***NAJWAŻNIEJSZE DANE Z RAPORTU Z BADANIA***

***pt. Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu***

1. **WSTĘP**

Fundacja Badań Społecznych w latach 2022-2023 roku zrealizowała badanie pt. „*Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu*”.

Celem projektu była analiza nasilenia problemu nadużywania nowych technologii cyfrowych przez uczniów w wieku 7-14 lat, oraz weryfikacja czynników ryzyka i chroniących związanych z tym zjawiskiem, w tym cech indywidualnych i relacyjnych leżących po stronie dziecka, rodzica i systemu rodzinnego.

1. **RESPONDENCI**

W badaniu udział wzięło 12 szkół podstawowych losowo wybranych z 3 województw: zachodniopomorskiego, lubuskiego i dolnośląskiego.

W każdej szkole wybrano po 7 klas (po jednej klasie z roczników od drugiej do ósmej klasy), w których możliwe było włączenie do badania 10 par rodzic-dziecko.

W sumie przeanalizowano wypowiedzi 936 uczniów, w tym 51,6% dziewcząt i 46,3% chłopców, a 19 uczniów (2,2%) określiło swoją płeć jako inną. Uczniowie byli w wieku od 7. do 14. roku życia. Wśród rodziców/opiekunów prawnych było 908 osób, w tym 88,0% kobiet i 12,0% mężczyzn.

Badanie odbywało się za pomocą samoopisowej oceny uczniów, a także obserwacyjnej oceny ich rodziców/opiekunów.

1. **TŁO PROBLEMU – WYZWANIA WSPÓŁCZESNOŚCI**

Według badań międzynarodowych szacuje się, że nawet 30% populacji młodych użytkowników sieci znajduje się w grupie wysokiego ryzyka rozwoju e-uzależnienia, a kolejne 7-10% już wykazuje jego przejawy (Yellowlees & Marks, 2007, Pan, Chiu, Lin, 2020, Lozano-Blasco, Robres, Sanchez, 2022).

Jednocześnie sygnalizowany jest niedobór specjalistów (psychologów, pedagogów, terapeutów) przygotowanych do przeciwdziałania zjawisku nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież (Xu et al., 2021).

Badania polskie z 2019 roku wskazują, że ponad połowa nauczycieli i blisko co trzeci rodzic nie wprowadzają żadnych zasad użytkowania mediów elektronicznych przez dzieci w środowisku szkolnym i w domu (Pyżalski i wsp., 2019).

Inne polskie badania prowadzone podczas trwania pandemii COVID-19 wykazały, jak bardzo brak odpowiedniej higieny cyfrowej przyczynił się do wzrostu problemów z nadużywaniem Internetu wśród uczniów zmuszonych do kontynuacji nauki w trybie zdalnym (Ptaszek i wsp., 2020).

1. **WYNIKI FUNDACJI BADAŃ SPOŁECZNYCH WŚRÓD UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW**

**IV.I. ROZPOWSZECHNIENIE PROBLEMU NADUŻYWANIA MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH WŚRÓD UCZNIÓW W WIEKU 7-14 LAT**

Wyniki oceny nasilenia problemu u uczniów potwierdzają niepokojącą tendencję dotyczącą nadużywania mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież:

* tylko mniej niż 5% uczniów szkół podstawowych w ogóle nie używa smartfona;
* 86,3% używa go codziennie, w tym aż 41,6% więcej niż przez 2 godziny dziennie, czyli dwu lub trzykrotnie dłużej niż sugerują zalecenia profilaktyczne dla osób w wieku 7-14 lat;
* aż 23,3% uczniów i 17,1% uczennic znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka e-uzależnienia. Łącznie 28,4% uczniów nadużywa technologii cyfrowych i potrzebuje profilaktyki wskazującej, a 7,2% już może być uzależnionych i potrzebować pogłębionej terapii;
* najpopularniejszą e-aktywnością wśród uczniów jest przeglądanie krótkich filmików w Internecie. Uczniowie częściej wykorzystują e-media do tej czynności niż do kontaktów z rodziną i znajomymi oraz szukania materiałów edukacyjnych;
* tylko co czwarty uczeń nie wykazuje ryzyka rozwoju e-uzależnienia (26,6%).
* badani rodzice, pytani o e-uzależnienia, mają skłonność do zaniżania ocen ryzyka u swoich dzieci – zaś sami uczniowie istotnie częściej oceniają własne zachowania online jako bardziej problemowe.

**IV.II. ISTOTNE CZYNNIKI RYZYKA NADUŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ**

Badacze z Fundacji Badań Społecznych podkreślają, że kluczową dla zapobiegania e-uzależnieniom jest dobra, bezpieczna, oparta o akceptację i otwartość emocjonalną, relacja dziecka z rodzicem/opiekunem. Stąd, opisując determinanty nadużywania przez dziecko nowych technologii, wymienili następujące czynniki:

* **to nie cechy dziecka, a cechy rodzica i relacji dziecko-rodzic są kluczowymi czynnikami podnoszącymi ryzyko** pojawienia się e-uzależnień;
* **mniej bezpieczny styl przywiązania dziecka do rodzica[[1]](#footnote-1) podnosi ryzyko wystąpienia e-uzależnienia**. Dzieci mające oparcie w rodzicach, nie tylko wykazują niższe nasilenie nadużywania e-mediów, ale też lepsze zdolności radzenia sobie z emocjami, bardziej rozwinięte kompetencje społeczne i większe poczucie skuteczności;
* nadużywanie e-mediów przez rodziców okazało się jednym z najbardziej złożonych czynników ryzyka: podnosiło prawdopodobieństwo e-uzależnienia u dziecka zarówno w sposób bezpośredni (uczenie się przez obserwację), jak i pośrednio oddziałując na jego kluczowe determinanty. Rodzice którzy sami nadużywali nowych technologii, częściej nawiązywali z dzieckiem mniej bezpieczną więź (co samo w sobie zwiększa ryzyko e-uzależnienia), a także mniej wspierali dziecko w efektywnym radzeniu sobie z problemami w świecie realnym (co dodatkowo podnosi szanse, że dziecko zacznie problemowo używać nowe technologie aby poradzić sobie z codziennymi trudnościami);
* wśród indywidualnych cech uczniów, najsilniejszymi determinantami wzrostu ryzyka e-uzależnienia okazały się: wyższe nasilenie złości i brak zdolności do jej konstruktywnego wyrażania i rozładowywania, niższe poczucie efektywności i skuteczności w działaniu oraz mniejsze zdolności do emocjonalnej samoregulacji.

Niepokojącym jest fakt, że rodzice i dzieci różnie postrzegali przyczyny tego problemu – rodzice uważali, że nadużywanie nowych technologii przez dziecko ma związek głównie z występowaniem depresji, lęku i samotności u dziecka. Sami uczniowie natomiast skarżyli się na nagromadzenie negatywnych emocji i brak zdolności do ich konstruktywnego rozładowywania. Dodatkowo, uczniowie podkreślali poczucie niskiej efektywności w świecie realnym, na co znacznie mniej zwracali uwagę rodzice.

A zatem rodzice zupełnie inaczej postrzegają rzeczywistość, w jakiej funkcjonuje dziecko. Tymczasem autorzy badania jednoznacznie wskazują, że największy wpływ na zachowanie dziecka i jego funkcjonowanie mają jego rodzice/opiekunowie, podkreślając, że:

* **nie da się realnie pomóc dziecku nadużywającemu e-media bez pracy z jego rodzicami/opiekunami** – programy profilaktyczne i terapeutyczne powinny wpływać na zmianę nawyków zarówno dzieci, jak i ich rodziców. Może odbywać się to poprzez uświadamianie problemu, zwiększanie wiedzy, wprowadzanie zasad higieny cyfrowej, a także poprawę relacji rodzinnych oraz psychoedukację w zakresie kompetencji emocjonalnych i społecznych;
* **wczesna profilaktyka problemowego używania e-mediów wśród dzieci powinna rozpoczynać się od zmiany wzorców zachowań rodziców i opiekunów, ponieważ to oni, jako pierwsi, modelują u dzieci skłonność do nadużywania technologii cyfrowych**. Dodatkowo, nadużywanie technologii przez rodziców przyczynia się do gorszej jakości relacji z dzieckiem;
* **w przypadku dzieci samo ograniczanie dostępu do e-mediów, limitowanie czasu spędzanego z ekranem, przestrzeganie zasad bezpiecznego użytkowania nowych technologii nie przynosi trwałej redukcji zagrożenia e-uzależnieniem. Do skutecznej zmiany zachowań dziecka konieczne jest zwiększenie jego psychologicznych zasobów do radzenia sobie z codziennymi trudnościami;**
* utrzymanie pozytywnych zmian w zachowaniu dzieci wymaga znacznej samokontroli (emocjonalnej i poznawczej) i stałej motywacji do zmiany, a te mechanizmy rozwijają się w okresie szkolnym. Zatem dla tej grupy wiekowej (7-14 lat) rekomendowanym wydaje się być trening wspierający rozwój umiejętności do radzenia sobie z trudnymi emocjami, trening efektywności w działaniach w świecie realnym i wzmacnianie zasobów rodzinnych.

1. **REKOMENDACJE PROFILAKTYCZNE**

W szybko digitalizującym się społeczeństwie, w którym nie ma już możliwości unikania kontaktu z nowymi technologiami, celem działań profilaktycznych nie powinno być ograniczanie dzieciom dostępu do e-mediów, ale nauka ich bezpiecznego użytkowania od najmłodszych lat.

O co zadbać, aby profilaktyka nadużywania e-mediów wśród uczniów szkół podstawowych była jak najbardziej skuteczna?

* Skuteczna profilaktyka powinna rozpoczynać się od zmiany zachowań rodziców. W pierwszej kolejności rodzice sami powinni ograniczyć nadużywania urządzeń elektronicznych, a następnie pracować nad poprawą jakości więzi z dzieckiem.Dopiero później warto pracować z samym dzieckiem, w tym wpływając na zmianę zachowań poprzez świadomą kontrolę używania nowoczesnych technologii oraz zwiększenie psychospołecznych czynników chroniących przed uciekaniem od problemów w świat wirtualny.
* W pracy z dzieckiem istotne jest wzmacnianie takich cech, jak umiejętność radzenia sobie ze złością i lękiem, poczucie własnej skuteczności i efektywności w działaniu, jakość relacji rówieśniczych i kompetencji społecznych, a także poprawa jakości snu.
* Oddziaływania profilaktyczne powinny uwzględniać także rozwijanie wszelkich zainteresowań dziecka niewymagających kontaktów z ekranem – zwłaszcza opartych na aktywności fizycznej i interakcjach społecznych.

1. Teoria stylów przywiązania została opisana przez Johna Bowlby’ego w 1973. Styl przywiązania oznacza typ więzi w związkach między ludźmi, który kształtuje się już w okresie niemowlęctwa. [↑](#footnote-ref-1)