

**Raport 1/2022<sup>1</sup>**

## **Polskie dzieci śpią coraz krócej**



Badanie zrealizowane w okresie kwiecień 2020 – grudzień 2021.

Badanie sygnowane przez Wydawnictwo WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim  
ISBN - 978-83-64557-62-0 - 8 stycznia 2022 r.

\*\*\*

**Badanie przygotowane i zrealizowane we współpracy z Wydziałem Pedagogicznym WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim.**

### **Zespół badawczy:**

dr hab. Mariusz Jędrzejko prof. WSBiP, mgr Agnieszka Taper, dr Tomasz Kozłowski (redaktorzy naukowi), dr hab. prof. UTH Agnieszka Saracen, dr Grażyna Kałamaga, dr Jan Malinowski, dr Jarosław Bugajski, dr Małgorzata Chmielewska, dr Wojciech Piestrzyński, dr Adam Szwedzik, Aleksandra Gmurska.

### **Recenzenci:**

dr hab. n. med. prof. WUM Anna Mosiołek – Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia, Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. prof. PRz. Eugeniusz Moczuk – Politechnika Rzeszowska

## **Wprowadzenie**

Sen jest jednym z kluczowych zachowań człowieka, dodajmy - zachowań niezbędnych dla jego rozwoju. Nie tylko sprzyja regeneracji po wysiłku, ale także – szczególnie w przypadku dzieci i nastolatków – układaniu pamięci oraz rozwojowi psychosomatycznemu. Długość i warunki snu wpływają na edukacyjne i zawodowe funkcjonowanie człowieka w dniu następnym, a także sprzyjają wzrostowi oraz łagodzeniu napięcia emocjonalnego. Jedną z cech ostatnich dekad są wyraźne zaburzenia w rozpoczynaniu i przebiegu poszczególnych faz snu. W dostępnych badaniach zwraca się uwagę na kilka istotnych zmian i czynników:

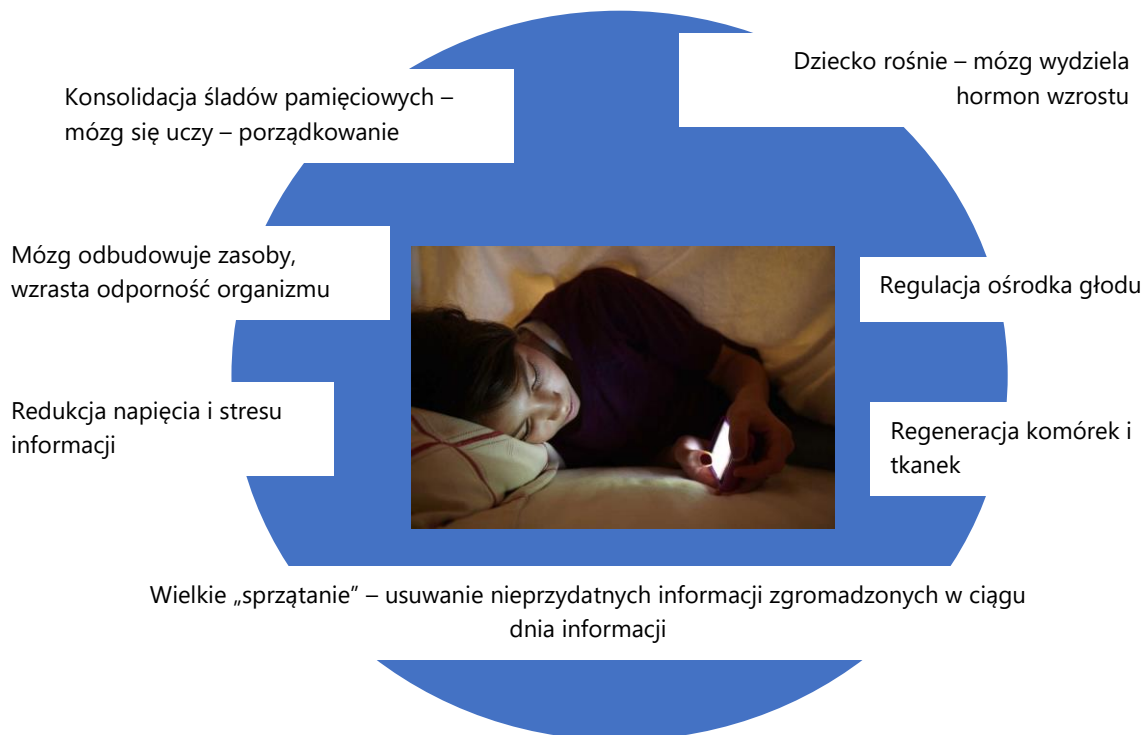
- W fazie poprzedzającej sen mózgi dzieci i nastolatków są silnie pobudzone technologiami cyfrowymi, nieustannie zmieniającym się obrazem oraz lawiną informacyjną;

<sup>1</sup> Badanie zrealizowane metodą ankietową na portalach społecznościowych w okresie 1.02.2021 – 15.12.2021 na grupie 1003 nastolatków wieku 10-18 lat – grupa ogólnopolska: 13,5% mieszkańcy miejscowości wiejskich, 24,5% mieszkańcy małych miasteczek i miast do 50 tys. mieszkańców, 62% mieszkańcy miejscowości powyżej 50 tys. mieszkańców. Płeć: 52,5% dziewczęta, 47,5% chłopcy. Uczniowie szkół podstawowych – 39,5%, uczniowie szkół ponadpodstawowych – 61,5%. Wywiady poszerzone – grupa 87 rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych oraz psychiatrów. Badania ankietowe na grupie rodziców uczniów – 101 rodziców.

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

- W fazie rozpoczynania snu znacząca część młodych ludzi przerywa go na skutek wymuszonej aktywności na social media (szczególnie komunikatorów);
- Skróceniu ulega czas pomiędzy aktywnym korzystaniem z technologii cyfrowych a rozpoczynaniem snu;
- Już w fazie zasypiania, szczególnie przechodzenia do snu głębokiego młode mózgi poddawane są bodźcowaniu sygnałami cyfrowymi (sygnały powiadomień z aplikacji);
- Część młodych użytkowników pozostawia na noc urządzenia cyfrowe w bezpośrednim pobliżu głowy (szczególnie smartfony) narażając mózg na ciągłe oddziaływanie fal<sup>2</sup>.

### Kluczowe aspekty snu dziecka:



### Celem badania było zweryfikowanie dwóch hipotez:

- (1) Masowe korzystanie z technologii cyfrowych przez dzieci i nastolatków ma wpływ na skracanie ich snu;
- (2) Rodzice w ograniczonym stopniu modelują relacje swoich dzieci do technologii cyfrowych i przekazu medialnego w okresie poprzedzającym sen.

Technologie cyfrowe są najczęściej używanymi urządzeniami w młodym pokoleniu. Niektóre z nich towarzyszą młodym ludziom niemal w pełnym cyklu dobowym – dotyczy o szczególnie smartfonów. Według badań prowadzonych w latach 2018-2019 ponad 98% polskich nastolatków w wieku powyżej 14 lat dysponuje samodzielnymi telefonami komórkowymi mającymi dostęp do Internetu, a ponad  $\frac{3}{4}$  z nich korzysta z tych urządzeń bez programów kontroli rodzicielskich, kontraktów cyfrowych oraz czasowych

<sup>2</sup> Trwają badania nad rzeczywistym wpływem tego oddziaływania.

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

zasad wykorzystania cyberprzestrzeni. Ponieważ urządzenia cyfrowe – szczególnie smartfony – są najbardziej pożądanymi gadżetami technicznymi w tej grupie Polaków, rośnie presja młodych na ich niemal nieograniczone wykorzystanie.

[Krystyna, 43 lata, mama 15-latki, Pruszków, XI. 2021]: *Córka odmawia jakichkolwiek rozmów na temat ograniczenia używania ze smartfona w godzinach wieczornych i nocnych. Gdy zaczynamy o tym mówić zwraca się do nas per „średniowiecze, jaskiniowcy”. Nierzadko jest wulgarna. W tym roku szkolnym ma już ponad 30 spóźnień na pierwszą lekcję;*

[Katarzyna, 38 lat, mama 11-latka, Warszawa, IV. 2021]: *Jeśli nie dostanie telefonu przed snem zaczyna się wyzywanie, potrafi oglądać filmiki nawet do północy, a rano jest wojna ze wstawaniem do szkoły. Jestem bezradna, bo mąż przez cały tydzień jest poza domem;*

[Robert, 41 lat, ojciec 16-latki, Kielce, VIII.2021]: *Zniknęła z naszego życia, przeszła na tryb nocny. Bywają dni, że śpi do 13-14, snuje się pod domu. Całkowicie przestawiła sobie dobę.*

Trudno jest jednoznacznie wyjaśnić fenomen popularności nowych technologii wśród młodych ludzi oraz ich niezdolności do ich zdrowego używania, ale z pewnością jest to następstwo braku edukacji medialnej oraz nieświadomości rodziców co do siły oddziaływania nowych technologii na mózgi dzieci i nastolatków. Poprzez rozbudowującym się i pozostającym poza kontrolą dorosły świat social mediów powstała równoległa rzeczywistość, z tworzącymi się silnymi więziami i zależnościami. Ponieważ młodzi ludzie oczekują zrozumienia dla swoich problemów będących następstwem specyficznej fazy rozwoju (adolescencja) relacje rówieśnicze stają się upustem dla ich frustracji, dylematów, nierozwiązanych problemów. Bez wątplenia czas pandemii z ograniczonymi kontaktami realnymi zwiększył znaczenie relacji zapośredniczonych, a godziny wieczorno-nocne stały się naturalnym polem do zagospodarowania potrzeby takich kontaktów.

Badacze wskazują także na inne procesy o charakterze długofalowym, których skutki dopiero teraz obserwujemy w dużej skali:

- (A) Nowe modele pracy dokonały przesunięcia relacji bezpośrednich rodzice – dzieci, w wyniku czego część tradycyjnych spotkań (np. rodzinne obiady) nie została inkulturowana przez dzieci i nastolatków;
- (B) Migracje ekonomiczne zmieniły strukturę społecznego dorastania dzieci – być może większość z nich wychowuje się już w rodzinach dwu a nie trzypokoleniowych (brak dziadków jako ważnego ogniwa wrastania społecznego);
- (C) Dzieci i nastolatki – poprzez dysponowanie zasobami finansowymi – zostały potraktowane przez rynek jako jego normalni uczestnicy, w wyniku czego poddawani są zmasowanej ofercie marketingowo-reklamowej.

[Joanna, 39 lat, matka 11-latki, Lublin, IV.2021]: *To dla nas ciągle niezrozumiałe i niepojęte, ale córka w jakiś sposób, czego nie chce nam wyjaśnić, obeszła hasła i korzystała z Instagrama nawet o pierwszej w nocy. Rano nie chcąc wstać tłumaczyła się bólami głowy i brzuszka. Dopiero telefon od rodziców jej koleżanki postawił nas na nogi. Okazało się, że ten proceder trwał prawie dwa miesiące.*

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

[Barbara, 48 lat, matka 15-latka, Płońsk, VI.2021]: *Cztery jedyńki, siedem dwójek. Tak zakończyła się edukacja syna w pierwszej klasie technikum. Kiedy tłumaczyłam mężowi, że syn do 1-2 w nocy gra w sieciówki, słyszałam nieustannie „czepiasz się, wyrosnie z tego”. Obok konfliktu z synem mam jeszcze sparaliżowane małżeństwo. Nie wiem co robić.*

Należałoby także zwrócić uwagę na jeszcze jeden istotny czynnik jakim jest „wchłonicie” części dorosłych w komercyjny rynek, z ważną przesłanką zdecydowanie lepszej kondycji finansowej Polek i Polaków. Dysponując zasobami zaczęli oni w skali masowej wyposażać dzieci w urządzenia cyfrowe, skutkiem czego zaczęły one atomizować się wobec rodziców i członków rodziny (double effect – posiadamy techniczne możliwości samodzielnego przebywania w cyberswiecie a jednocześnie rodzice, na skutek zaabsorbowania w podobny świat, zrezygnowali z funkcji kontroli społecznej).

Badacze tej problematyki podnoszą także – sygnalizowane już w naszych poprzednich raportach – zagrożenia zwielokrotniania możliwych form aktywności on-line młodych ludzi poprzez powstawanie kolejnych obszarów SM. Powstające w ten sposób różne warianty komunikacji (w tym także tych „utajnionych” przed rodzicami), zachęcają część młodych do wchodzenia w obszary dla nich do tej pory zastrzeżone lub budzące zainteresowanie np. z powodu przyspieszonego rozwoju, choćby seksualnego. W wywiadzie z wrocławską psychiatrą uzyskaliśmy ciekawą wskazówkę:

[Lekarz psychiatra, Wrocław, XI.2021]: *Braki edukacji, choćby seksualnej połączone z ciągłym traktowaniem tej sfery jako tabu, a także nieumiejętność rodziców do wprowadzania własnych dzieci w tą ważną sferę życia człowieka, doprowadziły do masowej „samo edukacji”. Ma ona miejsce poza kontrolą rodzicielską, szczególnie w godzinach wieczornych.*

Ważna może być także wskazówka pedagoga z Krakowa:

[Pedagog w szkole podstawowej, Kraków, II.2021]: *Większość z moich rodziców niewiele wie o aktywności dzieci na portalach i komunikatorach społecznych. Nie przywiązują także wagi do wprowadzania w nie dzieci na tym etapie kiedy są do tego przygotowane emocjonalnie. Matka jest zaskoczona hejtem na swoją 11-letnią córkę, ale nie umie odpowiedzieć na pytanie co ona robi na Instagramie. Ja nie nazwałabym tego infantylnością, ale wprost głupota.*

Wypowiedzi tej wtóruje uwaga dyrektorki szkoły podstawowej:

[Dyrektor szkoły podstawowej w Warszawie, X.2021]: *Rodzice masowo lamentują nad nadaktywnością swoich dzieci w sieci, pomstują na Facebooka, Messengera i Tik-Toka, ale kiedy przygotowaliśmy spotkanie z ekspertką od social mediów i edukacji medialnej, to na spotkanie w szkole mającej blisko 500 uczniów przyszło ich 18!*

Nie ulega wątpliwości, że wieczorno-nocna aktywność dzieci i nastolatków jest realizowana nie tylko w określonych kontekstach, ale także w celu osiągnięcia korzyści:

- Po pierwsze, jest to psychologiczna potrzeba długich relacji z rówieśnikami;
- Po drugie, tego typu spotkania są upustem dla emocji, problemów i frustracji ujawniających się w ciągu dnia, a także dłuższych kryzysów związanych m.in. z okresem burzliwego rozwoju oraz nie zawsze koncyliacyjnych relacji z rówieśnikami;

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

- Wobec ograniczonej liczby kontaktów realnych, relacje sieciowe pomagają nastolatkom na budowanie swojej obecności w realnych strukturach społecznych (podporządkowanie, dominowanie, pokazywanie się);
- Realizują w ten sposób psychologiczną potrzebę samodzielności, samostanowienia i samorealizacji.
- Mechanizm ma dla nich działanie ściśle nagradzające - otrzymany lajk, komentarz, wstawiona emotikona stanowią silny bodziec uzależniający i motywujący do otrzymywania/poszukiwania kolejnych. Z neurofizjologicznego punktu widzenia proces staje się po prostu źródłem przyjemności.

Są to także - ważne szczególnie dla osób mniej przebojowych, wycofanych, introwertycznych i flegmatycznych - możliwości „ukrytego” bądź zdystansowanego obserwowania innych i pozyskiwania nowych znajomych.

Jest także wielce prawdopodobnym, że modele edukacji zdalnej jakie wymusiła pandemia doprowadziły mózgi dzieci i nastolatków do stanu „permanentnego przyzwyczajenia” do obrazu cyfrowego. Badacze tych zagadnień zwracają także uwagę na takie cechy cyber relacji jak: nieograniczone zasoby informacji i wiedzy, ich różnorodność, wielotematyczność, a także wielofunkcyjność samych technologii cyfrowych; możliwość uczestniczenia bez aktywności a także natychmiastowego wycofania się z tego typu relacji; innowacyjne możliwości technologii internetowych, w wyniku czego naturalne pasje uczestników mogą być dostrzeżone przez innych uczestników sieci.

## Kluczowe wyniki badań

Badani respondenci stanowią grupę, która na przestrzeni najbliższych 10-15 lat zacznie samodzielne aktywne życie, najprawdopodobniej założą rodziny, zatem ich ocenę zachowania związane z technologiami cyfrowymi może mieć istotny wpływ na modele społecznego funkcjonowania, a także wychowanie własnych dzieci. Już na wstępie możemy stwierdzić, że polskie nastolatki są wrośnięte w sieć, a kontakty społeczne w modelu zapośredniczonym są ich głównym sposobem kontaktowania się z rówieśnikami. Oczywistym jest, że przemożny wpływ na to ma okres pandemii gwałtownie ograniczającym kontakty bezpośrednie (podwórkowe, szkolne, w grupie rówieśniczej). Jednak sama pandemia nie może być jedynym wyjaśnieniem fenomenu cyber-relacji oraz zmiany modelu kontaktów społecznych, gdyż dotyczy to także sposobów relacji domowych oraz preferowanych przez nastolatków sposobów spędzania czasu wolnego.

Badanie generuje ważne pytania społeczne:

- Czy obecna zmiana, wymuszona przez pandemię, wzmocniona wchłonięciem w social media nie wygeneruje wyraźnego osłabienia naturalnych, bezpośrednich relacji społecznych całego pokolenia, nie tylko w odniesieniu do rodziców i osób starszych, ale także w relacjach rówieśniczych?

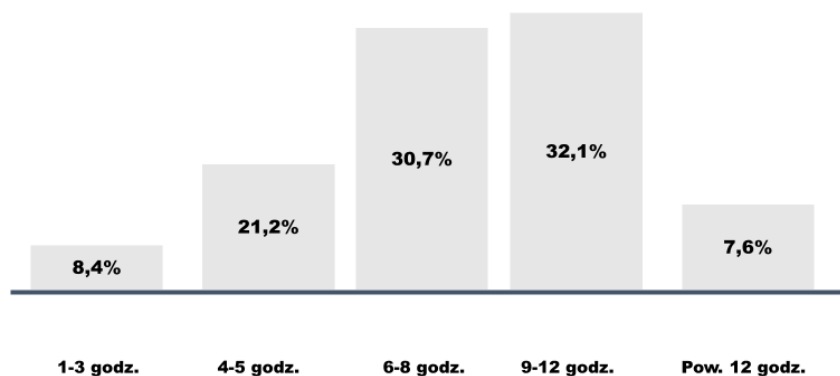
## Raporty z badań i diagnoz społecznych

- Czy widoczne skracanie snu przez młodych, pozostające nierzadko poza kontrolą wielu rodziców, nie będzie skutkowało istotnymi zmianami w jakości zdrowia całego młodego pokolenia?
- Na ile nadużywanie technologii cyfrowych wpłynie na takie procesy i problemy jak przeciążenie informacyjne, napięcie emocjonalne, stres, a także ukształtowanie się „cyfrowego” obrazu świata i relacji społecznych?

Pytanie to wydaje się być uzasadnione w kontekście prezentowanych poniżej wyników.

### Odpowiedzi i opinie respondentów na pytania badawcze projektu

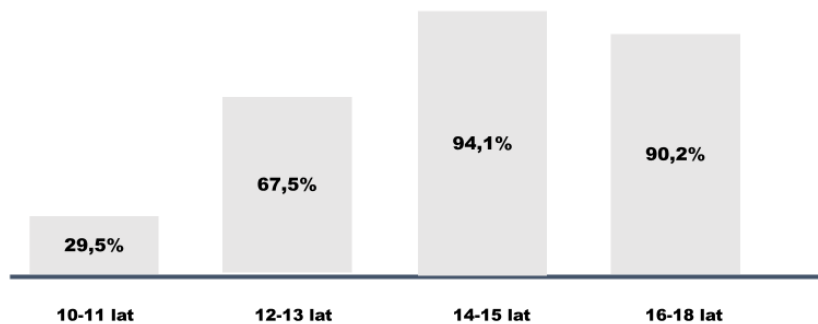
Ile godzin używasz średnio w ciągu dnia smartfon, komputer i inne urządzenia cyfrowe?



O ile wyniki dla całej badanej grupy odpowiadają obserwacjom innych badaczy wskazujących na wysoki odsetek młodych używających każdej doby technologii cyfrowych powyżej 6 godzin (uwzględnienia wymaga fakt edukacji zdalnej) o tyle w grupie wiekowej 15-18 lat widzimy bardzo wysoki odsetek użytkowników deklarujących używanie powyżej 9 godzin: wśród 17-18-latków jest to blisko 88%, a 15-16 latków nieco ponad 81,2%.

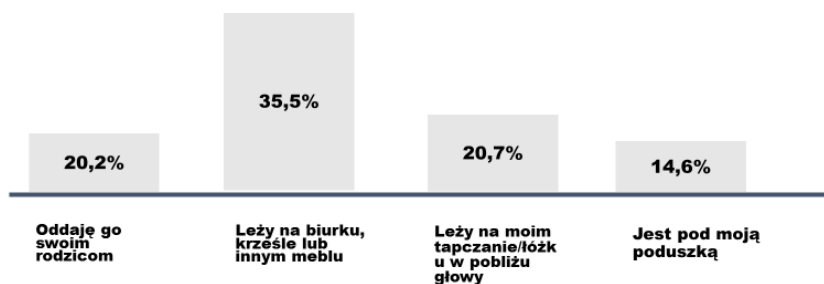
Gdy badamy zmiany korzystania z tych urządzeń w okresach powszechnego używania komputerów w edukacji zdalnej z pierwszymi miesiącami roku szkolnego 2021/22 nie dostrzegamy znaczących różnic – nie przekraczają one 2 pkt procentowych. Możemy więc mówić o ukształtowanym nawyku (modelu) wielogodzinnego kontaktu dzieci i nastolatków z technologiami cyfrowymi. Dominującym urządzeniem cyfrowym jest smartfon, używany także w trakcie edukacji zdalnej, w celach nie związanych z nauką.

**Czy w trakcie edukacji zdalnej korzystając z komputera używałeś/aś w celach nieedukacyjnych smartfonu?**



Obecność cyfrowych urządzeń technologicznych w życiu dzieci i młodzieży ma miejsce w cyklu całodobowym. Blisko 67% uczestników badania, w tym ponad 93% w grupie ponad 14 lat ma te urządzenia cały czas przy sobie, trakcie czasie snu. Respondenci zadeklarowali następujące sytuacje.

**Gdzie jest twój smartfon w godzinach nocnych, kiedy śpisz?**



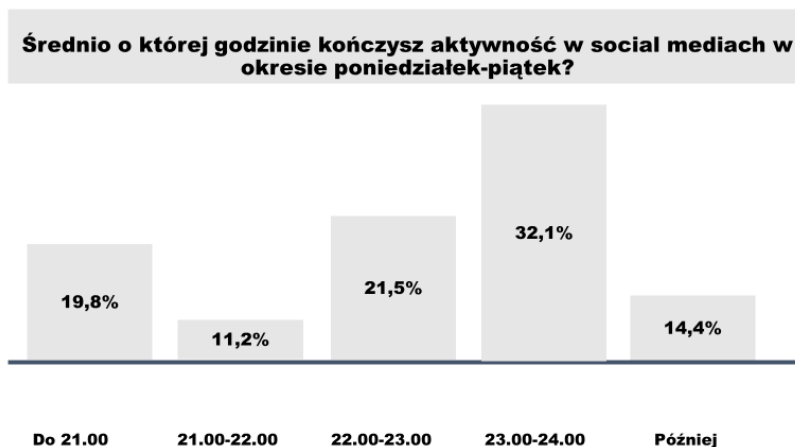
Urządzenia dzieci i nastolatków pozostają w zdecydowanej większości aktywne – tylko 18% respondentów wycisza je całkowicie w godzinach nocnych.

Jednak tym co kluczowe dla prowadzonego badania było zweryfikowanie granicznych godzin korzystania z urządzeń cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych. Jak punkt wyjścia przyjęto uznawane przez pediatrię i psychologię minimalne godziny snu dziecka/nastolatka, niezbędne dla jego pełnej regeneracji psycho-fizycznej oraz układania procesów pamięciowych. Analizując ankiety grupę badawczą podzielono na trzy podziały wiekowe: 10-12 lat, 13-15 lat i 16-18 lat. Dla pierwszej grupy preferowaną, a jednocześnie minimalną, długością snu jest 9-11 godzin, dla drugiej i trzeciej 8-10 godzin. Deklaracje respondentów zestawiliśmy z opiniami 101 rodziców uczniów z miejscowości, z których pochodzili respondenci. Ponad 68% twierdzi, że każdego dnia ma problemy z budzeniem swoich dzieci do szkoły, a blisko  $\frac{3}{4}$  doświadcza codziennych sporów ze swoimi dziećmi w sprawie sposobu wykorzystania smartfonów w godzinach wieczorno-nocnych. Charakterystyczne są tutaj dwie wypowiedzi:

[Karol, ojciec 14-latki, Ostrowiec Świętokrzyski, IX.2021]: *Mamy codziennie dwie wojny. Pierwsza wieczorna by przed 23 odłożyła telefon do kuchni i druga poranna, gdy nie możemy jej dobudzić do szkoły. Nie ma już rozmów to jest wzajemne przekrzykiwanie się.*

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

[Eliza, matka 16-latką, Konin, X.2021]: *Jeśli mąż jest w domu to jakoś udaje nam się zakończyć jego aktywność internetową przed północą, ale kiedy tylko jest w trasie potrafi rozmawiać na Instagramie i Messengerze nawet do 1-2 w nocy. Poranne spóźnianie się na autobus i niejedzenie śniadania jest już normalką. Syn kategorycznie nie zgadza się na instalację programu kontroli rodzicielskiej.*



Mówimy zatem o sytuacji, gdzie niespełna 1/3 dzieci i nastolatków kończy aktywność cyfrową w czasie umożliwiającym zasypianie w czasie koniecznym psychosomatycznie. Im starszy wiek tym dłuższe wieczorno-nocne korzystanie z technologii cyfrowych. Konsekwencje takich zmian dostrzegają już nauczyciele, pedagodzy i psychologowie szkolni.

[Anna, szefowa NGO, Konin, XII 2021]: *Problemy z nazwijmy to nienormalnym korzystaniem ze smartfonów przez zgłasza ponad połowa rodziców, których dzieci są pod naszą opieką i wsparciem. Obserwujemy ich niemobilność w zakresie edukacji medialnej dzieci oraz montowania tak prostych aplikacji jak program kontroli rodzicielskiej.*

[Iza, pedagog w szkole podstawowej, Poznań, IX.2021]: *Cyberuzależnienia, agresywne zachowania się dzieci, których rodzice chcą unormować zasadny ich korzystania z multimediów to chyba podstawowy problem z jakim przychodzą do mnie. Rodzice są infantylni, najpierw dają dziecku wszystko co najnowsze, ale w żaden sposób nie określają zasad korzystania, szczególnie ze smartfonów. To przenosi się na lekcje, korytarze, gdzie w starszych klasach zdaniem uczniów ich telefon musi być na ławce.*

[Agnieszka, psycholog społeczny, Łódź, VI.2021]: *Przeciążenie cyfrowe jest zjawiskiem niemal powszechnym wśród nastolatków. Mają problem z powiązaniem swojej nocnej aktywności w social mediach z ich stanami depresyjnymi, podatnością na social pressure oraz przemęczeniem. Moim zdaniem brakuje pomysłu na ich edukowanie, podobnie jak przygotowanie rodziców. Gaszę w poradni pożary, które po 2-3 tygodniach wybuchają na nowo.*

W weekendy używanie smartfonów i innych narzędzi cyfrowych jest jeszcze bardziej zaburzające. W grupie respondentów w wieku powyżej 15 lat kończenie aktywności „cyfrowej” po godz. 23.00 jest dominujące – deklaracje takie złożyło ponad 85% uczniów, a po godzinie 24.00 blisko 74% młodych respondentów.

Jest to o tyle zastanawiające, że z naszych rozmów z młodzieżą wynika, że w czasie, który wspominają jako najbardziej ciekawy, inspirujący, angażujący, szczęśliwy, z reguły nie potrzebują żadnych technologii



## Raporty z badań i diagnoz społecznych

mobilnych. Deklarują, że są to wspólne chwile z rodziną, wakacje, koncerty, szeroko rozumiany wspólnie spędzony czas. Z naszych konsultacji wynika, że smartfony, choć stale w użyciu, zdają się nie podnosić poczucia szczęścia w ich życiu, są im do tego niepotrzebne. A jednak nadal są używane.

Trudność w regulowaniu dostępu młodych ludzi do technologii cyfrowych wiązać powinniśmy także z nieumiejętnością rodziców do stosowania również cyfrowych technik zabezpieczających i kontrolnych.



[Psycholog w zespole szkół ponadpodstawowych, Poznań, V.2021]: *Uczniowie traktują smartfony jako niezbywalną część swojej prywatności i wolności i niedopuszczają do nich rodziców. To jest jedna z przyczyn cyberpatologii. W kwietniu uczeń nieomal nie zwymyślał nauczyciela, gdy ten zwrócił mu uwagę na korzystanie w trakcie lekcji z telefonu.*

Następstwem długiego korzystania z technologii cyfrowych jest zmiana porannych nawyków dzieci i nastolatków. Problemy ze wstawaniem rzutują na ich nawyki żywieniowe oraz szkolną frekwencję. Większość respondentów ma problemy ze wstawaniem i brakuje im czasu na spokojny posiłek. Podobnie większość deklaruje używanie smartfonów zaraz po przebudzeniu.

<b>Która z podanych sytuacji odpowiada twojemu porannemu wstawaniu?</b>	
Pierwszą czynnością jaka robię po przebudzeniu jest sprawdzenie informacji w smartfonie	32,2%
Jedząc posiłek korzystam z komunikatorów, SM lub zasobów Internetu	64,8%
W trakcie porannej toalety mam przy sobie smartfon	59,8%
Mam problem ze wstawaniem porannym w wyniku czego często spóźniam się na pierwszą lekcję	11,6%
Moje problemy ze wstawaniem generują spory lub konflikty z rodzicami	30,4%

Wieczorna aktywność cyfrowa ma także przełożenie na modele interakcji zapośredniczonych. Ich cechą jest m.in. częste wybudzanie się dzieci z fazy snu wstępnego na skutek bodźcowania sygnałami ze

## Raporty z badań i diagnoz społecznych

smartfonów (powiadomienia z aplikacji, szczególnie komunikatory). Ponad 36% respondentów dostaje je już po położeniu się spać i odpowiada na nie.

Wieczorno-nocna aktywność nastolatków związana jest także – szczególnie w odniesieniu do chłopców – z udziałem w grach sieciowych. W ciągu tygodnia edukacyjnego (poniedziałek-piątek) w gry komputerowe gra ponad 31% uczniów w wieku 10-18 lat, przy czym najliczniej korzystają z tej formy rozrywki nastolatki w wieku 13-15 lat. W weekendy taką aktywność po godz. 20.00 deklaruje ponad 49% chłopców, a w grupie 13-15 lat aż 67,2%. Nierzadko są to wielogodzinne gry, przeciągające się do godzin późnonocnych.

### Jeśli grasz w gry komputerowe (tradycyjne i on-line) zaznacz w tabeli odpowiedź odpowiadającą stanowi faktycznemu

Pytanie problem	TAK
Czy w ciągu ostatniego miesiąca - w tygodniu roboczym - (pn-pt) grałeś w gry po godzinie 22.00?	34,8%
Czy w ciągu ostatniego miesiąca - w tygodniu roboczym (pn-pt) - grałeś w gry komputerowe po godz. 24.00?	27,2%
Czy masz problem z regulowaniem swojego czasu grania w gry komputerowe?	39,4%
Czy poniższa teza jest wobec ciebie prawdziwa „Wieczorno-nocne przebywanie w komputerze zmniejszyło moje kontakty z rodzicami/rodzeństwem”	38,6%
Czy wieczorno-nocne granie powoduje poranne trudności ze wstawaniem?	39,4%

W badaniu poszukiwaliśmy także odpowiedzi na pytania, dlaczego młodzi ludzie są tak aktywni w godzinach wieczorno-nocnych w sieci. Dotychczasowe badania kierują uwagę na potrzebę bycia wśród rówieśników a także atrakcyjność obserwacji sieciowych (nowi ludzie, nowa wiedza, nowe informacje). Nie bez znaczenia pozostaje presja samych social mediów, które są budowane i rozwijane w taki sposób, że coraz głębiej wnikają w życie dzieci i nastolatków. Ponieważ pojawia się w nich wielu młodych „liderów” o niskich kompetencjach psychospołecznych - a jak pokazuje nasza praktyka edukacyjna i terapeutyczna - także kompensujących swoje problemy i braki naciskiem społecznym na innych użytkowników, mamy do czynienia z poddawaniem się wielu młodych modzie na sieciową obecność.

Dodatkowo badacze wskazują na zwiększone w grupie dzieci i nastolatków występowanie zjawiska FOMO (*fear of missing out*), czyli strachu przed tym, że coś nas ominie ze strumienia informacji, które pojawiają się w sieci, a szczególnie na portalach społecznościowych.

**Które z poniższych tez uważasz za odpowiadające swojej aktywności w SM, komunikatorach oraz innych relacjach w Internecie**

Teza	TAK
Muszę być w stałych kontakcie ponieważ inaczej wypadnę z grupy	18,2%
Ze względu na pandemię jest to najbezpieczniejszy sposób kontaktów z rówieśnikami	22,8%
Wolę kontakty w sieci, bo zawsze mogę się z nich wycofać, kiedy tylko chcę	29,6%
Mam problem z relacjami naturalnymi, dlatego wolę kontakty internetowe	28,6%
Jest to najlepszy sposób na szybką wymianę ważnych dla mnie informacji	56,2%
Moi znajomi mieszkają daleko od mojego domu	18,7%
Chcę wiedzieć do pisze się o mnie i moich znajomych	25,8%
To jest dobry sposób samoprezentacji i budowy pozycji w grupie	17,2%
Opisałbym/sałabym to inaczej	20,4%

Odpowiedzi opisowe, które znaleźliśmy w blisko 1/5 ankiet wskazują, że w okresie wieczorno-nocnym młodzi ludzie wchodzi w bardzo ożywiony dialog sieciowy. Cechuje go często udział wielu osób, a wiodąca tematyka oscyluje wokół naturalnych problemów nastolatków, w tym sytuacji w których młodzi mogą się wzajemnie wspierać. Te dialogi, rozmowy prowadzone na komunikatorach sprzyjają zacieśnianiu więzi oraz są „wentylem bezpieczeństwa” dla ich problemów osobistych.

**Wnioski:**

Oceniając rozwijającą się aktywność sieciową młodych w godzinach wieczorno-nocnych dostrzegać musimy problemy mogące generować zagrożenia psychosomatyczne i zaburzać możliwości poznawcze:

- Około 1/3 młodych internautów zaburza swój sen poprzez zbyt długie korzystanie z technologii cyfrowych. Przekłada się to na problemy z poranną aktywnością, relacje z domownikami oraz w coraz częściej wyniki edukacyjne.

Powszechnie dostępne i skuteczne metody modelowania relacji dzieci i technologii cyfrowych, w skali bezpiecznej dla ich zdrowia, są stosowane wobec około 1/5 naszych respondentów, co jest obrazem jakości edukacji medialnej rodziców. Niespełna 26% młodych uczestników naszego badania jest edukowanych przez rodziców na temat zasad korzystania z multimediów w godzinach wieczornych. Niestety w grupie „nieedukowanej” mamy bardzo wysoki – bo sięgający niemal 1/4 całej grupy – odsetek tych młodych, którzy w godzinach wieczornych korzystają w tym samym czasie z co najmniej dwóch cybertechnologii np. oglądają TV i jednocześnie korzystają ze smartfonów lub grają w sieci i prowadzą dialogi poprzez komunikatory. Analizując poprzednie badania ten trend do „cyberdublowania” jest coraz bardziej wyraźny. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że dodatkowo na zaburzenia snu u nastolatków wpływa także niedojrzałość szyszynki, organu odpowiedzialnego za rytm dobowy (u osób w okresie dojrzewania praca szyszynki jest „przestawiona” o około 1-2 godziny: przykładowo u dorosłego szyszynka zaczyna pracować około godziny 22, u nastolatka – dwie godziny później) oraz wieczorną ekspozycję na niebieskie światło, zakłócającą prawidłową produkcję melatoniny, możemy stwierdzić, że deprywacja snu u dzieci i nastolatków stanowi coraz poważniejszy problem.

Realne potrzeby snu dziecka z perspektywy zdrowia psychofizycznego i sprawności intelektualnej:

Dzieci w wieku 3-5 lat	Dzieci w wieku 6-12 lata	Nastolatki w wieku do 16 lat
11-13 godzin	9-11 godzin	8-10 godzin

#### Z recenzji dr hab. Eugeniusza Moczuka prof. PRz

Prezentowany Raport z badań jest niezwykle istotny z punktu teoretycznego (badawczego), a także z punktu widzenia aplikacyjnego (praktycznego). Badania te nie tylko podnoszą wiedzę o problemach behawioralnych najmłodszej części społeczeństwa polskiego, ale także pokazują skutki, na jakie narażone jest najmłodsze pokolenie społeczne. Z uwagi na rzetelne przygotowanie pod względem metodologicznym badań ilościowych i jakościowych, z dużą satysfakcją mogę stwierdzić, że spełnia on wymagania postawione przed opracowaniami naukowymi i należy go w takiej formie przyjąć rozpowszechnienia. Postuluję także, aby wyniki badań stały się podstawą do napisania monografii na ten temat.



Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Św.  
ul. Akademicka 12 27-400 Ostrowiec Św.

tel. 41 2604047 e-mail: [biglowna@wsbip.edu.pl](mailto:biglowna@wsbip.edu.pl)