

Media ekranowe, technologia informacyjna, cyfryzacja

Cyfrowa technologia informatyczna (ang. information technology – IT), czyli coraz wydajniejsze komputery połączone w globalną sieć, począwszy od lat 80. XX wieku najpierw powoli, a potem coraz szybciej wdzierała się w nasze życie zawodowe i prywatne – od wczesnego ranka do późnej nocy, od kotyski aż po grób. Nie tylko w krajach wysoko rozwiniętych, ale dziś już także w krajach „drugiego świata” lub wręcz w rozwijających się (Trzeciego Świata) niemowlęta sadzane są przed telewizorem lub tabletem/komputerem, zanim jeszcze nauczą się chodzić i mówić. A rodzice pękają z dumy, gdy dwu- czy czterolatki obsługują ekrany dotykowe, wybierają pilotem program telewizyjny lub samodzielnie wyszukują filmiki na YouTube i gry – często przez wiele godzin dziennie.

W ciągu ostatnich lat średni wiek, w którym dzieci rozpoczynają korzystanie z cyfrowych mediów, drastycznie się obniżył, natomiast codzienny czas korzystania z nich również drastycznie wzrósł.

Wyniki reprezentatywnego badania przeprowadzonego w lutym i marcu 2015 roku w Stanach Zjednoczonych, w którym uczestniczyło 2658 osób w wieku 8–18 lat, pokazały, że w grupie wiekowej 8–12 lat średni czas korzystania z mediów ekranowych wynosił 6 godzin, w grupie 13–18 zaś aż 9 godzin dziennie [Rideout 2015]! U dorosłych wcale nie wygląda to lepiej. W innym, również reprezentatywnym, badaniu ze Stanów Zjednoczonych z udziałem 1786 rodziców dzieci w wieku 8–18 lat wykazano, że spędzają oni codziennie przeciętnie 9 godzin i 22 minuty na korzystaniu z mediów, z tego godzinę i 39 minut podczas pracy oraz 7 godzin i 43 minuty w czasie wolnym. Aż 51% podaje, że korzysta z mediów codziennie przez ponad 8 godzin, a tylko 19% rodziców deklaruje, że poświęca na nie codziennie mniej niż 4 godziny [Lauricella 2017]. Jeszcze jakieś 25 lat temu sprawy miały się inaczej – ludzie siedzieli przez 2, 3 godziny dziennie przed telewizorem – i tyle. I już samo to, co wiemy z badań podłużnych przeprowadzonych z najwyższą starannością, pokazuje wyraźne negatywne konsekwencje: im więcej godzin dzieci i nastolatki spędzali przed telewizorami, tym częściej jako dorośli cierpieli na nadwagę [Hancox 2004], tym gorsze mieli wykształcenie [Hancox 2005] i tym bardziej agresywnie się zachowywali [Johnson 2002, Anderson 2020]. Wprawdzie i dziś często bywa kwestionowane to, że przez telewizję ludzie stają się grubi, głupi i agresywni, ale w obliczu istniejącej wiedzy naukowej zostało to dowiedzione równie wyraźnie i jednoznacznie jak zależność między paleniem papierosów a rakiem płuc [Spitzer 2005].

Rozpowszechnienie magnetowidów i późniejsze pojawienie się gier wideo wyzwoliło ciągły wzrost konsumpcji mediów ekranowych. Dodatkowo około 1982 roku pojawił się komputer osobisty (ang. personal computer – PC), który stał się powszechny jednak dopiero w latach 90. XX wieku, po tym, gdy spadły jego ceny. Przez pierwsze 10 lat od pojawienia się na rynku komputery te kosztowały mniej więcej tyle co samochód. Pod strzechy trafiły dopiero wtedy, gdy ich ceny stały się porównywalne z cenami wieży stereo. Rzeczywisty czas korzystania z mediów ekranowych wśród młodych ludzi w wieku 8–18 lat przed około 10 laty wynosił mniej więcej 5–6 godzin [Rideout 2010]. Już wtedy w specjalistycznym piśmiennictwie medycznym coraz częściej zastanawiano się nad bardziej długofalowymi konsekwencjami tego zjawiska dla zachowania i zdrowia młodych ludzi [Brown 2011].

Tylko dawka sprawia, że dana substancja jest trucizną. Mądrość ta, przypisywana szwajcarskiemu lekarzowi Paracelsusowi (1493–1541), jest coraz wyraźniejsza, podobnie jak długofalowy niekorzystny wpływ cyfrowej technologii informacyjnej na ludzi: wady postawy i nadwaga, depresja i stany lękowe, nasilone rozpraszanie i słabnąca zdolność uczenia się.

Przez kontakt z ekranami i cyfrową technologią informacyjną nie uczymy się odręcznego pisma i ortografii, liczenia w myślach i czytania map, „chcienia” i przekładania chęci na działania albo wczuwania się w innych i spoglądania na różne sprawy z cudzej perspektywy. Szczególnie ważna jest dawno zdobyta wiedza, że poziom wykształcenia uzyskany w dzieciństwie i okresie młodzieńczym jest najsilniejszym czynnikiem chroniącym przed otępieniem w podeszłym wieku. A skoro tak, by zacząć się poważnie martwić, nie trzeba wcale czekać na wyniki badań podłużnych, które pojawią się najwcześniej za pół wieku [Spitzer 2013a].