



ReConnect

Identyfikacja luk badawczych w obszarze
higieny cyfrowej nastolatków

Warszawa, czerwiec 2025



Autorzy opracowania:

Marta Miedzińska, Dominik Zieliński, Patrycja Didyk

Redakcja merytoryczna:

Ewa Kawiak-Jawor

Zdjęcie na okładce autorstwa Shane Rounce (Unsplash)

Rozdział 1: Zdjęcie autorstwa Mitch (Unsplash)

Rozdział 2: Zdjęcie bez tytułu autorstwa Ricardo Moura (Unsplash)

Rozdział 3: Zdjęcie "Pop up in los Angeles" autorstwa Claudio Schwarz (Unsplash)

Rozdział 4: Zdjęcie bez tytułu autorstwa Karsten Winegeart (Unsplash)

Rozdział 5: Zdjęcie bez tytułu autorstwa Jon Tyson (Unsplash)

Sieć Badawcza Łukasiewicz – ITECH Instytut Innowacji i Technologii
ul. Żelazna 87
00-879 Warszawa
tel. (22) 100 14 63; www.itech.lukasiewicz.gov.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp	2
SMARTFONY A ZDROWIE PSYCHICZNE.....	5
Problemowe używanie technologii (PTU)	6
PTU a dysregulacja emocji (ED) u nastolatków.....	6
Narzędzia badawcze	7
Problemowe używanie mediów społecznościowych	9
Narzędzia badawcze	10
Zjawisko zmęczenia mediami społecznościowymi (SMF).....	12
Limited Capacity Model	13
Narzędzia badawcze	14
Potrzeba dalszych badań	15
SMARTFONY A ŚRODOWISKO DOMOWE	17
Rola modelowania – relacja rodzic dziecko w kontekście PSMU	18
Rola modelowania – teoria społecznego uczenia.....	18
Postawy, style wychowawcze i profile korzystania z social mediów	19
Czynniki wpływające na czas spędzany przed ekranami	20
Narzędzia badawcze	20
Poczucie sprawczości i poczucie kontroli u dzieci	21
Poczucie sprawczości	21
Poczucie umiejscowienia kontroli.....	22
Narzędzia badawcze	23
SPRAWCZOŚĆ, POCZUCIE KONTROLI I SKUTECZNOŚĆ RODZICIELSKA	23
Poczucie kontroli rodzicielskiej	23
Poczucie własnej skuteczności w rodzicielstwie (PSE).....	23
Narzędzia badawcze	25
Potrzeba dalszych badań	26

SMARTFONY A ŚRODOWISKO SZKOLNE	27
Regulacje.....	28
Stanowisko naukowców i ekspertów	29
Wybrane wątki debaty publicznej w zakresie używania smartfonów w szkołach	30
Potrzeba dalszych badań.....	31
SMARTFONY A ETYKA PROJEKTOWA	32
Frustracje użytkowników związane z brakiem zachowania DWB w produktach	33
Kluczowe elementy projektowania dla dobrostanu (Al-Mansoori i in., 2023).....	34
Potrzeba dalszych badań	35
ZIDENTYFIKOWANE LUKI BADAWCZE	36
Zidentyfikowane luki badawcze.....	37
Nowości w analizowanej tematyce badań	38
Aplikacyjność badań.....	40
Źródła	42

WSTĘP

W skrajnie połączonym świecie każde kliknięcie zbliża nas do informacji jednocześnie oddalając od siebie nawzajem. Obserwujemy niepokojące zjawiska o charakterze społecznym i psychologicznym. Statystyki samotności biją na alarm, a wskaźniki depresji wśród młodych ludzi osiągają rekordowe poziomy. W 2023 roku świadczenia zdrowotnego w zakresie psychiatrii skorzystało 4 238 osób w wieku do 18 lat, tj. o 14,5% więcej niż rok wcześniej (GUS, 2024). Doświadczamy niepewnej, nieprzewidywalnej i niestabilnej rzeczywistości, nacechowanej wysokim poziomem lęku i ambiwalencją. W codziennym życiu przekłada się to na poczucie ciągłego przebodźcowania, zmęczenia informacyjnego i rosnącego paraliżu decyzyjnego, co wynika z nieustannej presji wyboru i dostępności teoretycznie „lepszyc opcji”, zawsze czających się za najbliższym rogiem. To poczucie niepewności i przytłoczenia może skutecznie podważać fundamenty psychicznej odporności - poczucie sprawczości, doświadczanie sensu w życiu czy umiejętność adekwatnego regulowania emocji.

Współczesna rzeczywistość coraz częściej opisywana jest za pomocą akronimów takich jak VUCA (ang. *volatile, uncertain, complex, ambiguous*) i BANI (ang. *brittle, anxious, non-linear, incomprehensible*), które obrazują świat jako niestabilny, lękowy i trudny do racjonalnego przewidywania. Taki kontekst społeczno-technologiczny potęguye zjawiska psychiczne charakterystyczne dla życia w kulturze natychmiastowości, w tym FOMO (ang. *fear of missing out*) - lęku przed pominięciem, który nasila się w środowiskach cyfrowych, gdzie ciągła obecność online staje się domyślnym oczekiwaniem. Te zjawiska opisują osłabiające się poczucie bezpieczeństwa i sprawczości, które destabilizuje mechanizmy psychicznej równowagi młodych ludzi i utrudnia im rozwój zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem i niepewnością.

W tej dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości technologia pełni zarazem rolę katalizatora, jak i potencjalnego remedium. Raport, który oddajemy w Państwa ręce, stanowi próbę pogłębionej refleksji nad tym, jaką funkcję pełnią smartfony w życiu młodych ludzi i co możemy zrobić, aby ich obecność wspierała rozwój, zamiast go sabotować. Nie chodzi tutaj o poszukiwanie prostych odpowiedzi, lecz o świadome podejście, które unika pułapki społecznej paniki i uproszczonej narracji o „złych urządzeniach” i „dobrych zakazach”.

Projekt *ReConnect*, w ramach którego powstał niniejszy raport, zakłada spojrzenie na relację młodych ludzi z technologią w bardziej zniuansowany sposób. Nie dążymy jedynie do diagnozy problemów; pragniemy je zrozumieć, nazwać i przełożyć na konkretne działania. Celem przeglądu literatury, stanowiącego podstawę raportu, było zidentyfikowanie kluczowych luk badawczych i sformułowanie rekomendacji dla dalszych etapów projektu. Wierzymy, że aby rzeczywiście „połączyć się na nowo” - z samymi sobą, z innymi ludźmi i ze światem - potrzebujemy nie tyle pełnego odłączenia się od technologii, ile nauczenia się, jak z niej korzystać w sposób świadomy, etyczny i zrównoważony.

W Polsce, jak i na poziomie Unii Europejskiej, rośnie świadomość potrzeby ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, zwłaszcza w kontekście ich funkcjonowania w środowisku cyfrowym. W programie Komisji Europejskiej „Europe’s Choice: Political Guidelines for the Next European Commission 2024-2029” (Von der Leyen, 2024) podkreśla się konieczność tworzenia systemowych rozwiązań wspierających dobrostan psychiczny najmłodszych, m.in. poprzez przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym oraz ograniczanie wpływu uzależniająco zaprojektowanych aplikacji. Wskazano także na pilną potrzebę działań przeciwko cyberprzemocy. Te rekomendacje podkreślają wagę publicznych interwencji, które powinny być podejmowane zarówno na poziomie krajowym, jak i europejskim. Nasz projekt wpisuje się w ten szerszy nurt działań, stawiając za cel wspieranie młodych ludzi w budowaniu zdrowszych relacji z technologią.

W kolejnych rozdziałach raportu analizujemy wpływ smartfonów na różne obszary funkcjonowania młodych ludzi - od dobrostanu psychicznego, przez relacje rodzinne i życie szkolne, aż po projektowanie cyfrowych interfejsów. Zwracamy uwagę na to, że analizy dotyczące problemowego korzystania z mediów społecznościowych nie mogą zostać zredukowane wyłącznie do podsumowań czasu ekranowego, a skuteczność zakazów (np. w szkołach) powinna być oceniana w kontekście lokalnym i kulturowym, z uwzględnieniem perspektywy dzieci i nastolatków. Równocześnie wskazujemy na niedostatecznie rozwinięte obszary badań - jak brak narzędzi do pomiaru tzw. cyfrowego dobrostanu (ang. *Digital Wellbeing*), czy potrzebę wykorzystywania obiektywnych danych z urządzeń, zamiast opierać się wyłącznie na deklaracjach użytkowników.

W rzeczywistości, w której decyzje projektowe podejmowane przez Big Techy mają realny wpływ na codzienne życie miliardów ludzi, nie możemy też uciekać od tematu odpowiedzialności wielkich korporacji. Musimy pytać, w jaki sposób projektowane są narzędzia, z których korzystają nasze dzieci i czy jako dorośli jesteśmy w stanie stanowić dla nich wzorzec zdrowych praktyk cyfrowych. Dlatego też jednym z filarów raportu jest refleksja nad etyką projektową i rosnącym znaczeniem podejścia *Designing for Digital*

Wellbeing (DWB), które zakłada tworzenie technologii w sposób wspierający psychiczne, społeczne i emocjonalne zdrowie użytkowników.

Raport nie kończy się jednak syntezą źródeł. Stanowi punkt wyjścia do dalszych działań: badań ilościowych i jakościowych, warsztatów z dziećmi i młodzieżą w celu projektowania urządzeń z perspektywy użytkownika. Jesteśmy przekonani, że realna zmiana możliwa jest jedynie wtedy, gdy oddajemy głos tym, których ta zmiana bezpośrednio dotyczy. Dlatego kluczową wartością projektu jest włączenie młodych ludzi w proces tworzenia alternatyw dla istniejących rozwiązań technologicznych - takich, które będą wspierać rozwój zamiast go sabotować.

Udostępniamy ten materiał z nadzieją, że stanie się on inspiracją nie tylko dla badaczy, ale również dla projektantów, pedagogów, psychologów, rodziców, a także dla instytucji publicznych i decydentów politycznych, którzy kształtują ramy edukacji, cyfryzacji oraz systemu ochrony zdrowia. Wyzwania, które identyfikujemy, wymagają podejścia ponadresortowego – systemowego i skoordynowanego – łączącego różne obszary polityki publicznej. Tylko w ten sposób możliwe będzie stworzenie realnych warunków do wspierania dobrostanu młodych ludzi w cyfrowej rzeczywistości. W dobie nasilonej polaryzacji i uproszczonych debat publicznych, potrzebujemy głosów rozsądku - takich, które nie poprzestają na krytyce, lecz dążą do poszukiwania rozwiązań. Projekt *ReConnect* to zaproszenie do takiej właśnie rozmowy.



1.

SMARTFONY A ZDROWIE PSYCHICZNE

Dyskusja dotycząca wpływu smartfonów na zdrowie psychiczne oraz codzienne funkcjonowanie młodych ludzi zdaje się z roku na rok przybierać na sile. Wydaje się jednak, że jest ona nacechowana dużą liczbą uproszczeń i skrótów myślowych, budujących społeczną narrację strachu. Tymczasem warto podkreślać, że uzależnienie od smartfonów na ten moment nie funkcjonuje w oficjalnych klasyfikacjach medycznych, w związku z czym samo używanie terminu „uzależnienie” w kontekście mediów społecznościowych czy smartfonów powinno być stosowane ostrożnie, aby nie nadawać mu charakteru diagnozy klinicznej. Używanie tego terminu w dyskursie publicznym może prowadzić do nadmiernego upraszczania złożonych zjawisk psychospołecznych, które wymagają pogłębionej analizy z perspektywy psychologii rozwojowej, socjologii czy badań nad mediami. Intencją autorów nie jest bagatelizowanie problemu, lecz usystematyzowanie pojęć w zgodzie z podejściem naukowym, które podkreśla, że kwestia wpływu cyfrowych mediów na dobrostan psychiczny młodych ludzi jest bardzo złożona, niejednoznaczna i wymaga z jednej strony pogłębionych badań, a z drugiej – niezwykle istotnej – przejścia do fazy działań, nastawionych na wsparcie i wdrażanie praktycznych interwencji wspierających.

PROBLEMOWE UŻYWANIE TECHNOLOGII (PTU)

Problemowe używanie technologii (ang. *problematic technology use*, PTU) odnosi się do nadmiernego korzystania z technologii takich jak internet, gry wideo czy smartfony, co wiąże się z szeregiem konsekwencji, w tym zaburzeniami funkcjonowania (np. deficytami akademickimi i społecznymi) oraz problemami emocjonalnymi i behawioralnymi (Yang i in., 2022). Za autorami przeglądu badań z 2022 roku PTU można podzielić na dwie kategorie:

- związane z narzędziami (np. internet, smartfon),
- związane z treścią (np. gry wideo, media społecznościowe).

PTU A DYSREGULACJA EMOCJI (ED) U NASTOLATKÓW

Badania wykazują **pozytywną korelację pomiędzy PTU a dysregulacją emocji** (ang. *emotional dysregulation*, ED) **u nastolatków** (np. Coco i in., 2020; Giordano i in., 2020). Stwierdzono również istotną korelację z nasileniem problemowego użycia internetu (np. Günaydin i in., 2021; Love i in., 2022). W przypadku PTU związanego z treścią, pozytywne korelacje zaobserwowano między dysregulacją emocji a nasileniem zaburzeń gier internetowych (np. Paschke i in., 2020) oraz problemowego użycia mediów społecznościowych (Austermann i in., 2021).

Badania wykazały, że osoby cechujące się problematycznym użyciem mediów społecznościowych mają wyższy stopień dysregulacji emocjonalnej (w zakresie braku świadomego odczuwania emocji i braku akceptacji emocji) (Yang i in., 2022). Gracze uzależnieni od gier internetowych również wykazują wyższy poziom dysregulacji emocji (w zakresie problemów z celowym działaniem, impulsywnością oraz klarownością emocjonalną) (*ibidem*).

Inne zmienne powiązane z dysregulacją emocji i PTU:

- **Lęk i depresja** są ściśle powiązane zarówno z dysregulacją emocji, jak i samym problematycznym użyciem technologii.
- **Niska samoocena:** Badania wykazały, że dysregulacja emocji związana z nasileniem problemowego użycia internetu może być zapośredniczona przez niską samoocenę osoby badanej. Elastyczność psychologiczna również pełni rolę moderatora w tej korelacji.
- **Nieprzystosowawcze zachowania:** Dysregulacja emocji u adolescentów jest potwierdzona jako związana z wieloma rodzajami problematycznych zachowań, w szczególności z zachowaniami uzależniającymi związanymi z technologią.
- **Nietolerancja dystresu i impulsywność:** Dysregulacja emocji jest zazwyczaj związana z nietolerancją dystresu i impulsywnością, które z kolei są ściśle powiązane z indywidualnymi predyspozycjami do zachowań uzależniających. Chociaż te zmienne są ważne, badania dotyczące ich roli w kontekście związku ED i PTU są nadal niewystarczające.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Poniżej przedstawione zostały wybrane narzędzia służące do pomiaru dysregulacji emocji oraz problemowego użycia technologii (PTU). Uwzględniono zarówno skale mierzące ogólne trudności w regulacji emocji, jak i te oceniające nadużywanie konkretnych form technologii.

NARZĘDZIA DO POMIARU DYSREGULACJI EMOCJI (ED)

- **Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36).** Jest to często stosowane narzędzie w badaniach dotyczących regulacji emocji. Kwestionariusz składa się z 36 pozycji, z podziałem na 6 podskal: brak akceptacji, problemy z celowym działaniem, impulsywność, brak świadomego odczuwania emocji, brak strategii regulacji, brak klarowności emocjonalnej:
- **Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form.** Skrócona forma DERS, zakładająca zachowanie tych samych sześciu podskal. Polska adaptacja składa się z 8 pozycji (DERS-8) (Larionow i in., 2025).

NARZĘDZIA DO POMIARU PROBLEMOWEGO UŻYCIA TECHNOLOGII (PTU)

Problemowe użycie technologii dzieli się na kategorie związane z narzędziem (np. Internet, smartfon) oraz z treścią (np. gry wideo, media społecznościowe).

NARZĘDZIA DO POMIARU PROBLEMOWEGO UŻYCIA TECHNOLOGII (PTU) - ZWIĄZANE Z NARZĘDZIAMI

- **Internet Addiction Test (IAT)** i jego warianty, np. Young's Internet Addiction Test (wersje krótka i 20-itemowa), Chen Internet Addiction Scale, Korean Internet Addiction Proneness Scale, czy Chinese Internet Addiction Scale. Liczne badania wykazały istotną pozytywną korelację między wynikami DERS a nasileniem problemowego użycia Internetu mierzonego IAT.
- **Skale/Inwentarze Uzależnienia od Smartfonów (Smartphone Addiction Scales/Inventories)** obejmują takie narzędzia jak: Smartphone Addiction Scale-short version, Smartphone Addiction Inventory, Problematic Mobile Phone Usage Scale czy Brief Multicultural Version of the Test of Mobile Phone Dependence (TMDbrief).
- **Skala Problemowego Użycia Internetu** (Problematic Internet Use Scale - PIU) i jej warianty: Do tej kategorii należą narzędzia takie jak Generalized Problematic Internet Use Scale 2, Single-factor Internet abusive use questionnaire (IAUQ), Compulsive Internet Use scale oraz Problematic Internet Use Scale-Adolescent Form. Badania konsekwentnie wykazywały pozytywny związek między dysregulacją emocji a wynikami na tych skalach.

NARZĘDZIA DO POMIARU PROBLEMOWEGO UŻYCIA TECHNOLOGII (PTU) - ZWIĄZANE Z TREŚCIĄ

- **Skale identyfikujące zaburzenie korzystania z gier internetowych** (ang. *Internet Gaming Disorder* - IGD). Ta kategoria jest najbardziej reprezentowana wśród narzędzi związanych z treścią. Obejmuje m.in. Video Game Dependency Scale, Video Game-related Experience Questionnaire, MULTICAGE CAD-4, DSM-5 the Internet Gaming Disorder Scale parental judgment version (PIGDS), Internet Gaming Disorder Scale—Short-Form oraz Game Addiction Scale (short form). Badania wykazały pozytywne korelacje między dysregulacją emocji a nasileniem zaburzeń gier internetowych.

- **Social Media Disorder Scale for Parents** - SMDS-P: Jest to jedno z narzędzi używanych do oceny problemowego użycia mediów społecznościowych. Badania wykazały pozytywny związek między dysregulacją emocji a problematycznym użyciem mediów społecznościowych.
- **Questionnaire of Excessive binge-watching** - narzędzie wykorzystywane do badania problematycznych zachowań związanych z "binge-watchingiem", czyli długo trwającym oglądaniem filmów / seriali, bez przerwy lub z krótkimi przerwami, wskazując na często występującą korelację z trudnościami w kontroli impulsów i motywacją ucieczkową.

PROBLEMOWE UŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Problemowe używanie mediów społecznościowych (ang. *problematic social media use*, PSMU) odnosi się do nadmiernego, nieprzystosowanego lub uzależniającego korzystania z mediów społecznościowych, które prowadzi do negatywnych konsekwencji w życiu jednostki (Ardesch i in., 2023). Charakteryzuje się ono trudnościami w zaprzestaniu korzystania z mediów społecznościowych, odczuwaniem niepokoju lub stresu, gdy dostęp do nich jest ograniczony, oraz zaniedbywaniem obowiązków na rzecz aktywności w mediach społecznościowych.

Metaanaliza przeprowadzona przez Shannon i in. (2022) definiuje problemowe używanie mediów społecznościowych jako tendencje zbliżone do uzależnienia, mierzone za pomocą zweryfikowanych skal. Badanie to uwzględniało kryteria stosowane przy pomiarze zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

ZWIĄZEK Z DEPRESJĄ, LĘKIEM I STRESEM

Wiele badań wskazuje na związek między nadmiernym używaniem mediów społecznościowych a pogorszeniem zdrowia psychicznego, w tym zwiększonym ryzykiem depresji, lęku i stresu. Metaanaliza przeprowadzona przez Shannon i in. (2022) wykazała istotną, choć słabą korelację między problemowym używaniem mediów społecznościowych a objawami depresji, lęku i stresu.

Badanie Ardesch i in. (2023) wykazało, że młodzież zagrożona PSMU częściej wykazuje niezdrowe zachowania związane ze stylem życia, takie jak spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, złe nawyki żywieniowe i niska aktywność fizyczna.

CYBERPRZEMOC I FOMO

Weigle i Shafi (2023) podkreślają, że **wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży zależy od charakterystyki użytkownika i jego doświadczeń w mediach społecznościowych**, takich jak porównywanie się z innymi, strach przed pominięciem (FOMO) czy cyberprzemoc. Cyberprzemoc jest silnym stresorem, który może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i behawioralnych.

STATYSTYKI DOTYCZĄCE SAMOBÓJSTW WŚRÓD MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Odgers i Jensen (2020) wskazują na wzrost objawów depresyjnych i zachowań samobójczych wśród młodzieży w Stanach Zjednoczonych, szczególnie wśród dziewcząt w wieku 10-14 lat. Jednakże zaznaczają, że Stany Zjednoczone są wyjątkiem, ponieważ wskaźniki samobójstw na świecie nadal spadają.

Choudhary i in. (2022) zwracają uwagę, że w Korei Południowej, pomimo wysokiego wskaźnika samobójstw, zgłaszany poziom depresji jest niski, co wynika z niskiej świadomości i stygmatyzacji problemów psychicznych. Dostęp do usług związanych z depresją jest ograniczony, a luka w leczeniu zdrowia psychicznego wynosi 56,3%.

SŁABE DWUKIERUNKOWE POWIĄZANIA MIĘDZY UŻYWANIEM SMARTFONÓW A CHWILOWYM SAMOPOCZUCIEM

Elmer i in. (2025) sugerują, że używanie smartfonów w ciągu godziny przed oceną ESM¹, zwłaszcza korzystanie z aplikacji mediów społecznościowych, wiąże się ze zmniejszoną wartością afektu i zwiększonym poczuciem samotności na poziomie wewnątrz-jednostkowym. Samotność wiązała się z częstszym niż zwykle korzystaniem ze smartfona, zwłaszcza z aplikacji mediów społecznościowych, w ciągu godziny po ocenach ESM. Jednak ogólnie rzecz biorąc, ustalenia wskazują na słabe dwukierunkowe powiązania między używaniem smartfonów a wskaźnikami chwilowego samopoczucia ($\beta = 0,00-0,08$) (*ibidem*).

NARZĘDZIA BADAWCZE

Wśród narzędzi badawczych pojawiających się w analizowanych metaanalizach i przeglądach badań dominującą metodę pomiaru PSMU stanowią metody kwestionariuszowe. Część badań odnosi się jednak również do bardziej obiektywnych miar, analizując wskaźniki fizjologiczne oraz dane ze smartfonów.

¹ Metoda próbkowania doświadczeń (Experience Sampling Method - ESM) to technika badawcza polegająca na wielokrotnym zbieraniu danych od uczestników w naturalnym środowisku, zazwyczaj za pomocą powiadomień w losowych momentach w ciągu dnia.

METODY KWESTIONARIUSZOWE

- **Skala Kompulsywnego Używania Internetu (Compulsive Internet Use Scale, CIUS)** jest narzędziem służącym do pomiaru problemowego korzystania z mediów społecznościowych. W badaniu Ardesch i in. (2023) do pomiaru PSMU wykorzystano skróconą wersję skali Compulsive Internet Use Scale. Skala ta ocenia takie aspekty jak: trudności w przerywaniu korzystania z SM, otrzymywane uwagi innych osób o konieczności ograniczenia czasu spędzanego w SM, preferowanie mediów społecznościowych nad relacje z innymi w życiu realnym, odczuwanie niepokoju przy braku dostępu do SM, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, korzystanie z mediów społecznościowych w celu poprawy nastroju oraz problemy ze snem. Odpowiedzi są udzielane na skali Likerta, a na podstawie średniej sumy odpowiedzi uczestnicy są klasyfikowani jako osoby z niskim lub wysokim ryzykiem PSMU.
- **Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)**. BSMAS to 6-itemowy kwestionariusz, zaadaptowany z wcześniej zwalidowanej Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS). BSMAS służy do oceny używania mediów społecznościowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy, mierzy zmienne: świadomość, modyfikacja nastroju, tolerancja, objawy odstawienia, konflikt i nawrót.
- **Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)** to kwestionariusz przesiewowy, mierzący nasilenie depresji w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Każde pytanie kwestionariusza PHQ-9 jest oceniane w skali od 0 (wcale) do 3 (prawie codziennie), a całkowity wynik waha się od 0 do 27, przy czym wynik ≥ 10 wskazuje na występowanie ciężkiego zaburzenia depresyjnego. Kwestionariusz ma polską adaptację.
- **Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS-A17-SR)** to narzędzie do pomiaru objawów depresji. W badaniu Shafi i in. (2021) QIDS-A17-SR był używany do oceny nasilenia depresji u młodzieży. Wyniki QIDS-A17-SR były istotnie różne między grupą z MDD i zdrową grupą kontrolną zarówno przed, jak i po ekspozycji na media społecznościowe.

METODY OPARTE O ANALIZĘ WSKAŹNIKÓW FIZJOLOGICZNYCH

- **Pomiar stężenia kortyzolu i alfa-amylazy w ślinie.** Kortyzol jest tzw. hormonem stresu, a jego poziom w ślinie jest często używany jako wskaźnik aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA). Oś HPA odgrywa kluczową rolę w reakcji organizmu na stres. Alfa-amylaza w ślinie jest z kolei pośrednim wskaźnikiem aktywacji współczulnego układu nerwowego. Shafi i

in. (2021) w swoim badaniu analizowali wpływ korzystania z mediów społecznościowych na markery stresu u młodzieży z depresją, wykorzystując fizjologiczne markery stresu. Poziomy kortyzolu i alfa-amylazy sprawdzano u młodzieży z depresją i porównywano je do wyników zdrowej grupy kontrolnej. Wyniki wskazują na istotny wzrost poziomu alfa-amylazy po ekspozycji na media społecznościowe w grupie młodzieży z depresją (MDD). Nie zaobserwowano natomiast istotnych różnic w poziomach kortyzolu między grupami.

METODY WYKORZYSTUJĄCE UCZENIE MASZYNOWE

- **Choudhary i in. (2022) wykorzystali algorytmy uczenia maszynowego** do wykrywania cyfrowych wzorców behawioralnych depresji na podstawie danych ze smartfonów. W badaniu tym wykorzystano zarówno dane pasywne (zbierane w tle, np. czas korzystania z aplikacji), jak i aktywne (dane wprowadzane przez użytkownika, np. odpowiedzi na kwestionariusze wypełniane w ramach prowadzonego badania tj. PHQ-9, którym mierzono poziom depresji). Dane te posłużyły do wytrenowania modelu uczenia maszynowego, którego zadaniem było rozpoznawanie, czy zachowanie użytkownika smartfona przypomina zachowanie osoby z depresją. Najwyższą dokładność predykcyjną (87%) osiągnął algorytm *random forest*. Istotnymi cechami predykcyjnymi okazały się: średni czas trwania sesji w telefonie w ciągu 24 godzin oraz średni czas trwania sesji w SM.

ZJAWISKO ZMĘCZENIA MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI (SMF)

Publikacja "A Preliminary Validation of the Polish Version of the Social Media Fatigue Scale" Świątek i Szcześniaka (2021) oraz badania Zhang i in. (2021) "The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective" dostarcza informacji na temat kluczowych czynników wpływających na poczucie **zmęczenia mediami społecznościowymi (ang. social media fatigue, SMF)** wśród młodzieży i młodych dorosłych w Polsce, jak również w innych krajach. SMF to stan wyczerpania psychicznego, emocjonalnego i poznawczego, spowodowany nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych i związanymi z tym czynnikami stresogennymi. Charakteryzuje się poczuciem przeciążenia informacjami, negatywnymi emocjami i tendencją do ograniczania lub porzucania aktywności w mediach społecznościowych.

Wśród kluczowych czynników wpływających na SMF autorzy wyróżniają:

1. **Przeciążenie informacyjne.** Jest to jeden z głównych czynników wywołujących SMF. Ekspozycja na zbyt dużą ilość informacji, przekraczającą możliwości percepcyjne użytkownika, prowadzi do unikania informacji. Zhang i in. (2021) podkreślają, że na zmęczenie wpływa nie tylko ilość, ale także złożoność, dezinformacja i mylne informacje.
2. **Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych.** Badania wskazują na pozytywną korelację między intensywnością korzystania z mediów społecznościowych a odczuwanym zmęczeniem. Długotrwałe korzystanie z platform społecznościowych może prowadzić do uczucia wyczerpania i pojawienia się negatywnych emocji.
3. **Presja bycia „stale podłączonym”.** Użytkownicy mediów społecznościowych często odczuwają presję związaną z koniecznością bycia na bieżąco, natychmiastowego odpowiadania na wiadomości i bycia „stale podłączonym” do cyfrowego świata. Presja ta może prowadzić do przeciążenia interakcjami i negatywnie wpływać na samopoczucie.
4. **Uzależnienie od internetu.** Badania sugerują, że istnieje związek między SMF a uzależnieniem od internetu. Niekontrolowane, problemowe używanie mediów społecznościowych może prowadzić do różnych form zmęczenia.
5. **Subiektywne odczucia użytkowników** dotyczące mediów społecznościowych, w tym zaufanie do SM i obawy dotyczące prywatności, mogą znacząco przewidywać SMF użytkowników.
6. **Niska pewność siebie.** Niska pewność siebie i tendencja do porównywania się z innymi w kontekście korzystania z SM może prowadzić do frustracji i zmęczenia.

LIMITED CAPACITY MODEL

Limited Capacity Model (LCM), czyli Model Ograniczonej Pojemności, jest kluczową koncepcją dla zrozumienia konstruktu zmęczenia mediami społecznościowymi (SMF). Model ten zakłada, że ludzie mają ograniczone zasoby poznawcze do przetwarzania informacji. Zasoby te są wykorzystywane do kodowania, przechowywania i odzyskiwania informacji. Kiedy ilość napływających informacji przekracza dostępne użytkownikowi zasoby, dochodzi do przeciążenia, przejawiającego się odczuwanym zmęczeniem i towarzyszącym mu często negatywnym lub ambiwalentnym emocjom.

Model LCM opiera się na założeniu, że ludzki mózg działa jak procesor, posiadając ograniczoną zdolność do przetwarzania danych. Model ten pozwala na zrozumienie SMF w kontekście trzech wymiarów: poznawczego, behawioralnego i emocjonalnego.

- **Wymiar poznawczy** odnosi się do przeciążenia informacyjnego i trudności w przetwarzaniu dużej ilości danych. Osoby doświadczające SMF mogą mieć trudności z koncentracją i zapamiętywaniem informacji.
- **Wymiar behawioralny** obejmuje zmiany w zachowaniu, np. zapominanie o pierwotnym celu korzystania z mediów społecznościowych i mechaniczne kontynuowanie działań.
- **Wymiar emocjonalny** dotyczy negatywnych emocji związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych, takich jak frustracja, lęk czy niepokój. SMF może utrudniać regulację nastroju i przyczyniać się do ogólnego zmęczenia.

WYKORZYSTANIE MODELU LCM W BADANIACH NAD SMF

Badacze wykorzystują model LCM do wyjaśnienia różnych aspektów zjawiska zmęczenia mediami społecznościowymi (SMF). Bright i in. (2015) użyli LCM do zbadania wpływu przeciążenia poznawczego na SMF. Wyniki badań wskazują, że osoby, które odczuwają przeciążenie informacyjne w mediach społecznościowych, częściej doświadczają zmęczenia i chęci ograniczenia korzystania z tych mediów. Zhang i in. (2021) rozszerzyli zastosowanie modelu LCM, aby wyjaśnić behawioralne i emocjonalne aspekty SMF. Badania te wykazały, że przeciążenie informacyjne może prowadzić do problemów z pamięcią, trudności z koncentracją oraz negatywnych emocji, co dodatkowo przyczynia się do SMF. Model ten pomaga zrozumieć, dlaczego osoby doświadczające SMF wycofują się z aktywności w mediach społecznościowych.

IMPLIKACJE MODELU LCM DLA PRAKTYK PROJEKTOWYCH

Zrozumienie modelu LCM ma istotne implikacje dla projektowania narzędzi cyfrowych, platform mediów społecznościowych oraz strategii zarządzania informacjami. Zachowanie minimalizmu w kontekście projektowania interfejsów i produktów oraz monitorowanie emocji użytkowników podczas używania interfejsów może pomóc w redukcji przebudźcowania i zmęczenia wywołanego nadmierną konsumpcją mediów społecznościowych.

Sami użytkownicy social mediów również mogą stosować różnorodne strategie radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym, takie jak selektywne dobieranie treści, ograniczanie czasu spędzanego w mediach społecznościowych i dbanie o równowagę między życiem online i offline.

NARZĘDZIA BADAWCZE

W celu lepszego zrozumienia wpływu korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie i zachowania użytkowników, badacze opracowali szereg narzędzi pomiarowych służących do oceny zjawiska zmęczenia mediami społecznościowymi. Poniżej przedstawiono wybrane skale wykorzystywane w badaniach nad tym zagadnieniem. Ze względu na dostępność polskich adaptacji, szczególną uwagę poświęcono właśnie tym narzędziom.

POLSKA WERSJA SKALI SMFS

W badaniu Świątek i in. (2021) przeprowadzono walidację polskiej wersji skali SMFS na grupie młodzieży i młodych dorosłych. Wyniki sugerują, że trójczynnikowa struktura skali (obejmująca wymiar poznawczy, behawioralny i emocjonalny) jest optymalna i odpowiada oryginalnej wersji SMFS.

Badanie wykazało również, że wszystkie wymiary SMFS korelują pozytywnie z uzależnieniem od internetu. Oznacza to, że osoby spędzające dużo czasu w internecie częściej doświadczają przeciążenia informacyjnego, zapominają o swoich pierwotnych zamiarach i odczuwają nieprzyjemne emocje.

SKRÓCONA SKALA - SKALA SMFS

W celu uproszczenia pomiaru SMF opracowano również krótką wersję skali, znaną jako BSMFS (Brief Social Media Fatigue Scale). Badanie Faraci i in. (2024) potwierdziło, że ta skrócona wersja zachowuje dobre właściwości psychometryczne i może być używana do oceny SMF w sposób bardziej efektywny czasowo.

POTRZEBA DALSZYCH BADAŃ

Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci młodzieży jest złożony i wieloczynnikowy. Zależy m.in. od uwarunkowań osobowościowych i temperamentalnych użytkownika, doświadczeń w mediach społecznościowych i kontekstu kulturowego. Istnieje potrzeba dalszych badań, aby ustalić związki przyczynowo-skutkowe i zidentyfikować grupy młodzieży najbardziej narażone na negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych.

Świątek i Szcześniak (2021) w „*A Preliminary Validation of the Polish Version of the Social Media Fatigue Scale*” sugerują, że przyszłe badania powinny skupić się na zbadaniu związku między SMF a poziomem aktywności społecznej, jakością relacji oraz cechami

osobowości. Dodatkowo, warto zbadać, jakie czynniki mogą modyfikować wpływ SMF na zachowanie użytkowników mediów społecznościowych.

Tabela 1.

Podsumowanie badań związanych z problematycznymi zjawiskami związanymi z korzystaniem internetu.

Zjawisko	Podsumowanie wyników badań
Problemowe używanie technologii (ang. <i>problematic technology use</i> , PTU)	- Istnieje pozytywna korelacja pomiędzy problematycznym używaniem technologii a dysregulacją emocji (ED) u nastolatków Coco i in., 2020; Giordano i in., 2020) - Badania wskazują również na istotny związek z nasilonym uzależnieniem od internetu (Günaydin i in., 2021; Love i in., 2022)
Problemowe używanie mediów społecznościowych (ang. <i>problematic social media use</i> , PSMU)	- Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z pogorszeniem zdrowia psychicznego, zwiększonym ryzykiem depresji, lęku, stresu oraz z niezdrowymi zachowaniami (np. palenie, zła dieta, niska aktywność fizyczna) (Shannon i in., 2022; Ardesch i in., 2023) - Wpływ SM zależy od cech indywidualnych użytkownika oraz jego doświadczeń – jak np. porównywanie się z innymi, FOMO czy cyberprzemoc (Weigle i Shafi, 2023). - Używanie SM tuż przed oceną nastroju (ESM) wiąże się z niższym poziomem afektu i wyższym poczuciem samotności (Elmer i in., 2025)
Zmęczenie mediami społecznościowymi (ang. <i>social media fatigue</i> , SMF)	- Wyjaśniane poprzez Model Ograniczonej Pojemności (LCM), który zakłada ograniczoną zdolność przetwarzania informacji (Bright i in., 2015; Zhang i in., 2021) - Główne czynniki SMF: - Przeciążenie informacyjne (ilość, złożoność, dezinformacja), - Intensywne korzystanie z SM (prowadzące do emocjonalnego wyczerpania), - Presja bycia „stale online”, - Uzależnienie od internetu, - Niska pewność siebie i porównywanie się z innymi, - Obawy o prywatność i zaufanie do platform SM (Świątek i Szcześniaka, 2021; Zhang i in., 2021)



2.

SMARTFONY A ŚRODOWISKO DOMOWE

Dotychczasowe badania nad wpływem mediów ekranowych na dzieci i młodzież koncentrowały się głównie na analizie deficytów – takich jak depresja, lęk, samotność czy uzależnienie – pozostawiając na marginesie pytania o to, jakie zasoby psychiczne mogą wspierać odporność psychiczną (rezyliencję) młodych użytkowników technologii. Tymczasem coraz większa liczba badaczy dostrzega konieczność przesunięcia akcentu z patologizowania cyfrowych praktyk dzieci i młodzieży na **eksplorację czynników ochronnych**, takich jak poczucie sprawczości, umiejscowienie kontroli czy efektywność rodzicielską. Psychologiczne zasoby – zarówno dzieci, jak i rodziców – mogą kształtować bardziej świadome, zdrowe i zrównoważone korzystanie z technologii. Podejście to wpisuje się w szerszy nurt badań nad dobrostanem cyfrowym, zakładający, że to nie sama technologia, lecz sposób jej użycia – uwarunkowany kompetencjami emocjonalnymi, relacyjnymi i poznawczymi – odgrywa kluczową rolę w rozwoju młodych ludzi.

ROLA MODELOWANIA – RELACJA RODZIC DZIECKO W KONTEKŚCIE PSMU

Rodzice odgrywają istotną rolę w kształtowaniu sposobu, w jaki ich dzieci korzystają z mediów społecznościowych (Lee i in., 2022). Wpływ ten przejawia się na wielu płaszczyznach, od modelowania zachowań, przez ustanawianie zasad, po postawy wobec mediów (Lauricella i in., 2015).

ROLA MODELOWANIA – TEORIA SPOŁECZNEGO UCZENIA

Modelowanie zachowań jest jednym z głównych mechanizmów, poprzez które rodzice wpływają na korzystanie z mediów przez dzieci (*ibidem*). Dzieci uczą się poprzez obserwację swojego otoczenia, w tym zachowań rodziców. Jeśli rodzice spędzają dużo czasu korzystając z mediów społecznościowych, dzieci są bardziej skłonne do naśladowania tych zachowań. Badania wykazały, że im więcej czasu rodzice spędzają przed ekranem, tym więcej czasu ich dzieci spędzają na korzystaniu z mediów, zarówno w dzień, jak i w nocy. Badanie Lee i in. (2022) potwierdziło tę zależność, wykazując pozytywny związek między czasem spędzanym przez rodziców na korzystaniu z mediów, a czasem korzystania z mediów przez dzieci.

Nagata i in. (2024) analizowali dane przekrojowe z badania *Adolescent Brain Cognitive Development* (ABCD) Study, obejmującego 10 048 nastolatków w wieku 12–13 lat w USA. Celem było ocenienie rozpowszechnienia różnych praktyk rodzicielskich związanych z mediami i zidentyfikowanie ich związków z czasem spędzanym przez nastolatków przed ekranem oraz problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych, gier wideo i telefonów komórkowych. Korzystanie przez rodziców z ekranów podczas spożywania posiłków i dostęp do ekranów w sypialni były związane z dłuższym czasem spędzanym

przez nastolatków przed ekranem oraz problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych, gier wideo i telefonów komórkowych. Ponad 85% rodziców deklaroowało, że stara się ograniczyć korzystanie z ekranów w obecności dzieci, przy czym blisko 73% twierdziło, że korzysta z nich w obecności nastolatków.

POSTAWY, STYLE WYCHOWAWCZE I PROFILE KORZYSTANIA Z SOCIAL MEDIÓW

Postawy rodziców wobec mediów również mają istotny wpływ na to, w jaki sposób dzieci korzystają z mediów społecznościowych. Rodzice, którzy mają pozytywne nastawienie do mediów, częściej pozwalają dzieciom na swobodne korzystanie z nich. Z kolei rodzice z negatywnym nastawieniem mogą wprowadzać więcej ograniczeń i zasady dotyczących korzystania z nich. Badanie Lee i in. (2022) wykazało, że pozytywne nastawienie rodziców do mediów jest silnym predyktorem czasu korzystania z mediów przez dzieci w ciągu dnia. Jednak negatywne nastawienie rodziców nie było powiązane z czasem korzystania z mediów przez dzieci w dzień i w nocy.

Style wychowawcze również odgrywają rolę w korzystaniu z mediów przez dzieci. Dzieci rodziców, którzy w ramach stylu wychowawczego stosują nagrody materialne i dają dzieciom autonomię, spędzają więcej czasu korzystając z mediów w ciągu dnia. Z kolei „dyscyplinujący” styl wychowawczy zmniejsza czas korzystania z mediów przez dzieci w nocy, a nagrody materialne zwiększają ten czas. Lee i in. (2022) wykazali, że nagrody materialne są najsilniejszym predyktorem czasu korzystania z mediów przez dzieci w nocy, a pozytywne nastawienie rodziców do mediów jest najsilniejszym predyktorem czasu korzystania z mediów przez dzieci w ciągu dnia.

W badaniu Holmgren i in. (2024) zidentyfikowano różne **profile korzystania z mediów przez matki** i ich związek z problematycznym korzystaniem z mediów (PMU) zarówno przez rodziców, jak i dzieci. Matki, które intensywnie korzystały z mediów społecznościowych, miały wyższy poziom PMU i częściej miały dzieci z PMU. Autorzy badania wskazują na potrzebę edukacji rodziców w zakresie korzystania z mediów. Zamiast skupiać się na zakazywaniu korzystania z mediów, warto pomóc rodzicom w wykorzystywaniu mediów w sposób, który wspiera ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie rodziny.

Badania Lauricella i in. (2015) sugerują, że **strategie ograniczania czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem powinny uwzględniać zarówno zachowania rodziców, jak i środowisko domowe**. Rodzice, którzy sami często korzystają z technologii i mają pozytywne nastawienie do jej wpływu na dzieci, mogą tworzyć środowisko domowe, w którym dzieci mają łatwiejszy dostęp do urządzeń i są zachęcane do korzystania z nich.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA CZAS SPĘDZANY PRZED EKRANAMI

Na czas, jaki dzieci spędzają przed ekranami, wpływa wiele złożonych czynników związanych zarówno z ich indywidualnymi cechami, jak i postawami oraz działaniami podejmowanymi przez rodziców. Poniżej przedstawiono najważniejsze z nich, na które wskazują wyniki analizowanych metaanaliz i przeglądów badań.

KONTROLA RODZICIELSKA I USTALANIE GRANIC

Kontrola rodzicielska (ang. *parental mediation*), czyli aktywne zarządzanie i nadzorowanie korzystania ze smartfonów przez dzieci, jest kluczowym czynnikiem wpływającym na czas spędzany przed ekranem. Badania wskazują, że rodzice, którzy monitorują aktywność dzieci w internecie i ograniczają czas korzystania ze smartfonów, mogą skutecznie zmniejszyć negatywne skutki związane z nadmiernym czasem spędzanym przed ekranem (Nagata i in., 2024). Ustalanie granic przez rodziców, co do czasu spędzanego przed ekranem, wiązało się z krótszym czasem spędzanym przed ekranem i mniejszym problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych, gier wideo i telefonów komórkowych.

KONTROLA ZACHOWAŃ ZA POMOCĄ NAGRÓD

Wykorzystywanie ekranów przez rodziców do kontrolowania zachowania dzieci (np. jako nagrody lub kary) wiązało się z dłuższym czasem spędzanym przed ekranem i większym problematycznym używaniem gier wideo (*ibidem*).

WIEK DZIECKA

Wiek dziecka jest istotnym predyktorem czasu spędzanego przed ekranem. Im starsze dziecko, tym więcej czasu spędzanego przed ekranami (Luricella, 2015).

NARZĘDZIA BADAWCZE

W badaniach nad korzystaniem z mediów przez dzieci i rodziców oraz jego potencjalnymi konsekwencjami wykorzystywane są różne narzędzia pomiarowe. Poniżej przedstawiono wybrane skale i kwestionariusze, służące do oceny problemowego używania mediów.

PROBLEMATIC MEDIA USE MEASURE SHORT FORM (PMUM-SF)

Dziewięciopunktowa skala, która ocenia różne aspekty problemowego korzystania z mediów u dzieci, takie jak utrata zainteresowania innymi aktywnościami, zaabsorbowanie mediami, wycofywanie się, tolerancja, oszukiwanie i poważne problemy z powodu używania mediów. Rodzice odpowiadają na pytania w skali Likerta od 1 (Nigdy) do 5 (Zawsze). Przykładem pytania jest: "Kiedy moje dziecko

ma zły dzień, wydaje się, że jedyną rzeczą, która pomaga mu poczuć się lepiej, są media ekranowe.” (Holmgren i in., 2024).

PARENT PROBLEMATIC MEDIA USE

Narzędzie Parent Problematic Media Use bada problemowe użycie mediów w grupie rodziców. W ramach badania uczestnicy ustosunkowywali się do czterech pytań na pięciostopniowej skali Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 5 (zdecydowanie się zgadzam). Pozycje te obejmują: *„Czasami mam poczucie, że jestem uzależniony/a od nowych mediów mobilnych, takich jak smartfony lub tablety”, „Wolę wchodzić w interakcje z innymi za pośrednictwem wiadomości tekstowych, e-maili lub mediów społecznościowych niż osobiście”, „Korzystanie z telefonu lub urządzenia mobilnego pozwala mi trochę »uciec«, gdy jestem z dziećmi” oraz „Muszę być prawie stale w kontakcie z przyjaciółmi i mediami społecznościowymi”.* Wyniki są uśredniane, a wyższe wyniki wskazują na bardziej problematyczne zachowania związane z korzystaniem z mediów.

FREQUENCY OF MEDIA USE

Uczestnicy zostali poproszeni o odnotowanie dziennej częstotliwości, z jaką korzystali z różnych mediów. Uczestnicy udzielali odpowiedzi w sześciostopniowej skali typu Likerta od 1 (Nie używany), 2 (Mniej niż 30 min), 3 (30-60 min), 4 (1-2 h), 5 (3-4 h) i 6 (Więcej niż 4 h) dla poszczególnych typów urządzeń (Holmgren i in., 2024). W innych badaniach pomiar ten również był określany w ramach samoopisu. Brakuje korelacji z obiektywnymi danymi urządzeń.

POCZUCIE SPRAWCZOŚCI I POCZUCIE KONTROLI U DZIECI

Badania wskazują, że młodzi użytkownicy, którzy postrzegają siebie jako sprawczych i skutecznych w środowiskach cyfrowych, częściej stosują efektywne strategie samoregulacji, lepiej rozpoznają własne granice i potrafią odróżniać wartościowe treści od szkodliwych. W tym kontekście rozwijanie internetowej samoświadomości i efektywnej regulacji emocjonalnej stają się istotnymi celami wychowawczymi i edukacyjnymi, szczególnie w okresie dorastania, w który wpisany jest etap intensywnego rozwoju tożsamości.

POCZUCIE SPRAWCZOŚCI

Analiza literatury pod kątem sprawczości nastolatków w kontekście mediów społecznościowych wykazuje, że najczęściej badanym zjawiskiem jest aspekt poczucia sprawczości w internecie.

Umiejętność korzystania z Internetu (ang. *internet literacy*) to wielowymiarowy konstrukt, który obejmuje umiejętności uzyskiwania dostępu, analizowania, ocenienia i tworzenia treści online. Poczucie sprawczości w Internecie to koncept stworzony przez Eastina i LaRose (2000), oparty na teorii Bandury (1977, za: Livingstone i Helsper, 2010). **Teoria Bandury** definiuje poczucie sprawczości jako przekonanie, iż jest się w stanie zrealizować określone działania lub osiągnąć wyznaczone cele. W odniesieniu do Internetu, chodzi o umiejętności, które dana osoba uważa za niezbędne do wykonywania zadań online (Nellisen i inni, 2019). Wcześniejsze badania wskazują, że poczucie sprawczości koreluje pozytywnie z osiągnięciami akademickimi, jak i osiągnięciami w ogóle (Livingstone i inni, 2010).

Badanie Calandri i inn. (2021) wykorzystało skalę emocjonalnego poczucia sprawczości, które bada jak osoba badana radzi sobie z regulacją emocjonalną pozytywnych i negatywnych emocji. Wyniki wskazały, że im częstsze korzystanie z social mediów, tym więcej doświadczeń objawów depresyjnych oraz częstsze doświadczenie negatywnych emocji (ang. lower affective well-being). Poza tym, u dziewczynek niższa satysfakcja z życia korelowała pozytywnie z niskim wynikiem na skali emocjonalnego poczucia sprawczości.

POCZUCIE UMIEJSCOWIENIA KONTROLI

Teoria **poczucia umiejscowienia kontroli** (ang. *Locus of Control*, LoC) stworzona w latach 60. Przez Juliana Rottera (1966), opisuje, w jakim stopniu jednostka postrzega siebie jako sprawcę zdarzeń w swoim życiu. Osoby z **wewnętrznym umiejscowieniem kontroli** wierzą, że to ich własne działania determinują ich życiowe osiągnięcia. Z kolei osoby z **zewnętrznym umiejscowieniem kontroli** uznają, że ich los zależy od sił zewnętrznych takich jak przeznaczenie, szczęście czy okoliczności.

- Badanie Özdemir i inn. (2021) pokazało, że niskie poczucie sprawczości oraz zewnętrzne umiejscowienie źródła kontroli są predyktorami dla doświadczania zjawiska cyberbullyingu oraz potencjalnego wejścia w rolę ofiary.
- Sengul i inni (2021) badali studentów fizjoterapii, wykazujących wysokie wskaźniki problemowego korzystania z Facebooka. Osoby te uzyskiwały istotnie wyższe wyniki w zakresie poczucia bezsensowności podejmowanego wysiłku, wiary w przeznaczenie oraz przekonania o niesprawiedliwości świata, w porównaniu do użytkowników, u których nie odnotowano wysokich wskaźników problemowego użytkowania z Facebooka.
- Badanie Hussin i inni (2021) z kolei wykazało istotną, choć słabą, negatywną korelację między poczuciem kontroli a korzystaniem z mediów

społecznościowych. Oznacza to, że osoby z silniejszym wewnętrznym poczuciem kontroli spędzają mniej czasu w mediach społecznościowych. Umieszczenie źródła kontroli ma pewien związek z korzystaniem z mediów społecznościowych, choć nie jest on na tyle silny, aby jednoznacznie określić zależność między tymi zmiennymi.

- Przegląd literatury (West i inn., 2024) wskazuje natomiast, że media społecznościowe mogą być zarówno korzystne (wspierając poczucie kontroli i sprawczości młodych ludzi np. dzięki regulowaniu życia publicznego online na własnych zasadach) jak i szkodliwe (np. z uwagi na dostosowywanie się do wymogów presji społecznej) dla zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Analizowane źródła dostarczają informacji na temat narzędzi do oceny rodzicielskiego poczucia sprawczości i kontroli. Badania nad adolescentami w kontekście teorii samodeterminacji (SDT) odnoszą się do poczucia kompetencji, ale nie precyzują nazw konkretnych narzędzi używanych do jego pomiaru. W wielu przypadkach wnioski dotyczące dzieci wyciągane są na podstawie samoopisów rodziców dotyczących zachowań ich dzieci.

SPRAWCZOŚĆ, POCZUCIE KONTROLI I SKUTECZNOŚĆ RODZICIELSKA

Rodzicielskie poczucie kontroli (ang. *parental locus of control*) oraz poczucie własnej skuteczności w rodzicielstwie (ang. *parental self-efficacy* – PSE) to ważne konstrukty psychologiczne, które silnie wpływają na zachowania dzieci, w tym te związane z użytkowaniem technologii (Dworkin i in., 2022; Fang i in. 2021; Milford i in., 2024).

POCZUCIE KONTROLI RODZICIELSKIEJ

Poczucie kontroli rodzicielskiej (będące adaptacją opisywanego wcześniej pojęcia *Locus of Control* Juliana Rottera) określa, w jakim stopniu rodzice wierzą w swoją sprawczość w kontekście działań wychowawczych. Rodzice z wyższym poczuciem kontroli są bardziej pewni siebie w rodzicielstwie, łatwiej identyfikują zasoby, ustalają zasady i stosują pozytywne strategie, aby regulować i zapobiegać problemom behawioralnym dzieci (Dworkin i in., 2022). Z kolei rodzice o niskim poczuciu kontroli rodzicielskiej częściej czują, że sprawstwo i decyzyjność leżą po stronie dzieci oraz zewnętrznych czynników - są mniej skuteczni, mniej pewni w zakresie zdolności do regulowania zachowań dzieci, co prawdopodobnie przyczynia się również do problemów behawioralnych u dzieci (*ibidem*).

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI W RODZICIELSTWIE (PSE)

Poczucie własnej skuteczności w rodzicielstwie (PSE) odnosi się do przeświadczeń rodzica o jego zdolności do wykonywania zadań związanych z wychowaniem dziecka oraz osiąganiem założonych celów (Milford i in., 2024). Wysokie PSE jest związane z większą pewnością siebie rodzica w kontekście nabywania i stosowania skutecznych umiejętności wychowawczych; niskie PSE natomiast utrudnia rodzicom efektywne rozwiązywanie trudnych sytuacji wychowawczych (Kieslinger i in., 2021).

Wysokie PSE jest związane z mniejszymi wskaźnikami depresji, lęku i stresu u rodziców, a także z mniejszą liczbą problemów behawioralnych i lepszym ogólnym rozwojem u dzieci (Fang i in., 2021). Niski PSE jest czynnikiem ryzyka negatywnych praktyk wychowawczych i negatywnych relacji rodzic-dziecko (*ibidem*).

Czynnikiem wspierającym wzrost poczucia skuteczności rodzicielskiej jest poziom odczuwanego wsparcia społecznego (Fang i in., 2021). Badania pokazują, że wyższy poziom stresu rodzicielskiego jest związany z niższym PSE, z kolei odczuwane wsparcie społeczne pomaga rodzicom redukować stres wychowawczy, dzięki czemu czują się pewniej i skuteczniej w roli rodzica.

Porównania społeczne w mediach społecznościowych wpływają na samopoczucie i postrzeganie własnych kompetencji rodzicielskich (Glatz i in., 2023). Negatywne emocje, takie jak zazdrość czy wstyd, które pojawiają się podczas porównywania się z innymi w sieci, wiążą się z niższym poczuciem własnej skuteczności u rodziców oraz wyższym poziomem depresji i stresu. Z kolei pozytywne emocje, takie jak duma, sprzyjają wyższemu poczuciu skuteczności, choć nie mają istotnego wpływu na poziom odczuwanego stresu czy depresji (*ibidem*).

Powiązania PSU rodzica z zachowaniami dziecka w kontekście mediów cyfrowych:

- Wiele badań wskazuje, że tzw. *task-specific PSE* (czyli poczucie skuteczności odnoszące się do konkretnych zadań) jest ujemnie skorelowane z czasem spędzonym przez dzieci przed ekranami (Milford i in., 2024). Oznacza to, że rodzice, którzy czują się bardziej skuteczni w ograniczaniu czasu ekranowego, zwiększaniu aktywności fizycznej lub promowaniu zdrowego stylu życia, mają dzieci, które spędzają istotnie mniej czasu przed urządzeniami ekranowymi. Dla przykładu, dzieci przedszkolne rodziców wykazujących niższy poziom PSE znacząco częściej przekraczały rekomendowany limit 2 godzin dziennie na media ekranowe niż dzieci rodziców z wyższym wskaźnikiem PSE.
- Inne badanie, przeprowadzone na dużej grupie niemieckich przedszkolaków, wykazało znaczący pozytywny wpływ wysokiego PSE rodzica na aktywność fizyczną dziecka oraz spadek w zakresie użycia mediów ekranowych (Kieslinger i in., 2021).

Każda jednostka wzrostu PSE zwiększała szanse na to, że dziecko będzie bardziej aktywne fizycznie o 39%, a także że będzie korzystać z ekranów przez mniej niż godzinę dziennie aż o 79,6%. Efekt ten był szczególnie wyraźny u dziewczynek.

- W ramach jednego z przeglądów badań zauważono także brak znaczącego związku między ogólnym poczuciem skuteczności rodzicielskiej, a czasem ekranowym dzieci (Milford i in., 2024). Sugeruje to, że specyficzne PSE, związane z konkretnymi zadaniami może mieć większy wpływ na zmniejszenie czasu ekranowego dzieci niż PSE ogólne.

NARZĘDZIA BADAWCZE

Analizowane źródła koncentrują się na poczuciu własnej skuteczności w rodzicielstwie (Parental Self-Efficacy – PSE), rodzicielskim poczuciu kontroli (Parental Locus of Control) oraz ich wpływie na zachowania dzieci.

OGÓLNE SKALE POCZUCIA WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI W RODZICIELSTWIE (GENERAL PSE MEASURES)

- Przeglądy systematyczne wymieniają kilka szeroko stosowanych narzędzi do oceny ogólnego poczucia sprawczości rodzicielskiej (Fang i in., 2021):
 - Parenting Sense of Competence Scale (PSOC) (Johnston & Mash, 1989),
 - Parenting Stress Index (PSI)-Competence subscale (Abidin, 1997),
 - Parenting Self-Agency (PSA) (Dumka i in., 1996),
 - Mother and Baby Scale (MABS) (Brazelton & Nugent, 1995),
 - Parental Confidence Index (Henney, 2016),
 - Self-perception of parental role questionnaire (SPPR)-Competence subscale (MacPhee i in., 1996),
 - Karitane Parenting Confidence Scale (Črnčec i in., 2008),
 - Autorskie narzędzia do oceny PSE.

POCZUCIE SKUTECZNOŚCI RODZICIELSKIEJ W ZALEŻNOŚCI OD ZADANIA (TASK-SPECIFIC PSE)

- W programie *"Join the Healthy Boat"* PSE było oceniane za pomocą samooceny na skali Likerta od "zdecydowanie się nie zgadzam" do "zdecydowanie się zgadzam". Pytania dotyczyły zdolności rodziców do zapewnienia dziecku wystarczającej aktywności fizycznej oraz do ograniczania czasu spędzanego przez dziecko przed ekranami.
- Wiele badań dotyczących związku poczucia sprawczości rodziców z czasem spędzanym przez dzieci przed ekranami wykorzystywało kwestionariusze

ocenijące postrzegane poczucie skuteczności rodzica w konkretnych obszarach, takich jak:

- ograniczanie czasu spędzanego przed ekranami,
- kontrolowanie zachowań związanych z siedzącym trybem życia,
- zwiększanie aktywności fizycznej dziecka,
- promowanie zdrowego stylu życia.

SKALA RODZICIELSKIEGO POZUCIA KONTROLI (PARENTAL LOCUS OF CONTROL SCALE)

Jest to adaptacja ogólnego modelu poczucia kontroli (Rotter, 1966). Narzędzie zbudowane jest w oparciu o trzy podskale:

- Skuteczność Rodzicielska (Parental Efficacy)
- Kontrola Dziecka nad Życiem Rodziców (Child Control of Parents' Life)
- Kontrola Rodzicielska nad Zachowaniem Dziecka (Parental Control of Child's Behavior)

POTRZEBA DALSZYCH BADAŃ

Wiele dotychczasowych badań dotyczących zależności między zachowaniami rodziców a funkcjonowaniem dzieci opiera się głównie na danych pochodzących z samoopisów oraz badań przekrojowych. Oznacza to, że uczestnicy - zazwyczaj rodzice - samodzielnie oceniali swoje zachowania, a także zachowania swoich dzieci w konkretnym, badanym momencie. Taka metodologia niesie ze sobą istotne ograniczenia. Po pierwsze, dane samoopisowe mogą być obciążone błędami poznawczymi, np. tendencją do przedstawiania siebie w lepszym świetle. Po drugie, badania przekrojowe nie pozwalają na ustalenie kierunku zależności - nie wiadomo więc, czy to np. intensywne korzystanie z technologii przez rodziców wpływa na problemy behawioralne dzieci, czy też trudności wychowawcze i zachowania dzieci prowokują rodziców do częstszego sięgania po urządzenia cyfrowe jako formę regulacji emocji lub ucieczki.

Aby lepiej zrozumieć te mechanizmy, konieczne są przyszłe badania podłużne, które pozwolą obserwować zmiany w czasie, oraz badania jakościowe, które umożliwią głębsze zrozumienie kontekstu i perspektywy rodziców oraz dzieci. Dodatkowym ograniczeniem wielu dotychczasowych badań jest ich koncentracja na postaciach matek. Tak wąski zakres próby utrudnia uogólnianie wyników na pełen kontekst środowiska rodzinnego. Z tego względu przyszłe badania powinny uwzględniać bardziej zróżnicowane grupy uczestników pod względem płci rodzica oraz wieku dzieci, aby uzyskać pełniejszy obraz badanych zjawisk.

3.

113

111

109

107

105

114

112

110

108

106

SMARTFONY A ŚRODOWISKO SZKOLNE

Przepisy zakazujące korzystania z telefonów przez dzieci na terenie szkoły stają się coraz powszechniejsze z roku na rok. Jest to proste do wdrożenia rozwiązanie, które jest skuteczne w pozbyciu się telefonów ze szkoły, ale nie jest jednak zupełnie skuteczne w rozwiązywaniu problemów dzieci. Czasem efekty mogą być odwrotne do zamierzonych.

REGULACJE

Debata dotycząca ograniczenia używania smartfonów przez uczniów w szkole toczy się obecnie w wielu państwach na świecie. Zwolennicy takich rozwiązań podkreślają, że ograniczenie dostępu do telefonów może sprzyjać lepszej koncentracji młodzieży, przyczyniać się do wzrostu osiągnięć edukacyjnych oraz zmniejszać ryzyko występowania cyberprzemocy wśród uczniów. W Polsce brak jest jednolitego prawa zakazującego korzystania ze smartfonów w placówkach oświatowych – to szkoły mają swobodę w ustalaniu własnych zasad, które mogą obejmować całkowity zakaz, częściowe ograniczenia lub pozostawienie uczniom decyzji w tym zakresie (GrowSpace, 2025).

Badania opinii publicznej pokazują, że zdecydowana większość Polaków opowiada się za wprowadzeniem zakazu używania smartfonów w szkołach, jednak część społeczeństwa wciąż preferuje bardziej liberalne podejście (CBOS, 2025). Minister Edukacji, Barbara Nowacka, zwraca uwagę na praktyczne trudności związane z egzekwowaniem takiego zakazu, wskazując na brak odpowiednich narzędzi prawnych i organizacyjnych, które ułatwiłyby nauczycielom jego realizację (android.com.pl, 2015).

Mimo tych wyzwań, wiele szkół w Polsce już samodzielnie wprowadziło ograniczenia dotyczące korzystania z telefonów, opierając się na własnych regulaminach. Na świecie podobne rozwiązania zyskują coraz większą popularność – według danych UNESCO, do końca 2024 roku aż 40% systemów edukacyjnych wprowadziło zakazy używania smartfonów przez uczniów. Szczególnie widoczne jest to w krajach Azji Centralnej i Południowej, gdzie zdecydowana większość państw zdecydowała się na takie ograniczenia (UNESCO, 2025). Pod koniec marca 2025 roku 15 krajów Unii Europejskiej wprowadziło pełny zakaz używania smartfonów w szkołach, 5 krajów proceduje wprowadzenie zakazu na poziomie rządowym lub podejmuje podobne działania, a 8 krajów, w tym Polska, dopuszcza częściowe ograniczenia. Zakazy te różnią się zakresem – w niektórych krajach obowiązują wyłącznie podczas lekcji, w innych także w czasie przerw czy posiłków. Różnice dotyczą również sposobu przechowywania urządzeń: od specjalnych szafek, przez zamykane saszetki, po obowiązek oddania sprzętu nauczycielom. Większość państw dopuszcza użycie smartfonów i tabletów podczas zajęć, jeśli wymaga tego program nauczania (np. na lekcjach informatyki). Choć najczęściej zakazy obejmują szkoły

podstawowe, wiele krajów wprowadziło ograniczenia również w szkołach średnich i technicznych (Mieczkowski, 2025).

Poza Unią Europejską również można zauważyć wprowadzanie ograniczeń w korzystaniu z technologii, np. w chińskim mieście Zhengzhou uczniowie mogą używać telefonów wyłącznie po uzyskaniu zgody rodziców oraz uzasadnieniu pedagogicznej potrzeby korzystania z urządzenia.

STANOWISKO NAUKOWCÓW I EKSPERTÓW

Dotychczasowe analizy naukowe nie pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, że zakaz używania smartfonów w szkołach przekłada się na znaczącą poprawę wyników edukacyjnych lub samopoczucia uczniów. Zgodnie z metaanalizą obejmującą 22 badania opublikowane w 2024 roku, wpływ tego rodzaju rozwiązań jest silnie uzależniony od specyfiki danego środowiska szkolnego, a ich rezultaty mogą być zarówno korzystne, jak i niekorzystne (Campbell et al., 2024).

W niektórych krajach, takich jak Hiszpania czy Norwegia, przeprowadzone badania sugerują istnienie pewnych pozytywnych aspektów wynikających z ograniczenia dostępu uczniów do telefonów. Jednak autorzy tych analiz zaznaczają, że uzyskane wyniki nie powinny być automatycznie przenoszone na inne systemy edukacyjne, ze względu na lokalne uwarunkowania oraz ograniczenia metodologiczne (Beneito & Vicente-Chirivella, 2022; Abrahamsson, 2024). Najnowsze badania z Wielkiej Brytanii również nie potwierdzają jednoznacznie skuteczności wprowadzania zakazu smartfonów w tamtejszych szkołach (Goodyear et al., 2025).

Raport „*Smartfon jako osobiste narzędzie edukacyjne ucznia*” (2018) podkreśla, że całkowite zakazywanie używania smartfonów w edukacji stoi w sprzeczności ze współczesnymi tendencjami społecznymi i nie odpowiada na wyzwania związane z przygotowaniem młodych ludzi do życia i pracy w środowisku cyfrowym. Zamiast eliminować technologie z przestrzeni szkolnej, szkoła powinna wspierać kształtowanie odpowiedzialnych nawyków związanych z bezpiecznym i świadomym korzystaniem ze smartfonów. Urządzenia te mogą służyć zarówno jako narzędzie komunikacji między uczniami i nauczycielami, jak i jako element wspierający aktywizację uczniów w trakcie zajęć dydaktycznych.

Ograniczenie korzystania z urządzeń mobilnych może sprzyjać lepszej koncentracji uczniów, częstszym kontaktom bezpośrednim oraz rozwijaniu relacji rówieśniczych, co jest szczególnie ważne w okresie dorastania. Jednak całkowity zakaz może jednocześnie

prowadzić do poczucia odizolowania u osób przeżywających trudności społeczne, zmagających się z lękiem lub doświadczających wykluczenia. W rezultacie zakaz smartfonów w szkołach należy postrzegać jako narzędzie o niejednoznacznych skutkach, które trudno jest przewidzieć i które może przynieść zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje.

WYBRANE WĄTKI DEBATY PUBLICZNEJ W ZAKRESIE UŻYWANIA SMARTFONÓW W SZKOŁACH

Debate nad zakazem smartfonów w szkołach toczy się na całym świecie, a argumenty za i przeciw są złożone. Przykładem dynamicznych zmian jest Arabia Saudyjska, która w 2024 roku wycofała zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach pod wpływem głosów środowisk broniących praw osób z niepełnosprawnościami, dla których urządzenia te są niezbędnym narzędziem edukacji i integracji społecznej (UNESCO, 2025). Smartfony odgrywają kluczową rolę nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, ale także dla introwertyków, członków mniejszości czy osób doświadczających ostracyzmu – umożliwiają im nawiązywanie kontaktów, wspierają dobrostan psychiczny i pełnią funkcję kompensacyjną w trudnych sytuacjach społecznych (Hartwell, Zenone & McKee, 2024; Orben, 2020). W krajach o restrykcyjnych systemach, takich jak Afganistan, media społecznościowe stanowią dla kobiet główne źródło wymiany informacji i poruszania tematów tabu, jak prawa kobiet czy edukacja seksualna (Ghai et al., 2022).

Jednocześnie obecność smartfonów w szkołach nie jest wolna od wyzwań. Urządzenia te mogą rozpraszać uwagę uczniów, pogłębiać nierówności finansowe i wymagać odpowiedniej edukacji cyfrowej – jedynie 54% Europejczyków posiada podstawowe umiejętności cyfrowe (Komisja Europejska, 2022). Nauczyciele często nie są przygotowani do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technologii, a programy kształcenia rzadko obejmują tematykę higieny cyfrowej (UNESCO, 2025). Kolejnym problemem są nierówności w dostępie do materiałów edukacyjnych oraz koszty wdrożenia cyfrowej edukacji, szczególnie w krajach biedniejszych, gdzie mogłyby one zwiększyć deficyt finansowania edukacji nawet o 50% (UNESCO, 2025). Ponadto jedynie 16% państw zapewnia skuteczną ochronę prywatności danych nieletnim w systemach edukacyjnych (UNESCO, 2023).

W Polsce podejmowane są działania mające na celu ograniczenie negatywnych skutków cyfryzacji – Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadza temat „Internet i profilaktyka uzależnień” do szkół od września 2025 roku jako część nowego przedmiotu „Edukacja zdrowotna”, a Międzynarodowe Badanie Kompetencji Społecznych i Emocjonalnych (SSES)

zostanie przeprowadzone dzięki zaangażowaniu Instytutu Badań Edukacyjnych (IBE, 2025). Aktywną rolę odgrywają także organizacje pozarządowe, takie jak Instytut Cyfrowego Obywatelstwa czy Fundacja Panoptykon, które promują świadome podejście do Internetu i proponują działania prewencyjne.

POTRZEBA DALSZYCH BADAŃ

Pomimo rosnącej liczby regulacji ograniczających dostęp dzieci i młodzieży do telefonów komórkowych, wciąż brakuje wystarczających danych naukowych, które pozwalałyby jednoznacznie ocenić skuteczność tych rozwiązań. Obecne wyniki badań są niejednoznaczne i silnie zależne od lokalnego kontekstu, co utrudnia formułowanie uniwersalnych rekomendacji. Konieczne są dalsze badania empiryczne – zarówno ilościowe, jak i jakościowe – które obejmą różnorodne grupy wiekowe, środowiska szkolne i kulturowe. Szczególnie potrzebne są także projekty długoterminowe, które pozwolą nie tylko ocenić wpływ zakazów na wyniki w nauce, koncentrację czy relacje rówieśnicze, ale także uwzględnić mniej oczywiste skutki uboczne, takie jak wykluczenie cyfrowe, pogorszenie samopoczucia psychicznego lub ograniczenie możliwości komunikacyjnych dla wybranych grup uczniów. Warto także prowadzić badania z udziałem nauczycieli i rodziców, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby, obawy i strategie radzenia sobie w kontekście szkolnej obecności technologii cyfrowych.

4.



SMARTFONY A ETYKA PROJEKTOWA

Designing for Digital Wellbeing (DWB) to proces projektowania technologii i interfejsów cyfrowych, który ma na celu promowanie pozytywnego wpływu technologii na zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i emocjonalne użytkowników (Al-Mansoori i in., 2023). Celem jest tworzenie rozwiązań cyfrowych wspierających równowagę i zdrowy styl życia w świecie zdominowanym przez technologie cyfrowe. DWB uwzględnia wpływ technologii na psychikę, ciało, relacje społeczne i emocje człowieka. Jest to podejście, które łączy projektowanie interakcji człowiek-komputer (HCI) z psychologią pozytywną, aby tworzyć technologie wspierające dobrostan użytkowników. Projektowanie powinno minimalizować szkodliwy wpływ technologii i optymalizować korzyści, jakie użytkownicy mogą czerpać z cyfrowych narzędzi (*ibidem*).

„*Designing for Digital Wellbeing*” nie ma jednak jednej, powszechnie akceptowanej definicji, co utrudnia projektantom uchwycenie holistycznej wizji koncepcji DWB. Definicje wahają się od ogólnych, takich jak osiągnięcie równowagi między korzyściami a wadami technologii, do bardziej szczegółowych, takich jak wpływ technologii na fizyczne, psychiczne zdrowie użytkowników lub ich funkcjonowanie społeczne.

FRUSTRACJE UŻYTKOWNIKÓW ZWIĄZANE Z BRAKIEM ZACHOWANIA DWB W PRODUKTACH

Designing for Digital Wellbeing staje się odpowiedzią na rosnące niezadowolenie użytkowników z obecnych rozwiązań cyfrowych, które często są projektowane tak, aby maksymalizować zaangażowanie, a nie dobrostan użytkowników.

Badania wskazują, że użytkownicy doświadczają uczucia **żalu po interakcji** (ang. regretful usage) z określonymi funkcjami mediów społecznościowych. W badaniu Choe i in. (2021) zastosowano metodę próbkowania doświadczeń (ESM) z systemem śledzenia na poziomie funkcji, gdzie użytkownicy byli proszeni o ocenę funkcji mediów społecznościowych po ich użyciu. To pozwalało na identyfikację konkretnych elementów platform, które prowadzą do negatywnych odczuć.

Roffarello i Russis (2022) badają tzw. **"dark patterns"** – nieetyczne wzorce projektowe, czyli interfejsy zaprojektowane tak, aby manipulować użytkownikami i skłaniać ich do niepożądanych działań. Badania pokazują, że takie działania mogą prowadzić do niezadowolenia i utrąty kontroli nad własnym zachowaniem w sieci. Przykłady takich wzorców to trudności w rezygnacji z subskrypcji lub ukryte opłaty.

Alutaybi i in. (2020) w swoim badaniu nad **FOMO** wskazują, że obawa przed przegapieniem ważnych wydarzeń lub informacji w mediach społecznościowych może prowadzić do pojawienia się negatywnych emocji i frustracji. Zaproponowana przez nich metoda FoMO-

R ma na celu zmniejszenie tego strachu poprzez edukację i strategie radzenia sobie z presją społeczną.

Al-Mansoori i in. (2021) podkreślają, że **brak inkluzywności w projektach cyfrowych** może prowadzić do negatywnego wpływu na DWB, szczególnie gdy użytkownicy doświadczają wykluczenia. Nierówności społeczne i ekonomiczne wpływają na dostęp do technologii, co z kolei wpływa na dobrostan cyfrowy.

Prasad i Quinones (2020) analizują zagadnienie **przeciążenia cyfrowego** (ang. *digital overload*), które może prowadzić do stresu, zmęczenia i obniżonego samopoczucia. Użytkownicy mogą czuć się przytłoczeni nadmiarem informacji i powiadomień, co negatywnie wpływa na ich satysfakcję z korzystania z technologii (patrz: social media fatigue).

KLUCZOWE ELEMENTY PROJEKTOWANIA DLA DOBROSTANU (AL-MANSOORI I IN., 2023)

- **Świadome projektowanie:** Twórcy technologii powinni być świadomi, że ich projekty mogą wpływać na decyzje użytkowników, prowadząc do utraty samokontroli. Dlatego projektowanie powinno uwzględniać mechanizmy wspierające użytkowników w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących korzystania z technologii.
- **Minimalizacja rozprożeń i uzależnień:** Projektowanie DWB powinno minimalizować elementy, które powodują rozproszenie uwagi i prowadzą do uzależnień, takie jak liczne powiadomienia, niekończące się przewijanie i inne techniki "hakowania uwagi".
- **Promowanie pozytywnych doświadczeń:** Oprócz minimalizowania negatywnych skutków, projektowanie DWB powinno koncentrować się na wzmacnianiu pozytywnych doświadczeń, takich jak poczucie spełnienia, rozwój osobisty i budowanie relacji społecznych.
- **Wspieranie zdrowia psychicznego i fizycznego:** Projektowanie DWB powinno uwzględniać aspekty zdrowotne, takie jak ergonomia, ochrona przed przeciążeniem informacyjnym i promowanie aktywności fizycznej.
- **Dostępność i włączające projektowanie:** DWB powinno uwzględniać potrzeby różnych grup użytkowników, w tym osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze i osoby z różnych środowisk kulturowych, aby zapewnić im równy dostęp do korzyści płynących z technologii.
- **Radykalna zmiana w procesach projektowania:** "Designing for Digital Wellbeing" powinno być integralną częścią procesu projektowania, a nie tylko dodatkiem kosmetycznym.

- **Edukacja i umiejętności cyfrowe:** Designing for Digital Wellbeing obejmuje także edukację użytkowników na temat odpowiedzialnego korzystania z technologii, krytycznego myślenia i ochrony prywatności.
- **Wspólna odpowiedzialność:** Designing for Digital Wellbeing wymaga współdziałania użytkowników, projektantów i instytucji społecznych.

POTRZEBA DALSZYCH BADAŃ

Aktualnie brakuje narzędzi specjalnie zaprojektowanych do pomiaru DWB, co w znaczący sposób utrudnia ocenę skuteczności interwencji i projektów (Al-Mansoori i in., 2023). Dodatkowo brak powszechnie akceptowanej definicji DWB utrudnia projektantom uchwycenie holistycznej wizji tej koncepcji.

5.

NOW WHAT
NOW WHAT
NOW WHAT
NOW WHAT
NOW WHAT

ZIDENTYFIKOWANE LUKI BADAWCZE

Rosnące znaczenie świata online w codziennym funkcjonowaniu młodych ludzi generuje nowe wyzwania badawcze i społeczne. W szczególności zauważalne staje się zjawisko problemowego korzystania z mediów społecznościowych (ang. *problematic social media use* - PSMU), które może prowadzić do występowania stresu cyfrowego, wypalenia, a nawet objawów depresyjnych. Pomimo badań prowadzonych w tej dziedzinie, nadal istnieje wiele niejasności dotyczących przyczyn, skutków i czynników ryzyka związanych z tym zjawiskiem. W rozdziale tym zidentyfikowano kluczowe luki badawcze oraz nowe kierunki w analizie wpływu mediów społecznościowych i technologii cyfrowych na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk położono na kwestie związane z pomiarem cyfrowych nawyków, oceną efektywności interwencji oraz potrzebą projektowania rozwiązań wspierających tzw. cyfrowy dobrostan (ang. *Digital Wellbeing* - DWB).

ZIDENTYFIKOWANE LUKI BADAWCZE

Związki przyczynowo-skutkowe i grupy ryzyka: Istnieje potrzeba dalszych badań w celu ustalenia związków przyczynowo-skutkowych między problemowym korzystaniem z mediów społecznościowych a zdrowiem psychicznym. Konieczne jest także zidentyfikowanie grup młodzieży najbardziej narażonych na negatywne skutki. Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest złożony i wieloczynnikowy. Wiele badań ma charakter przekrojowy i cechuje się dużą heterogenicznością (niejednorodnością). Badacze wskazują na konieczność prowadzenia badań podłużnych z uwzględnieniem dużych grup osób badanych w celu określenia związków przyczynowo-skutkowych zamiast określania współwystępowania zjawisk. Z uwagi na charakter aktualnie dostępnych badań zaleca się dużą ostrożność w interpretacji i formułowaniu uogólnień.

Czas ekranowy jako główny wskaźnik problemowego korzystania: Większość dotychczasowych badań wykorzystuje czas spędzany przed ekranem jako podstawowy wskaźnik problemowego korzystania z urządzeń cyfrowych. Pomimo jego łatwości pomiaru, wskaźnik ten jest jednak coraz częściej krytykowany za ograniczoną wartość diagnostyczną. Nie uwzględnia bowiem kontekstu, treści ani celu korzystania z mediów. Tak zoperacjonalizowany wskaźnik może prowadzić do nieprecyzyjnych wniosków i utrudniać formułowanie efektywnych zaleceń w zakresie higieny cyfrowej. W literaturze postulowana jest potrzeba odejścia od prostego pomiaru czasu ekranowego na rzecz bardziej złożonych, jakościowych wskaźników zachowań cyfrowych.

Obiektywne dane dotyczące korzystania z mediów: W badaniach dotyczących wpływu środowiska domowego i relacji rodzic-dziecko i w innych badaniach poświęconych SM brakuje obiektywnych danych, pochodzących bezpośrednio

z używanych urządzeń. Zbierane dane mają głównie charakter samoopisowy, co utrudnia uzyskanie realnego obrazu wzorców użytkowych charakterystycznych dla konkretnych grup użytkowników.

Pomiar Digital Wellbeing (DWB): Brakuje narzędzi specjalnie zaprojektowanych do pomiaru DWB, co utrudnia ocenę skuteczności interwencji i projektów. Aktualnie nie istnieje także powszechnie akceptowana definicja DWB, co dodatkowo utrudnia projektantom uchwycenie klarownej wizji tej koncepcji, możliwej do zaimplementowania w produktach cyfrowych

Skuteczność zakazu używania smartfonów w szkołach: Nie ma jednoznacznych dowodów na skuteczność zakazu telefonów w poprawie ocen i samopoczucia uczniów, a efekty zakazu są silnie uwarunkowane lokalnie i mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne.

NOWOŚCI W ANALIZOWANEJ TEMATYCE BADAŃ

Wykorzystanie uczenia maszynowego: Zastosowanie algorytmów uczenia maszynowego do wykrywania cyfrowych wzorców behawioralnych depresji na podstawie danych ze smartfonów jest innowacyjnym podejściem z ogromnym potencjałem w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego.

Skrócone skale do pomiaru SMF: Opracowanie skróconej wersji skali SMFS, znanej jako BSMFS (Brief Social Media Fatigue Scale), która zachowuje dobre właściwości psychometryczne i może być używana do oceny SMF w sposób bardziej efektywny czasowo.

Badanie wpływu "dark patterns" i innych praktyk wiążących się z dyskomfortem emocjonalnym: Badanie nieetycznych wzorców projektowych w interfejsach, które manipulują użytkownikami i skłaniają ich do niepożądanych działań, jest nowym i ważnym kierunkiem w analizie wpływu technologii na dobrostan. Obiecujący jest również wpływ tego rodzaju badań na projektowanie bardziej etycznych i wspierających dobrostan interfejsów.

Koncepcja Digital Wellbeing by Design (DWB): Rosnące zainteresowanie projektowaniem interfejsów cyfrowych, które promują pozytywny wpływ technologii na zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i emocjonalne użytkowników. DWB uwzględnia wpływ technologii na psychikę, ciało, relacje społeczne i emocje człowieka, łącząc projektowanie interakcji człowiek-komputer (HCI) z psychologią pozytywną.

Badanie wpływu praktyk rodzicielskich związanych z mediami: Analiza rozpowszechnienia różnych praktyk rodzicielskich związanych z mediami i ich związków z czasem spędzonym przez nastolatków przed ekranem oraz problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych, gier wideo i telefonów komórkowych. Korzystanie przez rodziców z ekranów podczas spożywania posiłków i dostęp do ekranów w sypialni były związane z dłuższym czasem spędzonym przez nastolatków przed ekranem oraz problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych, gier wideo i telefonów komórkowych.

Zidentyfikowane luki badawcze

1. Brak ustalonych związków przyczynowo-skutkowych

- Potrzeba badań podłużnych (longitudinalnych), by odróżnić korelacje od rzeczywistych zależności przyczynowych.
- Konieczność identyfikacji grup ryzyka – młodzieży najbardziej narażonej na negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych.

2. Krytyka czasu ekranowego jako głównego wskaźnika

- Czas spędzony przed ekranem nie oddaje kontekstu, celu ani treści użycia.
- Postuluje się odejście od ilościowego pomiaru na rzecz jakościowych wskaźników cyfrowych zachowań.

3. Brak obiektywnych danych o korzystaniu z urządzeń

- Dominacja danych samoopisowych ogranicza trafność wniosków.
- Potrzeba korzystania z danych z rzeczywistego użytkowania urządzeń mobilnych.

4. Problemy z pomiarem Digital Wellbeing (DWB)

- Brak uzgodnionej definicji i narzędzi pomiarowych utrudnia ocenę skuteczności działań i projektów wspierających dobrostan cyfrowy.

5. Niejasne efekty zakazu smartfonów w szkołach

- Brakuje jednoznacznych dowodów na skuteczność zakazów.
- Efekty są zależne od kontekstu lokalnego i mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Nowe kierunki i innowacje badawcze

1. **Uczenie maszynowe w profilaktyce zdrowia psychicznego**

- Algorytmy analizujące dane ze smartfonów mogą wykrywać cyfrowe oznaki depresji i innych problemów psychicznych.

2. **Skrócone skale pomiaru zmęczenia mediami społecznościowymi (SMF)**

- Skala BSMFS umożliwia szybki i efektywny pomiar zmęczenia przy zachowaniu wysokiej trafności psychometrycznej.

3. **Badania nad „dark patterns”**

- Analiza manipulacyjnych i nieetycznych wzorców projektowych wpływających negatywnie na emocje i dobrostan użytkownika.

4. **Digital Wellbeing by Design (DWB)**

- Projektowanie interfejsów promujących zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne, z naciskiem na pozytywną psychologię i etykę UX.

5. **Rola praktyk rodzicielskich**

- Zachowania rodziców (np. używanie ekranów podczas posiłków) są powiązane z czasem ekranowym i problemowym użytkowaniem technologii przez dzieci.

APLIKACYJNOŚĆ BADAŃ

Jednym z celów projektu *ReConnect* jest zaprojektowanie alternatywy dla smartfona z udziałem dzieci i nastolatków w procesie projektowym design thinking. Warsztaty design thinking oraz badania ilościowe z udziałem dzieci zaplanowane w projekcie mogą pomóc w zrozumieniu, jakie konkretne aspekty korzystania z technologii są najbardziej problematyczne dla różnych grup wiekowych. Zebrane dane można wykorzystać w celu odpowiedniego zaprojektowania Wisephone, w taki sposób aby promować zdrowe nawyki cyfrowe i minimalizować ryzyko uzależnień. Dzieci i nastolatki zaangażowani w proces projektowy mogą pomóc w identyfikacji konkretnych bodźców, prowadzących do występowania SMF (ang. *social media fatigue*), co pozwoli na zaprojektowanie interfejsu, który będzie bardziej przyjazny dla użytkownika.

Brak narzędzi do pomiaru Digital Wellbeing (DWB) stanowi wyzwanie, ale również szansę dla projektu *ReConnect*, stanowiąc bodziec dla stworzenia własnych wskaźników i metod

oceny DWB, uwzględniających specyficzne potrzeby i oczekiwania dzieci i młodzieży. Projekt, zakładając jego dalszy rozwój, może w przyszłości stanowić alternatywę dla całkowitego zakazu używania smartfonów w szkołach, oferując urządzenie, które wspiera edukację i rozwój, jednocześnie minimalizując negatywne skutki korzystania z technologii.

Integracja zidentyfikowanych luk badawczych z procesem projektowym design thinking, w połączeniu z planowanym zaangażowaniem zarówno dzieci, jak i rodziców w badania ilościowe, może przyczynić się do stworzenia innowacyjnego i skutecznego urządzenia, które będzie wspierać zdrowy rozwój dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie. Z kolei dane pozyskane w ramach badań ilościowych, przeprowadzonych warsztatów oraz analizy źródeł umożliwią przygotowanie rekomendacji w zakresie zdrowia psychicznego dotyczących m.in. promowania zdrowych nawyków cyfrowych, zarządzania czasem spędzonym przed ekranem, równowagi między życiem online i offline, a także strategii minimalizujących ryzyko uzależnienia od mediów społecznościowych oraz przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu cyfrowego. Te rekomendacje będą stanowić podstawę dla opracowania funkcji i rozwiązań w projekcie *ReConnect*, które będą wspierać użytkowników w dbaniu o ich dobrostan psychiczny i cyfrowy.

Przegląd literatury wpisuje się w cel związany z dostarczaniem innowacyjnych rozwiązań wspierających konkurencyjność sektora podmiotów gospodarki krajowej. Dostarczenie adekwatnych rozwiązań w zakresie zdrowia psychicznego i higieny cyfrowej, opartych na empirycznych danych, będą podstawą do tworzenia bardziej efektywnych programów edukacyjnych i prewencyjnych. Projekt ma potencjał, aby przyczynić się do zmniejszenia negatywnego wpływu mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny, realizując tym samym postanowienia *Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego* i przyczyniając się do podniesienia jakości życia obywateli.

ŹRÓDŁA

Literatura naukowa:

- Aichner, T., et al. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Al-Mansoori, R., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Review article: Designing for digital wellbeing: From theory to practice—a scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 24. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Ardesch, F. H., van der Vegt, D. D., & Kieft-de Jong, J. C. (2023). Problematic social media use and lifestyle behaviors in adolescents: Cross-sectional questionnaire study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 6. <https://doi.org/10.2196/44824>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Beneito, P., & Vicente-Chirivella, O. (2022). Banning mobile phones in schools: Evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*. <https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-0112>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Calandri, E., Graziano, F., & Rollé, L. (2021). Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence: The moderating role of emotional self-efficacy and gender. *Frontiers in Psychology*, 12, 660740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660740>
- Campbell, M., et al. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>
- Cho, H., Choi, D., Kim, D., Kang, W. J., Choe, E. K., & Lee, S. (2021). Reflect, not regret: Understanding regretful smartphone use with app feature-level analysis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5. <https://doi.org/10.1145/3479516>
- Choudhary, S., Thomas, N., Ellenberger, J., Srinivasan, G., & Cohen, R. (2022). A machine learning approach for detecting digital behavioral patterns of depression using nonintrusive smartphone data (complementary path to Patient Health Questionnaire-9 assessment): Prospective observational study. *JMIR Formative Research*, 6(5). <https://doi.org/10.2196/36711>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dworkin, J., Sun, X., LeBouef, S., & Keyzers, A. (2022). Associations among parent technology use, locus of control, and child problem behaviors. *Family Relations*, 72(2), 769–785. <https://doi.org/10.1111/fare.12811>
- Eastin, M. S., & LaRose, R. (2000). Internet self-efficacy and the psychology of the digital divide. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2000.tb00110.x>

- Fang, Y., Boelens, M., Windhorst, D. A., Raat, H., & van Grieken, A. (2021). Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 77(6), 2641–2661. <https://doi.org/10.1111/jan.14767>
- Faraci, P., & Nasonte, G. (2024). The brief social media fatigue scale (BSMFS): A new short version through exploratory structural equation modeling and associations with trait anxiety, fear of missing out, boredom proneness, and problematic use. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1–113. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2313527>
- Ghai, S., Magis-Weinberg, L., Stoilova, M., Livingstone, S., & Orben, A. (2022). Social media and adolescent well-being in the Global South. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101318. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101318>
- Glatz, T., Daneback, K., Alsarve, J., & Sorbring, E. (2023). Parents' feelings, distress, and self-efficacy in response to social comparisons on social media. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 2453–2464. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02611-2>
- Goodyear, V. A., et al. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.100003>
- Guimond, S., et al. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*. <https://doi.org/10.2196/35102>
- Hartwell, G., Gill, M., Zenone, M., & McKee, M. (2024). Smartphones, social media, and teenage mental health. *BMJ*, 385, e079828. <https://doi.org/10.1136/bmj-2024-079828>
- Holmgren, H. G., Booth, M. A., Ashby, S., Coyne, S. M., Clifford, B. N., & Davis, E. (2024). Patterns of parent media use: The influence of parent media use profiles on parental mediation, technofence, and problematic media use. *Computers in Human Behavior*, 161, 108410. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108410>
- Hussin, H., Huzili, A. I., & Hamzah, M. R. (2021). The relationship of locus of control and social media use among undergraduate students. *AIP Conference Proceedings*, 2339(1), 020109. <https://doi.org/10.1063/5.0044246>
- Kieslinger, K., Wartha, O., Pollatos, O., Steinacker, J. M., & Kobel, S. (2021). Parental self-efficacy—A predictor of children's health behaviors? Its impact on children's physical activity and screen media use and potential interaction effect within a health promotion program. *Frontiers in Psychology*, 12, 712796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712796>
- Larionow, P., Mazur, M., & Mudło-Głagolska, K. (2025). A screening measure of emotion regulation difficulties: Polish norms and psychometrics of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (DERS-8). *Healthcare*, 13(4), 432. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040432>
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–619. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.015>
- Lee, H. E., Kim, J. Y., & Kim, C. (2022). The influence of parent media use, parent attitude on media, and parenting style on children's media use. *Children*, 9(1), 37. <https://doi.org/10.3390/children9010037>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society*, 12(2), 309–329. <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>

- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Mekonen, L. D., Kumsa, D. M., & Amanu, A. A. (2024). Social media use, effects, and parental mediation among school adolescents in a developing country. *Heliyon*, 10(5), e27855. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27855>
- Milford, S. C., Vernon, L., Scott, J. J., & Johnson, N. F. (2024). Parent self-efficacy and its relationship with children's screen viewing: A scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1155/2024/8885498>
- Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. *Pediatric Research*, 97, 403–410. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03125-6>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Özdemir, E. Z., & Bektaş, M. (2021). The effects of self-efficacy and locus of control on cyberbully/victim status in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, e15–e21. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.04.004>
- Prasad, A., & Quinones, A. (2020). Digital overload warnings – “the right amount of shame”? In *Human-Computer Interaction. Human Values and Quality of Life* (pp. 117–134). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-50182-3_8
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2022). Towards understanding the dark patterns that steal our attention. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts* (pp. 1–7). <https://doi.org/10.1145/3491101.3519842>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Sengul, Y. S., Kahraman, T., & Ozcan Kahraman, B. (2021). Problematic Facebook use behavior and locus of control in physiotherapy students. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 26(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s43161-021-00031-1>
- Shafi, R. M., et al. (2021). Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 149–156. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.022>
- Świątek, A. H., & Szcześniak, M. (2021). A preliminary validation of the Polish version of the Social Media Fatigue Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 719–729. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S311390>
- Weigle, P. E., & Shafi, R. M. (2023). Social media and youth mental health. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2022.11.001>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent social media use through a self-determination theory lens: A systematic scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>
- Yang, H., Wang, Z., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: Systematic review of the empirical

literature. Journal of Behavioral Addictions, 11(2), 290–304.
<https://doi.org/10.1556/2006.2022.00038>

Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., & Zhang, X. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective. PLoS ONE, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246674>

Źródła internetowe, raporty, dokumenty:

Android.com.pl. (2025, April 4). Zakaz używania smartfonów w szkołach. Ministra Nowacka o przyszłości polskiej edukacji. <https://android.com.pl/tech/911515-zakaz-uzywania-smartfonow-w-szkolach/>

Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS). (2025). Zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach. Komunikat z badań, nr 26/2025.

Fundacja GrowSpace. (2025). Raport Edukacja Cyfrowa. <https://growspace.pl/index.php/raport-telefony-komorkowe/>

Główny Urząd Statystyczny. 2023. *Zdrowie i ochrona zdrowia 2023*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/1/14/1/zdrowie_i_ochrona_zdrowia_2023.pdf

Głomb, K. (red.) (2018). *Smartfon jako osobiste narzędzie edukacyjne ucznia. Analiza i rekomendacje ekspertów Sieci Edukacji Cyfrowej KOMET@* [Raport]. KOMET@. https://kometa.edu.pl/uploads/media/pliki/Smartfon%20w%20szkole_X.2018.pdf

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy (IBE). (2025, April 4). Polska dołączyła do Międzynarodowego Badania Kompetencji Społecznych i Emocjonalnych (SSES). <https://ibe.edu.pl/pl/aktualnosci/3004-polska-dolaczyla-do-miedzynarodowego-badania-kompetencji-spoecznych-i-emocjonalnych-sSES>

Komisja Europejska. (2022). Digital Economy and Society Index (DESI) 2022. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/digital-economy-and-society-index-desi-2022>

Mieczkowski, M. (2025, March 28). Większość krajów Unii Europejskiej podjęło decyzję o wprowadzeniu zakazu smartfonów w szkołach. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/wiekszość-krajów-unii-europejskiej-podjęło-decyzję-o-w-mieczkowski-vulwf/>

UNESCO. (2023). Technology in education. A tool on whose terms? Global Education Monitoring Report. <https://news.un.org/en/story/2023/07/1139122>

UNESCO. (2025, April 4). To ban or not to ban? Monitoring countries' regulations on smartphone use in school. <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>

VonderLeyen, U. (2024). Europe's Choice: Political Guidelines for the Next European Commission 2024–2029. European Commission.



Łukasiewicz
ITECH
Instytut Innowacji
i Technologii



ul. Żelazna 87, 00-879 Warszawa



tel. 22 100 14 63



instytut@itech.lukasiewicz.gov.pl