możliwość tworzenia i odbierania informacji nieprawdziwych,
- porzucanie nawyków bezpośrednich interakcji społecznych,
- niebezpieczeństwa dla zdrowia fizycznego (korzystanie ze smartfonów w miejscach publicznych, np. na przejściach drogowych; wady postawy etc.)
- zagrożenia dla zdrowia psychicznego (zaburzenia w obszarze neuroprzekazników, w tym problemy ze snem, panowaniem nad emocjami, stany depresyjne etc.).

Fonoholizm, jako nawykowe sięganie po smartfon, zalicza się obecnie do nałogów medialnych, o czym świadczą raporty NASK, KIM i inne. Równocześnie badania własne, prowadzone w 2023 roku na grupie społeczności wszystkich klas jednego z dwóch liceów ogólnokształcących, w mieście do 50 000 mieszkańców, na podstawie anonimowego kwestionariusza ankietowego (próbą N:358), potwierdziły wyniki wspomnianych instytucji, ale dodatkowo ujawniły, że znaczna grupa respondentów nie ma świadomości swojego uzależnienia i nie chce się identyfikować z młodzieżą, borykającą się z tymi kwestiami.

Kwestionariusz ankiety, przekazany do wypełnienia na lekcji wychowawczej, zawierał dodatkowo pytania dotyczące treści, z jakimi młodzi użytkownicy mediów mają do czynienia w sieci oraz istotności tematyki relacji międzyosobowych oraz kwestii społecznej. Analiza otrzymanych wyników pokazała, że mło-

dzi są znacznie częściej (2/3 badanych) zainteresowani tematyką lifestylową oraz *stricte* wizerunkową, a tylko co piąta osoba jest żywo zainteresowana kwestiami politycznymi, politologicznymi czy gospodarczymi. Potwierdza to znaną tezę Jean M. Twenge, specjalistki z zakresu psychologii z Uniwersytetu Stanowego w San Diego, autorki książki *igen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*²⁴, która ukazuje wpływ nowych technologii na grupę młodzieży amerykańskiej oraz prognozuje skutki tego oddziaływania w okresie dojrzałości. Podobnie tezę stawiał Manfred Spitzer, przyglądając się temu zjawisku z perspektywy psychiatrii i neuronauki poznawczej i społecznej. Autor *Cyfrowej demencji; Epidemii smartfonów* i znanej od lat książki: *Jak uczy się mózg*, przewidywał zgubne skutki nadużywania technologii dla sfery poznawczej i emocjonalnej człowieka. Dzieci i młodzież to grupa objęta szczególnym zainteresowaniem badawczym także i z tego powodu, że „ryzyko uzależnienia od smartfonów jest szczególnie wysokie u dzieci i młodzieży, ponieważ ich struktury mózgowe dopiero się rozwijają, a proces nauki komunikowania z innymi ludźmi wciąż trwa. Zbyt częste korzystanie ze smartfonów może prowadzić do zaburzeń fizycznych, takich jak zaburzenia snu, suchość oczu, ból ramion i szyi. Może być również ściśle powiązane z zaburzeniami psychospołecznymi, takimi jak stres, depresja, stany lękowe, samotność, nieśmiałość i samobójstwa. Ponadto stwierdzono, że uzależnienie od smartfona ma negatywny wpływ na sukcesy szkolne dziecka, a u osób nieśmiałych i z niską samooceną nasila trudności z komunikacją poza wirtualną rzeczywistością”²⁵.

Ścieżki powstawania uzależnienia od urządzeń, takich jak telefon komórkowy i smartfon, są znane. Jeden z modeli zaprezentowała m.in. Ewa Krzyżak-Szymańska²⁶, powołując się na badania *The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone*²⁷. Badaczka zaproponowała następujący schemat:

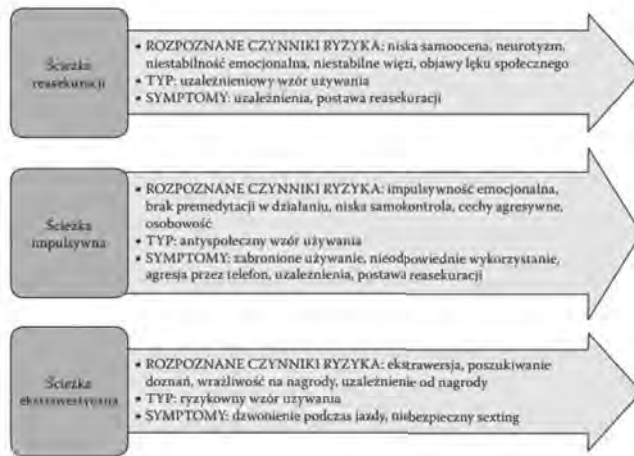
²⁴ J.M. Twenge, *igen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*, New York 2017.

²⁵ J. Augustyniak, *Młodzież o życiu...*, dz. cyt., s. 41.

²⁶ E. Krzyżak-Szymańska, *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Kraków 2018.

²⁷ Tamże, s. 32.

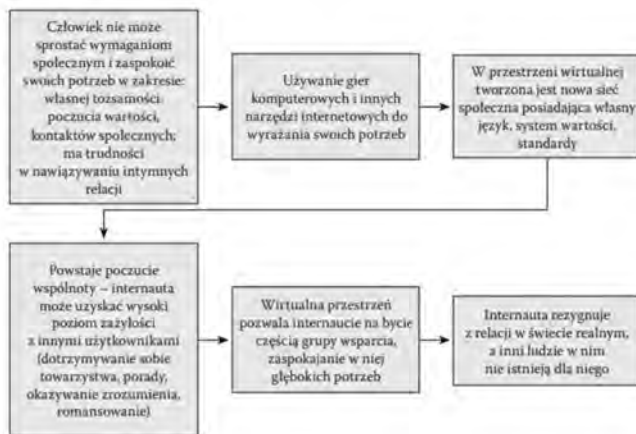
Wykres nr 1. Trzy ścieżki powstawania uzależnienia



E. Krzyżak-Szymańska, *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Kraków 2018, s. 32.

Wspomniana badaczka wyjaśnia także schemat działania nałogu technologicznego, korzystając z teorii kompensacji H. K. Tao.

Wykres nr 2. Schemat powstawania uzależnienia technologicznego



E. Krzyżak-Szymańska, *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Kraków 2018, s. 31.

Model błędnego koła kryzysu relacji

Przypomnienie tych modeli i scenariuszy tworzenia się uzależnienia wskazuje, że ryzyko popadnięcia w nałóg technologiczny występuje przy każdym typie osobowości, a szczególnie dotyczy osoby w fazie kreowania swojej tożsamości, czyli w wieku młodzieńczym.

Potwierdzają to raporty, w tym publikacja NASK „*Nastolatki 3.0*”, także w odniesieniu do podjętego tematu relacji międzyosobowych. Z badania wynika na przykład, że ponad połowa ankietowanych deklaruje, iż ich dorośli opiekunowie wcale nie mają z nimi kontaktu w kwestii korzystania z urządzeń, czego przejawem jest fakt, iż nie uzgadniają zasad korzystania z sieci, podczas gdy prawie 60% rodziców oświadcza, że ustala te zasady i je komunikuje.

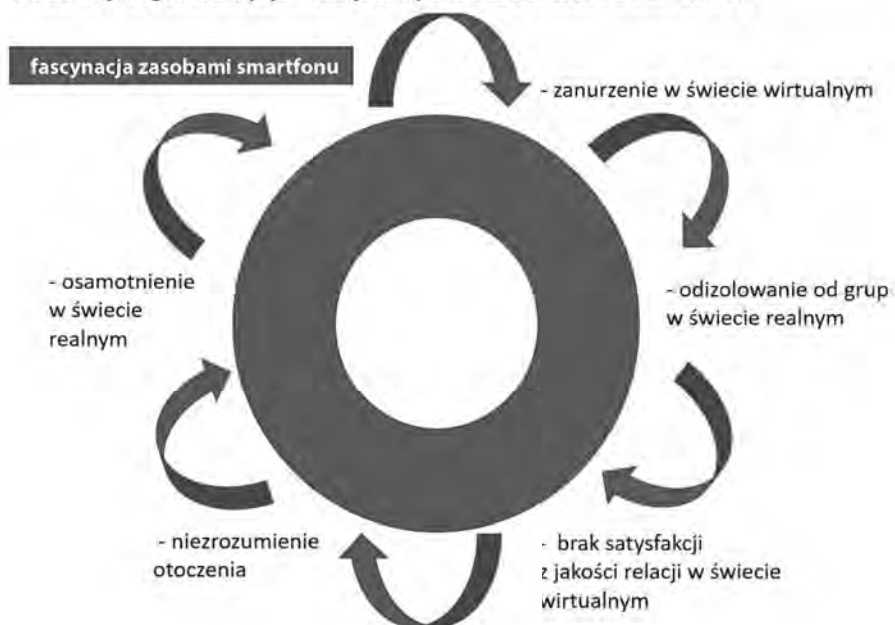
W odniesieniu do tematu budowania relacji młodzi ludzie deklarują w tym badaniu, że poza rozrywką, tj. muzyką, która jest celem korzystania z sieci dla 75% respondentów oraz oglądaniem seriali i filmów (59% wskazań), a także gier sieciowych (46% badanych), młodzi poszukują tego, za czym tęsknią w świecie rzeczywistym, tj. interakcji społecznych i kontaktów ze znajomymi (aż 64%). Wytwarza się w ten sposób błędne koło kryzysu relacji, na co składają się następujące elementy:

- **fascynacja** możliwościami, jakie daje smartfon, odciąga użytkowników od relacji bezpośrednich,
- **zanurzenie** w świecie wirtualnym wzmacnia liczbę kontaktów, ale spłyca jakość relacji, a nawet je eliminuje,
- **brak satysfakcji** w dłuższej perspektywie czasowej z jakości relacji w świecie wirtualnym jest przyczyną zaburzeń o charakterze społecznym i psychicznym,
- **odizolowanie** od grup w świecie realnym jest skutkiem zaburzeń zdrowotnych,
- **niezrozumienie** otoczenia jest dla osoby w kryzysie relacji przyczyną niemożności budowania kontaktów międzyosobowych, a skutkiem samotność,
- **osamotnienie** w świecie realnym powoduje chęć poszukiwania światów alternatywnych,

- **eskapizm** (próba ucieczki od stanu osamotnienia) staje się na nowo przyczyną zanurzenia w świecie wirtualnym.

Wykres nr 3. Błędne koło kryzysu relacji

Model błędnego koła kryzysu relacji w wyniku uzależnienia od smartfonów



Źródło: badania własne.

Środkiem do tworzenia relacji zastępczych jest dla analizowanych grup (dzieci i młodzieży) smartfon, a w nim przede wszystkim media społecznościowe (42% wskazań). Dzieje się to pomimo ogromnego ryzyka kontaktów z treściami niedozwolonymi, takimi jak pornografia czy hejt (40% badanych deklaruje, że doświadczyło wyzwisk, a jedna czwarta ośmieszania lub poniżania). Ponownie – wyniki te nie korelują z wypowiedziami ich opiekunów. Ponad połowa rodziców twierdzi, że dzieci nie doświadczyły takiej przemocy, a 80% uważa, że dzieci nie miały żadnego kontaktu z pornografią. Podobne rozbieżności mają miejsce w zakresie patotreści (odpowiednio, jedna czwarta uczniów i tylko 13% rodziców potwierdza taki kontakt młodzieży z patostreamami). Rodzice nie mają także wiedzy na temat takich zjawisk, jak techniki

manipulacji dotyczące uwodzenia dzieci w sieci, zmierzające do nawiązania z osobą nieletnią relacji o charakterze seksualnym (ang. *grooming*).

Wspomniane badania i autorski model, ukazujący błędne koło kryzysu relacji, potwierdzają hipotezę pierwszą, która dotyczy zjawiska smatfonizacji jako katalizatora kryzysu obejmującego grupę młodszych odbiorców. Wobec tego faktu, który jest fenomenem współczesnych czasów, środowisko specjalistów ma niejako obowiązek społeczny podjęcia interwencji wobec powstałych zagrożeń. Do zadań medioznawców i ekspertów z zakresu *media literacy* należy wskazanie rekomendacji dla środowiska edukatorów medialnych i ich interesariuszy w kontekście uzależnień behawioralnych.

Potwierdzeniem drugiej hipotezy niniejszego tekstu, dotyczącej konieczności podejmowania tematyki higieny cyfrowej oraz tworzenia dobrych praktyk wychodzenia z uzależnień sieciowych jako fundamentu zdrowych relacji społecznych, są następujące wskazania:

Świadomość jakości komunikowania zapośredniczonego jako priorytetowy kontekst edukacji medialnej

O edukacji medialnej trzeba mówić jako o wynikowej procesów mediatyzacji, jakie dokonują się od wielu lat (a właściwie od połowy ubiegłego wieku), o czym pisali już, znani studentom kierunków komunikacyjnych i medialnych, Harold Innis, Marshall McLuhan czy później Friedrich Krotz. Obecne wspólnoty określa się mianem tzw. społeczeństwa nasyconego technologicznie²⁸. Specjaliści z zakresu edukacji medialnej używają nawet sformułowania przesycenia technologicznego. Zagrożeniem jest to, że technologia może przejąć władzę nad człowiekiem, a nie, jak do tej pory uważano, że to człowiek włada narzędziem²⁹. Istnieją obszary, takie jak medycyna, czy np. mobilność, w których nowe technologie pozwalają na doskonałe osiągnięcia w walce

²⁸ Szerzej na ten temat w rozmowach prowadzonych w ramach Domu Edukacji Medialnej, (*DEM-ceim*) - WIEM, prof. Klaudia Cymanow-Sosin o zagrożeniach i szansach jakie niosą nowe media, <https://www.edukacjaimedia.pl/dem-ceim-wiem-prof-dr-hab-klaudia-cymanow-sosin-o-zagrozeniach-i-szansach-jakie-niosa-nowe-media/> [dostęp: 12.11.2024].

²⁹ Biuro Analiz Centrum Grabskiego (BACG), Analiza Klaudii Cymanow-Sosin, Sztuczna inteligencja – szanse, zagrożenia i wyzwania, <https://centrumgrabskiego.pl/post/bacg-analiza-dr-hab-klaudii-cymanow-sosin-sztuczna-inteligencja-szanse-zagrozenia-i-wyzwania/> [dostęp: 11.10.2024].

z chorobami, z którymi jeszcze kilka lat temu nie można było sobie poradzić, jak np. niektóre nowotwory. Jest to niewątpliwy pozytywny wpływ najnowszych technologii, w tym udział mechanizmów AI. Sztuczna inteligencja przyspiesza procesy leczenia i uszczegóławia działania, np. na poziomie precyzji wykonywania zabiegów chirurgicznych (np. w okulistyce). Podobnie rzeczy mają się w zakresie przemieszczania się. Technologie powodują, że na obecnym etapie rozwoju coraz bardziej komfortowo i znacznie szybciej ludzkość może znaleźć się w odległej przestrzeni.

Istnieją jednak takie sfery życia, w których technologia stała się nie tylko ich transferem (dzięki niej możemy korzystać z jakichś dóbr), ale wręcz ich zamiennikiem. Przykładem jest dziedzina rozrywki. Wirtualne muzea zastępują podróż w ciekawe miejsca, telefoniczne aplikacje video powodują, że ludzie nie spotykają się w miejscach publicznych, np. kinach, sklepy internetowe sprawiają, że bez wychodzenia z domu można nabyć produkt, a wybranie ciekawego miejsca na wypoczynek może być obejrzone przy pomocy cyfrowych map, co pozbawia człowieka jakiegokolwiek dozy zaskoczenia. Technologie są w stanie zatrzymać człowieka w domu i odizolować go od świata zewnętrznego. Proces ten trwa, a nawet – właśnie za przyczyną sztucznej inteligencji – zdecydowanie przyspieszył.

Rozwój mediów na bazie nowych technologii oddziałuje w konsekwencji nie tylko na sposób odbioru informacji czy opinii zapośredniczonych przez media, ale zmienia człowieka. Socjologowie i psychologowie mówią wprost o zmianie tożsamości człowieka i relacji, jakie są pomiędzy ludźmi. Nade wszystko zaznacza się trend do pomnożenia liczby interakcji (średnia „znajomych” sieciowych wzrasta) na rzecz spadku jakości tych kontaktów. Mamy wielu tzw. przyjaciół w sieci, ale jesteśmy „samotni w sieci”. Eksperci dowodzą:

Facebook, analizując każdą część informacji na nasz temat, jest w stanie zrozumieć nas lepiej niż rodzina, znajomi, a nawet niż my samych siebie. Serwis tworzy profil naszego „ja” na podstawie kontaktów, kliknięć, używanych słów oraz analizy zmian zachowania. Dr Michał Kosiński, Polak, który zyskał popularność na całym świecie, koordynując projekt myPersonality, opracował algorytm precyzyjnie opisujący model osobowości użytkownika mediów społecznościowych na podstawie jego aktywności w sieci. (...) Zdaniem naukowca, co wynika z przeprowadzo-

nych przez niego badań, na podstawie lajków z Facebooka algorytm jest w stanie przewidzieć ze skutecznością od 60 do 93% fakty na temat naszego życia. Analiza 70–100 lajków pozwala już uzyskać na nasz temat wiedzę zbliżoną do tej, którą dysponuje rodzina, a na bazie 250 system zna nas już lepiej niż nasz partner lub współmałżonek. Zakładając oczywiście, że znajomość drugiej osoby sprowadza się do umiejętności przewidywania przyszłych jej zachowań i reakcji. Niestety, każda nasza aktywność w sieci pozostawia po sobie ślad, a algorytmy i sztuczna inteligencja wykorzystują ją po to, aby skutecznie nami manipulować³⁰.

Edukacja medialna i poszerzanie świadomości na temat tego, jak funkcjonują media i nowe technologie, ma być reakcją na to, co poczyniły one w kilku zakresach:

Po pierwsze, do zadań *media literacy* należy analizowanie, jak – wobec mediatyzacji życia – ewoluowały kontakty indywidualne i wspólnotowe, tzn. jakie zmiany obserwowane są w kontekście odejścia od kontaktu bezpośredniego. Kryzys relacji „twarzą w twarz” i zaprzestanie wysiłku zmierzającego do spotkania, a w konsekwencji braku „czucia siebie” i bogatej percepcji sensorycznej, która dotyczy wszystkich zmysłów, na rzecz zubożenia jej tylko do wzroku i słuchu, które dominują w mediach, ma kluczowe konsekwencje społeczne. Obowiązkiem specjalistów z zakresu edukacji medialnej jest ukazywanie zgubnych skutków smartfonizacji w aspekcie społecznym i relacyjnym.

Po drugie, ludzie zajmujący się edukacją medialną powinni prowadzić obserwacje nad interaktywną komunikacją, do jakiej dochodzi między człowiekiem a maszyną i inteligentnym systemem. Widać tutaj powszechne i bardzo wysokie, wręcz niebezpieczne, zaufanie człowieka do powstałych urządzeń, przede wszystkim smartfonów i zawartych tam aplikacji. Z łatwością oddawana jest tożsamość, w tym dane wrażliwe, informacje o preferencjach osobistych, zakupowych czy stylu życia za przysłowiowe „kolorowe paciorki” związane z atencją w mediach czy lajkami w portalach społecznościowych.

³⁰ L. Kaszuńska, *Ciemna strona Facebooka, czyli wyższa szkoła manipulacji*, <https://www.grupatense.pl/blog/facebook-ciemna-strona-zagrozenia-i-manipulacje/> [dostęp: 02.01.2025].

Znaczenie budowania dialogu i odwoływanie się do uniwersalnych wartości, jako bazowych elementów rozumienia międzypokoleniowego

Dialog powinien być dla pokolenia młodych fundamentalną metodą zdobywania wiedzy o świecie, tak jak jest nią naśladownictwo w wieku dziecięcym. Jako osobnicy społeczni bez dialogu młodzi nie budują relacji, równocześnie bez tworzenia relacji także edukatorzy i nauczyciele nie stają się wiarygodni. W kontekście zagadnień edukacji medialnej zarówno dorośli mogą być nauczycielami dla młodszego pokolenia, jak i generacja Z i Alfa mogą uczyć dorosłych. We wspomnianej książce: *Edukacja medialna. Zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*³¹ oraz przygotowanym na jej podstawie *Kompendium wiedzy o projekcie: Edukacja medialna*³², zawarte są rekomendacje dla pedagogów, edukatorów i rodziców na temat omawianych kwestii. Został tam zamieszczony także zapis rozmowy eksperckiej medioznawcy (K. Cymanow-Sosin) i socjologa (Bartosz Łukaszewski). W odniesieniu do edukacji medialnej wspominana jest tam koncepcja trzech typów kultur Margaret Mead³³. W tradycyjnej kulturze postfiguratywnej to dzieci przejmowały wzorce od rodziców i bazowanie na dorosłych było postrzegane jako prymarne w życiu społecznym. Później, albo przejściowo i równolegle, funkcjonowała kultura konfiguracyjna. Polegała ona na tym, że wraz z poszerzeniem się możliwości komunikacyjnych i rozwojem nowych profesji, wzorce uznawane przez dzieci za najbardziej atrakcyjne w życiu dorosłym stały się niejako negocjowane. Młodzi i dorośli w tym typie kultury wymieniają się swoimi doświadczeniami, by wypracować wspólne stanowisko. W ostatnim z typów, czyli w społeczeństwie opartym na prefiguratywnym modelu kultury, warunkiem porozumienia, czyli właśnie dialogu między rodzicami a dziećmi jest zrozumienie przez rodziców nowoczesnego świata, w którym funkcjonują dzieci i młodzież. Ta nowa rzeczywistość diametralnie odbiega od wzorców uznanych przez starsze pokolenia. Jest to zatem pole do konfliktów, ale z drugiej strony także szansa na

³¹ *Edukacja medialna. Zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, red. K. Cymanow-Sosin, Homini, Kraków 2023.

³² *Kompendium wiedzy o projekcie: Edukacja medialna*, red. K. Cymanow-Sosin, Homini, Kraków 2023.

³³ M. Mead, *Kultura i tożsamość*, tłum. J. Hołówka, PWN, Warszawa, s. 103, 110–111.

otwarcie się na osoby z innego pokolenia. *Baby boomersi* mogą uczyć się od pokolenia X, Y, Z i Alfa umiejętności szybkiego korzystania z technologii. Młodszy zaś mogą bazować na doświadczeniu poprzednich generacji w zakresie kompetencji międzyludzkich, które także wymagają umiejętności uczenia się i pielęgnowania nawyków.

W takim ujęciu dorosły traci swoją pozycję jedynego nieomylnego i posiadającego wiedzę, bowiem dzieci wiedzą więcej niż dorośli. Oznacza to, że zaczyna uznawać w swoim dziecku przynajmniej partnera, jeżeli nie osobę, która na wielu zagadnieniach zna się lepiej i posiada większe kompetencje.

W początkach drugiej dekady XXI wieku kultura prefiguratywna nie stanowi już bliżej nieokreślonego *science-fiction*, lecz staje się zjawiskiem powszechnym. Zaproponowane przez Margaret Mead rozróżnienie kultury jest bardzo celne w odniesieniu do czasów i społeczeństwa. Dzisiejsze spojrzenie na kolejne etapy rozwoju człowieka wskazuje, że ten cykl można odnieść do życia jednostki. To zupełnie nowe doświadczenie, bowiem w przeszłości dorośli posiadali znacząco większą wiedzę niż dzieci. Mead uważa, że żadne wcześniejsze pokolenie nie poznało, nie doświadczyło i nie wykorzystało tak szybkich zmian, rozszerzenia źródeł energii, środków komunikacji, pojęcia ludzkości, granic dostępnego wszechświata, pewników na temat znanego i ograniczonego świata, fundamentalnych wymagań życia i śmierci³⁴.

Wymiana ta może się odbywać na fundamencie wartości, takich jak szacunek, otwartość i odpowiedzialność. Dążenie do wspólnego dobra i poszukiwanie prawdy to wartości uniwersalne, właściwe dla każdej osoby i wszystkich czasów. Istnieją różnice w odmiennym definiowaniu niektórych z nich, a także w braku umiejętności odróżniania wartości prymarnych, od wtórnych. Doskonale pokazują to właśnie media i podstawowy spór o wolność w mediach. Niepodważalną wartością mediów jest prawda i jej odnajdywanie. W mediach często jednak podkreśla się wolność wypowiedzi. Człowiek dysponuje prawem do wyrażania własnych poglądów – jest ono konstytucyjnie zagwaranto-

³⁴ R. Lorens, *Prefiguratywne zachowania uczniów, a szkolna kultura konwergencji*, w: *Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce. Nauki humanistyczne i społeczne – Część I*, red. J. Nyckowiak, J. Leśny, Poznań 2016, s. 56.

wane. Równocześnie jednak ponad tę wartość w mediach powinna liczyć się zasada uczciwości, która jest składową rzetelności w pozyskiwaniu informacji i dokonania wszelkich starań, by przekaz był prawdziwy. Można bowiem w mediach przekazać prawdę, która jest w stanie nawet kogoś zranić i zabić, ale jeżeli istnieje świadomość, że wypowiedź ma być uczciwa, to wówczas ważniejsza niż poklask jest wartość osobowa drugiego człowieka, np. jego godność. To właśnie wyjaśnianie takich meandrów związanych z wartościami należy także do sfery *media literacy* (edukacji medialnej) w kontekście etycznym.

Zasada dobrych praktyk we wsparciu wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży jako strategia pedagogiczna w edukacji formalnej i pozaformalnej

Jedną z najprostszych definicji edukacji nieformalnej to nauka przez praktykę i trwający przez całe życie proces budowania postaw, kształtowania wiedzy, umiejętności i wartości na bazie różnorodnych doświadczeń. W edukacji nieformalnej, w przypadku dzieci i młodzieży, obok szkoły biorą udział inne grupy z otoczenia – rodzice, rodzina, koledzy i przyjaciele, instytucje i podmioty rynkowe. Zważając na długość czasu spędzanego w mediach, przede wszystkim w wyniku opisanej smartfonizacji, można powiedzieć, że głównym nauczycielem naszych czasów jest właśnie ten, kto pojawia się w medium elektronicznym. Wspomniany wcześniej Kanadyjczyk Marshall McLuhan dowodził: „The medium is the message”. Dziś spełnia się jego teoria w praktyce, gdyż nawet wizualnie smartfon jest „przedłużeniem” człowieka. Uwrażliwienia się na szkody, jakie czynią dziś media, trudno nauczyć się z samych mediów. Potrzebny jest kontakt z osobą, która jest w stanie pozostawić silniejszy ślad emocjonalny niż przekaz ekranowy. Istnieje duże zapotrzebowanie na empatycznych medioznawców i ekspertów z dziedziny psychologii, neurobiologii, socjologii i pedagogiki.

Współudział rodziców w procesie edukacji medialnej dzieci jako forma wspierania ich rozwoju fizycznego, psychicznego i duchowego

Także dorośli opiekunowie powinni sami nabywać wiedzę o współczesności. Zgubne jest przekonanie, że poznanie samo przychodzi z czasem i wystarczy legitymizować się własnym, nabytym kiedyś, doświadczeniem. Błędy wychowawcze nie są do uniknięcia. Można jednak współdecydować z dziec-

kiem o uzgodnieniu czasu ze smartfonem w dłoni. Po drugie, możliwy jest wybór miejsca edukacji dzieci i młodzieży, zależny od podejścia do kwestii zachowania równowagi między kuszącymi mediami a kontaktami międzyosobowymi. Można zdecydować się na szkołę, w której statusie zarówno rodzice, jak i dzieci godzą się, że w czasie zajęć i podczas przerw uczniowie nie sięgają po smartfony. W niektórych placówkach funkcjonują tzw. kieszonki, a więc miejsca, w które odkłada się telefon, kiedy uczeń wchodzi do klasy przed rozpoczęciem lekcji. Rekomendowane jest jednak całkowite wyizolowanie tych urządzeń z otoczenia dzieci i młodzieży, także z zasięgu ich wzroku.

Brak kontaktu ze smartfonami i tabletami odnosi się jednak przede wszystkim do grupy najmłodszych. Potrzeba ochrony małych dzieci przed urządzeniami mobilnymi jest bezsporna, a zgubnym w skutkach doświadczeniem jest dla najmłodszych w wieku 0–3 lat odtwarzanie przekazów (np. kreskówek) z tabletu podczas spożywania posiłku, w tym częste wpatrywanie się dzieci w ekrany w restauracjach, czy w miejscach publicznych, gdzie opiekunowie zajęci są innymi czynnościami.

Zakończenie

Wyzwania z obszaru *media literacy*, jako ważnej części nauk o komunikacji społecznej i mediach, w tym opisana smartfonizacja, jako zjawisko dynamicznie postępujące w grupie dzieci i młodzieży, stają się obecnie jedną z głównych przyczyn kryzysu, skutkującego zaburzeniami w świecie relacji międzyludzkich, co potwierdza zasadność hipotezy pierwszej (H1). Równocześnie, w dobie istniejącego kryzysu, jaki wynika z dynamicznego rozwoju technologii i nowych mediów, badania w obrębie tego zagadnienia stają się *in statu nascendi* imperatywem dla badaczy sfery mediów i obszaru ich oddziaływania w kontekście komunikacji społecznej.

Zarówno przegląd literaturowy, jak i przytoczone wyniki raportów, a także sformułowane rekomendacje potwierdzają także drugie założenie. Z pewnością zadania, jakie stoją przed ekspertami z zakresu edukacji medialnej, powinny skupiać się wokół tematyki higieny cyfrowej oraz tworzenia dobrych

praktyk wychodzenia z uzależnień sieciowych jako fundamentu zdrowych relacji społecznych (H2).

Edukacja medialna jest remedium na zniewolenie z udziałem smartfonów. Stosując metaforę, można stwierdzić, że media są dobrym sługą i złym panem. Niektóre ryzyka związane z mediami są bagatelizowane w kontekście edukacji młodzieży szkolnej, a największe z nich to właśnie uzależnienie od nowych technologii. Obraz pana i sługi oddaje charakter tej zależności. Człowiek zdolny wykorzystać media jako narzędzia sprawia, że będą mu służyły, tzn. dany podmiot będzie ich użytkownikiem. Gdy jednak ludzie oddają się w niewolę mediów, co zresztą dzieje się współcześnie w wielkim wymiarze, wówczas odgrywają one rolę złego pana, który jest zdolny do manipulowania. Można to porównać do przepisów prawa, które powodują, że osoby pokonujące przejścia dla pieszych często nie zważają na nadjeżdżające pojazdy. Świadomość, że samochód powinien się zatrzymać w takim miejscu, niejako zwalnia część ludzi z myślenia o zagrożeniach, a zanurzenie w media i spoglądanie na ekran smartfonu sprawiają, że widzimy na ulicach mnóstwo osób z głowami w cyberprzestrzeni i nogami na jezdni. Prerażający widok i jeszcze gorsze konsekwencje. Czy w takim ujęciu metafora smartfona jako władcy i obraz ludzkiego ciała oraz zmysłów na uwięzi nie jest obrazem prawdziwym? Nawet doskonale przepisy prawa i ustalone zasady społeczne nie zwalniają człowieka z odpowiedzialności za myślenie o sobie i środowisku, w którym się przebywa. Dotyczy to zarówno komunikacji rozumianej jako przemieszczanie się (*transportation*), jak i komunikacji międzyludzkiej (*communications*).

Nigdy wcześniej zagadnienia *media literacy*, w tym troska o higienę cyfrową nie były tak istotne jak współcześnie. Edukacja medialna jest ważnym obszarem wiedzy, który został powołany do tego, by kształtować umiejętność mądrego, świadomego i krytycznego korzystania z mediów, w tym urządzeń mobilnych. Jej celem jest przekazywanie wiedzy na temat odpowiedzialnego sięgania do środków społecznego przekazu oraz uczciwego tworzenia i komunikowania przekazów medialnych.

Abstrakt

Celem podjętych badań jest wyznaczenie istotnych obszarów edukacji medialnej i zadań dla specjalistów z obszaru *media literacy* wobec powstałych przeszkód spowodowanych nasyceniem technologicznym, z którymi borykają się dzieci i młodzież XXI wieku. Przegląd literaturowy wskazuje, że zjawiska takie jak mediatyzacja i smartfonizacja mogą stanowić czynnik zagrażający w procesie budowania bliskości międzyludzkiej. Badaczka postuluje jako obowiązek społeczny podjęcie interwencji wobec powstałych zagrożeń. Przeprowadzone analizy wsparte raportami instytucji publicznych, w tym Narodowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK) i Krajowego Instytutu Mediów (KIM) oraz badaniami własnymi, prowadzonymi w grupie osób młodych, wskazują na potrzebę skierowania rekomendacji dla ekspertów, organizacji, instytucji i podmiotów zainteresowanych wsparciem dzieci i młodzieży w procesie prawidłowego kształtowania relacji społecznych i tworzenia więzi opartych na gruncie wzajemnego szacunku, zaufaniu oraz empatii. Poczynione badania nad smartfonizacją jako jedną z głównych przyczyn kryzysu w świecie relacji międzyludzkich w grupie dzieci i młodzieży oraz opracowane wnioski tworzą artykuł o charakterze postulatycznym. Zawiera on zbiór zagadnień dotyczących tematyki higieny cyfrowej oraz wyznacza obszary tworzenia dobrych praktyk w zakresie wychodzenia z uzależnień sieciowych jako fundamentu zdrowych relacji społecznych.

Słowa kluczowe: edukacja medialna, higiena cyfrowa, medityzacja, pokolenie opuszczonych głów, smartfonizacja

The vicious circle of relationship crisis –
the phenomenon of smartphoneisation in the face of widespread
access to terminal devices by children and young people
Abstract

The aim of the research undertaken is to delineate relevant areas of media education and tasks for media literacy professionals in the face of emerging obstacles caused by technological saturation faced by 21st century children and adolescents. The literature review indicates that phenomena such as mediatisation and smartphoneisation can be a threatening factor in the process of building interpersonal closeness. The researcher postulates as a social duty to intervene against the resulting threats. The conducted analyses, supported by reports of public institutions, including the NASK and the KIM, as well as own research conducted among young people, indicate the need for recommendations for experts, organisations, institutions and entities interested in supporting children and young people in the process of properly forming social relations and creating bonds based on mutual respect, trust and empathy. The research on smartphoneisation as one of the main causes of the crisis in children and adolescents, resulting in disorders in the world of interpersonal relations, makes the article postulative. It contains a set of issues concerning the topic of digital hygiene and delineates areas for the creation of good practices for recovering from network addictions as a foundation for healthy social relationships.

Keywords: media literacy, digital hygiene, meditisation, head down generation, smartphoneisation

Bibliografia:

- Augustynek A., *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Warszawa 2011.
- Bąk A., *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2015, 14(3), s. 55–82.
- Bezpieczeństwo dzieci korzystających z Internetu*, 2008, Fundacja Dzieci Niczyje, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/wp-content/uploads/2015/09/raport-bezpieczenstwo-dzieci-korzystajacych-z-internetu.pdf> [dostęp: 11.12.2024].
- Biuro Analiz Centrum Grabskiego (BACG), Klaudia Cymanow-Sosin, *Sztuczna inteligencja – szanse, zagrożenia i wyzwania*, <https://centrumgrabskiego.pl/post/bacg-analiza-dr-hab-klaudii-cymanow-sosin-sztuczna-inteligencja-szanse-zagrozenia-i-wyzwania/> [dostęp: 11.10.2024].
- Buksa Ł., *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*, Pelplin 2022.
- CBOS, *Telefony komórkowe czy smartfony? Komunikat z badań*, 2021, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_116_21.PDF [dostęp: 11.12.2023].
- Czerska I., *Pokolenie head down jako konsekwencja smartfonizacji społeczeństwa*, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu 2016, 459, s. 214–221.
- Czerwińska M., *Postawy wobec e-zdrowia i opinie na jego temat w grupie studentów kierunku zdrowie publiczne*, „Roczniki Kolegium Analiz Ekonomicznych” 2013, 29, s. 539–551.
- Cymanow-Sosin K., *Mowa nienawiści we współczesnej przestrzeni medialnej – diagnoza koncepcji „walczących słów” w aspekcie etyki słowa*, Rocznik medjoznawczy PAU, t.1, red. M. Kawka, Kraków 2019, s. 81–88.
- Delińska L., Badowska S., *From habitual to compulsive behaviour. 360 degrees around smartphone among the generation Y – empirical study*, „Przegląd Organizacji” 2019, 12, s. 26–45.
- Dom Edukacji Medialnej, Klaudia Cymanow-Sosin o zagrożeniach i szansach jakie niosą nowe media, <https://www.edukacjamedia.pl/dem-ceim-wiem-prof-dr-hab-klaudia-cymanow-sosin-o-zagrozeniach-i-szansach-jakie-niosa-nowe-media/> [dostęp: 12.11.2024].
- Dziubak E., *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, 579 (4), s. 20–29.
- Edukacja medialna. Zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, red. K. Cymanow-Sosin, Homini, Kraków 2023.

- Goh H., Kim W., Han J., Han K., Noh Y., *Smombie Forecaster: Alerting Smartphone Users About Potential Hazards in Their Surroundings*, „IEEE Access” 2020, 8, s. 153183–153191, *WHO Global Observatory for ehealth, mhealth: new horizons for health through mobile technologies: second global survey on ehealth, 2011*, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44607/9789241564250_eng.pdf?Sequence=1&isallowed=y [dostęp: 10.11.2024].
- Griffiths M., *Gambling on the Internet: A brief note*, „Journal of Gambling Studies” 1996, 12(4), 471–473.
- Kompendium wiedzy o projekcie: *Edukacja medialna – zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, red. K. Cymanow-Sosin, Wydawnictwo Homini, Kraków 2023.
- Kopecka-Piech K., *Technologie pierwszego kontaktu. Smartfonizacja życia codziennego młodych użytkowników*, „Studia i Perspektywy Medioznawcze” 2019, 1, 2019, s. 137–149.
- Kossewska J. M., Płoszaj M., *Autyzm cyfrowy – zaburzenie neurorozwojowe czy efekt zaniedbań rodzicielskich?*, „Wychowanie w Rodzinie” 2024, 31(1), s. 181–202.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013.
- Krajowy Instytut Mediów, *Badanie założycielskie*, <https://kim.gov.pl/wyniki-badan/> [dostęp: 12.11.2024].
- Krotz F., *Mediatization as a mover in modernity: Social and cultural change in the context of media change*, w: *Mediatization of Communication: Handbooks of Communication Science*, red. K. Lundby, Berlin 2014.
- KRRIT, *75,8 proc. Polaków korzysta ze smartfona, a z tabletu 12,3 proc.*, 2022, <https://www.gov.pl/web/krrit/758-proc-polakow-korzysta-ze-smartfona-z-tabletu-123-proc> [dostęp: 11.12.2024].
- Krzyżak-Szymańska E., *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Kraków 2018.
- Lorens R., *Prefiguratywne zachowania uczniów a szkolna kultura konwergencji*, w: *Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce. Nauki humanistyczne i społeczne – Część I*, red. J. Nyckowiak, J. Leśny, Poznań 2016.
- Mead M., *Kultura i tożsamość*, tłum. J. Hołówka, PWN, Warszawa.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021; E. Olszewska, *Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistycznej w Brzegu” 2013, 4, s. 16–27.

- Musiał E., *Smartfonizacja edukacji – szanse i bariery*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, 3(25), s. 233–238.
- Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, w: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, red. M. Dębski, Gdynia 2016; A. Buchner, M. Wierzbicka, Centrum Cyfrowe, Spółdzielnia Otwartej Edukacji, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, 2020, https://centrumcyfrowe.pl/wpcontent/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii-Edycja-II.pdf [dostęp: 05.11.2023].
- Nowak M., Rachubińska K., Starczewska M., Kupcewicz E., Szylińska A., Cymbaluk-Płaska A., Grochans E., *Correlations between Problematic Mobile Phone Use and Depressiveness and Daytime Sleepiness, as Well as Perceived Social Support in Adolescents*, “International Journal of Environmental Research and Public Health Int. J. Environ. Res. Public Health”, 2022, 19(20), 13549. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013549>.
- Pajor P., *Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021, 4, s. 281–292;
- Perspektywy rozwojowe. Mobile Online w Polsce 2015, 2016*, IAB Polska, Google, https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Book_Raport_mobile_2015.pdf [dostęp: 12.12.2024]; M. Mikowska, et al. *MOBI 2018, rozdział: Smartfonizacja w Polsce w 2018 roku, raportu przygotowany we współpracy z KANTAR TNS*, 4. Edycja, POLSKA_JEST_MOBI_2018. Pdf. [dostęp: 11.12.2024].
- Pilawski P., *Smartfonizacja*, <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/smartfonizacja.html?Pdf=1> [dostęp: 11.10.2024].
- Raport „Wykorzystywanie seksualne dzieci w cyberprzestrzeni”*, Raporty – NASK, <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/5298,Raport-Wykorzystywanie-seksualne-dzieci-w-cyberprzestrzeni.html> [dostęp: 11.10.2024].
- Smartfon – Uniwersalne medium początku XX wieku*, red. G. Penkowska, Gdańsk 2018.
- Twenge J.M., *igen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*, New York 2017.
- Umańska E., *Smartfon jako designerski gadżet*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 2016, 2, s. 19–27.
- Wielki słownik języka polskiego*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/106695/smartfonizacja> [dostęp: 11.10.2024].

- Witkowska M., *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019.
- Wiśniewski M., *Zabójcze aplikacje. Jak smartfony zmieniły nasz świat*, Wołowiec 2021.
- Wójcik S., *Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, 16 (1), s. 270–287.