

Cyberzaburzenia

dr hab. prof. WSKZ Mariusz Z. Jędrzejko
Instytut Psychologii WSKZ we Wrocławiu



Centrum Profilaktyki Społecznej
www.cps.eduakacja.pl



Jeśli mówimy o
człowieku, to mówimy
o jego podwójnej
naturze –

człowiek jako
niepowtarzalne Ja
i

człowiek jako istota
społeczna.





III
Jeśli mówimy o człowieku, to mówimy o jego podwójnej naturze –
człowiek jako niepowtarzalne Ja
i człowiek jako istota społeczna



Jesteśmy świadkami (1),
uczestnikami (2),
scenarzystami (3)
i reżyserami (4)
wielu transformacji -
niektóre zmieniają
strukturę życia, kulturę
i naturę człowieka.

Co wiemy w 100%

(Dunbar, 2021; Wolański, 1970; Guatelli-Steinberg, 2016; Mizgalska-Wiktor, Jarosz, Fogt-Wyrwas, 2022).



Życie, to którego tu doświadczamy, ma wymiar
j e d n o r a z o w y

Co wiemy w 100%

(Dunbar, 2021; Fromm, 2012; Znaniecki, 2001; Harari, 2014; Spitzer, 2015; Marody, 2009)



Człowiek
(istota społeczna)

Razem

Wspólnotowość

Zrównoważenie

Osobno

Atomizacja

Napięcie

Bajka 1, w która masowo wierzymy...



Jeśli mówimy o
człowieku, to
mówimy o jego
podwójnej naturze –
człowiek jako
niepowtarzalne Ja
i człowiek jako
istota społeczna



Dzięki procesom cyfryzacji
jesteśmy mądrzejsi...

Odpowiedź prawdziwa



Jeśli mówimy o człowieku, to mówimy o jego podwójnej naturze – człowiek jako niepowtarzalne Ja i człowiek jako istota społeczna



Powoli, ale konsekwentnie
**tracimy zdolność do dokonywania
wyborów wiedzy.**
Zanika myślenie krytyczne.
Wiedza jest nam selekcjonowana, podawana
i modelowana.

Od stanu naturalnego...

Wieloaspektowy ruch

Struktury i hierarchie

Myślenie twórcze

Cierpliwość

Uczenie się porażek

Więzi



Do stanu nowego....



Bajka 2, w którą wierzą dzieci i nastolatkom...



Jeśli mówimy o
człowieku, to
mówimy o jego
podwójnej naturze –
człowiek jako
niepowtarzalne Ja
i człowiek jako
istota społeczna



Technologie cyfrowe poszerzają
interakcje społeczne...

Odpowiedź prawdziwa



Jeśli mówimy o człowieku, to mówimy o jego podwójnej naturze – człowiek jako niepowtarzalne Ja i człowiek jako istota społeczna



Technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne
rujnują rozwijające relacje społeczne oraz uspołecznianie człowieka.

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

1. Silnie **zaburzone więzi społeczne** na poziomie bliskiej i dalszej rodziny – izolacja i atomizacja
2. **Zaburzony rytm dobowy** połączony ze skracaniem snu
3. Silne **zaburzenie antropocenu** człowieka
4. **Problemy z nauką i motywacją**

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

1. Silnie **zaburzone więzi społeczne**
na poziomie bliskiej i dalszej
rodziny – izolacja i atomizacja:
 - Odmowa udziału w życiu rodzinnym
 - Podwyższony poziom buntu wobec rodziców, zachowania opozycyjno-buntownicze.

Niepełnosprawność
w budowaniu relacji
społecznych

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

1. Silnie **zaburzone więzi społeczne** na poziomie bliskiej i dalszej rodziny – izolacja i atomizacja

2. Zaburzony rytm dobowy połączony

ze skracaniem snu:

- Późniejsze zasypianie
- Problemy ze wstawaniem
- Przeszawiony rytm dnia i nocy
- Odmowa zasypiania bez TC.

Niepełnosprawność
w tworzeniu
zrównoważonej
struktury życia
dobowego

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

1. Silnie **zaburzone więzi społeczne** na poziomie bliskiej i dalszej rodziny – izolacja i atomizacja
2. **Zaburzony rytm dobowy** połączony ze skracaniem snu

3. Silne **zaburzenie antropocenu** człowieka

- Zawężanie sieci społecznych
- Ograniczanie aktywności społecznej o TC
- Ograniczenie typów aktywności do zapośredniczonych przez TC.

Niepełnosprawność
w reagowaniu
społecznym.

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

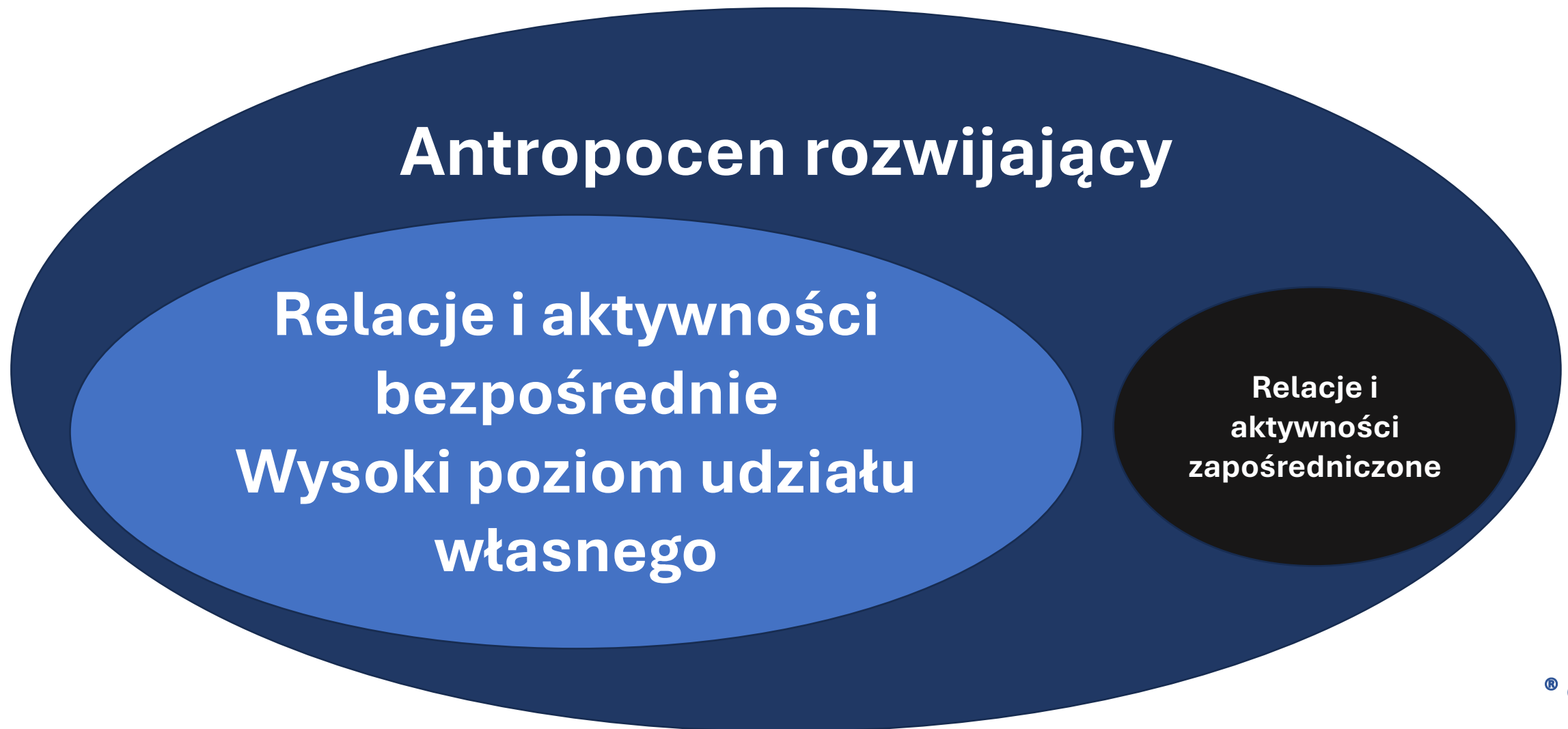
1. Silnie **zaburzone więzi społeczne** na poziomie bliskiej i dalszej rodziny – izolacja i atomizacja
2. **Zaburzony rytm dobowy** połączony ze skracaniem snu
3. Silne **zaburzenie antropocenu** człowieka

4. Problemy z nauką i motywacją – procesem i odwzorowaniem wyników

- Częsty udział aktywności w TC w trakcie nauki
- Preferencje dla aktywności w TC, przed nauką
- Malejące zainteresowanie głębszymi procesami analitycznymi.

Niepełnosprawność
w szkolnych
procesach
edukacyjnych
i samoedukacji

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu



Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

Antropocen zwijający

Relacje i
aktywności
bezpośrednie
Wysoki poziom
udziału własnego

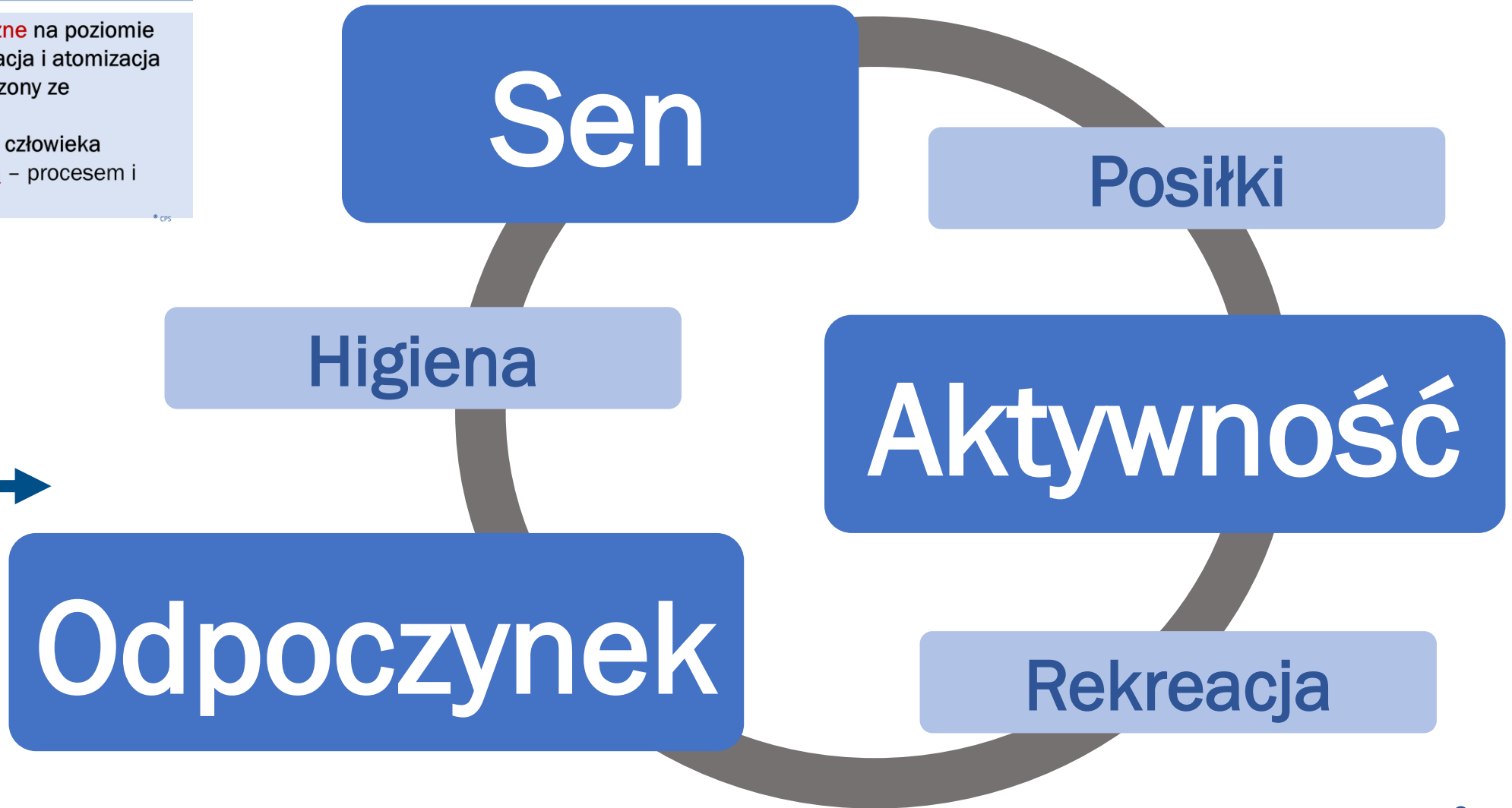
Relacje i aktywności
zapośredniczone.
Przebudźcowanie.
Nadaktywność.

Człowiek i jego natura (1)

Co widzimy u naszych pacjentów –
próba strukturyzacji problemu

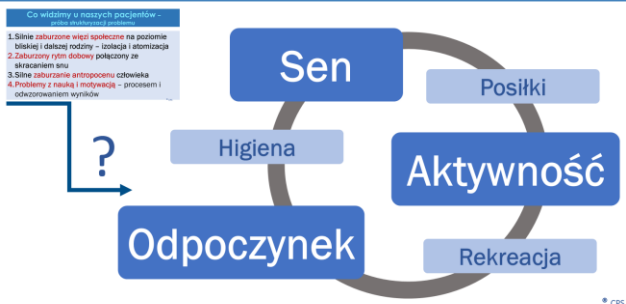
1. Silnie **zaburzone więzi społeczne** na poziomie bliskiej i dalszej rodziny – izolacja i atomizacja
2. **Zaburzony rytm dobowy** połączony ze skracaniem snu
3. Silne **zaburzenie antropocenu** człowieka
4. **Problemy z nauką i motywacją** – procesem i odwzorowaniem wyników

© CPS



Człowiek i jego natura (2)

Człowiek i jego natura



Problemy współczesnego człowieka:

1. Zaburzenie rytmu światła – jasności i ciemności (rytmy światła **żółtego** i **czerwonego, pomarańczowego i żółtego**)
2. Wielopostaciowy multitasking
3. Współczesna „puszka Pandory”

Człowiek i jego natura a idea V. Frankla

Człowiek i jego natura



Problem współczesnego człowieka:

Dostosowanie poziomu rozwoju do korzystania z dorobku cywilizacji

Sprzeczność podstawowa:

Cywilizacja wyprzedziła kulturę
(kultura już nie kieruje cywilizacją)

® CPS

Technologie ekranowe poprzez swoje permanentne i szerokopasmowe oddziaływanie utrudniają:

- ✓ Myślenie – analizowanie
- ✓ Planowanie – organizowanie – strukturalizowanie
- ✓ Odpowiedzialność

na płaszczyźnie *sensu*.

hurraoptymizm

**Czy rzeczywiście możliwości, obrazy
i treści cyfrowe coś zaburzają?**

hurrapesymizm

hurraoptymizm



Czy rzeczywiście obrazy i treści cyfrowe
coś zaburzają?

hurrapesymizm

- ✓ Więcej informacji
- ✓ Szybki dostęp do wiedzy
- ✓ Tańsze zakupy
- ✓ Ciągły kontakt
- ✓ Hiper kultura
- ✓ Wsparcie edukacyjne
- ✓ Otwarte społeczeństwo
- ✓ Szybka weryfikacja

hurraoptymizm

Czy rzeczywiście obrazy i treści cyfrowe
coś zaburzają?

hurrapesymizm

® CPS

- ✓ Więcej informacji
- ✓ Szybki dostęp do wiedzy
- ✓ Tańsze zakupy
- ✓ Ciągły kontakt
- ✓ Hiper kultura
- ✓ Wsparcie edukacyjne
- ✓ Otwarte społeczeństwo
- ✓ Szybka weryfikacja

® CPS

- ❑ Natura przekazu i źródeł cyfrowych jako „ciemna strona Księżycy”
- ❑ Modelowanie zachowań
- ❑ Zawężanie wyborów
- ❑ Zmniejszenie myślenia krytycznego
- ❑ Efekt fali.

® CPS

Rewolucyjna zmiana



Rewolucyjna zmiana





Istota zmian

Zaburzenie etapów rozwojowych

- doświadczanie obszarów „obcych” dla

potencjałów, co zwiększa napięcie dzieci i

zmusza do reakcji psychosomatycznych

- udział w nowych sferach generuje kolejne

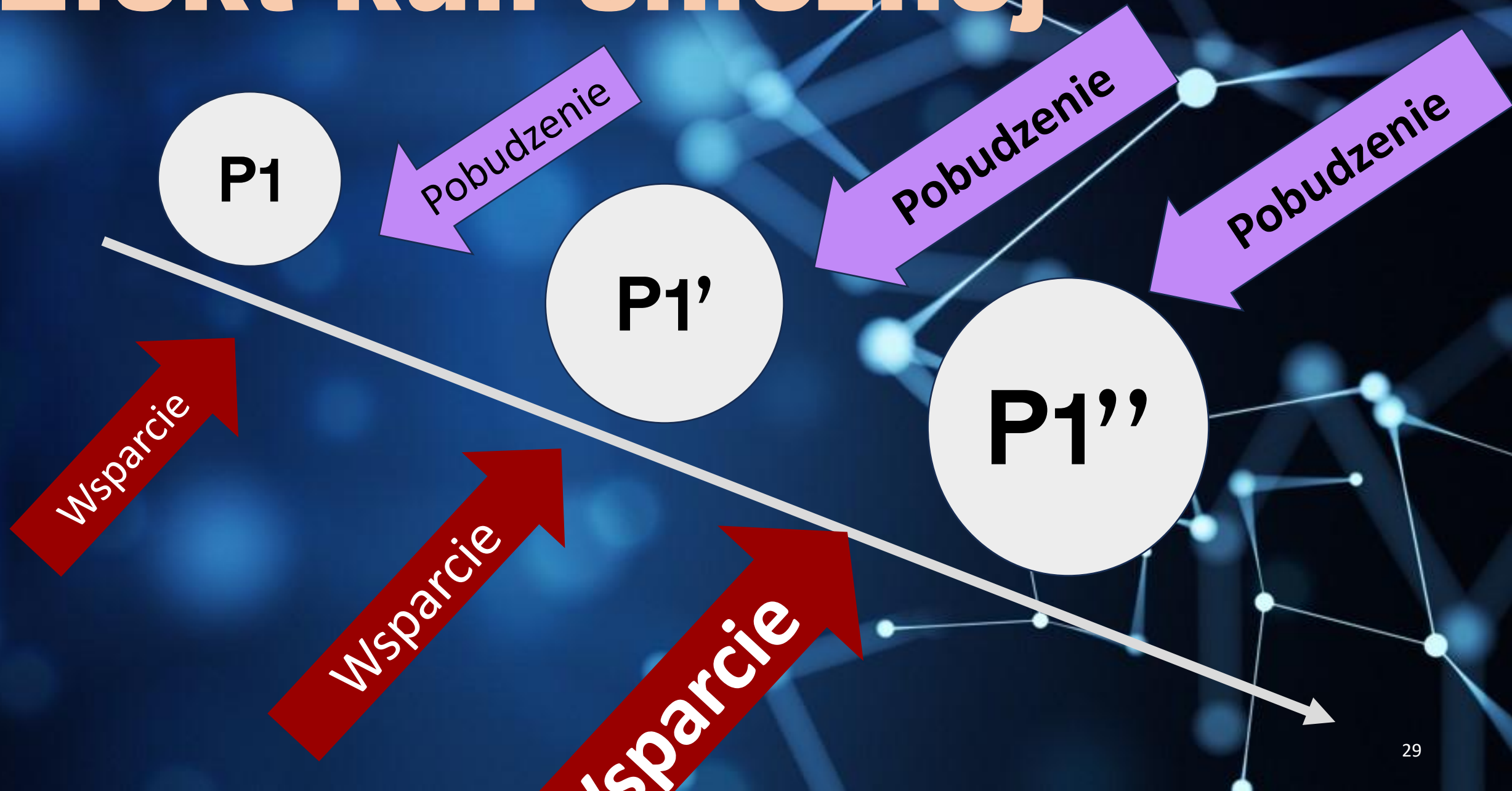
napięcia i ryzyka.

**Gdy czytamy i oglądamy klasycznie
zapamiętujemy inaczej – szybkie
obrazy nam się „mieszają”**



**Technologie cyfrowe
dostarczają za dużo
(+ zmiennego) obrazu
i treści**

Efekt kuli śnieżnej



Znaczenie snu



Istota zmian

Rewolucja snu



Istota zmian

Rewolucja przekazu

- obrazy i treści przekraczające potencjały emocjonalne i poznawcze
- zanik morałów.

Piątkowy
„kryminał” dla
dzieci 1990



Codzienny
„kryminał” dla
dzieci 2025



Widoczne efekty:

- Brak zainteresowania edukacyjną dopaminą
- Obniżenie wyników, drugoroczność
- Przemęczenie wzroku
- Trudności czytania ze zrozumieniem
- Ubogi język.

Meta pytania:

1. Jak pozytywne cechy nowych technologii i cyfrowych sieci społecznych modelować?
2. Jak edukować dzieci do TC i CSS?
3. Jak podnieść poziom świadomości rodziców?





Jak zrozumieć naturę cyfrowego ryzyka u dzieci i młodzieży?

Test CPS-TC 2025

☐ 1	☐ Rozmawiasz drugą osobą a w telefonie pojawia się sygnał. Czy natychmiast go sprawdzasz?
☐ 2	☐ Czy często jesz jednocześnie korzystając z telefonu, TV lub innego urządzenia ekranowego?
☐ 3	☐ Czy odczuwasz niepokój, gdy masz problem z połączeniem się z siecią?
☐ 4	☐ Gdziekolwiek idziesz, jedziesz musisz mieć przy sobie smartfon?
☐ 5	☐ Odrabiasz lekcje a twój telefon leży na biurku. Pojawia się sygnał na ekranie lub dźwiękowy a Ty natychmiast go sprawdzasz?
☐ 6	☐ Lubisz odrabiać lekcje przy muzyce/zaglądać do social mediów lub komunikatorów?
☐ 7	☐ Czy zdarza się tobie spóźniać na posiłki, gdy wołają cię rodzice, bowiem w tym czasie jest aktywny cyfrowo?
☐ 8	☐ Wolisz jeść posiłki samotnie w pokoju a gdy to czynisz przeglądasz smartfon/grasz na komputerze/oglądasz TV

4/8 –
5-6 dni

Co widzimy u naszych pacjentów – próba strukturyzacji problemu

Trzy poziomy cyber-problemów

Cy b r z a b u r z e n i a

I° level

Ok. 65% pacjentów

II° level

Ok. 30% pacjentów

III° level

Ok. 5% pacjentów



1. „Przyspawanie” do smartfona/PC
2. Zaburzenia w relacjach wewnątrzrodzinnych (nie słyszy, „zaraz”)
3. Przedkładanie relacji sieciowej nad face to face
4. Kompulsywna aktywność w sieci
5. Częste podwójne bodźcowanie TC
6. Nieodczowność TC (np. lekcje, toaleta, posiłki)
7. Spory przy próbach modelowania relacji do TC
8. Powtarzające się zapominanie o ważnych czynnościach





Zaburzenia funkcjonowania



Używanie TC
w większości
czynności
codziennych

SM jako
wiodący
komunikator
społeczny

Próby wydłużania
korzystania z TC

Widoczne
zmniejszenie
relacji z rodzicami
i rodzeństwem

Dublowanie
korzystania z
różnych TC

Detoks

3-4 dni bez technologii cyfrowych

Kolejne 7 dni technologie wg. modelu

1 – 0 – 1 – 1 – 0 - 1- 1

Dalej – kontakt modelowany (30%)

6/7



Wchłanianie w sieć – trudności w relacjach społecznych

1. Wymuszanie wydłużenia czasu z TC – kontestowanie uwag o zachowaniach problemowych
2. Ciągły kontakt z TC
3. Agresja słowna i fizyczna w przypadku prób modelowania – odmowa modelowania i dostępu
4. Pojedyncze absencje szkolne, częste spóźnienia na 1 lekcję, trudność ze wstawaniem, symulowanie chorób
5. Obniżenie wyników edukacyjnych w cyklu 5-6 m-cy
6. Rezygnowanie z aktywności pozaszkolnych
7. Ukrywanie nocnej aktywności w sieci
8. Usuwanie blokad i PKR



Zaburzenia funkcjonowania

Wydłużanie
czasu
aktywności w
sieci –
łamanie
kontraktu



Atomizacja –
zamykanie się w
pokoju

Zanikanie relacji
wewnątrzrodzinnych

Częsta
aktywność
nocna – po
23.00



Jedzenie przy
multimediach -
dominujące

Spóźnianie się do
szkoły – zaniechanie
higieny wieczornej

Bez technologii cyfrowych

3-4 dni

przez 30 dni

1 – 0 – 1 – 0 – 1 – 0 – 1 ...

przez kolejne 30 dni

1 – 0 – 1 – 1 – 0 – 1 – 1...

Dalej 6/7



- 1. Systematyczna izolacja – blokowanie dostępu do pokoju**
- 2. Zachowania agresywne w przypadku prób ograniczenia kontaktu TC, straszenie samookaleczeniem i S**
- 3. Częste i długie absencje szkolne**
- 4. Zawężenie kręgu znajomych – rówieśników**
- 5. Wielogodzinna i nocna aktywność w sieci**
- 6. Widoczne przemęczenie psychofizyczne**
- 7. Zaburzenia odżywiania (kompulsywne jedzenie i fast food)**
- 8. Zanik codziennej higieny osobistej**
- 9. Pełna społeczna atomizacja dziecka**
- 10. Odmowa społecznych interakcji w rodzinie**

Skuteczna terapia

**Leczenie w placówkach
zamkniętych**

Co wiemy w 100%

(Spitzer, 2021; Jędrzejko, Taper, Kiełtyk-Zaborowska, 2025, Jakima, Mosiołek, 2024)



- Pierwszy smartfon – od 11-12 roku życia
- Tylko z programem kontroli rodzicielskiej

Co wiemy w 100%

(Spitzer, 2021; Jędrzejko, Taper, Kiełtyk-Zaborowska, 2025, Jakima, Mosiołek, 2024)



ADHD

Spektrum autyzmu



Radykalne ograniczenie TC

Co wiemy w 100%

(Spitzer, 2021; Jędrzejko, Taper, Kiełtyk-Zaborowska, 2025, Jakima, Mosiołek, 2024)

Zadzwoń ale idź

Napisz ale spotkaj się

uspołecznianie

20.00 – koniec TC dla dzieci do 12
roku

21.30 – koniec w wieku 13-17 lat

modelowanie

Co wiemy w 100%

(Spitzer, 2021; Jędrzejko, Taper, Kiełtyk-Zaborowska, 2025, Jakima, Mosiołek, 2024)

Optymalny czas korzystania poza edukacją

- do 12 roku życia –
90 minut
- 13-17 lat – 180 minut

Co wiemy w 100%

(Spitzer, 2021; Jędrzejko, Taper, Kiełtyk-Zaborowska, 2025, Jakima, Mosiołek, 2024)



- W trakcie snu telefon poza pokojem - do 18 roku życia
- Zasada wyciszenia mózgu - 60 minut przed snem zero ekranów
- Nauka i posiłki bez smartfonów.

Czynniki wpływu – implikatory cyberzaburzeń

1. Wiek – oglądanie TV w wieku wczesnodziecięcy, smartfon i TV jako „elektroniczna niańka”
2. Brak modelowania relacji dziecko-technologie cyfrowe
3. Presje na sukces edukacyjny dziecka, problemy edukacyjne w szkole

Czynniki wpływu – implikatory cyberzaburzeń

4. Obawy o wykluczenie rówieśnicze (adolescencja)
5. Kryzys relacji z rodzicami, kryzysy w rodzinie
6. Zaniżona samoocena i niskie zasoby odporności
7. Dzieci wychowywane przez samotne matki

Czy można ?



Jesteśmy świadkami (1),
uczestnikami (2),
scenarzystami (3)
i reżyserami (4)
wielu transformacji.

Niektóre zmieniają
naturę człowieka.

