Smartfon a koncentracja, sen i codzienne funkcjonowanie nastolatka

Praktyczny materiał dla rodziców wychowanków bursy

Najważniejsze na początek

Smartfon sam w sobie nie jest problemem. Może wspierać relacje, organizację, naukę i bezpieczeństwo. Niepokój powinien pojawić się wtedy, gdy sposób korzystania z telefonu zaczyna wypierać sen, naukę, ruch, odpoczynek lub bezpośrednie relacje, a młody człowiek ma trudność z odłożeniem urządzenia mimo negatywnych konsekwencji.

1. Nie tylko „ile godzin?" – ważniejsze jest, jak telefon wpływa na codzienne funkcjonowanie

W przypadku młodzieży 15–19 lat samo liczenie czasu ekranowego jest niewystarczające. Ten sam czas może oznaczać rozmowę z rodziną, naukę, nawigację czy muzykę, ale też wielogodzinne bezcelowe przewijanie treści. Bardziej użyteczne jest pytanie, czy korzystanie ze smartfona nie odbywa się kosztem snu i regeneracji, nauki, aktywności fizycznej, odpoczynku, relacji oraz innych ważnych obszarów życia.

WHO/Europe zwraca uwagę na różnicę między intensywnym a problematycznym używaniem mediów społecznościowych. W badaniu HBSC 2021/2022 obejmującym niemal 280 tys. młodych osób w wieku 11, 13 i 15 lat, 11% wykazywało oznaki problematycznego korzystania z mediów społecznościowych – z trudnością kontroli używania i negatywnymi konsekwencjami. To ważne rozróżnienie: częste korzystanie nie jest automatycznie uzależnieniem.

2. Koncentracja: dlaczego telefon tak łatwo przejmuje uwagę?

Nauka wymaga utrzymania uwagi na jednym zadaniu. Smartfon dostarcza natomiast wielu szybkich, zmiennych i łatwo dostępnych bodźców. Wiadomość, wibracja, podgląd powiadomienia albo sama myśl „sprawdzę tylko na chwilę" może przerwać tok pracy. Nastolatek wraca następnie do materiału, ale musi ponownie odtworzyć, na czym skończył i co właśnie robił.

- **„Multitasking"** jest zwykle przełączaniem uwagi. Uczenie się i równoczesne odpisywanie na wiadomości konkurują o te same zasoby uwagi.
- Częste przerwy wydłużają pracę. Dwie godziny „nad książkami" nie muszą oznaczać dwóch godzin rzeczywistej nauki.
- Trudne zadanie przegrywa z szybką nagrodą. Gdy materiał wymaga wysiłku, telefon daje natychmiast łatwiejszą i atrakcyjniejszą alternatywę.
- Problemem może być nawyk automatycznego sprawdzania telefonu – także bez powiadomienia i bez konkretnej potrzeby.

Praktyczna zasada podczas nauki

Najprostsza zmiana to nie tylko wyciszenie telefonu, ale usunięcie go z bezpośredniego pola uwagi: do torby, szuflady lub w inne miejsce. Można pracować w blokach 25–45 minut, a telefon sprawdzać w zaplanowanej przerwie. Amerykańska Akademia Pediatrii odradza równoległe korzystanie z mediów rozrywkowych podczas odrabiania pracy domowej.

3. Nauka i wyniki – związek jest realny, ale nie należy go upraszczać

Badania nie pozwalają stwierdzić, że każdy smartfon „pogarsza oceny". Wskazują jednak, że problematyczne korzystanie ze smartfona wiąże się przeciętnie z gorszymi osiągnięciami edukacyjnymi. Metaanaliza 29 badań obejmujących 48 490 osób wykazała niewielki, ale istotny negatywny związek pomiędzy problematycznym używaniem smartfona a wynikami w nauce. W praktyce warto więc patrzeć na funkcjonowanie konkretnego nastolatka, a nie na samą liczbę godzin.

4. Sen – obszar, który warto chronić szczególnie

Nastolatki potrzebują regularnego i odpowiednio długiego snu. Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics) wskazuje dla młodzieży około 8–10 godzin snu na dobę. Wieczorne i nocne korzystanie z telefonu może opóźniać zasypianie, skracać sen i pogarszać jego jakość. Znaczenie ma nie tylko światło ekranu, lecz również pobudzająca treść, rozmowy, gry, automatyczne odtwarzanie kolejnych materiałów oraz nocne dźwięki i powiadomienia.

Wyniki diagnozy potrzeb wychowanków bursy przeprowadzonej we wrześniu 2026 r. wskazały sen i regenerację jako jeden z istotnych obszarów do dalszej pracy. Duża część badanej grupy deklarowała sen krótszy niż 7 godzin. Ma to szczególne znaczenie w naszej społeczności: 88,6% ankietowanych wychowanków regularnie trenuje sport, a codzienność wielu osób łączy naukę, treningi i inne obowiązki. Przy takim obciążeniu zbyt krótki sen może nie zapewniać odpowiedniej regeneracji.

Higiena cyfrowa jest jednym z elementów, które mogą wspierać poprawę tej sytuacji. Wieczorne korzystanie ze smartfona może przesuwać porę zasypiania, podtrzymywać pobudzenie i skracać czas snu. Dobre nawyki cyfrowe są więc ważne nie tylko dla regeneracji, ale także dla koncentracji i uczenia się, poziomu energii w ciągu dnia, samopoczucia oraz możliwości wykorzystania własnego potencjału w nauce i sporcie.

- Warto dążyć do około godziny bez intensywnego korzystania z ekranu przed snem.
- Na noc: tryb „Nie przeszkadzać”, wyciszone powiadomienia i – jeśli to możliwe – telefon poza łóżkiem.
- Jeżeli telefon pełni funkcję budzika, nadal można odłożyć go poza zasięg ręki.
- Przewlekłe niewyspanie może następnego dnia pogarszać uwagę, pamięć, nastrój, tolerancję frustracji i zdolność do samokontroli.

5. Co obserwować w codziennym funkcjonowaniu?

Warto przyjrzeć się sytuacji bliżej, jeśli przez dłuższy czas pojawia się kilka z poniższych sygnałów:

- regularne korzystanie z telefonu kosztem snu lub pozostawanie online do późnej nocy;
- wyraźna trudność rozpoczęcia albo dokończenia nauki bez sprawdzania telefonu;
- odkładanie obowiązków i wielokrotne przekraczanie czasu, który młody człowiek sam zamierzał spędzić online;
- nieudane próby ograniczenia korzystania mimo dostrzegania negatywnych skutków;
- silna drażliwość, napięcie lub niepokój przy braku dostępu do urządzenia;
- rezygnowanie z ruchu, zainteresowań, spotkań lub innych aktywności na rzecz telefonu;
- sięganie po telefon automatycznie przy każdej nudzie, trudnej emocji, napięciu lub konieczności podjęcia wysiłku;
- pogorszenie nauki, snu, relacji albo nastroju współwystępujące ze sposobem korzystania z urządzenia.

6. Specyfika bursy: mniej kontroli, więcej samoregulacji

Rodzic nastolatka mieszkającego w bursie nie ma możliwości – i nie powinien mieć potrzeby – kontrolowania każdej godziny korzystania z telefonu. W tym wieku ważnym zadaniem rozwojowym jest stopniowe przejmowanie odpowiedzialności za własne wybory. Dlatego celem działań rodzica powinno być wspieranie samoregulacji, a nie wyłącznie zewnętrzna kontrola.

Zamiast pytać: „Ile znowu siedziałeś w telefonie?”
warto zapytać: „Jak śpisz?”, „Czy udaje Ci się uczyć bez ciągłego sprawdzania telefonu?”, „Czy masz czas na ruch i ludzi?”, „Czy sam jesteś zadowolony ze sposobu, w jaki korzystasz z telefonu?”, „Co najbardziej utrudnia Ci odłożenie go wieczorem?”

7. Co rodzic może zrobić – konkretnie

- Rozmawiać o skutkach, nie moralizować. Odwołujmy się do snu, samopoczucia, wyników, treningu czy celów ważnych dla nastolatka.
- Ustalić 2–3 realne zasady zamiast wielu zakazów. Np. telefon poza biurkiem podczas nauki, wyciszenie nocne, ograniczenie powiadomień.
- Zaproponować tygodniowy eksperyment. Zmienić jedną rzecz na 7 dni i wspólnie ocenić koncentrację, sen i czas wykonania obowiązków.
- Korzystać z funkcji telefonu. Tryb skupienia, „Nie przeszkadzać”, limity aplikacji i raport czasu ekranowego mogą wspierać samokontrolę.
- Zadbać o alternatywy. Aktywność fizyczna, spotkania, hobby, odpoczynek i kontakt z bliskimi powinny mieć realne miejsce w tygodniu.
- Dawać przykład. Trudno oczekiwać od nastolatka odkładania telefonu podczas rozmowy, jeśli dorośli sami stale sprawdzają ekran.

8. Jak rozmawiać bez uruchamiania konfliktu?

Rozmowa ma większą szansę powodzenia, gdy zaczyna się od obserwacji i troski, a nie diagnozy. Określenia typu „jesteś uzależniony” czy „telefon zniszczył Ci koncentrację” zwykle zamykają dialog.

„Widzę, że ostatnio śpisz krótko i rano jesteś bardzo zmęczony/a. Zastanawiam się, co najbardziej przesuwa Ci porę snu.”

„Mówisz, że nauka zajmuje Ci bardzo dużo czasu. Może sprawdzimy przez tydzień, czy telefon poza biurkiem coś zmieni?”

„Nie chodzi mi o kontrolowanie każdej minuty. Chcę, żebyś umiał/a sam/a zauważyć moment, kiedy telefon zaczyna Ci przeszkadzać.”

9. Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Warto porozmawiać z psychologiem, gdy korzystanie z telefonu wyraźnie i utrwale zakłóca sen, naukę, relacje lub codzienne obowiązki, gdy młody człowiek mimo prób nie potrafi ograniczyć zachowania albo gdy telefon staje się głównym sposobem radzenia sobie z silnym napięciem, obniżonym nastrojem, samotnością czy problemami w relacjach. Wtedy ważne jest nie tylko ograniczenie urządzenia, lecz również rozpoznanie, jaką funkcję pełni ono w życiu nastolatka.

Warto zapamiętać

Celem nie jest nastolatek, który „nie siedzi w telefonie”. Celem jest młody człowiek, który potrafi zdecydować, kiedy technologia mu służy, a kiedy zabiera sen, uwagę i czas potrzebny na inne ważne obszary życia. W późnej adolescencji najbardziej potrzebna jest nie stała kontrola, lecz coraz lepsza samoregulacja.

10. Wspólne działania bursy i rodziców

Zespół wychowawczy bursy, we współpracy z psychologiem, wspiera młodzież w kształtowaniu zdrowych nawyków, właściwej organizacji czasu, higieny cyfrowej oraz dbałości o sen i regenerację. Działania te realizowane są poprzez warsztaty, psychoedukację i bieżące wsparcie wychowanków.

Niniejszy materiał ma na celu uwspólnienie działań podejmowanych w bursie i w domu rodzinnym. Spójne podejście dorosłych, oparte na rozmowie, konsekwencji i wspieraniu samodzielności młodzieży, sprzyja budowaniu trwałych nawyków korzystnych dla koncentracji, nauki, regeneracji, energii i samopoczucia.

Źródła i wskazania

- WHO Regional Office for Europe (2024), Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), Volume 6; WHO/Europe (2024), Teens, screens and mental health.
- Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics): Digital Ecosystems, Children, and Adolescents (2026) oraz zalecenia dotyczące snu i higieny korzystania z mediów.
- Sunday, O.J. i wsp. (2024), Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis, 29 badań, 48 490 uczestników.

Materiał ma charakter psychoedukacyjny i nie służy do diagnozowania uzależnienia ani innych zaburzeń.