

**Recenzja rozprawy mgr Rafała Mikołajczaka
pt. „Wpływ korzystania z Internetu
na aktywność fizyczną i zdrowie
dzieci i młodzieży w wieku 12 – 18 lat”.**

Zgodnie z uchwałą Rady Naukowej Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kaliskiego na posiedzeniu w dniu 14.04.2025 roku o powołaniu mnie na recenzenta pracy doktorskiej mgr Rafała Mikołajczaka przedstawiam swoją opinię o pracy wykonanej pod opieką promotora prof. dr hab. n. med. Hanny Krauss.

Przedstawiona do recenzji rozprawa ma układ typowy dla tego typu opracowań, zawarta jest na 200 stronach, podzielona jest na rozdziały: wstęp, założenia i cel pracy, badanie i metody badawcze, wyniki badań, podsumowanie wyników badań własnych, dyskusja, wnioski, streszczenie w języku polskim i angielskim, piśmiennictwo w ilości 178 prac. Do pracy dołączony jest spis 268 tabel i 6 rycin ilustrujących wyniki badań oraz wzór kwestionariusza ankiety własnego autorstwa.

Wstęp do pracy jest bardzo dobrze przedstawiony, kompetentnie rozprowadza czytającego w analizowane zagadnienie będące przedmiotem rozprawy, w którym Doktorant merytorycznie i szeroko omawia wpływ mediów elektronicznych na rozwój emocjonalny i społeczny oraz fizyczne skutki długotrwałego korzystania z Internetu, również psychospołeczne wyzwanie w erze cyfrowej, omawia także ważne zagadnienie edukacji i edukacyjnych zastosowań Internetu, jakie są zasady zdrowego korzystania z Internetu oraz przedstawia przyszłość w kontekście rozwoju technologicznego.

Wstęp czyta się z dużym zainteresowaniem przygotowanym na podstawie aktualnego piśmiennictwa.

Uważam, że poruszany przez Doktoranta problem jest słuszny i zdecydowanie pożądanym w aspekcie częstego w życiu codziennym używania przez dzieci i młodzież mediów elektronicznych, korzystania z internetu, ponieważ internet stał się nieodłączną częścią współczesnego życia.

Doktorant w swojej pracy założył temat badawczy, który dotyczy wpływu internetu na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży, co jest uwarunkowane wzrostem cza-

su przeznaczonego na urządzenia cyfrowe, a to może niewątpliwie sprzyjać siedzącemu trybowi życia zwiększając rozwój różnych problemów zdrowotnych w wieku rozwojowym.

Głównym zamierzeniem pracy mgr Rafała Mikołajczaka było zbadanie, jak korzystanie z internetu wpływa na poziom aktywności fizycznej oraz zdrowie dzieci i młodzieży. Zakłada, że otrzymane wyniki mogą być przydatne w formułowaniu publicznych polityk zdrowotnych i interwencji, które promują aktywność fizyczną przyczyniając się do poprawy zdrowia i jakości życia dzieci i młodzieży.

Zatem głównym celem pracy jest określenie jak interakcje z cyfrowym środowiskiem wpływają na zdrowie badanej grupy dzieci i młodzieży.

Cele szczegółowe przedstawił Doktorant jasno i dokładnie. Są to badania ankietowe 2157 respondentów, którzy wypełnili ankiety samodzielnie, uczniowie i uczniów w wieku 12 – 18 lat życia. Zrealizowana autorska ankieta zawiera 55 pytań, a Autor pracy dokładnie zobrazował grupy analizowane; wyniki zostały podane analizie statystycznej.

Na przeprowadzenie badań Doktorant uzyskał zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Kaliskim im. Prezydenta S. Wojciechowskiego w Kaliszu.

W rozdziale 11. „Wyniki badań” – autor pracy dokładnie przedstawił badane grupy, wyniki są bardzo, wręcz wzorowo przedstawione w tabelach, na rycinach i w formie opisowej.

Jak wynika z tej ankiety, wynik wskazuje, że problem z uzależnieniem od internetu, może mieć już znaczący odsetek wpływu na zarówno u chłopców jak i u dziewczynek.

Ważnym i cennym jest podrozdział „Podsumowanie wyników badań własnych” z uwagi na duży zakres pracy i „mnogość wyników” przedstawionych aż na 268 tabelach.

W rozdziale 12. „Dyskusja” Doktorant dojrzałe konfrontuje wyniki badań własnych z badaniami innych autorów.

Słusznie Doktorant konstatuje, że problem pojawia się „gdy intensywność i czas korzystania z internetu wymyka się spod kontroli, a wskutek tego prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia”, a „90% badanych ma konto na portalu społecznościowym”.

Podsumowując rozdział 12. „Dyskusja” mgr Rafał Mikołajczak pisze, co jest istotne w badanym temacie, że poziom aktywności fizycznej jest znacząco powiązany z ilością czasu spędzonego online (aż 38% badanych spędza w Internecie powyżej 6 godzin dziennie !!!).

O wpływie korzystania z internetu na zdrowie dzieci i młodzieży sygnalizują w swoich badaniach inni autorzy, których wyniki przybliżył autor pracy.

Z uwagi na to, że jestem również gastroenterologiem dziecięcym zauważam fakt zwiększenia liczby dzieci z czynnościowym zaparciem stolca – siedzący tryb ży-

cia – przy komputerze, brak ruchu. Liczba tych chorych dzieci wyraźnie zwiększyła się w czasie nauki zdalnej podczas pandemii COVID-19.

Zgadzam się w pełni z Doktorantem podkreślającym rolę rodziców i opiekunów w kształtowaniu zdrowych postaw i aktywności w codziennym życiu dzieci i młodzieży. Z pewnością jak pisze Autor pracy „dzięki odpowiednim strategiom możliwe jest skuteczne łączenie pasji do technologii z dbałością o zdrowie i aktywność”, bo jak wynika z badań Doktoranta i innych badaczy tego zagadnienia, większa intensywność korzystania z internetu wpływa na spadek aktywności fizycznej, a także na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Autor przedstawił 6 wniosków wynikających z badań własnych zgodnych z założeniami i celem pracy z których ostatni uważam za szczególnie ważny, praktycznie słuszny, że wyniki badań własnych jednoznacznie „wskazują na potrzebę wprowadzenia programów edukacyjnych, które będą koncentrować się na odpowiedzialnym korzystaniu z Internetu, ochronie danych osobowych, cyberbezpieczeństwa oraz wpływu technologii na zdrowie, a także działania skierowane zarówno do młodzieży jak i ich rodziców oraz nauczycieli które mogą pomóc zminimalizować negatywne skutki nadmiernego korzystania z Internetu. A przecież o to nam chodzi w opiece nad dziećmi i młodzieżą.

W rozdziale 15. „Streszczenie” Autor pracy bardzo dobrze „skrótowo” przedstawia swoją pracę na stopień doktora.

Na koncu pracy przedstawiony jest wzór kwestionariusza ankiety.

Podsumowując stwierdzam, że wyniki badań mgr Rafała Mikołajczaka wykonane pod kierunkiem prof. dr hab. n. med. Hanny Krauss są bardzo aktualne, ważne, cenne nie tylko pod względem naukowym ale również praktycznym.

Zatem uważam, że praca mgr Rafała Mikołajczaka jest ciekawym, niezwykle interesującym, bardzo dobrze zaplanowanym i wzorowo zrealizowanym studium naukowym, które ma nie tylko wartość poznawczą ale i praktyczną. Uzyskane wyniki winny skłonić do propagowania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży i umiejętnego ograniczenia czasu spędzanego w internecie.

Doktorant wykazał się bardzo dobrą znajomością wiedzy teoretycznej dotyczącej badanego problemu o czym świadczy kompetentnie przygotowany wstęp pracy i merytorycznie przeprowadzona dyskusja.

Wytyczone cele zostały jasno sformułowane a wyniki obszernych badań własnych są przedstawione bardzo dobrze. Dyskusja przeprowadzona jest merytorycznie a wnioski wynikające z rozprawy są sformułowane prawidłowo, odpowiadają na zadane w celu pracy problemy.

Tak zaplanowana, wzorowo wykonana i zrealizowana praca mgr Rafała Mikołajczaka jest niewątpliwie dużym udziałem promotora prof. dr hab. n. med. Hanny Krauss.

Nie mam uwag do pracy.

Stawiam wniosek do Rady Naukowej Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kaliskiego im. Prezydenta S. Wojciechowskiego o dopuszczenie mgr Rafała Mikołajczaka do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Rozprawa doktorska spełnia warunki określone w art. 190 ust. 2–5 oraz art. 191 ust. 1 z dnia 20 lipca 2018 roku – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (DZ. U. z 2022 roku, poz. 574 ze zmianami).

Z uwagi na aktualność problemu wpływu korzystania z internetu na zdrowie dzieci i młodzieży, znaczącą wartość merytoryczną i cenną do wykorzystania w praktyce wnioskuję o jej wyróżnienie.

prof. dr hab. n. med.

Mieczysława Czerwionka – Szaflarska
recenzent rozprawy