



pandemii stała się czymś nierozłącznym ze spędzaniem czasu przed ekranem. Zadania domowe, wykłady, kursy i korepetycje dokładają swoją cegiełkę do czasu spędzonego w sieci. Czas offline to coraz krótszy fragment całego dnia.

Według raportu „Nastolatki 3.0” młodzi Polacy spędzają średnio ponad pięć i pół godziny dziennie w internecie, nie licząc czasu poświęconego na naukę. Dla porównania w roku 2014 czas ten był krótszy o prawie dwie godziny.¹ Ekran towarzyszy młodym przez większą część dnia, kształtując przy tym sposób spędzania wolnego czasu, postrzeganie świata oraz budowanie relacji. Internet nie jest już tylko narzędziem, jest to ogromne środowisko, w którym toczy się ludzkie życie. Korzystanie z nowoczesnych technologii na co dzień jest rewolucją, która niesie ze sobą wiele pozytywnych, lecz również zagrożeń. Równowaga, edukacja oraz świadome korzystanie z tych dobrodziejstw jest kluczowe, aby zapewnić młodym prawidłowy rozwój.

1. Zdrowie w kontekście cyfryzacji.

Za pojęciem zdrowia nie kryje się tylko brak choroby. WHO definiuje je jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Żaden z tych elementów nie jest ważniejszy od innych i każdy współistnieje, oddziałując na siebie. Rozważając wpływ cyfryzacji na młodych ludzi, trzeba spojrzeć na problem szeroko. Sam fakt używania smartfona czy komputera nie jest zły sam w sobie. Sposób użytkowania natomiast będzie definiować czy czas spędzony online okaże się rozwijający, czy wyniszczający.

Młody umysł człowieka uczy się dopiero jak reagować na emocje, regulować napięcie oraz budować relacje. Jest to znacznie utrudnione, gdy następuje przebodźcowanie umysłu treściami z internetu. Równowaga w rozwoju zostaje zachwiana, gdy głównym mechanizmem obrony przed trudnymi sytuacjami jest ucieczka w świat online, zamiast rozmowy czy kontaktu z innymi. Warto tutaj przytoczyć pojęcie higieny cyfrowej. Jest to umiejętność korzystania z technologii w taki sposób, by wspierała rozwój i dobrostan człowieka, a nie go zaburzała. Nie jest to możliwe dzięki ograniczeniu liczby godzin spędzanych przed ekranem. Kluczowa jest jakość treści oraz to, w jaki sposób umysł na nie reaguje, jakie emocje towarzyszą zagłębianiu się w świat online.

2. Wpływ na zdrowie psychiczne.

Świat cyfrowy zaprojektowany jest tak, by wciągać. Jest przepełniony treścią, emocjami oraz doznaniem, które dostępne są na wyciągnięcie ręki. Młody, niewykształcony jeszcze umysł jest szczególnie podatny na jego wpływ. Bardzo ciężko odnaleźć balans, pozwalający nastolatce na cieszenie się korzyściami przebywania online bez negatywnych skutków. Brak w pełni wypracowanych mechanizmów obronnych niestety często nie ma szans w starciu z internetową presją.

Życie w internecie stało się swego rodzaju wyścigiem, porównywaniem się – kto lepiej wygląda, kto podróżuje więcej, kto jest bardziej popularny i ma więcej lajków. Bezkrytyczne obserwowanie tego idealnego życia innych osób często obniża

¹ *Młodzież w Internecie - raport „Nastolatki 3.0”*, www.gov.pl, dostęp: 9.09.2025

samoocenę młodych. W porównaniu do swoich idoli czują się niewystarczający, mimo że widzą tak naprawdę tylko ułamek ich życia, często odpowiednio wykadrowany i wyreżyserowany. Presja na „bycie kimś” wg tych standardów jest zbyt przytłaczająca. Często mówi się również o tak zwanym FOMO, czyli lekiem przed pominięciem. Gdy wszyscy znajomi są online, wylogowanie się (nieobecność) jest równoznaczna z wykluczeniem. Do tego wszystkiego dochodzi ryzyko związane z cyberprzemocą:

- Co trzeci nastolatek twierdzi, że otrzymał od kogoś jego nagie lub półnagie zdjęcia.
- Niemal 40% doświadczyło wyzwisk w sieci, a 25% deklaruje ośmieszanie lub szykanowanie.
- Co czwarty nastolatek ogląda tzw. patostreamy (wulgarne, przemocowe i patologiczne wręcz transmisje na żywo).²

Największym problemem jest tu fakt, że większość takich internetowych oprawców pozostaje praktycznie bezkarna. Łatwo jest więc wpaść w taką otchłań niewidzialnej z zewnątrz przemoc, która napędzana jest przez anonimowość i brak konsekwencji.

Z badań Fundacji UNAWEZA wynika, że aż 58% nastolatków czuje się bezwartościowych, 39% rozważało odebranie sobie życia, a prawie 9% przyznało się do podjęcia próby samobójczej.³ Oczywiście nie jest to wynik wyłącznie internetu, lecz ma on swój negatywny wpływ na ten problem. Nadmierne narażenie na bodźce płynące ze świata online pogłębia depresję, stany lękowe oraz poczucie izolacji.

Dochodzi do tego zaburzenie rytmu dnia i nocy spowodowane nadmierną ekspozycją na światło niebieskie emitowane przez ekrany. Jakość snu oraz odpoczynku jest z tego powodu znacznie niższa, co powoduje rozdrażnienie. Pogarsza to jeszcze bardziej odporność emocjonalną młodych, a to z kolei zwiększa podatność nastolatków oraz dzieci na raniące treści.

3. Wpływ na zdrowie fizyczne.

Ciało człowieka jest stworzone do ruchu, a dorastający organizm wręcz potrzebuje go, aby prawidłowo się rozwijać. Bodźce fizyczne, sport i aktywność pozwalają na najlepszy wzrost układu mięśniowo-szkieletowego. Świat cyfryzacji promuje jednak wielogodzinne spędzanie czasu w pozycji siedzącej, co prowadzi do obciążenia kręgosłupa oraz słabnięcia mięśni. Brak ruchu, często połączony z łatwym sięganiem po niezdrowe przekąski, sprzyja rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych tj. otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie, również u młodych osób.

Wg WHO rozwijające się dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat potrzebuje co najmniej 60 min aktywności fizycznej w ciągu dnia. W praktyce niestety wielu nastolatków nawet nie zbliża się do takiego wyniku. Problemem nie jest jednak (przynajmniej na początku) sam fakt, że nie lubią oni aktywności fizycznej. Cyfrowy świat wydaje się im po prostu znacznie atrakcyjniejszy.

² Ibidem

³ MŁODE GŁOWY - raport z badania, www.unaweza.org, dostęp: 9.09.2025

4. Plusy cyfryzacji.

Nie należy jednak postrzegać nowoczesnych technologii tylko w negatywnych kategoriach. Internet oraz idąca z nim globalizacja mogą okazać się potężnym narzędziem, które wspiera rozwój młodego człowieka:

- Daje szybki dostęp do wiedzy.
- Ułatwia rozwój zainteresowań.
- Łączy młodych z rówieśnikami o podobnych pasjach.
- Pozwala na szybki kontakt z bliskimi.
- Pozwala pokonać bariery, które kiedyś były nie do pokonania (np. dla osób z niepełnosprawnością).

Dostęp do internetu spopularyzował również pomoc psychologiczną online, która jest dyskretna, szybka oraz łatwo dostępna. Często okazuje się ona również dużo bezpieczniejsza dla osób, które wstydzą się lub nie mogą poprosić o pomoc twarzą w twarz. Ponadto, dzięki szerokiej gamie cyfrowych społeczności młodzi mogą znaleźć swoją niszę, w której czują się rozumiani i akceptowani, szczególnie gdy ich najbliższe otoczenie nie daje im do tego przestrzeni. Z tego powodu demonizowanie życia cyfrowego nie jest odpowiednim rozwiązaniem. Należy jednak uczyć świadomego oraz krytycznego korzystania z niego tak, aby wspierało ono rozwój oraz budowanie relacji, a nie je niszczyło.

Tab.1. Szanse i zagrożenia nowoczesnych technologii dla dzieci i młodzieży.

Obszar	Szanse (pozytywne aspekty)	Zagrożenia (ryzyka i wyzwania)
Edukacja i rozwój	Szybki dostęp do wiedzy i materiałów edukacyjnych; rozwój zainteresowań, kreatywności, nauka języków.	Przeciążenie informacyjne, trudności w selekcji wartościowych treści, rozpraszenie uwagi.
Relacje społeczne	Utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami i rodziną na odległość; wsparcie w grupach tematycznych.	Powierzchnowość relacji, cyberprzemoc, izolacja od bliskich offline, presja wizerunkowa.
Zdrowie i wsparcie	Dostęp do porad specjalistów, grup wsparcia, narzędzi monitorujących zdrowie, terapii online.	Ryzyko samodiagnozowania, kontakt z niewiarygodnymi źródłami, uzależnienia behawioralne.
Rozrywka i odpoczynek	Gry rozwijające refleks i logiczne myślenie, muzyka, filmy, kreatywne aplikacje.	Nadmierny czas przed ekranem, zaburzenia snu, ograniczenie ruchu, nadwaga.
Rozwój kompetencji cyfrowych	Przygotowanie do przyszłego rynku pracy, rozwój umiejętności cyfrowych i medialnych.	Uzależnienie od technologii, trudności z odróżnianiem świata wirtualnego od rzeczywistego.

Źródło: Opracowanie własne

5. Podsumowanie oraz rekomendacje.

Rozmawiając o świecie technologii oraz cyfryzacji trzeba zdać sobie sprawę, że on już prawdopodobnie nigdy nie zniknie. Wręcz przeciwnie będzie on obejmował coraz to większą część naszej codzienności. Próba całkowitego odcięcia dzieci oraz nastolatków od internetu jest więc bezsensowna, a nawet szkodliwa. Zamiast tak radykalnych rozwiązań potrzebna jest raczej edukacja oraz mądre towarzyszenie opiekunów. Wymagane jest tutaj określenie jasnych zasad np.:

- Brak telefonów podczas posiłków.
- Wyłączenie urządzeń na godzinę przed snem.
- Ustalenie dziennego czasu spędzanego w grach czy mediach społecznościowych.

Potrzebna jest również odpowiedzialna i rzetelna edukacja dzieci oraz młodzieży na temat zagrożeń płynących z internetu, czym jest cyberprzemoc, jak się przed nią chronić, gdzie mogą zwrócić się po pomoc. Tak, jak od najmłodszych lat mają one dostęp do nowoczesnych technologii, tak samo muszą wypracowywać narzędzia, które pozwolą im na bezpieczne nawigowanie po sieci. Trzeba wpoić im balans pomiędzy światem cyfrowym a światem rzeczywistym.

Ostatecznie to nie sama technologia decyduje o zdrowiu młodego człowieka, lecz sposób, w jaki jest ona obecna w jego życiu. To właśnie ten sposób należy kształtować w sposób świadomy i troskliwy.

Bibliografia:

1. Wojtakowiak M., *Młodzież w infosferze*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2024
2. *MŁODE GŁOWY – raport z badania*, www.unaweza.org, dostęp: 9.09.2025
3. *10 sposobów na zdrowy sen dziecka*, pacjent.gov.pl, dostęp: 9.09.2025
4. *Młodzież w Internecie - raport „Nastolatki 3.0”*, www.gov.pl, dostęp: 9.09.2025



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030