

JOANNA ŁUKJANIUK



DR JOANNA ŁUKJANIUK jest psycholożką, psychoterapeutką, nauczycielką akademicką, autorką wielu artykułów naukowych i popularnonaukowych z dziedziny terapii rodzin, profilaktyki i psychoterapii uzależnień oraz wychowania dzieci i młodzieży.

KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ? DYLEMATY RODZICÓW W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ W CYBERPRZESTRZENI

JOANNA ŁUKJANIUK

Emanuel Macron, najmłodszy kandydat w wyborach prezydenckich 2017 roku we Francji i, jak wiadomo, zwycięzca tych wyborów, obiecywał, że jeśli zostanie głową państwa, wprowadzi zakaz używania przez uczniów telefonów komórkowych w szkole. Wydawało się, że to tylko kolejna przedwyborcza obietnica ugrupowania *En Marche!* A jednak 30 lipca 2018 roku parlament francuski przegłosował ten zakaz¹. I to mimo że 93% 12-13-latków we Francji ma telefon komórkowy, a cała opozycja była *contra!* W Polsce reakcje na to wydarzenie były rozmaite. Na przykład „Plus Minus”, dodatek „Rzeczpospolitej”, najbardziej wyważony skądinąd tygodnik opinii w naszym kraju, zareagował tym razem w sposób zdecydowanie... niewyważony. Numer poświęcony temu zagadnieniu zatytułowano „Czy technologie ogłupiają nam dzieci?”, ale kluczowy artykuł Artura Bartkiewicza „Nieodwracalnie uwikłani w technologie” zawiera tezę: tylko dwulatki powinni być chronieni przed nowymi mediami, dla reszty Facebook, Instagram, Snapchat, iPod, smartfon to przestrzeń integracji społecznej,

w której dzieci budują tożsamość, nawiązują relacje, uczą się współdziałania, bawią się.

Nie, nie jestem za wprowadzaniem w naszym pięknym kraju podobnego prawa jak we Francji. Nie jestem zatem za totalnym wyłączeniem czy wyciąganiem tytułowej wtyczki. Odnotowuję tylko fakt wzrastającego napięcia, konfliktu, chyba nawet wojny kulturowej, dotyczącej nowych mediów. W zakończeniu książki „Media w analogowym i cyfrowym świecie” Andrzej Adamski pyta: Jaka jest zatem prawda o Internecie? I odpowiada: Opinie na ten temat są niczym cały Internet: krańcowo różne, od entuzjazmu do potępienia. (...) A może Internet jest po prostu komunikacyjno-społeczno-kulturowym ucieleśnieniem postmodernizmu, z jego relatywizmem, indywidualizmem, skrajnym liberalizmem, emocjonalnością, indyferentyzmem...?² Problem w tym – dodam od siebie – że na skrajnym liberalizmie, postmodernie, relatywizmie itd. trudno wychowywać. Tak jak nie wychowuje się, rekompensując brak miłości, czasu i przykładu iPodem, smartfonem czy kolejną grą, kupowaną, o zgrozo, dziecku na pierwszą komunię.

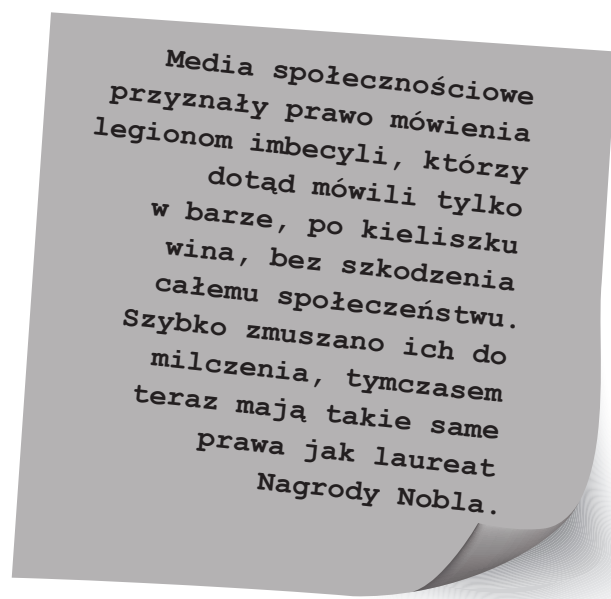
¹ Przewidziano wyjątki: użycie smartfona w celach pedagogicznych, niepełnosprawność, choroba, miejsca, które dana szkoła uzna za właściwe. Media, które informowały o tym wydarzeniu zapomniały najczęściej dodać, że niemal taki sam zakaz obowiązywał już we Francji w formie zarządzenia (teraz stał się prawem na mocy ustawy). Zob. np. *Les smartphones seront interdits à l'école et au collège dès la rentrée 2018*, <https://www.sciencesetavenir.fr/.../l-assemblee-nationale-vote-l-inte...>, dostęp 10.09.2018.

² Adamski A. *Media w analogowym i cyfrowym świecie. Wpływ cyfrowej rewolucji na rekonfigurację komunikacji społecznej*, Warszawa 2012, s. 154.

KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ? DYLEMATY RODZICÓW W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ W CYBERPRZESTRZENI

W jednej sprawie wszelako Artur Bartkiewicz ma rację. W tej, że kluczową rolę w modelowaniu higienicznego używania smartfona odgrywają rodzice i że już w przypadku 5-6-letniego dziecka rodzic ma niepowtarzalną szansę wypracować z nim bezpieczny i rozsądny sposób korzystania z nowych technologii³. Tylko po co ten dziwny język: modelowanie higienicznego używania smartfona i zupełny brak odpowiedzi, jak rodzice mieliby tę niepowtarzalną szansę realizować?

Po przemyśleniu sprawy w moim wystąpieniu postanowiłam nie ograniczać się tylko do tytułowej kwestii „profilaktyki uzależnień w cyberprzestrzeni”. Sprawa ma bowiem znacznie szerszy zasięg, niż na to wskazuje pojęcie uzależnienia. Nikogo nie trzeba przekonywać, że z jednej strony media cyfrowe są wielkim wynalazkiem naszych czasów. Istotnie, jesteśmy – jak chce „Rzeczpospolita” – „Nieodwracalnie uwikłani w technologie”. Nasi wychowankowie będą żyli w świecie (po części już w nim wszyscy żyjemy), w którym bez smartfona nie kupią biletu na samolot czy pociąg, nie zapiszą się do lekarza, nie zapłacą za parkowanie. I muszą to wszystko umieć. Na tym zresztą polega jedna z trudności współczesnej szkoły – musimy przygotować młodych ludzi do życia w świecie, którego do końca nie znamy i nawet jeśli go poznamy, nasi uczniowie będą go znali i rozumieli często wcześniej i lepiej niż my. Rodzic powinien więc wiedzieć, że uczenie się w świecie mediów cyfrowych jest z jednej strony (i wbrew wielu pozorom) bardzo utrudnione, a z drugiej tyleż one w tym procesie pomagają, co szkodzą. Trzeba więc wiedzieć – i o tym chcę tutaj mówić – i o „cyfrowej demencji”, i o *Online Disinhibition Effects*, i o selfizmie, i wreszcie także o cyberuzależnieniu. Wiedzieć przede wszystkim po to, by zastanowić się, co w tych sprawach razem ze swoim dzieckiem robić. I to jest, będzie moja odpowiedź na tytułowe: KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ?



CO RODZIC WIEDZIEĆ POWINIEN?

„Cyfrowa demencja”. Rozpaczam od tej kwestii – choć nie jest ona najważniejsza – na niej bowiem koncentruje się przede wszystkim uwaga rodziców, nauczycieli i psychologów: na ile rzeczywiście media cyfrowe zwiększają kompetencje naukowe uczniów? Pytanie to kilka lat temu zdecydowanie postawił niemiecki lekarz Manfred Spitzer w ważnej, choć dość jednostronnej (zobacz podtytuł) książce „Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci”⁴. Spitzer jest ojcem szóstki dzieci, psychiatrą i neurobiologiem, doktorem nauk medycznych i filozofii, dyrektorem Uniwersyteckiej Kliniki Psychiatrycznej w Ulm, szefem Centrum Wymiany Wiedzy z Dziedziny Neuronauk i Edukacji, znanym popularyzatorem neurobiologii. Tytułowa „demencja”⁵ w jego języku oznacza nie tyle proces stopniowego tracenia pamięci, ile raczej „umysłową degradację”, niezdolność aktywnego uczenia się. Podstawowa teza książki jest taka: nie

³ Bartkiewicz A. art. cyt. s. 7.

⁴ „Cyfrowa demencja” – termin stworzony przez południowokoreańskich lekarzy do opisanego zespołu objawów chorobowych powstałych na skutek niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych. Zob. Spitzer M. *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2013, s. 340; Chodyna-Santus M., cejsh.icm.edu.pl/.../Monika_Chodyna_Santus_Manfred_Spitzer_Cyfrowa_demencja, dostęp 13.09.2018.

⁵ Spitzer M. op. cit. s. 54.

JOANNA ŁUKJANIUK

TEORIE I BADANIA

ma dowodów, że ciągłe używanie mediów elektronicznych wywiera pozytywny wpływ na procesy mózgowe, zdolności uczenia się i intelektualny rozwój. Więcej, używając godzinami mediów cyfrowych, gier itp., nasze dzieci nie stają się życiowo mądrzejsze, ich mózgi słabiej się rozwijają, pogłębia się zanik zdolności myślenia, krytycznego oceniania i zapamiętywania. I nic nie wskazuje na to, że rośnie w nich kapitał ludzki, wszystko zaś, że potęguje się kapitał wielkich koncernów medialnych⁶.

Oto opowieść doświadczonego profesora, jednego z moich znajomych: prowadzę wykład na II roku, nagle dziura w pamięci, proszę państwa, datę znajdziecie sobie w skrypcie – i na to odzywa się głos z sali: Profesorze, 1563! Po czterech, pięciu sekundach! Krzyczę, że brawo, że daję mu alfę (to taka dodatkowa ocena za aktywność). A on w odpowiedzi podnosi w górę smartfona, który zresztą jest na moich zajęciach zakazany. Mój student ma wrażenie, że nie musi już niczego pamiętać, niewiele też się uczy. Nie musi, bo ma smartfona i potrafi go sprawnie użyć w takiej jak ta i jeszcze wielu innych sytuacjach.

I właśnie to jest problemem – w licznych badaniach, na które powołuje się Spitzer, wykazano, że proces degradacji umysłowej zależy od intensywności jak najwcześniejszego uczenia się, aktywnej, pogłębionej pracy umysłowej. W trakcie tej pracy zachodzą zmiany w synapsach – połączeniach między poszczególnymi komórkami nerwowymi. W wyniku wzrostu ich liczby zwiększa się sprawność mózgu. Jednocześnie w hipokampie – części mózgu odpowiedzialnej za zapamiętywanie nowych informacji – powstają nowe komórki, które utrzymują się przy życiu tylko dzięki intensywnej pracy umysłowej. W procesie uczenia się biorą więc udział nie tylko istniejące struktury neuronalne, lecz także nowo powstające neurony, które właśnie dzięki temu

6 Ibidem, s. 50-53.

procesowi w ogóle mogą przetrwać⁷. Dlatego tak ważna jest odpowiednia edukacja i to zarówno ciała, jak i ducha, fizyczna i umysłowa.

Z tej perspektywy Spitzer, bazując na teoriach psychologii poznawczej zajmującej się badaniem głębokości przetwarzania informacji, niezwykle krytycznie ocenia media cyfrowe. Uważa, że korzystanie z Internetu i innych nowych mediów powoduje, że mniej synaps w mózgu zostaje pobudzonych; eliminuje to samodzielne myślenie i zapamiętywanie. Inna konstatacja Spitzera jest oczywista, wręcz banalna – spędzanie wielu godzin przed komputerem to okradanie młodego człowieka z czasu na naukę i sen.

Sprawa ta łączy się z czymś, co w artykule z 2015 roku, a więc rok przed swoją śmiercią, Umberto Eco, wybitny włoski semiolog, filozof kultury, autor „*Mienia róży*” nazwał „inwazją imbecyli”⁸. Media społecznościowe – mówił w Turynie Eco – przyznały prawo mówienia legionom imbecyli, którzy dotąd mówili tylko w barze, po kieliszku wina, bez szkodenia całemu społeczeństwu. Szybko zmuszano ich do milczenia, tymczasem teraz mają takie same prawa jak laureat Nagrody Nobla⁹. Spitzer powiedziałby to inaczej – media społecznościowe nie tylko przyznały im prawa mówienia. One z nich imbecyli zrobiły...

Multifrenia, Intimate Strangers, selfizm. Portale społecznościowe starają się zaspokajać ważną naturalną ludzką potrzebę – potrzebę kontaktu z innymi. Spędzamy wiele czasu – pisze Spitzer – na plotkowaniu i interesowaniu się wszystkimi znanymi nam ludźmi – od przyjaciół przez sąsiadów po tzw. możnych, pięknych. Myli się jednak ten, kto wierzy, że nowoczesne możliwości utrzymywania

⁷ Ibidem, s. 57.

⁸ Problematykę „inwazji imbecyli”, multifrenii i Intimate Strangers omawiam za: Seweryniak H. *Apologia i dziennikarstwo*, mps, 2018.

⁹ Przemówienie Umberto Eco z okazji przyznania mu doktoratu honoris causa przez Uniwersytet Turyński, zob. *Con i social parola a legioni di imbecilli*, „La Stampa. Cultura” z 10 czerwca 2015 roku, www.lastampa.it, dostęp 4.09.2018.

KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ? DYLEMATY RODZICÓW W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ W CYBERPRZESTRZENI

kontaktów z innymi przynoszą wyłącznie pozytywne efekty¹⁰. I długo rozwodzi się nad anonimowością Internetu (dzisiaj już mocno podejrzana) i jej skutkami (przejdę jeszcze do tego tematu). Tu chcę powiedzieć, co wybił na pierwszy plan amerykański psycholog Kenneth J. Gergen, twórca konstruktywizmu społecznego, w książce pod charakterystycznym tytułem „Nasycone ja”¹¹ (choć myślę, że powinno być raczej „Przesycone ja”). Wykazuje on, że media cyfrowe wystawiają nas na oddziaływanie ogromnej liczby osób, nowych związków, uczuć o wyjątkowej intensywności, niepowtarzalnych sytuacji i możliwości. Gergen ukuł wręcz na określenie tego stanu termin „multifrenia”. Rozwarstwia się subiektywne życie jednostki¹², która przeżywa swoistą „ekspansję nieadekwatności”¹³. W konsekwencji coraz częściej mówi się o „ludziach-pastiszach”, o „jaźniach potencjalnych”, fakszywych tożsamościach itp.¹⁴

Z kolei Schickel w książce „Intimate Strangers” (1985) zauważa, że komunikacji za pomocą Internetu, obcowaniu z telewizją towarzyszy zwiększona dawka iluzji. Autor wykazuje, że nowe media kształtują iluzoryczne poczucie intymności ze znanymi osobistościami. Wiemy więcej o Olbrychskim, Tusku, Cichopek czy Skrzyneckiej niż o naszych sąsiadach (...). Takie postaci włącza się w krąg własnych „znaczących innych” – tych, których kochamy bądź których nienawidzimy. Służą one jako rodzaj „społecznego kleju”: dzięki ich znajomości możemy rozmawiać ze sobą, dzielić uczucia, podtrzymywać relacje¹⁵.

U młodych ludzi (i nie tylko) rodzi to jeszcze inną reakcję, którą określiłabym jako jakąś odmianę selfizmu, kultu samego siebie, nadmiernej koncentracji na sobie, stawiania na pierwszym miejscu narcystycznego ego. Chcą koniecznie, żeby cały

świat ich zobaczył, najlepiej za znanym sportowcem lub kabareciarzem, rozsyłają namiętnie swoje zdjęcia i opinie na cały świat, a przy tym chcą, aby ten świat miał wgląd w ich intymność. Na przykład fotografują, co jedzą... Posiłek w restauracji zaczyna się od zrobienia zdjęcia zupie, wrzucenia go na portal, oznaczenia, gdzie i z kim ją się jadło. Ani to specjalnie bezpieczne, ani mądre. Ale przecież powszechne jak przyrząd do robienia selfi...

ONLINE DISINHIBITION EFFECTS

Wiemy, że portale internetowe traktowane jako zamiennik kontaktów międzyludzkich w realu prowadzą do zmniejszania się społecznych modułów w mózgach dzieci; *interface to interface* (termin prof. K. Krzysztofka) nie zastępuje *face to face*, bo człowiek jako istota społeczna ma silną potrzebę nawiązywania więzi międzyludzkich. Ale oprócz instrumentu pozornego zaludniania naszego świata Internet stał się synonimem anonimowości, która prowadzi do utraty samokontroli i sprawia, że nie musimy dbać o utrzymanie odpowiednich form zachowań społecznych. Zjawisko to określa się mianem „efektu toksycznego zanikania hamulców” (ang. *Online Disinhibition Effects*). W Internecie najczęściej rozmawia się anonimowo, dyskutuje na piśmie, brakuje wstuchania się, dostrzeżenia mimiki twarzy, barwy głosu. Stąd nadawcy różnego rodzaju hejtu nie hamują się w ocenach, obrażają, uważają, że online wszystko wolno¹⁶.

Spitzer mówi również o „desynsibilizacji empatii”¹⁷, czyli procesie zaniku zdolności do wczuwania się w położenie drugiego człowieka. U osób regularnie oglądających brutalne filmy, grających w tego typu gry maleje wrażliwość na sceny przemocy, zmniejsza się również zdolność do empatii i współodczuwania. Z badań wynika, że człowiek przyglądający się przemocy w grach komputerowych na ekranie monitora jest bardziej skłonny do jej użycia w realu.

¹⁰ Spitzer M. op. cit. s. 111.

¹¹ Gergen K.J. *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, Warszawa 2009, s. 26 i 81.

¹² Ibidem, s. 103.

¹³ Ibidem, s. 107.

¹⁴ Seweryniak H. op. cit. s. 170.

¹⁵ Ibidem, s. 167.

¹⁶ Broding I. *Hass im Netz. Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können*, Wien 2016, s. 13-17.

¹⁷ Spitzer M. op. cit. s. 176.

SIECIOHOLIZM

Jest jeszcze kwestia: nasz tytułowy „siecioholizm”. Nowsza książka Spitzera, wydana w Monachium w 2015 roku, nosi tytuł „Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert” („Cyberchory! Jak zdigitalizowane życie rujnuje nasze zdrowie”). Autor pokazuje w niej rozmaite oblicza chorób cywilizacyjnych, związanych z mediami cyfrowymi, domaga się zarówno całej prawdy o tych mediach, jak i wzmocnienia u młodzieży inteligencji emocjonalnej. Już w „Cyfrowej demencji” ostrzegał, że zakłócony rozwój mózgu, zwłaszcza w jego czołowych partiach odpowiedzialnych za funkcje społeczne i kontrolę uwagi, skutkuje pojawianiem się u uczniów syndromu deficytu uwagi i wzmocnionym występowaniem stanów depresyjnych. Dlatego ostrzegał, że wprowadzanie mediów elektronicznych do przedszkoli i szkół podstawowych jest – ze względu na dużą plastyczność dziecięcych mózgow – wciąganiem w cyfrową narkomanię.

W maju 2011 roku – przypomina Spitzer – naukowcy z uniwersytetów w Lubece i Greifswaldzie we współpracy z uczelniami w Nijmegen i Rotterdamie opublikowali dane dotyczące zjawiska uzależnień od Internetu. Okazało się, że w przedziale wiekowym 14-64 lata uzależnionych od internetu było 1,5% respondentów (1,3% kobiet; 1,7% mężczyzn), w grupie wiekowej 14-24 lata – już 24%; 14-16 lat – **4%**. W tej ostatniej grupie dziewczęta wyprzedzają chłopców, co – zdaniem prof. Spitzera – jest przede wszystkim skutkiem ich częstszego przebywania na portalach społecznościowych; uzależnieni chłopcy wykorzystują Internet raczej do gier komputerowych¹⁸.

Szczególny potencjał uzależniający mają gry komputerowe, zwłaszcza te o wyższym stopniu trudności, w które gra większa liczba uczestników i które zawierają zmienne losowe (np. *Word of Warcraft*). Gracze potrafią przesiadywać przy nich do 18 godzin dziennie i – podkreśla Manfred

Spitzer – jest to problem dotyczący dużej grupy młodych ludzi. Blisko 16% chłopców 4,5 godziny dziennie oddaje się grom komputerowym¹⁹. Nie sądzę, żeby w Polsce odsetek ten był niższy.

Uczniowie-siecioholicy ograniczają kontakty społeczne w realnym świecie i tym samym popadają w coraz większą izolację; Internet przyczynia się do wzmocnienia zjawiska błędnego koła, znanego z terapii zaburzeń lękowych (wycofanie się – lęk przed rzeczywistą konfrontacją z bodźcem – jeszcze silniejsze wycofanie się). Stąd widoczna w badaniach korelacja między przebywaniem w sieci a poczuciem samotności²⁰. Sytuację tę dobrze oddaje fragment rozmowy Michała Kuźmińskiego z Ethanem Zuckermanem, wybitnym specjalistą w zakresie teorii i praktyki Internetu. Za terminem „Globalna wioska” – mówi Zuckerman – kryła się nadzieja, że sieć zbliży nas do siebie, skomunikuje na naturalnym gruncie, że dalekie od siebie miejsca zadzierzgną ściślejsze więzi. Nic takiego się nie stało. Bo Internet nie zmienia tego, jacy jesteśmy, lecz po prostu wzmocnia istniejące ludzkie tendencje. Jak w starym żarcie, że ludzie, którzy idą się napić, stają się bardziej sobą. Jeśli ktoś jest brutalny, to po napiciu się wdaje się w bójkę, a jeśli jest uczuciowy, to przytula się do kumpła i obcałowuje dziewczyny. Internet to stan ciągłego pijaństwa²¹.

CO MOŻNA ROBIĆ?

Pierwszy wniosek jest banalny: nie redukujemy problemów związanych z nowymi mediami do siecioletizmu, jest to problematyka o wiele szersza. Uczmy więc korzyści, ale też zaradzajmy niebezpieczeństwom. Najprostsza odpowiedź na zasygnalizowane problemy mogłaby brzmieć: „Wyciągać wtyczkę”. Czyli: zabraniać i kontrolować.

¹⁹ Ibidem, s. 233.

²⁰ Ibidem, s. 231-232.

²¹ *Internet to stan ciągłego pijaństwa*. Rozmowa Michała Kuźmińskiego z Ethanem Zuckermanem, „Tygodnik Powszechny”. Wydział specjalny „Wszystko, co wiemy” nr 1/2018, s. 105-106.

¹⁸ Ibidem, s. 231.

KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ? DYLEMATY RODZICÓW W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ W CYBERPRZESTRZENI

Rod Dreher, autor popularnej dzisiaj w niektórych środowiskach książki „Opcja Benedykta”²² napisał: Badania (...) wykazały, że 93% chłopców i 62% dziewcząt oglądało w sieci pornografię. Nie da się sprawować stałej kontroli nad nastolatkami, ale byłoby nieodpowiedzialnością ze strony rodziców, gdyby nawet nie podjęli takiej próby. Rodzice dzieci z konkretnej grupy rówieśniczej powinni ze sobą współpracować, aby kategorycznie przestrzegały one zakazu używania smartfona. (...) Nie chodzi tylko o brutalne treści pornograficzne. Ważniejsze jest szkodliwe oddziaływanie nadmiernych kontaktów z siecią na mózg młodego człowieka. (...) Technologie zmieniają mózg. Chris Anderson, wybitny dokumentalista, a obecnie dyrektor wykonawczy w Dolinie Krzemowej, powiedział w 2014 roku „New York Timesowi”, że dom dla jego piątki dzieci jest technologicznym klasztorem²³.

Zawsze, gdy sama skłaniam się do takich związków, przychodzi mi na myśl drugi odcinek serii „Czarne lustro”, zatytułowany „ArkAngel”. Film opowiada o kilku etapach życia matki w pojedynkę wychowującej córkę. Po porodzie kobieta, bojąc się o przyszłość dziecka, decyduje się na wszczepienie dziewczynce implantu nazywanego się właśnie „ArkAngel”, potążonego ze sterowanym przez matkę oprogramowaniem i monitorem. Catość ma pomagać rodzicielce dbać o bezpieczeństwo córki, a jednocześnie chronić ją przed każdą stresującą sytuacją – chip potrafi nie tylko wskazać miejsce jej pobytu i na bieżąco monitorować stan zdrowia, ale także pokazywać na monitorze to, co widzi w rzeczywistości, a nawet tę rzeczywistość filtrować, dostawnie rozmazując krew, goliznę, przemoc itp. Każdy ruch dziewczynki jest kontrolowany, urządzenie odbiera jej wolność przeżywania sytuacji ryzykownych, intymność i możliwość widzenia świata takiego, jakim jest. Po jakimś czasie matka wyrzuca tablet na strych, ale czip pozostaje

w głowie dziewczyny, która zmienia się w zbuntowaną nastolatkę: bierze narkotyki, zakochuje się, współżyje ze swoim chłopakiem. Podejrzliwa i kontrolująca matka, odkrywając jakies jej kłamstwo, włącza tablet. W konsekwencji nastolatka rozbija monitor o głowę rodzicielki i odchodzi...

Jedna z recenzentek słusznie napisała, że nie ceni seriali, które wala tabletem po głowie. Ja też nie, ale przekaz jest mocny... Mój tytułowy dylemat staje się czymś trwałym: z jednej strony zakaz i kontrola, z drugiej – jak u Bartkiewicza i cytowanych przez niego medioznawców – niemal totalna akceptacja. Odpowiedź pedagoga: ani jedno, ani drugie. We współczesnej pedagogice²⁴ dobrze już wiemy, że ludzka motywacja, a w konsekwencji także poczucie szczęścia, zależą od tego, jak potrafimy spełnić nasze fundamentalne potrzeby: autonomii, kompetencji i relacji z innymi. Wiemy, że potrzeb tych nie zaspokoi się, realizując tylko cele zewnętrzne, takie jak kumulowanie dóbr materialnych, dbanie o atrakcyjny wizerunek czy o prestiż. Że zachodzi korelacja pomiędzy aspiracjami do realizowania tych celów zewnętrznych a różnymi negatywnymi zjawiskami. Że kluczowe w tym wszystkim są dwa wymiary: wspieranie autonomii i kontrola, ale bez indukowania poczucia winy, lekceważenia uczuć wychowanków, wycofywania uczuć własnych. Ciepło, partnerski styl relacji, partycypacja dzieci w podejmowaniu decyzji, wykorzystywanie w wychowaniu technik pomagających samodzielnie rozwiązywać problemy, niski poziom kontroli – to warunki sprzyjające rozbudzeniu motywacji do osiągnięcia celów wewnętrznych.

Jeśli więc nie tylko zakazy i kontrola i nie totalna akceptacja, to co? Oto kilka podpowiedzi:

- **Smartfon: zakazywać czy nie?** Raczej mieć w szkole strefy, godziny, w których uczniom nie wolno go używać. Zasada dotyczy także domu:

²² Dreher R. *Opcja Benedykta*, Kraków 2017.

²³ Ibidem, s. 291-292.

²⁴ Przytaczam tu główne tezy makroteorii motywacji i rozwoju osobowości zwanej teorią autodeterminacji (*Self-determination theory* – SDT). Została stworzona przez Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana, a odwołuje się do wrodzonych potrzeb człowieka. W omówieniu opartam się na: Wojtowicz E. *Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka – perspektywa teorii autodeterminacji*, „Fides et ratio” nr 3/2014, s. 29-37.

JOANNA ŁUKJANIUK

TEORIE I BADANIA

rodzina powinna uzgodnić czas, w którym nie ogląda się telewizji, nie gra w gry komputerowe, nie korzysta się ze smartfona. Ważnym miejscem „mądręgo domu” powinna być domowa biblioteka.

- **Sprawa uczenia się.** Manfred Spitzer zwraca uwagę, że ogromny sukces mediów elektronicznych polega głównie na tym, że wyręczają nas w pracy umysłowej: dzięki nim szybko można znaleźć potrzebną informację, zacytować wymagany tekst, dokonać zestawienia potrzebnych terminów bądź definicji. Niestety, jak pokazałam na przykładzie znajomego profesora i jego kłopotów z pamięcią, wyręczają także w zapamiętywaniu, eliminują wysiłek uzyskiwania własnych zdobyczy intelektualnych, prowadzą do bardziej powierzchownego myślenia, często niosą ze sobą pokusę „ściągnięcia” i zastępowania refleksji metodą „kopiuj-wklej”, a nawet popełniania plagiatów. Manfred Spitzer zachęca w tym miejscu pedagogów do uświadomienia sobie znaczenia zasady koła hermeneutycznego polegającej na tym, że całość badanej materii poznajemy przez zgłębianie szczegółów, a te – przez uchwycenie całości. Cyfrowi tubylcy – zaznacza Spitzer – nie poruszają się po tym hermeneutycznym kole poznania – klikają(...)na oślep, surfują, przeglądają i nie wracają do rzetelnego źródła danych; nie zgłębiają zagadnień; nie kwestionują i nie analizują danych, ale poruszają się po powierzchni. Przenoszenie bitów z jednego nośnika danych na inny nie jest jeszcze nauką, nie jest tworzeniem nowych treści²⁵. Dlatego z treści przyswojonych w ten sposób pozostaje tak niewiele w pamięci. Pamiętajmy o kole hermeneutycznym – wędrówce do źródeł!
- **Sprawa nauczania.** Komputer, podobnie jak nauczyciel, dostarcza informacji. Tak wielu traktuje dzisiaj nauczyciela: dostarczyciel

informacji. Stąd wniosek, że komputer wsparty laptopem i tablicą interaktywną jest idealnym narzędziem nauczania i właściwie zastępuje nauczyciela. Wiemy jednak, że przekazywanie wiedzy jest najbardziej intensywne wtedy, gdy między uczniem a nauczycielem zachodzi osobista relacja, gdy nauczyciel potrafi rozbudzić w uczniu zapał, gdy staje się dla niego autentycznym mistrzem. Nauczanie – pisze pięknie Spitzer – jest rozniecaniem ognia, a nie napełnianiem pustych beczek²⁶. Istotna jest także rola ćwiczeń, rozmowy, debaty na lekcji: kto na temat wyuczonego materiału podyskutuje z dwójgim realnych osób, zapamięta go lepiej, niż gdyby rozmawiał z nimi o tym na czacie²⁷.

- **Kontrola, dziennik internetowy.** Dziennik internetowy jest znakomitym narzędziem ułatwiającym sprawne funkcjonowanie szkoły, kontakt z rodzicami itp. Wielkie wrażenie zrobiła na mnie jednak rozmowa Przemysława Wilczyńskiego z Jarostawem Pytlakiem, dyrektorem Zespołu Szkół STO na warszawskim Bemowie²⁸. Przemysław Wilczyński: Szkoła rodzicom oferuje nowinki służące do kontroli. W podstawówce mojego syna rodzice mają wgląd w internetowy dziennik, w którym nauczyciele zapisują na bieżąco wszystko, co dane dziecko zrobiło bądź nie zrobiło na lekcjach. Jarostaw Pytlak: Nie wiem, czy pan zdaje sobie z tego sprawę, że pan i pańskie dziecko padliście ofiarami jednej z największych współczesnych zbrodni pedagogicznych. W ten sposób mordowane jest dziecięce poczucie podmiotowości i odpowiedzialności za siebie. Przemysław Wilczyński: W pana szkole nie ma internetowego dziennika? Jarostaw

²⁶ Ibidem.

²⁷ Ibidem s. 101.

²⁸ Wilczyński P. Rozmowa z Jarostawem Pytlakiem. *Oblana lekcja wychowawcza*, Tygodnik Powszechny nr 36/2018, s. 16.

²⁵ Spitzer M. op. cit. s. 186.

KTO WYŁĄCZA WTYCZKĘ? DYLEMATY RODZICÓW W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ W CYBERPRZESTRZENI

Pytlak: Nie ma i mam nadzieję, że uda mi się utrzymać taki stan rzeczy, chyba że wprowadzenia tego *novum* zażąda oświatowa władza w ramach jednego ze swoich urzędniczych „prorodzieielskich” pomysłów. W mojej szkole to dziecko ma przekazywać w domu informacje. Przemysław Wilczyński: Dlaczego? Jarostaw Pytlak: Bo na tym polega odpowiedzialność! To między innymi zdolność radzenia sobie w kryzysowej sytuacji, np. gdy trzeba powiedzieć rodzicom, że w szkole coś poszło nie tak. Przemysław Wilczyński: Dlaczego tak się dzieje? Jarostaw Pytlak: Przyczyn jest wiele. Pierwsza jest taka, że łatwość komunikacji w dobie pośpiechu kusi. Druga to powszechne dzisiaj w systemie szkolnym budowanie kolejnych zabezpieczeń przed oskarżeniem o błąd. (...) Przyczyna trzecia jest psychologiczna: taki dziennik to może być podświadomy i najbardziej wygodny dla szkoły sposób, by próbować uśmierzyć (...) lęki rodzicielskie. Mocne. Ale odrzuciwszy radykalizm dyrektora, nic nas nie niepokoi w dzienniku internetowym? I co trzeba w nim zmienić? Jakie funkcje wykluczyć?

- **Portale społecznościowe.** Od dawna wskazuje się, że ograniczają one kontakty społeczne, dając – jak pokazałam – zgubne wrażenie licznych i ważnych relacji oraz bogactwa przyjaźni. W tym kontekście słynna nazwa *digital natives* – „cyfrowi tubylcy” – jest moim zdaniem marnym konstruktem językowym. Bo tubylec to ktoś, kto jest dobrze zdomowiony w swoim środowisku, czuje się w nim dobrze, a ono pozwala mu wzrastać. Siedzenie przy komputerze z reguły wpływa negatywnie na samokontrolę, a współczesne wirtualne sieci społeczne nie są źródłem prawdziwych przyjaźni i szczęścia. Nic nie nauczy nas obchodzenia się z innymi ludźmi lepiej

niż bezpośredni kontakt z nimi²⁹ – to kolejne warte zapamiętania zdanie Spitzera. Wróćmy jednak jeszcze na moment do mądrej rozmowy z dyrektorem Pytlakiem. Przemysław Wilczyński: Krzywdzimy dzieci, zbyt szybko się na nich koncentrując? Jarostaw Pytlak: Im bardziej brakuje czasu na bycie z samym sobą. Jeszcze 20 lat temu dziecko w dużej mierze wychowywało się w grupie rówieśniczej. Teraz – przynajmniej w dużych miastach – grupy tej poza szkołą praktycznie nie ma. Zniknął też czas, który dziecko miałoby sobie samo zagospodarować. Rodzic odczuwa konsekwencje tego stanu rzeczy. Dziecko jest rozchwiane, niespokojne, a ukojenie uzyskuje często wtedy, gdy weźmie do ręki tablet lub telefon. To są dzisiejsze substytuty podwórka³⁰. Kolejną więc zasadą: nie godzić się na substytuty. Tworzyć wspólnoty rodzinne, sąsiedzkie, podwórkowe, osiedlowe, boiska, place zabaw.

- **Gry komputerowe.** Wielu rodziców traktuje gry komputerowe jako element kultury młodzieżowej i, co może wydawać się paradoksem, w obawie przed izolacją społeczną udostępnia je swoim dzieciom, w rzeczywistości wpędzając je w poczucie wyizolowania. W przypadku nadużywania gier komputerowych może wiązać się to z narastającą gotowością do stosowania przemocy, mniejszą wrażliwością, brakiem empatii, izolacją społeczną, gorszymi ocenami, a nawet słabszymi szansami na zdobycie wykształcenia. Już sama obecność komputera w domu prowadzi w pierwszej linii do tego, że dzieci grają w gry komputerowe. W związku z tym mniej czasu poświęcają na naukę i w efekcie gorzej się uczą. (...) W odniesieniu do szkoły okazuje się z jednej strony, że uczniowie w ogóle niekorzystający z komputera odnoszą minimalnie

²⁹ Spitzer M. op. cit. s. 110.

³⁰ Wilczyński P. Rozmowa z Jarostawem Pytlakiem, art. cyt. s. 17.

JOANNA ŁUKJANIUK

TEORIE I BADANIA

gorsze wyniki od tych, którzy używają go od kilku razy w roku do kilku razy w miesiącu. (...) Z drugiej strony uczniowie pracujący z komputerem kilka razy w tygodniu znacznie gorzej czytają i uczą się. To samo dotyczy się korzystania z Internetu w szkole³¹. Jeśli naprawdę zależy nam na dobru dziecka, musimy wprowadzać pewne ograniczenia i konsekwentnie wymagać ich przestrzegania – jeśli to konieczne, nawet wbrew woli malucha.

- **Sprawa uzależnienia.** Spitzer podkreśla, że powtarzanie pewnych zachowań, na przykład włączania komputera i wielogodzinnego przesiadywania przed nim już we wczesnym dzieciństwie, prowadzi do ich utrwalenia i uzależnienia. Regularne korzystanie z cyfrowych mediów już w dzieciństwie obniża zatem szanse edukacyjne³². Wszystkim, którzy chcieliby sprawdzić, w jakim stopniu są zagrożeni internetowym uzależnieniem, Spitzer proponuje, by udzielili odpowiedzi na kilkanaście standardowych pytań. Możliwe odpowiedzi: 0 – nigdy; 1 – rzadko; 2 – czasami; 3 – często; 4 – bardzo często; maksymalna liczba punktów – 56; wynik powyżej 28 punktów oznacza siecioholizm: „1. Jak często masz trudności z zakończeniem surfowania w sieci? 2. Jak często kontynuujesz surfowanie, mimo że właściwie chciałbyś już je zakończyć? 3. Jak często inne osoby (partner życiowy, dzieci, rodzice, przyjaciele) zwracają ci uwagę, żebyś rzadziej korzystał z Internetu? 4. Jak często wolisz spędzać czas w sieci zamiast z partnerem, dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi? 5. Jak często sypiasz zbyt krótko z powodu surfowania? 6. Jak często myślisz o Internecie, nie będąc online? 7. Jak często cieszysz się już na kolejne wejście do sieci? 8. Jak często sam dochodzisz do wniosku, że powinieneś spędzać w Internecie mniej czasu? 9. Jak często próbowałeś bezskutecznie ograniczyć czas

spędzany na surfowaniu? 10. Jak często załatwiasz pośpiesznie sprawunki, by jak najszybciej znów znaleźć się w sieci? 11. Jak często zaniedbujesz swoje obowiązki (pracę, szkołę, życie rodzinne), bo o wiele chętniej przebywasz w sieci? 12. Jak często wchodzisz do Internetu, gdy czujesz się przygnębiony? 13. Jak często uciekasz do Internetu przed problemami i złym nastrojem? 14. Jak często odczuwasz niepokój, frustrację i podenerwowanie, gdy nie masz możliwości surfowania?”³³

Warto przeprowadzić tę ankietę i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

ZAKOŃCZENIE

Jak widać, moje tytułowe „dylematy” nie dotyczą tylko uzależnień i nie dotyczą też samych tylko rodziców. Jedno w tym wszystkim jest pocieszające. Zdaniem Spitzera dobra edukacja uwalnia nas od różnego rodzaju uzależnień. Człowiek wykształcony potrafi bowiem patrzeć krytycznym okiem na własne otoczenie i na siebie samego; nie jest zdany na bieg wydarzeń, lecz ma moc uwolnienia się od życiowego fatum. To zaś prowadzi do redukcji stresu, który, jak wiadomo, zabija komórki nerwowe. Dziś często słyszymy o konieczności uczenia się przez całe życie. Z reguły zapomina się jednak o tym, że podstawą otwartości wobec takiego podejścia jest właściwa edukacja w dzieciństwie i w okresie wczesnej młodości³⁴. ●

³¹ Spitzer M. op. cit. s. 163.

³² Ibidem, s. 236.

³³ Ibidem, s. 232.

³⁴ Ibidem, s. 57.