



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Mama-komputer i tata-telewizor jako potencjalne źródła zaburzeń w funkcjonowaniu somatycznym i społecznym dzieci

Author: Agnieszka Pasztak-Opiłka

Citation style: Pasztak-Opiłka Agnieszka. (2016). Mama-komputer i tata-telewizor jako potencjalne źródła zaburzeń w funkcjonowaniu somatycznym i społecznym dzieci. W: K. Borzucka-Sitkiewicz (red), „Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby”. (S. 161-178). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersytet ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Agnieszka Pasztak-Opilka

Mama-komputer i tata-telewizor jako potencjalne źródła zaburzeń w funkcjonowaniu somatycznym i społecznym dzieci

Magda, 13 lat

Trafiła do szpitala przywieziona przez pogotowie ratunkowe z powodu nagłej utraty przytomności, po nocy spędzonej przy komputerze. Wychowywana jest od 7 lat przez matkę, ojciec nie żyje. Matka, z powodu depresji objęta jest opieką poradni zdrowia psychicznego, nie pracuje, otrzymuje rentę, całymi dniami ogląda seriale telewizyjne. Magda od kilku tygodni nie chodzi do szkoły, kilkanaście godzin w trakcie doby ogląda w Internecie filmy *hentai* — kreskówki przesycane treściami pornograficznymi, rezygnując ze snu i z regularnych posiłków. W ostatnich 2 miesiącach schudła 6 kg. Badanie EEG wykonane bezpośrednio po przyjęciu do szpitala ujawniło czynność napadową.

Mateusz, 9 lat

Od 2 miesięcy jest objęty opieką poradni gastroenterologicznej z powodu podejrzenia zespołu jelita drażliwego. Okresowo pojawiają się też u niego silne bóle głowy — diagnostyka neurologiczna nie ujawniła przyczyn takich objawów. Ojciec chłopca 4 miesiące wcześniej poinformował rodzinę, iż wyprowadza się do kobiety, z którą za kilka miesięcy będzie miał dziecko, i całkowicie zerwał kontakty z chłopcem. Mateusz prezentuje skłonność do tłumienia emocji i zaprzeczania problemom. Niechętnie mówi o sytuacji rodzinnej. Od wyprowadzki ojca całe popołudnia spędza przy telewizorze lub komputerze, izolując się od rówieśników.

Funkcjonowanie rodziny we współczesnym świecie

Zmiany, jakie dokonały się w Polsce w życiu społecznym i gospodarczym, odbiły się echem na funkcjonowaniu polskich rodzin. Polacy deklarują coraz bardziej liberalne poglądy w kwestii małżeństwa, modeli rodzinnych czy ról, jakie na co dzień realizują w życiu zawodowym i rodzinnym. Opóźnia się wiek, w jakim decydują się założyć rodzinę, głównie z chęci utrzymania niezależności, ale i z obawy przed nieudanym małżeństwem, jakich wokół widzą coraz więcej. Na postawy takie wpływają również coraz większe oczekiwania społeczne stawiane przed małżeństwem oraz obserwowany z roku na rok wzrost liczby rozwodów i małżeństw żyjących w separacji. Coraz powszechniejsze stają się związki kohabitacyjne, wzrasta liczba rodziców samotnie wychowujących dzieci, rodzin zrekonstruowanych czy niepełnych. Współczesne dzieci stają się świadkami kolejnych małżeństw, zawieranych przez biologicznych rodziców i niejednokrotnie funkcjonują w dwóch rodzinach równocześnie: rodzica, z którym mieszkają na co dzień, i tzw. rodzica weekendowego¹. Przemiany w strukturze i funkcjonowaniu rodzin spotykają się z coraz większą aprobatą społeczną, choć paradoksalnie nadal niemal 80% Polaków do najważniejszych wartości zalicza rodzinę, uznając ją za czynnik, bez którego nie sposób być szczęśliwym². Przed laty definicja rodziny była stosunkowo prosta: obejmowała biologicznych rodziców i ich dzieci, dziś nie jest to już tak przejrzyste.

Wraz z powszechnym faktem podejmowania pracy zarobkowej przez kobiety doszło do zmiany w tradycyjnym podziale ról w rodzinie oraz ograniczenia czasu, jaki matka poświęca dzieciom. Coraz więcej kobiet akcentuje potrzebę samorozwoju i indywidualizm, kobiety stają się samodzielne i niezależne finansowo. Jednakże pełnienie wielu ról równocześnie pociąga za sobą negatywne konsekwencje, zarówno w miejscu pracy, jak i w życiu rodzinnym, stając się źródłem konfliktów małżeńskich czy też nieprawidłowych postaw rodzicielskich. Badania Nomaguchi i Spector³ sygnalizują, iż na zaburzenia wpływające z konfliktu ról szczególnie narażone są tzw. małżeństwa dwóch karier

¹ Por. R. BOGUSZEWSKI: *Stosunek Polaków do rozwodów*. Komunikat nr BS/43/2008. CBOS, Warszawa, 2008; R. BOGUSZEWSKI: *Kontrowersje wokół różnych zjawisk dotyczących życia małżeńskiego i rodzinnego*. Komunikat nr BS/54/2008. CBOS, Warszawa 2008; D. LEMISH: *Dzieci i telewizja. Perspektywa globalna*. Przeł. A. SADZA. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008; M. PŁOPA: *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008; T. ROSTOWSKA: *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008; H.R. SCHAFFER: *Psychologia dziecka*. Przeł. A. WOJCIECHOWSKI. Red. nauk. A. BRZEZIŃSKA. PWN, Warszawa 2009.

² R. BOGUSZEWSKI: *Nie ma jak rodzina*. Komunikat nr BS/40/2008. CBOS, Warszawa 2008.

³ T. ROSTOWSKA: *Małżeństwo, rodzina, praca...*

zawodowych oraz rodzice dzieci niepełnosprawnych. Inni badacze dodają, iż ograniczenia i utrudnienia w wykonywaniu ról zawodowych silnie odczuwają rodzice małych dzieci oraz rodzice samotnie je wychowujący. Praca zawodowa może szczególnie zaburzać funkcjonowanie kobiet, które na ogół są bardziej od mężczyzn obciążone codziennymi obowiązkami domowymi i częściej obarczane są niezaplanowanymi wymaganiami rodzinnymi (jak chociażby opieka nad chorym dzieckiem)⁴. Jak ujawniają badania, istnieje wyraźna asymetria w relacji praca — rodzina: bardziej prawdopodobne jest, że ludzie poświęcą się pracy kosztem czasu przeznaczanego dla rodziny niż odwrotnie⁵. Warto jednak pamiętać, że praca zawodowa nie musi działać destrukcyjnie na rodzinę, wręcz przeciwnie: może stać się źródłem dodatkowych zasobów rodzinnych, ułatwiając jej funkcjonowanie (gdy dla przykładu: większe dochody umożliwiają zorganizowanie pomocy domowej)⁶. Niejednokrotnie nie tylko małżeństwo, ale i sam fakt wychowywania dziecka ocenia się przez pryzmat korzyści i strat. Bywa, że rodzice świadomie nie podejmują się realizacji zadań rodzicielskich, nadmiernie koncentrując się na sobie i na własnej karierze zawodowej, traktując własne dziecko jako czynnik ograniczający rozwój i swobodę. Funkcję opiekuna zaczynają w takiej sytuacji pełnić przedmioty wypełniające dziecku czas, przede wszystkim telewizor i komputer. W rezultacie na skutek ograniczonych ilościowo i jakościowo kontaktów z rodzicami mogą pojawić się u dzieci różne zaburzenia w sferze behawioralnej, somatycznej i psychicznej. Choć 70% badanych Polaków twierdzi, że swój czas wolny poświęca rodzinie, a zaledwie co czwarty przeznaczą go na zarabianie pieniędzy⁷, to liczne badania ujawniają, iż współcześni rodzice wywierają coraz mniejszy wpływ na dzieci, wzrasta natomiast rola mediów i grup rówieśniczych. Dzieci już od najmłodszych lat coraz więcej czasu spędzają w instytucjach edukacyjnych i opiekuńczych, zaś stale rosnące oczekiwania pracodawców wobec pracowników powodują, iż powszechna staje się praca poza miejscem zamieszkania i tworzenie modelu tzw. rodziny weekendowej, co pochłania czas, jaki rodzice mogliby spędzić

⁴ M. VALCOUR: *Work-based resources as moderators of the relationship between work hours and satisfaction with work-family balance*. „Journal of Applied Psychology”. Vol. 92, no. 6/2007, s. 1512—1523; P. VOYDANOFF: *Consequences of boundary-spinning demands and resources for work-to-family conflict and perceived stress*. „Journal of Occupational Health Psychology”. Vol. 10, no. 4/2005, s. 491—503.

⁵ J.R.B. HALBESLEBEN, J. HARVEY, M.C. BOLINO: *Too engaged? A conservation of resources view of relationship between work engagement and work interference with family*. „Journal of Applied Psychology”. Vol. 94, no. 6/2009, s. 1452—1465.

⁶ P. VOYDANOFF: *Implications of work and community demands and resources for work-to-family conflict and facilitation*. „Journal of Occupational Health Psychology”. Vol. 9, no. 4/2005, s. 275—285.

⁷ R. BOGUSZEWSKI: *Codzienna aktywność Polaków. Autoportret i obraz środowiska społecznego w latach 1988, 1998 i 2008*. Komunikat nr BS/134/2008. CBOS, Warszawa 2008.

z dzieckiem i ze sobą nawzajem⁸. Niewątpliwie intensywne angażowanie się w pracę zarobkową wiąże się z obserwowanym od 2008 roku na całym świecie kryzysem gospodarczym, dlatego coraz powszechniejszy jest lęk o zapewnienie rodzinie godnych warunków funkcjonowania⁹.

Wraz z przemianami społecznymi i gospodarczymi uległo zmianie spojrzenie na dziecko oraz na stosowane metody jego wychowywania. Jak pisze Schaffer¹⁰, do XX wieku dzieci praktycznie nie miały żadnych praw, podobnie jak w starożytnym Rzymie były traktowane jak własność rodziców i element uzupełniający świat dorosłych. Dziś doszliśmy do paradoksalnej sytuacji: współcześni rodzice wiele zasobów inwestują w rozwój dzieci, ale i więcej od nich wymagają, poświęcając im jednocześnie mniej czasu¹¹.

Pojawienie się na świecie dziecka wiąże się z koniecznością dokonania wielu życiowych zmian, obciążając rodziców zarówno fizycznie (nieprzespane noce), emocjonalnie (konieczność nowego stylu życia), ograniczając swobodę relacji małżeńskich, ale przede wszystkim ograniczając ich wolny czas. Obciążenia te niewątpliwie odzwierciedlają się w postawach rodzicielskich, zwłaszcza w postawie odrzucającej i unikającej. Postawa odrzucająca manifestuje się ujawnianiem wrogości, agresji, obojętności i zaniedbywaniem dziecka. U dzieci rodziców odrzucających już w wieku przedszkolnym obserwuje się wiele zachowań oportunistycznych, takich jak kłótniowość, bunt wobec wymagań i zakazów oraz reakcje nerwicowe. Z wiekiem te zachowania mogą się potęgować i generalizować na relacje z innymi ludźmi. Badania Plopy¹² pokazują, że dzieci odrzucone przejawiają labilność emocjonalną, niechęć do podporządkowywania się innym, długo pamiętają urazy i trudno je wybaczą, ale również są zamknięte i gorzej przystosowane społecznie, częściej też obserwuje się u nich trudności szkolne. Z kolei postawa unikająca cechuje się zaniedbywaniem potrzeb dziecka i obojętnością uczuciową wobec niego. Dziecko staje się niewygodne, bywa, że zaburza karierę zawodową i za bardzo absorbuje czas. Rodzice maskują swe uczucia, zasypując je prezentami, zachowując się wobec niego przesadnie liberalnie, nie interesując się tym, w jaki sposób gospodaruje swym wolnym czasem i jednocześnie unikając kontaktu z nim. Dzieci rodziców unikających mogą mieć problemy z nawiązywaniem trwałych więzi uczuciowych, pojawiają się u nich zachowania konfliktowe i reakcje aspołeczne. Zdarza się, że rodzice oscylują pomiędzy postawą odrzucającą a unikającą. Unikają kontaktu z dzieckiem, nie spędzają z nim czasu, nie interesują się jego potrze-

⁸ A. KWAK: *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2005; T. ROSTOWSKA: *Małżeństwo, rodzina, praca...*

⁹ B. WCIÓRKA: *Materialny wymiar życia rodzin*. Komunikat nr BS/61/2009. CBOS, Warszawa 2009.

¹⁰ H.R. SCHAFFER: *Psychologia dziecka...*

¹¹ A. KWAK: *Rodzina w dobie przemian...*

¹² M. PLOPA: *Psychologia rodziny...*

bami, ale co jakiś czas próbują uporządkować życie rodzinne, wprowadzając liczne zakazy, strasząc i stosując kary¹³.

Poświęcenie się aktywności zawodowej, ograniczenie czasu spędzanego z dzieckiem oraz brak kontroli nad tym, w jaki sposób organizuje sobie ono czas wolny, powodują, że dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędzają przy telewizorze i komputerze. Z pewnością sprzyjają temu przemiany, jakie obserwuje się we współczesnych rodzinach: postawa odrzucająca bądź obojętna wobec dziecka, skoncentrowanie na własnej karierze zawodowej i nieumiejętność sprostania wszystkim rolom zawodowym i rodzinnym. Dziecko, nie otrzymując właściwego wsparcia emocjonalnego od rodziców, ucieka w świat mediów. W Polsce w 1964 roku zostały przeprowadzone badania dotyczące wpływu telewizji na dzieci¹⁴. Badane dzieci zostały podzielone na dwie grupy: tzw. dzieci telewizyjne i nielewizyjne. Dzieci telewizyjne prezentowały słabiej rozwinięte myślenie abstrakcyjne i wyobraźnię przestrzenną. Były bardziej obojętne i niewrażliwe na krzywdę, wykazywały mniejszą pobudliwość i — co zadziwiające — były spokojniejsze od dzieci nielewizyjnych. Powszechna dziś dostępność telewizji uniemożliwia niestety przeprowadzenie takich samych badań i porównanie ich wyników. Z badań Postmana¹⁵ wynika, iż amerykańskie dzieci do 5. roku życia spędzają średnio 5 tys. godzin przed telewizorem. Badania polskiego społeczeństwa przeprowadzone w 2005 roku wykazały, iż 12% uczniów i studentów spędza ponad 4 godziny dziennie, oglądając telewizję, zaś 20% spędza powyżej 3 godzin dziennie przy komputerze. Coraz mniej czasu poświęca się czytaniu książek, ograniczane są kontakty z rodziną i z przyjaciółmi¹⁶. Zapewne wynika to z faktu, iż ponad połowa Polaków ma w domu komputer i dostęp do Internetu¹⁷. Jak się okazuje, w ciągu dnia najwięcej czasu przy monitorach spędzają dzieci w wieku 5 i 9—13 lat¹⁸. American Academy of Pediatrics wyraźnie zaleca, by dzieci do 2. roku życia w ogóle nie oglądały telewizji, a u dzieci starszych czas przeznaczony na oglądanie telewizji nie przekraczał 2 godzin dziennie, co dla wielu współczesnych rodziców wydaje się zaleceniem nie tylko nie-

¹³ M. ZIEMSKA: *Rodzina i dziecko*. PWN, Warszawa 1979.

¹⁴ M. BRAUN-GALKOWSKA: *Telewizyjne dzieci*. „Edukacja i Dialog”, nr 6/1995, http://www.eid.edu.pl/archiwum/1995,93/czerwiec,110/telewizyjne_dzieci,386.html (dostęp: 11.03.2011).

¹⁵ N. POSTMAN: *W stronę XVIII stulecia: jak przeszłość może doskonalić naszą przyszłość*. Przeł. R. FRĄC. PIW, Warszawa 2001.

¹⁶ J. CZAPIŃSKI, T. PANEK, red.: *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków*. Misja Press & IT, Warszawa 2006; E. NAPORA: *Wpływ telewizji na zachowanie dzieci*. „Niebieska Linia”, nr 3/2004, <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/index.php?id=316> (dostęp: 15.09.2012).

¹⁷ M. WENZEL: *Korzystanie z Internetu*. Komunikat nr BD/96/2009. CBOS, Warszawa.

¹⁸ P. FRANCUZ: *Recepcja telewizji w świetle wyników ankietowanych badań opinii publicznej oraz psychologicznych eksperymentów naturalnych*. W: P. FRANCUZ: *Psychologiczne aspekty odbioru telewizji*. Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999.

wygodnym, ale wręcz niemożliwym do zrealizowania¹⁹. Tymczasem wyniki licznych badań jasno podkreślają wpływy telewizji na możliwość wystąpienia u dzieci problemów z zachowaniem, ze snem, lęków, zaburzeń odżywiania, nieprawidłowych wzorców spożywania posiłków, narastania agresji, problemów szkolnych, zaburzeń koncentracji uwagi, rozluźnienia więzi rodzinnych, osłabienia aktywności fizycznej i dolegliwości bólowych.

Rodzice, często nieświadomie, już od najwcześniejszych lat uzależniają dziecko od telewizora lub komputera, które włączone bez przerwy są stałym elementem życia rodzinnego. Kontakty dzieci z telewizją pojawiają się w ich życiu zdecydowanie wcześniej niż kontakty z rówieśnikami, tym samym staje się ona istotnym czynnikiem kształtującym postawy i wpływającym na zachowania. Niejednokrotnie rodzicom brakuje czasu i środków finansowych pozwalających na wspólne korzystanie z kina, teatru, basenu i życie rodzinne zaczyna coraz częściej koncentrować się wokół telewizora²⁰. Zainteresowanie monitorami pojawia się już u kilkutygodniowych dzieci. W drugim roku życia dzieci przywiązują się do programów, które oglądają ponownie nawet kilkanaście razy dziennie. Małe dzieci są na ogół widzami pasywnymi, skoncentrowanymi na formie, a nie na treści tego, co oglądają. Bywa, że ich rodzice traktują telewizor jako elektroniczną książkę, zastępującą czytanie bajek. Jak ujawniają badania, starsze dzieci często włączają telewizor, gdy czują się samotne i chcą poczuć surogat obecności innych ludzi w pustym domu. Oglądają telewizję podczas większości codziennych czynności, naśladując w tym dorosłych i ich sposoby spędzania czasu. Rodzice pracujący w określonych godzinach czy też rodzice samotnie wychowujący dzieci mają mniejszą możliwość kontrolowania zarówno ilości czasu spędzanego przez dzieci przy monitorach, jak i treści tego, co oglądają. Wiele dzieci ma też odbiorniki telewizyjne czy komputery we własnych pokojach, co jeszcze bardziej zmniejsza kontrolę rodzicielską. Wyniki badań ujawniają, iż spędzaniu czasu przed monitorami sprzyjają również problemy szkolne i rodzinne. Dzieci, które nie potrafią sprostać oczekiwaniom rodziców czy nauczycieli, chętniej zamykają się w wirtualnym świecie, gdzie swoje niezaspokojone potrzeby wypełniają treściami bajek, seriali czy gier komputerowych²¹.

¹⁹ L.K. CERTAIN, B.R.S. KAHN: *Prevalence, correlates and trajectory of television viewing among infants and toddlers*. „Pediatrics”. Vol. 109, no. 4/2002, s. 634—642; T.L. CHENG, R.A. BRENNER, J.L. WRIGT, H.C. SACHS, P. MOYER, M.R. RAO: *Children's violent television viewing: are parents monitoring?* „Pediatrics”. Vol. 114, no. 1/2004, s. 94—99; J.M. HEALY: *Early television exposure and subsequent attention problems in children*. „Pediatrics”. Vol. 113, no. 4/2004, s. 917—918; E.A. VANDEWATER, D.S. BICKHAM, J.H. LEE: *Time well spend? Relating television use to children's free-time activities*. „Pediatrics”. Vol. 117, no. 2/2006, s. 181—191.

²⁰ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu. Zagrożenia płynące z telewizji*. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2007; D. LEMISH: *Dzieci i telewizja...*

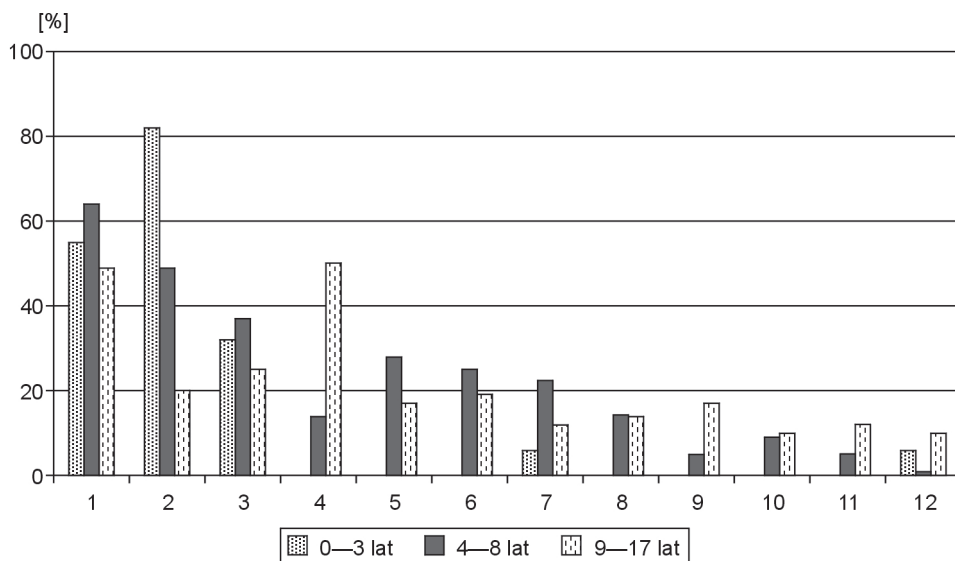
²¹ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

Badania własne

W trakcie swej praktyki zawodowej zaobserwowałam, iż u dzieci kierowanych na konsultację psychologiczną przez lekarzy specjalistów z powodu różnych, często niewyjaśnionych medycznie dolegliwości powtarza się problem zbyt intensywnego spędzania czasu przed monitorami. Jednocześnie okazuje się, iż wyraźne ograniczenie ekspozycji monitorów zdecydowanie zmniejsza lub też całkowicie eliminuje te dolegliwości. Została wyłoniona grupa 320 dzieci w wieku od 1 do 17 lat spędzających przed telewizorem i/lub komputerem 4 i więcej godzin dziennie. Dzieci kierowane były na konsultacje psychologiczne z oddziałów szpitalnych oraz z poradni specjalistycznych po wcześniejszej diagnostyce medycznej. Informacje o szczegółach codziennego życia i specyfice zaburzeń w sferze psychologicznej i somatycznej zostały uzyskane na podstawie wywiadu zebranego od dzieci i ich rodziców, dokumentacji medycznej oraz obserwacji dzieci w trakcie badania. Dzieci były konsultowane minimum dwukrotnie: bezpośrednio po wizycie lekarskiej oraz kontrolnie po wprowadzeniu zaleceń psychologicznych i lekarskich (ograniczenie ekspozycji monitorów, zmiany w organizacji dnia oraz wprowadzenie zastępczych form spędzania wolnego czasu). Na podstawie uzyskanych wyników wyróżniono następujące grupy zaburzeń:

1. bóle i zawroty głowy;
2. bóle brzucha i/lub zaburzenia jedzenia (niechęć do jedzenia lub nadmierne objadanie się);
3. lęki dzienne i/lub koszmary senne, zaburzenia snu;
4. tiki i/lub obserwowalny niepokój psychoruchowy;
5. zaburzenia koncentracji uwagi, zmęczenie, senność w ciągu dnia;
6. reakcje złości, agresji i uporu;
7. trudności szkolne przy normie intelektualnej (unikanie wysiłku umysłowego, brak samodzielności myślenia, sztywność myślenia);
8. moczenie, brudzenie kałem (przedłużające się lub wtórne, bez podłoża chorobowego);
9. zaburzenia widzenia (mroczki, pieczenie, łzawienie, zaburzenia ostrości);
10. omdlenia, zasłabnięcia;
11. zaburzenia kontaktów społecznych, mała samodzielność;
12. unikanie wysiłku fizycznego.

Jak można zaobserwować na wykresie (rys. 1), w grupie dzieci najmłodszych (do 3. roku życia) niepokój rodziców wzbudzały przede wszystkim reakcje złości agresji i uporu pojawiające się u 82% badanych dzieci, zaburzenia snu (u 55%) oraz niepokój widoczny w zachowaniu dzieci (32%). W grupie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (4.—8. rok życia) dominowały zaburzenia snu (lęki i koszmary senne) sygnalizowane u ponad połowy



Rys. 1. Zaburzenia obserwowane u dzieci we wszystkich grupach wiekowych

Źródło: badania własne

Objaśnienie: 1 — lęki, koszmary senne; 2 — zaburzenia zachowania; 3 — niepokój psychoruchowy, tiki; 4 — bóle i zawroty głowy; 5 — zaburzenia koncentracji uwagi, zmęczenie; 6 — bóle brzucha, zaburzenia jedzenia; 7 — moczenie i brudzenie kałem; 8 — zaburzenia kontaktów społecznych; 9 — trudności szkolne; 10 — zaburzenia widzenia; 11 — unikanie ruchu; 12 — omdlenia, zasłabnięcia

badanych (64%), reakcje złości, uporu i agresji (49%) oraz wyraźny niepokój psychoruchowy (37%). Warto nadmienić, iż w tej grupie niemal u co trzeciego dziecka obserwowano problemy z koncentracją uwagi bądź nietypowe zmęczenie (28%), co czwarte dziecko uskarżało się na dolegliwości bólowe brzucha lub też manifestowało problemy z jedzeniem (25%), niemal co piąte zaczynało się wtórnym moczeniem bądź brudzeniem kałem (22%). W grupie dzieci najstarszych objawem dominującym były bóle i zawroty głowy (u 50%) oraz lęki i koszmary senne (49%), co czwarte dziecko manifestowało niepokój ruchowy bądź tiki (25%), u co piątego obserwowano reakcje złości, agresji i uporu (20%), bóle brzucha i problemy z jedzeniem (19%), zaburzenia koncentracji uwagi oraz zmęczenie (17%) czy też trudności szkolne (17%). W badanych grupach pojawiły się również takie objawy, jak trudności w prawidłowym nawiązywaniu czy utrzymywaniu kontaktów społecznych, zaburzenia widzenia, omdlenia i zasłabnięcia oraz skłonność do unikania aktywności fizycznej.

Analiza wyników i dyskusja

Powszechnym zaburzeniem obserwowanym u dzieci we wszystkich grupach wiekowych były lęki dzienne i koszmary senne manifestujące się zarówno w sferze emocjonalnej, jak i fizjologicznej. Reakcje lękowe ujawniały się zaraz po ekspozycji programu, ale i po pewnym czasie, niejednokrotnie w snach lub w sytuacjach, przypominających sceny oglądane w telewizji. Jak wskazują wyniki badań, z wiekiem zmienia się treść sytuacji wywołujących lęk, ale nie jego intensywność. Agresja obecna w programach telewizyjnych i grach komputerowych może wzmacniać lęki dzienne i senne koszmary. Treści programów budzące grozę (morderstwa, wojny, przemoc, przekazy informacyjne o konfliktach światowych) nie są dostosowane do poziomu umysłowego i emocjonalnego dziecka, słabe zrozumienie treści wpływa więc na wyzwolenie silnych reakcji emocjonalnych, co znajduje odbicie w marzeniach sennych. U dzieci spędzających wiele godzin przed monitorami w godzinach wieczornych powszechne są zaburzenia snu, takie jak zbyt późne zasypianie i niepokój odczuwany przed zaśnięciem czy też wybudzanie w nocy. W badaniach amerykańskich podkreślano się narastające zjawisko zaburzeń snu związanych z nadmierną ekspozycją monitorów obserwowane już u niemowląt i najmłodszych dzieci²².

Drugie pod względem częstości występowania były reakcje złości, agresji i upor. Już rodzice niemowląt przyzwyczajają je do spędzania czasu przed monitorami, tłumacząc, iż jest to forma najskuteczniejszego, chwilowego uspokajania dziecka pozwalająca im swobodnie zająć się domowymi obowiązkami, a także sposób na szybsze karmienie dziecka. Każda przerwa czy propozycja innego zachowania z czasem budzi protest ze strony dziecka. Wzmagają się upór i agresja skierowane na najbliższych. Częsty kontakt dziecka ze scenami nasycenymi agresją i przemocą powoduje mimowolne naśladowanie takich postaw w kontaktach z innymi ludźmi. Zmniejsza się wrażliwość dziecka na ból, cierpienie i poniżanie innych ludzi²³. Dziecko przyzwyczajają się do tego typu scen, z czasem mu one obojętnieją i przestają być odbierane negatywnie (tak więc to, co patologiczne, staje się normą). Badania wykazały, iż 73% rodziców deklaruje,

²² Por. R.L. BERTHOLF, S. GOODISON: *Television viewing and attention deficits in children*. „Pediatrics”. Vol. 114, no. 2/2004, s. 511—512; P. FRANCUZ: *Recepcja telewizji...*; J. OWENS, R. MAXIM, M. MCGUINN, C. NOBILE, M. MSALL, A. ALARIO: *Television-viewing habits and sleep disturbance in school children*. „Pediatrics”. Vol. 104, no. 3/1999, s. 27; D.A. THOMPSON, D.A. CHRISTAKIS: *The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age*. „Pediatrics”. Vol. 116, no. 4/2005, s. 851—856.

²³ L.R. HUESMANN, J. MOISE-TITUS, C.L. PODOLSKI, L.D. ERON: *Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977—1992*. „Developmental Psychology”. Vol. 39, no. 2/2003, s. 201—221; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*

że ich dzieci przynajmniej raz w tygodniu oglądają w telewizji programy pełne przemocy²⁴. Stwierdzono też, że powszechnie oglądane kreskówki zawierają znacznie więcej scen przemocy niż filmy fabularne kierowane do dorosłych widzów. Agresja towarzysząca programom telewizyjnym i grom komputerowym obniża u dzieci poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie wzmacnia rozdrażnienie, obniżając wrażliwość na negatywne bodźce. W rezultacie pojawiają się napady agresji werbalnej i fizycznej, co wtórnie zaburza relacje z rówieśnikami i z rodzicami²⁵. Powstaje błędne koło: dzieci naśladują zachowania agresywne oglądane w telewizji, co podnosi ich poziom agresji, zwrótnie nasilając skłonność do oglądania agresywnych programów²⁶. Znaczący wpływ na takie zachowania wywierają również reklamy i prezentowany w nich świat, bardzo atrakcyjny dla dziecka, a często niedostępny w rzeczywistości, w której wszelkie marzenia nie mogą być natychmiast spełniane, co może budzić frustrację²⁷.

Dość częstym objawem obserwowanym u dzieci były tiki i niepokój psychoruchowy. Duża zmienność postrzeganych obrazów i konieczność szybkiego reagowania przy grach komputerowych wzmacniają niecierpliwość i drażliwość, powodując zmęczenie. Wzmoczona drażliwość wynika z szybkości przekazu obrazów, jak również z ogólnego pobudzenia centralnego układu nerwowego. Powszechnie u dzieci występuje labilność emocjonalna i zacieranie się granic pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistością. Dodatkowo telewizja przekazuje niejednokrotnie zniekształcony obraz świata, manipulując w ten sposób dziecięcymi marzeniami i oczekiwaniami²⁸. Z drugiej strony błyski z ekranu (fotostymulacja) wpływają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, wyzwalając nieprawidłową czynność bioelektryczną mózgu. Na tzw. klimat emocjonalny programów telewizyjnych składają się obraz, kolor i dźwięk. Głośny dźwięk i szybko przesuwane się jaskrawe obrazy wzmacniają niepokój, podniecenie, oszołomienie, będąc przyczyną nadruchliwości²⁹. Dodatkowo długi czas spędzany przed monitorami jest niejednokrotnie formą nałogu, a brak dostępu lub zakaz korzystania z niego mogą budzić silny niepokój³⁰.

Sygnalizowane bóle i zawroty głowy mogą wynikać przede wszystkim z ogólnego zmęczenia, w tym głównie zmęczenia oczu. Sprzyjają im też zbyt długa, nieprawidłowa pozycja ciała, towarzysząca oglądaniu telewizji lub

²⁴ T.L. CHENG et al.: *Children's violent television viewing...*

²⁵ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

²⁶ P. FRANCUZ: *Recepcja telewizji...*

²⁷ Committee on Public Education: *Children, adolescents and television*. „Pediatrics”. Vol. 107, no. 2/2001, s. 423—426.

²⁸ M. MOLICKA: *Bajki terapeutyczne*. Media Rodzina, Poznań 1999; E. NAPORA: *Wpływ telewizji na zachowanie dzieci...*

²⁹ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

³⁰ P. DRYGAS, W. KAPALA: *Szkodliwy wpływ techniki komputerowej na ciało i psychikę człowieka — elementy wybrane*. „Świat Marketingu”, http://www.swiatmarketingu.pl/publikacje/publ2002_1/p_drygas_komputer_zdrowie.htm (dostęp: 1.11.2012).

siedzeniu przy komputerze oraz brak ruchu. U badanych dzieci pojawiały się także zaburzenia koncentracji uwagi, zmęczenie oraz senność. Bierne przyjmowanie treści, brak selekcji, długotrwałe oglądanie wszystkich programów po kolei powodują zmęczenie, ograniczają aktywność fizyczną, w następstwie wywołują senność i apatię. Zbyt silna stymulacja ośrodkowego układu nerwowego bodźcami wzrokowymi i słuchowymi, szczególnie w godzinach wieczornych, nie daje odpowiedniego przygotowania do odpoczynku w trakcie snu, co w rezultacie powoduje zaburzenia koncentracji uwagi i zmęczenie towarzyszące zajęciom szkolnym następnego dnia. Ponadto krótkotrwałe koncentrowanie się na pokazywanych obrazach u dzieci spędzających wiele godzin dziennie przy monitorach może powodować brak nawyku dłuższego skupiania się³¹.

Bóle brzucha i zaburzenia jedzenia mogą być związane z nieprawidłowymi nawykami spożywania posiłków (szybko, nieregularnie, często przed monitorem) oraz z długotrwałą, nieprawidłową pozycją ciała. Warto zwrócić uwagę na fakt, iż wiele reklam telewizyjnych propaguje nieprawidłowe wzorce żywieniowe. Dzieci oglądające telewizję częściej spożywają niezdrowe przekąski i napoje gazowane, zdecydowanie ograniczając ilość spożywanych warzyw i owoców, z czym wiąże się ryzyko otyłości. Reklamy rozpowszechniają niewłaściwe nawyki żywieniowe, zaś łakomstwo traktowane jest w nich jako cecha pozytywna³². Zaburzenia odżywiania mogą powstać również na skutek propagowania tzw. idealnego obrazu ciała, co wpływa na dzieci w sposób bezpośredni (spostreganie własnego ciała) oraz pośredni (przyswojenie ideału sylwetki), w rezultacie sprzyjając narastaniu zjawiska anoreksji i bulimii, zwłaszcza w grupie nastolatków³³. U innych dzieci obserwowano otyłość, która może być związana z ograniczoną aktywnością fizyczną i ze zwiększoną konsumpcją (automatyczne spożywanie wysokokalorycznych posiłków przed telewizorem). Dzieci sygnalizowały również bóle brzucha, którym towarzyszyły często reakcje emocjonalne wynikające z nadmiernego przeżywania treści programów telewizyjnych i gier komputerowych. Wzmoczone wydzielanie soków trawiennych w sytuacjach stresowych i organiczne zmiany tym spowodowane mogą być kolejną przyczyną dolegliwości bólowych. Mimo

³¹ Por. A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*; R.L. BERTHOLF et al.: *Television viewing...*; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*; S. STEVENS, E.M. MULSOW: *Is no meaningful relationship between exposure television and symptoms attention-deficit/hyperactivity disorder*. „Pediatrics”. Vol. 117, no. 3/2006, s. 665—672.

³² Por. A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*; R. BOYNTONN-JARRETT, T.N. THOMAS, K.E., PETERSON, J. WIECHA, A.M. SOBOL, S.L. GORTMAKER: *Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents*. „Pediatrics”. Vol. 112, no. 6/2003, s. 1321—1326.

³³ D. LEMISH: *Dzieci i telewizja...*

tego wielu rodziców preferuje karmienie dzieci przed monitorami, tłumacząc, iż jedzą wtedy szybciej i mniej wybrzydają³⁴.

Zdarzyło się, że przy objawach moczenia i brudzenia kałem rodzice podejrzewali uwsteczniający wpływ reklam. Jak sugeruje literatura, dzieci wcześniej zgłaszające potrzeby fizjologiczne, obserwując przerażające treści reklam środków czyszczących, mieszają rzeczywistość z wyobraźnią i ze strachu mogą zaniechać korzystania z toalety³⁵. Treści programów telewizyjnych i gier komputerowych przejawiają się też w koszmarach sennych. Dzieci na nowo przeżywają przerażające sceny filmowe i pobudzające gry komputerowe, a silne napięcie emocjonalne może zaburzać kontrolę potrzeb fizjologicznych, zarówno w dzień, jak i w nocy.

U części badanych dzieci pojawiły się zaburzenia w relacjach społecznych i mała samodzielność w codziennych czynnościach samoobsługowych. Spędzanie wielu godzin dziennie przy monitorach w zdecydowany sposób ogranicza możliwość nawiązywania i utrzymywania prawidłowych kontaktów społecznych. Poza tym, skupiając się wyłącznie na przyjemnościach, dzieci nie wytwarzają u siebie obowiązkowości i samodzielności, gdyż mają małą możliwość zdobywania doświadczeń w życiu codziennym. Szczególnie niepokojące jest to zjawisko u małych dzieci, u których ograniczenie zabaw twórczych i sytuacji sprzyjających samodzielności istotnie wpływa na dalszy rozwój. Funkcjonowanie w wymyślnym świecie bajek i gier powoduje oderwanie od rzeczywistości oraz słabe przystosowanie do realnego świata i jego wymagań. Tym samym telewizja bywa traktowana jako substytut więzi międzyludzkich, zaś bohaterowie bajek, filmów czy gier jako realne, bliskie osoby³⁶.

Zgłaszane przez dzieci i rodziców trudności szkolne wiązały się przede wszystkim ze słabą techniką czytania i niechęcią do korzystania z książek, co potwierdzają wyniki licznych badań³⁷. Telewizor i komputer nadmiernie pochłaniają czas przeznaczony na naukę. Wiele dzieci odrabia też lekcje, siedząc przed telewizorem, co powoduje zbyt słabą koncentrację uwagi na wykonywanych zadaniach. Dzieci spędzające wiele godzin dziennie przed monitorami zbyt słabo koncentrują się na trudnych treściach, wykazując słabszą wyobraźnię i myślenie abstrakcyjne. Ich wypowiedzi stają się uboższe, występują trudności w wysławianiu się, co może wynikać z nawyku większego koncentrowania się na obrazie niż na słowie. Zbyt szybko uogólniają dostarczone im luźne informacje lub prezentują bierne techniki uczenia się. Dość duża prędkość

³⁴ K.A. COON, J. GOLDBERG, B.L. ROGERS, K.L. TUCKER: *Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns*. „Pediatrics”. Vol. 107, no. 1/2001, s. 7; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*

³⁵ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

³⁶ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*; E.A. VANDEWATER et al.: *Time well spend...*

³⁷ D. LEMISH: *Dzieci i telewizja...*

emitowanych obrazów może być przyczyną „krótkiego spojrzenia” związanego z przyjmowaniem treści bez ich pełnego zrozumienia. Hałas emitowany już od najwcześniejszych lat przez telewizję i towarzyszący grom komputerowym utrudnia rozwój wewnętrznej mowy, dzięki której dziecko uczy się w kreatywny sposób rozwiązywać problemy, co również może przejawiać się w późniejszych trudnościach w nauce. Obniża się koncentracja uwagi i pogarsza wyobraźnia. Według Neumana³⁸ telewizja może wpływać na wyniki w nauce poprzez efekt wyporności (zastępując inne czynności), przetwarzanie informacji (gdyż wymaga korzystania z innych technik przetwarzania informacji, nieprzydatnych przy nauce), gratyfikacje (daje możliwość szybkich gratyfikacji w świecie telewizyjnym, niemożliwych do osiągnięcia w rzeczywistości), ale też pozytywnie: rozbudzając zainteresowania w różnych obszarach wiedzy. Warto podkreślić, iż dzieci manifestujące trudności w nauce chętniej spędzają czas przy telewizorze i komputerze, co zwrótnie powoduje narastanie tych trudności³⁹.

Zaburzenia widzenia mogą wiązać się z długotrwałym patrzeniem w ekran, co powoduje przekrwienie, łzawienie czy uczucie pieczenia oczu. Koncentrowanie oczu na jednym punkcie u wielu dzieci wywołuje efekt wysychania oczu, zaburzenia ostrości wzroku i potęgowanie istniejących już wad. U dzieci, które po kilka godzin oglądają telewizję, występuje zmęczenie oka pod wpływem długotrwałego działania błyskającego obrazu. Dodatkowo pojawiają się podrażnienia oczu spowodowane cząstkami kurzu osiadającymi na ekranach, co jest najbardziej szkodliwe dla alergików⁴⁰.

Część badanych dzieci wykazywała bardzo słabą aktywność fizyczną, zdecydowanie przedkładając oglądanie telewizji i korzystanie z komputera nad jakiegokolwiek zabawy ruchowe. W efekcie obserwuje się u nich wady postawy, bóle mięśniowe oraz małą sprawność motoryczną⁴¹, co z kolei wtórnie sprzyja pojawianiu się kompleksów i niskiej samooceny w grupie rówieśniczej. Dzieci o zmniejszonej aktywności ruchowej często zgłaszają gorsze samopoczucie⁴². Nieprawidłowa pozycja ciała, zbyt mało aktywny fizycznie styl życia oraz związane z nimi niedotlenienie i zmęczenie wpływają również na omdlenia lub zasłabnięcia. U niektórych dzieci pomimo braku wcześniejszych objawów neurologicznych pojawiają się omdlenia spowodowane uaktywnioną nieprawidłowością czynności bioelektrycznej mózgu związanej z fotostymulacją ekranu.

³⁸ Za: D. LEMISH: *Dzieci i telewizja...*

³⁹ Por. A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*; L.K. CERTAIN et al.: *Prevalence, correlates...*; J.M. HEALY: *Early television exposure...*; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*; E.A. VANDEWATER et al.: *Time well spend...*

⁴⁰ P. DRYGAS et al.: *Szkodliwy wpływ techniki komputerowej...*

⁴¹ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

⁴² P. DRYGAS et al.: *Szkodliwy wpływ techniki komputerowej...*; J. OWENS et al.: *Television-viewing habits...*

Podsumowanie

Jak wcześniej wspomniano, powyższe wyniki nie mają *stricte* charakteru badań naukowych i stanowią niejako „odkrycie przypadkowe”, towarzyszące konsultacjom psychologicznym. W przyszłości warto przeprowadzić badania silnie osadzone w rygorach metodologicznych, które pozwolą głębiej poznać obserwowane zjawisko oraz jego uwarunkowania. Niewątpliwie jednak uzyskane wyniki już na tym etapie pozwalają dostrzec, że długi czas spędzany przed telewizorem i komputerem od najmłodszych lat może sprzyjać występowaniu nieprawidłowych zachowań, objawów somatycznych oraz psychosomatycznych u dzieci. Niepokojący jest fakt, iż dzieci coraz częściej wybierają niekorzystny styl życia: samotność i stagnację ruchową, izolując się od bliskich i rówieśników i przenosząc się do świata wirtualnego. Narasta u nich bezkrytycyzm w wyborze zajęć i jednostronny wybór najłatwiejszych opcji w zachowaniu. Obcowanie z telewizorem i komputerem ma oczywiście wiele zalet i celem niniejszego artykułu absolutnie nie jest ich negowanie. Trudno wyobrazić sobie współczesnego człowieka nieoglądającego telewizji czy też nieznającego wynalazku, jakim jest komputer. Już dzieci w wieku przedszkolnym czy wczesnoszkolnym poszukują informacji w świecie wirtualnym, nawiązują internetowe znajomości, posługują się możliwościami, jakie dają im komunikatory, i doskonale wiedzą, w jaki sposób skontaktować się z najbliższymi przebywającymi obecnie na drugim końcu świata. Jak pokazują liczne badania, nasze życie powoli przenosi się do świata wirtualnego: chętnie płacimy rachunki przez Internet, dokonujemy zakupów w Sieci czy wręcz leczymy się online. Nie można jednak zapominać, że zastąpienie naturalnego życia społecznego życiem wirtualnym, zwłaszcza w przypadku dzieci, ma swoje negatywne konsekwencje. Ani telewizor, ani komputer nie powinny zastępować dzieciom zabawy z rówieśnikami czy z rodzeństwem, wzajemnych kontaktów w rodzinie i nie powinny stać się podstawową formą spędzania wolnego czasu. Z drugiej strony nie sposób oczywiście pominąć roli, jaką telewizor i komputer mogą pełnić w życiu dzieci niepełnosprawnych, stając się formą komunikacji i stymulując ich rozwój. Do funkcji, jaką pełni telewizja, zalicza się w literaturze funkcję wychowawczo-poznawczą, informacyjną, rozrywkowo-odpoczynkową, ale i kompensacyjną, podkreślając, iż zastępuje ona często inne formy aktywności oraz kontakty społeczne, wpływając na organizację dnia, na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz na wybór określonych zachowań⁴³.

Na zakończenie warto przypomnieć jedną, powszechnie znaną prawdę: *dzieci nie są zminiaturyzowanymi dorosłymi*. Mają inne potrzeby, mniejszą dojrzałość emocjonalną, społeczną i uboższe doświadczenia. Zaburzenia emocjonalne

⁴³ A. ANDRZEJEWSKA: *Magia szklanego ekranu...*

związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem systemu rodzinnego, z brakiem wsparcia i właściwej opieki otrzymywanej od najbliższych mogą mieć u nich poważniejsze konsekwencje niż u osób dorosłych, zaburzając rozwój w różnych jego sferach. W psychopatologii rozwojowej rodzinę traktuje się jako podstawowy i najważniejszy kontekst rozwoju dziecka. Postawy wychowawcze, relacje rodzinne, a przede wszystkim zainteresowanie i czas poświęcony dziecku wpływają na jego funkcjonowanie nie tylko w dzieciństwie, ale i w późniejszym życiu⁴⁴. Dlatego tak ważne jest umiejętne gospodarowanie zasobami rodzinnymi, by wśród codziennych obowiązków i problemów odnaleźć czas dla najbliższych. Aby matką pozostała matka, a nie komputer, a roli ojca nie przejął telewizor.

Bibliografia

- ANDRZEJEWSKA A.: *Magia szklanego ekranu. Zagrożenia płynące z telewizji*. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2007.
- BERTHOLF R.L., GOODISON S.: *Television viewing and attention deficits in children*. „Pediatrics”. Vol. 114, no. 2/2004, s. 511—512.
- BOGUSZEWSKI R.: *Codzienna aktywność Polaków. Autoportret i obraz środowiska społecznego w latach 1988, 1998 i 2008*. Komunikat nr BS/134/2008. CBOS, Warszawa 2008.
- BOGUSZEWSKI R.: *Kontrowersje wokół różnych zjawisk dotyczących życia małżeńskiego i rodzinnego*. Komunikat nr BS/54/2008. CBOS, Warszawa 2008.
- BOGUSZEWSKI R.: *Nie ma jak rodzina*. Komunikat nr BS/40/2008. CBOS, Warszawa 2008.
- BOGUSZEWSKI R.: *Stosunek Polaków do rozwodów*. Komunikat nr BS/43/2008. CBOS, Warszawa, 2008.
- BOYNTONN-JARRETT R., THOMAS T.N., PETERSON K.E., WIECHA J., SOBOL A.M., GORTMAKER S.L.: *Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents*. „Pediatrics”. Vol. 112, no. 6/2003, s. 1321—1326.
- BRAUN-GAŁKOWSKA M.: *Telewizyjne dzieci*. „Edukacja i Dialog”, nr 6/1995, http://www.eid.edu.pl/archiwum/1995,93/czerwiec,110/telewizyjne_dzieci,386.html (dostęp: 11.03.2011).
- CERTAIN L.K., KAHN B.R.S.: *Prevalence, correlates and trajectory of television viewing among infants and toddlers*. „Pediatrics”. Vol. 109, no. 4/2002, s. 634—642.
- CHENG T.L., BRENNER R.A., WRIGHT J.L., SACHS H.C., MOYER P., RAO M.R.: *Children's violent television viewing: are parents monitoring?* „Pediatrics”. Vol. 114, no. 1/2004, s. 94—99.

⁴⁴ H.R. SCHAFER: *Psychologia dziecka...*; P.C. KENDALL: *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*. GWP, Gdańsk 2004.

- Committee on Public Education: *Children, adolescents and television*. „Pediatrics”. Vol. 107, no. 2/2001, s. 423—426.
- COON K.A., GOLDBERG J., ROGERS B.L., TUCKER K.L.: *Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns*. „Pediatrics”. Vol. 107, no. 1/2001, s. 7.
- CZAPIŃSKI J., PANEK T., red.: *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków*. Misja Press & IT. Warszawa 2006.
- DRYGAS P., KAPAŁA W.: *Szkodliwy wpływ techniki komputerowej na ciało i psychikę człowieka — elementy wybrane*. „Świat Marketingu”, http://www.swiatmarketingu.pl/publikacje/publ2002_1/p_drygas_komputer_zdrowie.htm (dostęp: 1.11.2012).
- FRANCUZ P.: *Recepcja telewizji w świetle wyników ankietowanych badań opinii publicznej oraz psychologicznych eksperymentów naturalnych*. W: P. FRANCUZ: *Psychologiczne aspekty odbioru telewizji*. Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1999.
- HALBESLEBEN J.R.B., HARVEY J., BOLINO M.C.: *Too engaged? A conservation of resources view of relationship between work engagement and work interference with family*. „Journal of Applied Psychology”. Vol. 94, no. 6/2009, s. 1452—1465.
- HEALY J.M.: *Early television exposure and subsequent attention problems in children*, „Pediatrics”. Vol. 113, no. 4/2004, s. 917—918.
- HUESMANN L.R., MOISE-TITUS J., PODOLSKI C.L., ERON L.D.: *Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977—1992*. „Developmental Psychology”. Vol. 39, no. 2/2003, s. 201—221.
- KENDALL P.C.: *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*. Przeł. J. KOWALCZEWSKA. GWP, Gdańsk 2004.
- KWAK A.: *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2005.
- LEMISH D.: *Dzieci i telewizja. Perspektywa globalna*. Przeł. A. SADZA. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
- MOLICKA M.: *Bajki terapeutyczne*. Media Rodzina, Poznań 1999.
- NAPORA E.: *Wpływ telewizji na zachowanie dzieci*. „Niebieska Linia”, nr 3/2004, <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/indeks.php?id=316> (dostęp: 15.09.2012).
- OWENS J., MAXIM R., MCGUINN M., NOBILE C., MSALL M., ALARIO A.: *Television-viewing habits and sleep disturbance in school children*. „Pediatrics”. Vol. 104, no. 3/1999.
- PŁOPA M.: *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008.
- POSTMAN N.: *W stronę XVIII stulecia: jak przeszłość może doskonalić naszą przyszłość*. Przeł. R. FRĄC. PIW, Warszawa 2001.
- ROSTOWSKA T.: *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008.
- SCHAFFER H.R.: *Psychologia dziecka*. Przeł. A. WOJCIECHOWSKI. Red. nauk. A. BRZEZIŃSKA. PWN, Warszawa 2009.

- STEVENS S., MULSOW E.M.: *Is no meaningful relationship between exposure television and symptoms attention-deficit/hyperactivity disorder.* „Pediatrics”. Vol. 117, no. 3/2006, s. 665—672.
- THOMPSON D.A., CHRISTAKIS D.A.: *The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age.* „Pediatrics”. Vol. 116, no. 4/2005, s. 851—856.
- VALCOUR M.: *Work-based resources as moderators of the relationship between work hours and satisfaction with work-family balance.* „Journal of Applied Psychology”. Vol. 92, no. 6/2007, s. 1512—1523.
- VANDEWATER E.A., BICKHAM D.S., LEE J.H.: *Time well spend? Relating television use to children's free-time activities.* „Pediatrics”. Vol. 117, no. 2/2006, s. 181—191.
- VOYDANOFF P.: *Consequences of boundary-spinning demands and resources for work-to-family conflict and perceived stress.* „Journal of Occupational Health Psychology”. Vol. 10, no. 4/2005, s. 491—503.
- VOYDANOFF P.: *Implications of work and community demands and resources for work-to-family conflict and facilitation.* „Journal of Occupational Health Psychology”. Vol. 9, no. 4/2005, s. 275—285.
- WCÍÓRKA B.: *Materialny wymiar życia rodzin.* Komunikat nr BS/61/2009. CBOS, Warszawa 2009.
- WENZEL M.: *Korzystanie z Internetu.* Komunikat nr BD/96/2009. CBOS, Warszawa.
- ZIEMSKA M.: *Rodzina i dziecko.* PWN, Warszawa 1979.