



Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan

Maciej Dębski / Magdalena Bigaj

Publikacja „Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan” powstała dzięki dofinansowaniu pana Wojciecha Szczurka, Prezydenta Miasta Gdynia, ze środków budżetu miasta.

Recenzja naukowa: Dr hab. Grzegorz Ptaszek, prof. Akademii Górniczo-Hutniczej (AGH w Krakowie/Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej)

Wydawca



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
ul. Bursztynowa 25
80-342 Gdańsk
www.gwp.pl

© Maciej Dębski, Magdalena Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg 2019

ISBN: 978-83-7489-818-8

Gdynia 2019



Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
ul. Wyzwolenia 17c/3
80-537 Gdańsk
www.dbamomozasieg.com

Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan

Maciej Dębski / Magdalena Bigaj

Gdynia 2019

/Spis treści/

07

/Podziękowania/

21

2. Metodologia badań

38

/Podsumowanie wyników i najważniejsze wnioski/

64

/Nałogowe używanie mediów cyfrowych/

05

Słowa wstępne

09

1. Wprowadzenie

37

3. Wyniki badania „Młodzi Cyfrowi”

42

/Wzory używania mediów cyfrowych. W kierunku mobilności i powszechności/

95

/Dobrostan młodzieży/

123

4. Rekomendacje

144

/O Fundacji Dbam o Mój Z@sięg/

86

/Media społecznościowe. Świat relacji i kreacji/

110

/Relacje w świecie cyfrowym. Rola rodziców w tworzeniu kultury offline i alternatywy dla rzeczywistości wirtualnej/

141

5. Autorzy

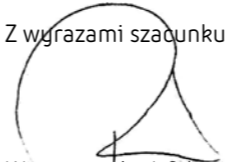
Szanowni Państwo,

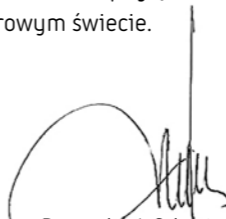
Zapraszamy do zapoznania się z najnowszym raportem „Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan” pokazującym, jak nowe technologie zmieniają zwyczaje i zachowania młodego pokolenia.

Rozwój technologiczny nieodwracalnie wpłynął na współczesne społeczeństwo, zrewolucjonizował sposób pracy, przekształcił gospodarkę, usprawnił komunikację międzyludzką pozwalając na szybki i stały dostęp do informacji. Media cyfrowe w coraz większym stopniu stają się częścią naszego życia, są obecne w biznesie, edukacji, transporcie, więziach społecznych, sztuce i kulturze. Podnoszą jakość codziennego funkcjonowania, ale jednocześnie mogą obniżyć indywidualne poczucie bezpieczeństwa i prywatności. Spłylenie relacji międzyludzkich i postępująca izolacja społeczna stały się znakiem naszych czasów i wyzwaniem dla przyszłych pokoleń.

Urządzenia mobilne mają nam pomagać, wspierać nas i ułatwiać nam życie. Musimy jednak pamiętać, by z nich korzystać nie zapominając o sobie i innych ludziach. Zdrowie, relacje z bliskimi, wzajemne zaufanie to wartości, które są zawsze aktualne, a zwłaszcza dziś, w dobie nowatorskich technologii i tak powszechnej samotności w sieci. Jesteśmy przekonani, że wnikliwa lektura opracowania pogłębi Państwa wiedzę i odpowie na wiele pytań o dorastanie młodych w cyfrowym świecie.

Z wyrazami szacunku,


Wiceprezydent Gdyni
Bartosz Bartoszewicz


Prezydent Gdyni
Wojciech Szczurek

/Od Autorów/

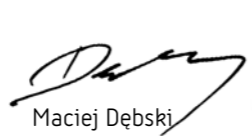

Kim są Młodzi Cyfrowi – pokolenie, które urodziło się po roku 2000 i dorastało ze smartfonem w ręku? Jakie są ich zwyczaje? Jakie znaczenie w ich codziennym życiu ma internet? Czy ważne są dla nich relacje? Czy czują się osamotnieni, czy wręcz przeciwnie, są always on i zawsze wśród innych, choćby cyfrowo?

Podczas trwającego dwa lata badania „Młodzi Cyfrowi” odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieliło nam ponad 50 tysięcy uczniów z całej Polski – zarówno z dużych aglomeracji, jak i średniej wielkości miast oraz wsi – co sprawia, że mamy do czynienia z badaniem na niespotykaną wcześniej skalę w tym obszarze tematycznym. Zdobyte tej wiedzy jest niezwykle ważne, gdyż intuicje obecnych dorosłych – cyfrowych imigrantów – nie zawsze znajdują potwierdzenie w deklaracjach młodych cyfrowych tubylców. Zrozumiemy to, gdy zdamy sobie sprawę, że żadne poprzednie pokolenia nie różniły się od siebie tak bardzo, jak od nas, dorosłych, różni się obecna młodzież, nazwana przez nas Młodymi Cyfrowymi. To pierwsze pokolenie, dla którego nowe technologie i dostęp do internetu jest czymś tak naturalnym, jak dla starszych dostęp do elektryczności czy mediów tradycyjnych. Otaczający ich świat online kształtuje ich od najmłodszych lat, wpływając na zwyczaje, relacje, a także kondycję psychofizyczną. Wyniki badania „Młodzi Cyfrowi” potwierdziły stawiane przez nas tezy, które stają się nie tylko główną osią wszelkich działań podejmowanych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, ale również wytyczają nasze myślenie o używaniu nowoczesnych narzędzi komunikacji w życiu domowym, szkolnym i pozaszkolnym.

Aspekty, na które chcemy zwrócić Państwa uwagę w niniejszej publikacji, są de facto wytycznymi dla wszystkich osób i instytucji, które chcą w sposób profesjonalny przeciwdziałać problemowi e-uależnień oraz kształtować pozytywne wzory korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Przed nami wszystkimi, którzy wprowadzamy Młodych Cyfrowych w dorosłość, stoi bowiem ogromne wyzwanie przystosowania ich do życia w świecie zdominowanym przez nowe technologie, stale się zmieniającym.

Głęboko wierzymy, że wiedza zdobyta na temat Młodych Cyfrowych pozwoli nam i Państwu lepiej zrozumieć ich świat, potrzeby i motywacje. Jesteśmy przekonani, że to niezbędne nie tylko dla rodziców i nauczycieli, ale także dla władarzy miast i województw, osób kształtujących system edukacji na różnych poziomach, a nawet dla przyszłych pracodawców, do których drzwi już wkrótce zapuka młode pokolenie.

Życzymy ciekawej lektury.


Maciej Dębski

Magdalena Bigaj
Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

/Podziękowania/

Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do powstania tego raportu. Przede wszystkim uczniom, którzy zechcieli wziąć udział w naszym projekcie badawczym – za ich trud, cierpliwość i ofiarowany nam czas. Dziękujemy nauczycielom, którzy wzięli na siebie rolę szkolnych koordynatorów badań. Nie udałooby się zebrać tak ciekawych danych, gdyby nie odpowiednie przygotowanie sal komputerowych oraz towarzyszenie uczniom podczas całego procesu badawczego.

Dziękujemy wszystkim władarzom – prezydentom, starostom, burmistrzom, wójtom, którzy w sposób systemowy podeszli do organizacji badań na poziomie samorządu. To przejaw odpowiedzialnego myślenia o województwach, powiatach, gminach i o roli nowych technologii w życiu rodzin. Dziękujemy tu zwłaszcza miastu Gdynia, które w ramach wspierając projekt poprawiający relacje i dobrostan mieszkańców podjęło się roli gospodarza konferencji „Futured 2019: Relacje w świecie cyfrowym”, w ramach której mógł powstać także niniejszy raport.

Swoje podziękowania składamy wszystkim osobom reprezentującym Uniwersytet Gdański. To w tym środowisku zrodziła się idea pierwszych badań prowadzonych przez fundację. Narzędzie badawcze będące podstawą tego raportu powstało dzięki / przy współpracy pracowników Uniwersytetu Gdańskiego. Dziękujemy nie tylko wykładowcom akademickim, ale również studentom, na których pomoc mogliśmy liczyć nie tylko w procesie gromadzenia danych, ale również podczas organizowanych konferencji, spotkań, debat.

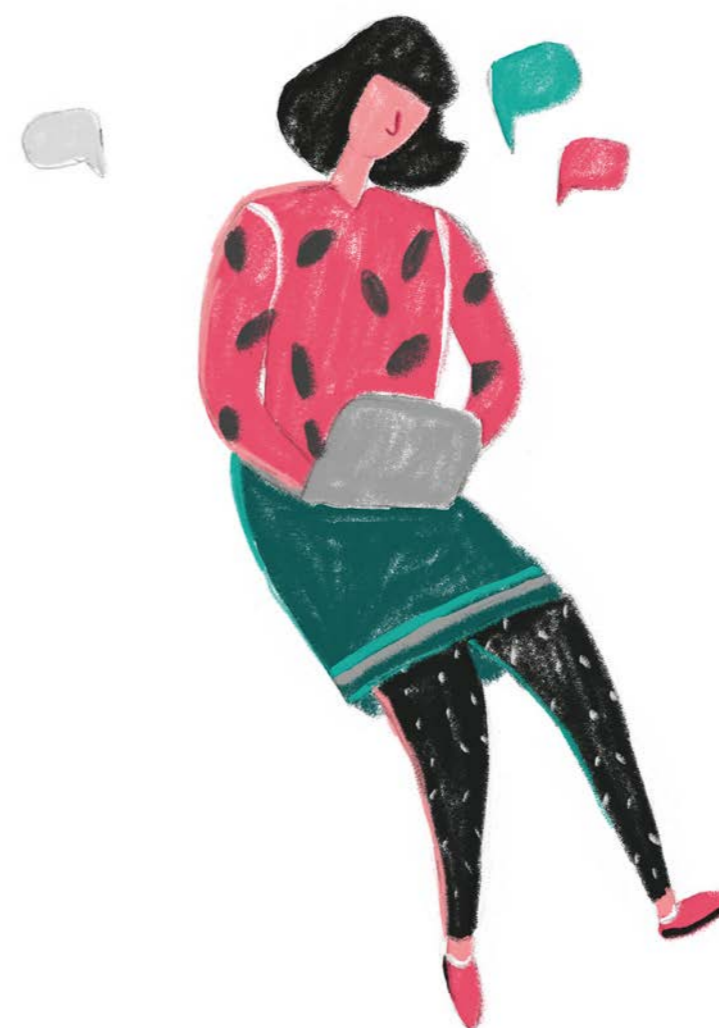
Dziękujemy firmie Orange Polska, partnerowi głównemu konferencji „Futured 2019: Relacje w świecie cyfrowym”, której wiedza na temat obszaru społecznej odpowiedzialności biznesu oraz nowych technologii była dla nas cenna.

Za podzielenie się swoimi komentarzami do wyników badania, które znalazły się w niniejszym raporcie, dziękujemy: Agnieszce Białeckiej-Rutkowskiej z Pozytywnej Dyscypliny, Konradowi Ciesiołkiewiczowi z Orange Polska, Tamarze Kasprzyk z FamilyLab Polska, dr Aleksandrze Piotrowskiej z Uniwersytetu Warszawskiego, dr. hab. Grzegorzowi Ptaszkowi z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, Pawłowi Tkaczykowi z Midea oraz Dorocie Zawadzkiej z Instytutu Praw Dziecka im. J. Korczaka.

Dziękujemy również pozostałym partnerom, którzy wsparli prace nad tym raportem, m. in. firmie Brainly, a także firmom Polskie Badania Internetu i Gemius za udostępnienie szczegółowych danych z badania Gemius/PBI, będącego standardem pomiaru popularności witryn internetowych w Polsce.

Na koniec dziękujemy tym wszystkim, którzy na podstawie wyników naszych badań podjęli lub podejmą starania zmierzające do bezpiecznego i higienicznego korzystania z urządzeń cyfrowych w szkołach oraz w rodzinach.

Wprowadzenie



Prawie pięćdziesiąt lat temu na Uniwersytecie Stanforda została wysłana pierwsza wiadomość e-mail. I pomimo tego, że internet świętuje dziś pół wieku istnienia (w Polsce od 1989 roku), prawdziwy przełom w funkcjonowaniu człowieka przychodzi w połowie lat dziewięćdziesiątych XX wieku, kiedy zasoby sieci bardzo szybko się powiększają, a internet staje się medium masowym i zaczyna zdobywać coraz więcej użytkowników. Teraz – prawie dwadzieścia lat po przejściowym okresie milenijnym – możemy powiedzieć, że to, jak dzisiaj wygląda świat – gospodarka, polityka, struktura rodzin, moralność, religijność, edukacja, komunikacja między ludźmi czy sposoby spędzania czasu wolnego – w dużej mierze związane jest z pojawieniem się internetu. I choć od powstania

pierwszych urządzeń cyfrowych minęło już kilkadziesiąt lat, wskazać należy, że nowa przestrzeń cyfrowa, w której coraz częściej przychodzi nam żyć, wciąż jest dla nas mniej niż bardziej znana.

Mając świadomość, że jesteśmy raczej na początku „cyfrowej drogi” i do końca nie wiemy, jaki jest jej koniec, uznajmy, że nasze zachowania (w tym nawiązywanie relacji z innymi, budowanie tożsamości za pośrednictwem internetu) wciąż są nieodgadnione, a mechanizmy naszego uczestnictwa w sieci często pozostają niejasne i poniekąd irracjonalne. A nawet jeśli już zdobędziemy takową wiedzę, to pamiętajmy, że gwałtowny rozwój nowych technologii (w szczególności rozwój urządzeń mobilnych, których funkcjonowanie oparte jest na aplikacjach) będzie stawiał przed nami wciąż nowe wyzwania, z etycznymi włącznie. I choć trudno nam przewidzieć, w którą stronę rozwinięte się nowe technologie, w jakiej mierze będą szansą dla gatunku ludzkiego, a w jakiej zagrożeniem, bezsprzecznie możemy powiedzieć, że z roku na rok będą wypełniały kolejne dziedziny naszego życia.

W większości ujęć teoretycznych społeczeństwo informacyjne to takie, którego najważniejszą cechą jest produkcja, gromadzenie oraz obieg informacji, i tak rozumiane jest oczywistym przejawem społeczeństwa postindustrialnego (Golka, 2005, s. 254). Często zamiennie stosuje się takie pojęcia, jak społeczeństwo postkapitalistyczne, nadmiaru, okablowane, technologiczne, telepatyczne, wiedzy czy sieciowe. Atrybutem społeczeństwa informacyjnego staje się powszechny dostęp do komputerów, umiejętność ich używania, zaś słowem kluczowym dla zrozumienia jego istoty jest „internet”. Od czasu jego powstania, a bardziej od czasu jego umasowienia, to, kim jesteśmy, co robimy, w jaki sposób żyjemy, ukazane zostać może zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym. Podział na życie online oraz offline, tak dobrze zakorzeniony w głowach osób pamiętających lata osiemdziesiąte XX wieku (pokolenie X), nie ma racji bytu dla przedstawicieli osób urodzonych po 1995 roku (pokolenie Z) czy po roku 2010 (pokolenie ALPHA). Ci

ostatni jasno stwierdzają, że żyją w jednym i tym samym świecie, przepływając pomiędzy rzeczywistością wirtualną a realną obecnością. Na szczęście w większości przypadków internetowe manifestacje bardzo rzadko odbiegają w znaczący sposób od tego, jak zachowujemy się poza przestrzenią internetu.

Choć można się sprzeczać, które dokładnie wydarzenie zapoczątkowało globalizację internetu (wymyślenie w 1990 roku przez Tima Bernesa-Lee WWW – World Wide Web; funkcjonowanie przeglądarki Netscape od 1995 roku), jasno trzeba powiedzieć, że internet jest dzisiaj środkiem porozumiewania się wielu z wieloma i to w jednym czasie w skali globalnej, zaś jego niezbywalną cechą jest oddolny rozwój i spontaniczność kształtowania się. Oczywiście sam internet jako narzędzie wciąż się rozwija, zyskując kolejne swoje charakterystyczne atrybuty (np. mobilność, funkcjonowanie algorytmów, internet rzeczy), a to wymusza na przedstawicielach pokolenia cyfrowego regularne myślenie o nowych kompetencjach społecznych, medialnych i cyfrowych (Giąb, Książ 2019, Ptaszek 2019). Od kilkunastu lat zmagamy się z nowymi problemami (cyberprzemoc, seksting, patostreaming, śledzenie, nadmierna kontrola), a zarządzanie własną prywatnością w przestrzeni internetu, krytyczne myślenie, jak również szeroko rozumiana uważność cyfrowa stają się pilnymi potrzebami edukacyjnymi. I choć przestajemy dzielić w sposób prosty naszą rzeczywistość na tę realną (offline) i wirtualną (online), wiemy, że nasze działania, które podejmujemy w przestrzeni internetu, mają realne skutki poza nim. Warto o tym pamiętać, dyskutując o tym, czy internet jest dobrodziejstwem, czy raczej przekleństwem. Jak możemy się domyśleć, w większości przypadków udział w świecie cyfrowym przynosi pozytywne efekty dla naszego życia (wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa i szybsza możliwość zdobywania niezbędnych informacji, nowe możliwości wymiany i łączenia pomysłów, idei, poglądów); niekiedy jednak niekontrolowane wykorzystywanie mediów cyfrowych może prowadzić do samotności życiowej, atrofii więzi społecznych (w tym rodzinnych), obniżenia dobrostanu psychicznego czy zdrowia somatycznego użytkownika cyfrowych dobrodziejstw. W skrajnych przypadkach brak kontroli może powodować silne uzależnienia oraz takie problemy, jak hazard, ubóstwo, zaburzenia psychiczne czy bezdomność.

Kwestia odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych będzie stawać się coraz bardziej aktualna, a debata społeczna o tym zagadnieniu przybierać na sile. Już dzisiaj

możemy powiedzieć, że temat bezpieczeństwa cyfrowego i cyfrowej higieny coraz częściej podejmowany jest w środowisku edukacyjnym. W szkole najczęściej rozmawiamy o tym w kontekście pilnej potrzeby budowania szkolnych programów profilaktycznych (skierowanych nie tylko do dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej, ale również do nauczycieli, osób zarządzających oświatą oraz rodziców), wypracowywania zasad związanych z używaniem smartfonów na lekcjach i na przerwach, poszukiwania praktycznych rozwiązań zmierzających do wypracowania względnej równowagi pomiędzy wykorzystywaniem narzędzi technologiczno-informacyjnych a tworzeniem bezpośrednich relacji czy też świadomego wykorzystania narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) w procesie przekazywania wiedzy. Doświadczenia polskich szkół w tym zakresie są z jednej strony bardzo zróżnicowane, z drugiej zaś wysoce niespójne. Widoczny dzisiaj podział na zdecydowanych zwolenników mediów cyfrowych w szkole (często nie dostrzegających zagrożeń wynikających z ich nadużywania), osoby nie podejmujące żadnych działań w tym zakresie czy wreszcie totalnie negujące obecność smartfonów i tabletów w szkole powoduje z jednej strony zaognienie dyskusji w przestrzeni realnej i wirtualnej, z drugiej zaś prowadzi do powstawania niepotrzebnych stereotypów dotyczących wpływu mediów cyfrowych na życie człowieka. Nie opowiadając się w tym miejscu za żadną ze stron, musimy zauważyć, że niski stan wiedzy o tym, jakie zachowania cyfrowe przejawiają dzieci i młodzież szkolna, jest charakterystyczny dla wszystkich szkół w Polsce. Uwagę na to zwrócono w 2016 roku w raporcie Najwyższej Izby Kontroli (NIK, 2016), który wciąż powinien być lekturą obowiązkową wszystkich osób zarządzających oświatą w Polsce. Zapisy w nim zawarte stały się bezpośrednią przyczyną działań podejmowanych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, zarówno tych o charakterze edukacyjnym, jak i badawczym.

/Geneza projektu „Młodzi Cyfrowi”/

Projekt o nazwie „Młodzi Cyfrowi” stanowił bezpośrednią kontynuację badań prowadzonych w latach 2015–2016, w których pochyłaliśmy się po raz pierwszy nad kondycją współczesnych polskich nastolatków cyfrowych i problemem nałogowego korzystania ze smartfonów przez młodzież szkolną w Polsce. Wyniki badań zaprezentowane zostały w grudniu 2016 roku podczas konferencji pt. „Mobilność w sieci. Relacje, bezpieczeństwo, rozwój” w Gdyni oraz w specjalnie opracowanej publikacji (Dębski, 2016). Już wówczas zaobserwowaliśmy szereg niepokojących postaw, zachowań, doświadczeń, negatywnych stanów emocjonalnych wynikających z nadużywania nowych technologii, ale również zobaczyliśmy, jak

ważnym narzędziem dla młodych ludzi jest internet. Najmłodsze pokolenie używa go nie tylko do rozrywki i zabawy; przede wszystkim stanowi on platformę komunikacji między młodymi ludźmi, wymiany doświadczeń, jest ogromnym rezerwuarem wykorzystywanym do podnoszenia kompetencji edukacyjnych czy umiejętności społecznych. Dziś, kiedy zakończyliśmy kolejne dwuletnie badania, uważamy, że wciąż mało wiemy nie tylko o Młodych Cyfrowych, ale również o potencjalnych kierunkach rozwoju nowych technologii. I choć futurości i transhumaności wskazują, że dzięki nowym technologiom i wykorzystaniu ich do celów naukowych będziemy przewycięzać ludzkie ograniczenia, poprawiać

kondycję naszą i całej ludzkości, coraz częściej zaczynamy się zastanawiać, jaki kształt będą miały osobiste relacje między ludźmi w świecie zdominowanym przez nowe technologie.

Projekt „Młodzi Cyfrowi” to nie tylko bezpośrednia kontynuacja wcześniej prowadzonych badań, ale przede wszystkim rozwój podejmowanych dotychczas wątków badawczych. W nowej edycji badań w sposób szczególny interesują nas wzory używania zasobów sieci, ale również samopoczucie badanych osób i ich dobrostan psychiczny, jak również dokonana ocena relacji z osobami najbliższymi. Czy używanie i nadużywanie mediów cyfrowych wpływają na ocenę tych relacji? Czy powoduje obniżenie nastroju psychicznego, zadowolenia z życia czy poziomu oceny własnej woli życia? Pomimo tego, że w wielu przypadkach udało nam się zanotować korelacje między analizowanymi obszarami badawczymi, już teraz należy mieć świadomość, że w interpretacji uzyskanych przez nas wyników powinno się zachować daleko idącą ostrożność. Tym bardziej, że badania prowadzone były jedynie metodami ilościowymi, a doskonale wiemy, że ciekawa rzeczywistość, z całą gamą jej kolorów, ukryta pozostaje pomiędzy słupkami wykresów.

Prowadzone przez fundację badania trwały dwa lata i rozpoczęły się w październiku 2017 roku wraz z początkiem roku szkolnego 2017/2018, ostatni kwestionariusz wypełniony został 13 czerwca 2019 roku. W tym czasie Ministerstwo Edukacji Narodowej, przedstawiając główne kierunki polityki oświatowej państwa, wielokrotnie wskazało, że interesuje się kwestiami odpowiedzialnego używania nowych technologii. Dowodem na taki stan rzeczy był w roku 2018/2019 punkt trzeci wytycznych – *Bezpieczeństwo w internecie, tj. odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznych*. Troska ministerstwa o właściwe używanie cyfrowych dobrodziejstw w roku szkolnym 2018/2019 zapisana została w postaci punktu czwartego *Rozwijanie kompetencji cyfrowych uczniów i nauczycieli. Bezpieczne i odpowiedzialne korzystanie z zasobów dostępnych w sieci*. Raport, który właśnie powstał, dotyczy kolejnego roku szkolnego 2019/2020 i ponownie okazuje się, że jego treści z jednej strony wpisują się w punkt dotyczący profilaktyki uzależnień w szkołach i placówkach oświatowych, z drugiej zaś wypełniają zapisy punktu piątego – rozwijanie kreatywności, przedsiębiorczości i kompetencji cyfrowych uczniów, w tym bezpieczne i celowe wykorzystywanie technologii

informacyjno-komunikacyjnych w realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego.

Legitymizacja do powstania tego raportu, ale również do jego szerokiego upowszechnienia i wdrożenia, jak się okazuje jest bardzo wyraźna. Zresztą, co od samego początku było naszym celem, sam projekt pt. „Młodzi Cyfrowi” nosi w sobie nie tylko walor naukowo-poznawczy (na podstawie wyników badań wiemy więcej o badanej zbiorowości), ale również jest lub może być dokumentem na wskroś praktycznym. Wyniki i najważniejsze wnioski płynące z naszych badań stanowią podstawę do realizowania oddziaływań profilaktycznych w polskich szkołach, jak również podstawę do opracowania pakietu rekomendacji dla najważniejszych interesariuszy w zakresie rozwiązywania problemu e-uzależnień. Zebrane wyniki badań mają za zadanie zwrócić uwagę organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły i rodziny na problem bezpiecznego, odpowiedzialnego i higienicznego korzystania z cyfrowych narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomysłodawcą, głównym koordynatorem, realizatorem badań, jak również autorem niniejszego raportu jest Fundacja Dbam o Mój Z@sięg w osobach dr. Macieja Dębskiego oraz Magdaleny Bigaj. Narzędzie badawcze wykorzystane w badaniu zostało opracowane we współpracy z przedstawicielami Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego w osobach prof. Anny Zawadzkiej, dr Aleksandry Lewandowskiej-Walter, mgr Judyty Borchet oraz mgr Magdaleny Iwanowskiej. Podczas prowadzonych badań w sposób szczególny wsparcia udzieliło Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie, które objęło oficjalnym patronatem badania w województwie zachodniopomorskim.

/Adresaci projektu „Młodzi Cyfrowi”/

Kim są adresaci naszego projektu „Młodzi Cyfrowi”, na który składa się nie tylko niniejszy raport i badanie, ale także wszelkie działania edukacyjne oraz mające na celu upowszechnianie wyników? Przewrotnie można powiedzieć, że opracowanie to powinni przeczytać wszyscy ci, którzy codziennie korzystają z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych. Mając jednak świadomość, że tak określona grupa odbiorców jest zbyt szeroka, kierujemy niniejszy raport przede wszystkim do **uczniów**. To oni brali udział w tak licznych badaniach, to oni są reprezentantami pokolenia Młodych Cyfrowych, najczęściej korzystającego z urządzeń mobilnych, mediów cyfrowych i zasobów sieci. Zwrócenie uwagi

na bezpieczeństwo korzystania z nowych technologii oraz na ważność relacji bezpośrednich między ludźmi w tej grupie osób wydaje się być kluczowe dla całości oddziaływań profilaktycznych. Jest również z pewnością niezbędne dla zapewnienia dalszego rozwoju młodych ludzi we względnych dobrostanie psychicznym. W przypadku uczniów warto podkreślić funkcję terapeutyczną badań: poznanie niektórych wyników prowadzonych badań może wzbudzić wśród młodych czytelników potrzebną refleksję nad codziennym wykorzystywaniem urządzeń cyfrowych.

Drugą grupą czytelników, których chcemy zachęcić do przeczytania zawartych w raporcie treści, stanowią **rodzice**. Zapewne ta grupa odbiorców odnajdzie w opracowaniu wiele wątków, które można bezpośrednio zaimplementować do ich codziennego życia. Prezentowane wyniki o uzależnionych od mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych dzieciach i dorastającej młodzieży to w dużym stopniu również dyskusja o pokoleniu ich rodziców. Brak wspólnie ustalonych zasad, nieodpowiednio rozumiane pojęcie kontroli, niewystarczająca więź między rodzicami a dziećmi, niskie zaangażowanie rodziców w świat mediów cyfrowych – to tylko niektóre wątki podejmowane w niniejszym raporcie. Gdyby przyjąć założenie, że dzieci, ich zachowanie, stosunek do świata oraz prezentowane wartości są w pewnym stopniu odzwierciedleniem zachowań i wartości rodziców, przedstawione w raporcie treści nabiorą ważnego znaczenia dla osób dorosłych mających dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Nie sposób tego raportu nie skierować do przedstawicieli szeroko rozumianego **środowiska edukacyjnego**. Pracownicy ośrodków doskonalenia nauczycieli, wykładowcy akademicy, dyrektorzy szkół, nauczyciele, pedagodzy i psycholodzy szkolni, edukatorzy społeczni będący przedstawicielami organizacji pozarządowych oraz inni specjaliści powinni zapoznać się z wynikami zawartymi w niniejszym opracowaniu. Zgromadzony materiał może być bowiem doskonałą podstawą do inicjowania działań edukacyjnych w zakresie bezpiecznego, odpowiedzialnego i kreatywnego używania internetu oraz urządzeń cyfrowych w procesie edukacji, stanowić może również przesłankę do prowadzenia oddziaływań profilaktycznych w zakresie problemu e-uzależnień. Polecamy lekturę nie tylko dyrektorom, nauczycielom czy wychowawcom, ale również pedagogom i psychologom szkolnym, którzy powinni być pierwszymi osobami wspierającymi uczniów w momencie dostrzeżenia symptomów uzależnienia od telefonów komórkowych czy internetu.

Wiemy ponadto, że nie da się skutecznie zarządzać profilaktyką e-uzależnień, leczeniem oraz procesem zdrowienia bez wsparcia **instytucji rządowych i samorządowych**. To właśnie przedstawiciele tych organów mają decydujący głos w sprawie tworzenia polskiego ustawodawstwa, lokalnych rozwiązań, budowania instrumentów wspierających Młodych Cyfrowych. Przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego, mający wpływ na kształt edukacji lokalnej społeczności, mogą znaleźć w raporcie wiele cennych wskazówek, stanowiących wytyczne do planowania celów oraz kierunków działań, lokalnych strategii i programów, czyli wszystkich przedsięwzięć dotyczących rozwiązywania problemu e-uzależnień.

Ostatnią grupą, do której chcemy skierować ten raport, są przedstawiciele **mediów**. To one w dużej mierze kształtują wizerunek i nasze postawy wobec internetu, rozwoju technologicznego oraz zagrożeń (czy szans) z tym związanych. Dostarczenie przedstawicielom mediów rzetelnej wiedzy o cyfrowym pokoleniu, o wzorach używania przez nich cyfrowych narzędzi, o wpływie nowych technologii na dobrostan psychiczny oraz relacje z najbliższymi może przyczynić się do niestereotypowego postrzegania tego pokolenia.

/Najważniejsze tezy/

Lekturę niniejszego raportu warto rozpocząć od głównych założeń, które pomogą czytelnikowi interpretować wyniki nie przez pryzmat własnych doświadczeń, które zależą od indywidualnych kontaktów z nowymi technologiami, lecz z szerszej perspektywy, opartej na wiedzy i doświadczeniu zgromadzonemu przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg. Tezy te stają się nie tylko główną osią wszelkich działań podejmowanych przez fundację, ale również wytyczają nasze myślenie o używaniu nowoczesnych narzędzi komunikacji w życiu domowym, szkolnym i pozaszkolnym. Niżej wymienione aspekty są de facto wytycznymi dla wszystkich osób i instytucji, które chcą w sposób profesjonalny przeciwdziałać problemowi e-uzależnień, ale również kształtować pozytywne wzory korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.

TEZA 1

W społeczeństwie sieci internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży. Smartfon, tablet, smartwatch, komputer są narzędziami codziennego użytku, a ich rola w codziennym życiu będzie zyskiwać na znaczeniu. W najbliższych latach rozwój nowych technologii przyspieszy jeszcze bardziej. Warto, abyśmy z nich umiejętnie korzystali w życiu codziennym już teraz.

TEZA 2

Media cyfrowe nie są złe, lecz niewłaściwe może być ich używanie. Urządzenia mobilne to doskonałe wynalazki, których zadaniem jest ułatwienie nam życia, jednakże złe wykorzystywane będą przynosiły naszemu dziecku więcej szkody niż pożytku. Dobrze wykorzystywana przez dziecko przestrzeń internetu może być dla niego szansą rozwoju edukacyjnego, społecznego czy w przyszłości – zawodowego, zaś codzienne używanie kreatywnych aplikacji, programów, informatycznych rozwiązań przyczyniać się może do zwiększania jego kompetencji cyfrowych, osiągania lepszych wyników w nauce, nawiązywania nowych znajomości czy kreatywnego spędzania czasu wolnego.

TEZA 3

To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabienie przez rodziców więzi otwiera przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online. Dlatego najlepszym czynnikiem chroniącym dzieci i młodzież przed e-uzależnieniem jest dobrze zbudowana relacja w domu, w szkole oraz w najbliższym otoczeniu. Oznacza to, iż wysoce prawdopodobne jest, że jeśli rodzice nie dadzą swoim dzieciom w pierwszych latach życia czułości, wsparcia, bliskości, obecności, zainteresowania i zaangażowanie, dzieci zaczną się wycofywać z życia rodzinnego i poszukiwać będą uznania, własnej tożsamości, akceptacji, zrozumienia i bliskości na zewnątrz, bardzo często posiłkując się internetem.

TEZA 4

Zachowania podejmowane w przestrzeni internetu mają takie same skutki, jak zachowania podejmowane w świecie realnym. Chociaż powszechnie wiadomo, że anonimowość w internecie jest niemal niemożliwa, wciąż wiele osób, publikując informacje w sieci, wierzy, że to, co napisze, nie będzie miało wielkiego wpływu na innych. Często w sposób nieuzasadniony myślimy, że treści prezentowane przez nas w sieci nie mają takiego samego ciężaru znaczeniowego jak w rzeczywistym świecie, zaś brak natychmiastowych konsekwencji zachowania w internecie powoduje zwiększenie naszej odwagi w wirtualnych działaniach.

TEZA 5

Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia. Warto pamiętać o tej tezie, w szczególności w przypadku pokolenia Młodych Cyfrowych. Współczesne dzieci i młodzież, które urodziły się, zastając już internet, traktują swoje życie jako jedno spójne wydarzenie manifestujące się zarówno w sieci, jak i poza nią. Oznacza to, że jeśli młody człowiek ma dobrą relację z rodzicami i może liczyć na ich wsparcie, jest dobrze wychowany w świecie realnym (np. używa takich słów, jak dzień dobry, przepraszam, dziękuję; w środkach komunikacji ustępuje miejsca osobom starszym), będzie taki również w świecie wirtualnym. Z drugiej strony trudno oczekiwać od dziecka nieotoczonego odpowiednią opieką, że będzie wykorzystywało zasoby internetu z korzyścią dla samego siebie.

TEZA 6

Zdrowe popędy mogą stać się złymi nałogami. Chęć uczestniczenia w przestrzeni internetu, chęć oglądania i monitorowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych zaszyta jest głęboko w naszej ewolucyjnej przeszłości. Naszym życiem kieruje ludzkie pragnienie łączenia się z innymi ludźmi, a przestrzeń internetu jest jednym ze współczesnych narzędzi, które temu służą. Dzięki kontaktom, które nawiązujemy przez internet, również budujemy naszą tożsamość, znajdujemy znaczenia, odkrywamy cele naszego egzystowania w świecie.

TEZA 7

Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej. Być może to jedna z najbardziej kontrowersyjnych tez, ale w Fundacji Dbam o Mój Z@sięg wychodzimy z założenia, że nie można stawiać znaku równości pomiędzy pojęciami kontakt i relacja. W naszej opinii relacja w porównaniu z kontaktem jest czymś głębszym, wymaga osobistego spotkania, zaangażowania, jest procesem zmierzającym do budowania głębokich więzi. Tak rozumiana zawsze dzieje się poza przestrzenią internetu. Innymi słowy, można powiedzieć, że dobry kontakt zapoczątkowany w sieci wartu jest przełożenia na prawdziwą relację.

TEZA 8

Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka. Modelowanie właściwych postaw w zakresie odpowiedzialności cyfrowej powinno odbywać się długo wcześniej przed pójściem do szkoły. Życie w cyfrowym świecie, w którym takie pojęcia, jak internet, mobilność czy aplikacje, nabierają bardzo ważnego znaczenia, doprowadza do gwałtownego wzrostu kompetencji dzieci w posługiwaniu się urządzeniami cyfrowymi. W konsekwencji często możemy spotkać się z sytuacją, w której już półroczne dzieci mają dostęp do nowych technologii, zaś trzyletnie dziecko potrafi sprawnie używać tabletu czy konsoli do gier. Bez odpowiedniego modelowania postaw najmłodszych codzienne używanie smartfonów czy tabletów może przynieść więcej szkód niż pożytku. A zatem, jednym z warunków budowania pozytywnych wzorów używania mediów cyfrowych, w tym w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, jest tworzenie domowych oraz przedszkolnych i szkolnych zasad ich używania.

TEZA 9

Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych, jak również do szybkich zmian zachodzących w zmieniającym się środowisku. Każdy „nowy pomysł technologiczny” zdaje się wywoływać ogromne zmiany w strukturze i funkcjach mózgu. Codzienny kontakt z zaawansowaną technologią osłabia np. połączenia neuronalne odpowiedzialne za przetwarzanie informacji płynących z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego. Nadużywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych powoduje, że wzrasta prawdopodobieństwo wychowania dzieci w środowiskach bardzo odbiegających od bogactwa społeczno-emocjonalnych doświadczeń, do jakich nasz mózg jest przeznaczony i od jakich zależy jego rozwój.

TEZA 10

Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawiania poza przestrzenią internetu. Normalny rozwój ludzkiego mózgu, w szczególności dzieci, wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi a tymi, które kształtują się w kontaktach z ludźmi. Ewoluujący mózg, który zaczyna się koncentrować na nowych umiejętnościach technologicznych, coraz bardziej odsuwa się od podstawowych zadań społecznych, takich jak odczytywanie wyrazu twarzy rozmówców czy wychwytywanie kontekstu emocjonalnego z obserwacji gestów. Dlatego tak ważne, również dla odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych, jest świadome tworzenie kultury offline, budowania relacji z innymi poza przestrzenią internetu. Teza ta nabiera jeszcze większego sensu, kiedy przyjmujemy, że pokolenie dzieci urodzonych w epoce wysokich technologii (od końca lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku) w odmienny sposób kształtuje swoje relacje ze światem, ludźmi i językiem.

/Struktura raportu/

Przygotowując niniejszy raport, dbaliśmy o to, aby poprzez kolejność przedstawianych wyników stworzyć narrację, która wprowadzi czytelnika w świat Młodych Cyfrowych stopniowo, odkrywając przed nim kolejne obszary uwzględnione w projekcie. Każdy rozdział stanowi niejako tło dla następującej po nim kolejnej części. Jednocześnie rozdziały zostały pomyślane jako funkcjonujące samodzielne części, aby osoby znające już materię, której dotyczy projekt, mogły sięgnąć wybiórczo po interesujące je zagadnienia.

Raport otwiera rozdział **Metodologia badań**, w którym czytelnik zapozna się z charakterystyką respondenta i obszarem badania, opisem metody i narzędzia gromadzenia danych oraz z pytaniami badawczymi.

Następnie rozpocznie się obszerna część poświęcona już prezentacji wyników, którą otwiera rozdział **Podsumowanie wyników i najważniejsze wnioski**. Umieszczając go na początku raportu, chcieliśmy wprowadzić czytelnika w temat w myśl zasady „od ogółu do szczegółu”. Mamy także świadomość, że wiele osób, które sięgną po niniejszą publikację, z różnych przyczyn nie będzie mogło poświęcić czasu na lekturę całości – dla nich również podsumowanie może okazać się przydatne.

W rozdziale **Wzory używania nowych technologii – życie codzienne Młodych Cyfrowych** czytelnik znajdzie odpowiedź na pytania dotyczące codziennego obcowania polskiej młodzieży z nowymi technologiami. Jak często młodzież korzysta z smartfona? Ile czasu spędzają w internecie? Z jakich urządzeń cyfrowych korzystają? Jakie są ich kompetencje cyfrowe? Rozdział ów przyniesie odpowiedzi na te i wiele innych pytań, które składają się w obraz codzienności polskich nastolatków.

Rozdział ten postanowiliśmy uzupełnić o część zatytułowaną **Najpopularniejsze wśród polskiej młodzieży strony internetowe i aplikacje**, opierający się na danych otrzymanych od firm Gemius i Polskie Badania Internetu, których comiesięczne Badanie Gemius/PBI stanowi standard pomiaru popularności stron i aplikacji w polskim internecie. Uznaliśmy, że wiedza na temat tego, na jakich stronach spędzają czas Młodzi Cyfrowi i z jakich aplikacji korzystają najchętniej, będzie doskonałym uzupełnieniem odpowiedzi, których uczniowie udzielili nam w badaniu.

Wiedza ta pozwoli zwłaszcza dorosłym czytelnikom przyjąć odpowiednią perspektywę podczas lektury, opartą na danych, a nie własnych zwyczajach konsumpcji treści cyfrowych. Mamy nadzieję, że w trakcie lektury dalszych rozdziałów czytelnik zechce wracać do przedstawionych rankingów i konfrontować z nimi odpowiedzi uczniów, do czego zresztą zachęcamy.

Niezwykle istotnym zagadnieniem związanym z korzystaniem z nowych technologii jest kwestia ich nadużywania, dlatego poświęciliśmy jej osobny rozdział **Nałogowe używanie mediów cyfrowych**. Poruszamy w nich takie kwestie, jak symptomy nadużywania smartfona, przywiązanie do smartfona w życiu codziennym i subiektywna ocena uzależnienia od niego. W zaprezentowanych wynikach znajdują się także te dotyczące postawy Always on oraz syndromu FOMO, czyli lęku przed byciem pominiętym lub przed pominięciem czegoś (z ang. Fear Of Missing Out).

Ze względu na to, jak ważne miejsce w życiu młodzieży zajmują media społecznościowe, zdecydowaliśmy się poświęcić im oddzielny rozdział **Media społecznościowe – świat relacji i kreacji**. Czytelnik znajdzie w nim nie tylko informacje o popularnych wśród młodzieży portalach społecznościowych, ale także korelacje pomiędzy korzystaniem z nich a takimi zjawiskami jak FOMO czy postawa Always on.

Opisane wyżej zagadnienia, którym poświęcone są konkretne rozdziały, prowadzą nas wprost do kolejnej części raportu, nazwanej **Dobrostan zdrowia**, to bowiem, jak korzystamy z nowych technologii, czy ich nadużywamy, jak dużo czasu spędzamy w mediach społecznościowych, ma niezaprzeczalny wpływ na naszą kondycję psychofizyczną. W rozdziale tym czytelnik dowie się zatem czy Młodzi Cyfrowi czują się samotni, czy oceniają swoje życie jako szczęśliwe, a także czy cierpią na dolegliwości, które mogą być związane z nadużywaniem nowych technologii.

Ostatnia część poświęcona wynikom badania dotyczy tego, co możemy zamknąć w kategorii tworzenia alternatywy dla świata cyfrowego. W rozdziale **Relacje w świecie cyfrowym. Rola rodziców i kultury offline w tworzeniu alternatywy dla świata online** czytelnik znajdzie pochodzące z badania dane dotyczące relacji z innymi, zaangażowania rodziców w edukację cyfrową dzieci oraz tego, czym właściwie jest kultura offline i dlaczego jest tak ważna.

Raport zamyka obszerny rozdział zawierający rekomendacje płynące z badania, adresowane do różnych grup odbiorców. Rozdział ten stanowi w dużej mierze gotowe wskazówki ułatwiające tworzenie rozmaitych programów profilaktycznych i edukacyjnych na różnych szczeblach i w różnych instytucjach, a także w najbliższym każdym środowisku, czyli w rodzinie.

Rozdziały opatrzone są komentarzami ekspertów, którzy zapoznawszy się z wynikami badania, zechcieli je zinterpretować: Agnieszki Białyckiej-Rutkowskiej, Konrada Ciesiołkiewicza, Tamary Kasprzyk, dr Anny Piotrowskiej, dr. hab. Grzegorza Ptaszka, Pawła Tkaczyka i Doroty Zawadzkiej.

Celem autorów niniejszego raportu oraz ekspertów zaproszonych do współpracy było stworzenie publikacji przede wszystkim pożytecznej, która pomoże swoim odbiorcom skutecznie zajmować się profilaktyką fonoholizmu i promocją odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii. Liczymy, że cel ten uda nam się, z Państwa pomocą, osiągnąć.

Metodologia badań



/Organizacja badań, dobór próby/

Udział w projekcie pt. „Młodzi Cyfrowi” był całkowicie dobrowolny i mogła do niego przystąpić każda szkoła podstawowa, gimnazjum lub szkoła ponadgimnazjalna.

Twórcom projektu zależało na jak największym zasięgu badań, nie określono więc z góry liczby placówek edukacyjnych, które mają wziąć udział w badaniu ankietowym. Mogły do nich przystąpić poszczególne szkoły, ale także całe gminy, a nawet powiaty, które pełniły funkcje lokalnych koordynatorów badań. W takich przypadkach to jednostka samorządu terytorialnego zgłaszała wszystkie szkoły z terenu danej gminy lub powiatu i przeprowadzała je później przez proces zbierania danych terenowych. Na potrzeby badań terenowych przygotowana została specjalistyczna platforma badawcza online, która służyła nie tylko do zgromadzenia odpowiedzi uczniów, ale w pierwszej kolejności do zarejestrowania szkoły do badania. Każda szkoła biorąca udział w badaniu tuż po rejestracji otrzymała swój indywidualny, losowo wygenerowany kod, dzięki któremu w dalszej kolejności można było wygenerować dla nich indywidualny wynik. W każdej szkole powołany został szkolny koordynator, do którego obowiązków należało przyswojenie metodologii oraz najważniejszych informacji dotyczących prowadzonych czynności badawczych, techniczne przygotowanie szkoły do badań, zarządzanie ewentualnymi zmianami w siatce godzin, tak aby młodzież szkolna mogła przystąpić do badań, uzyskanie zgody rodziców (w przypadku osób niepełnoletnich) oraz bieżący kontakt z koordynatorami badania.

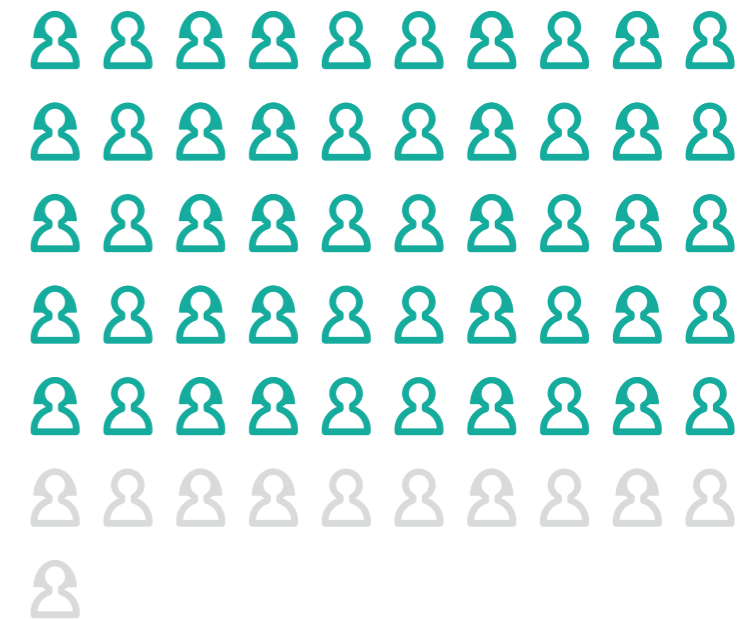
Badanie prowadzone było metodą ankiety internetowej przygotowanej na platformie (LimeSurvey). Wypełnianie kwestionariuszy online najczęściej odbywało się na lekcjach informatyki bądź godzinie wychowawczej. Każdy uczeń odpowiadał na pytania zawarte w kwestionariuszu samodzielnie, mając do dyspozycji podłączony do internetu komputer będący na wyposażeniu szkoły. Do ostatecz-

nej analizy statystycznej brani byli pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy zakończyli wypełnianie ankiety. Osoby, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych. Szczegółowa analiza wskazała, że odsetek takich osób stanowił 21%. Powodami nieukończenia ankiety były najczęściej problemy techniczne z siecią internetową oraz zbyt długi czas wypełniania kwestionariusza. Założono, że wzięcie udziału w badaniach ma charakter dobrowolny i wymaga zgody rodziców. Badania przeprowadzono pod nadzorem nauczycieli informatyki, wychowawców bądź innych nauczycieli, którzy realizowali proces badawczy, opierając się na dostarczonych przez fundację szczegółowych wytycznych o charakterze metodologicznym. Badanie zasadnicze poprzedzono pilotażem na próbie 678 uczniów.

W podziękowaniu za współpracę szkoła biorąca udział w projekcie otrzymała szkolny certyfikat wydany przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg potwierdzający udział w projekcie naukowo-badawczym, wyniki własne (w postaci raportu tabelarycznego) dla konkretnej szkoły bądź gminy, raport z badań po zakończonych wszystkich czynnościach badawczych w wersji elektronicznej, jak również zaświadczenie o innowacyjności dla osoby koordynującej badanie w szkole. Jak już wcześniej napisano, zgromadzone i przekazane szkołom wyniki badań mają bardzo duży walor praktyczny. Mogą posłużyć placówce oświatowej do opracowania szkolnego programu profilaktycznego dla dzieci i młodzieży, programu szkoleniowego dla rodziców oraz nauczycieli, jak również mogą stanowić wkład diagnostyczny do wniosków aplikacyjnych o samorządowe środki finansowe przeznaczone na szkolną profilaktykę e-uzażeń. Jako pomysłodawcy i organizatorzy badań nie znamy dalszych losów/ nie wiemy, jak szkoły wykorzystały wyniki, ufamy jednak, że szkolni koordynatorzy tchnęli w nie drugie życie.

61 164

uczniów objętych badaniem



50 135

uczniów ukończyło badanie

Liczba indywidualnych kodów dla szkół

1786

szkół zarejestrowanych do badania

1134

raportów wygenerowanych dla szkół

1530

pojedynczych szkół¹

Badanie zrealizowane we wszystkich



16 województwach

Badanie zrealizowane w 273

powiatach z wszystkich 380 powiatów

¹ liczba indywidualnych kodów dla szkół różni się od liczby pojedynczych szkół ponieważ w przypadku zespołu szkół kody były nadawane nie zespołowi szkół, lecz poszczególnym szkołom wchodzącym w skład zespołu

/Spodziewane rezultaty/

Spodziewane rezultaty prowadzonych badań należy odnieść przede wszystkim do adresatów opisanych powyżej. Naszym celem było oczywiście podniesienie ich wiedzy o wykorzystywaniu nowych technologii przez szkolną młodzież w Polsce. Możemy wskazać kilka odrębnych grup, które mogą lub które powinny skorzystać z wyników badania „Młodzi Cyfrowi” oraz z niniejszego raportu:

01/ Rezultaty dla społeczeństwa i społeczności lokalnych: dzięki zwiększeniu wiedzy na temat wzorów używania mediów cyfrowych przez polską młodzież oraz wiedzy o problemach nadużywania mediów cyfrowych i portali społecznościowych czy (zbyt) ścisłego związku z życiem online prezentowane wyniki badań mogą stanowić podstawę do dokonania korekty postaw i zachowań podejmowanych przez pokolenie Młodych Cyfrowych. Korekta ta powinna dotyczyć nie tylko postawy odnoszącej się do korzystania z nowoczesnych elektronicznych urządzeń komunikacji (w kierunku bezpiecznego, celowego i higienicznego używania zasobów sieci), ale również do ogólnego myślenia o roli i znaczeniu nowych technologii w życiu człowieka, w życiu mieszkańca określonej miejscowości, gminy czy powiatu. W takim rozumieniu opracowane treści mogą być podstawą do przełamania negatywnego stereotypu związanego z postrzeganiem wpływu używania nowych technologii na życie polskiej młodzieży.

02/ Rezultaty dla uczniów: zwiększając wiedzę o własnych zachowaniach związanych z używaniem mediów cyfrowych, możemy zaobserwować, w których momentach codziennego życia doświadczamy problemu nadużywania nowych technologii, co nas tak naprawdę do nich przywiązuje. Zanotowanie przez Młodych Cyfrowych określonych sytuacji związanych z korzystaniem ze smartfona czy z portali społecznościowych, czasu tego korzystania, jak również jakości związanej z obecnością w sieci, okazuje się czymś bardzo ważnym. Tylko wówczas możemy zacząć się zastanawiać się co możemy w naszym zachowaniu zmienić, aby bezpieczniej i bardziej higienicznie używać cyfrowych zasobów sieci. Określenie naszej obecności na linii używania – nadużywanie nowych technologii może również ukazać, czy potrafimy spędzać czas w inny sposób niż przed urządzeniem ekranowym, czy mamy czas, przestrzeń i umiejętności do tego, aby regularnie budować alternatywę dla świata cyfrowego.

03/ Rezultaty dla szkoły: już wcześniej nieco o nich powiedziano. Zwiększenie wiedzy o tym, w jaki sposób Młodzi Cyfrowi używają nowych technologii, czym one de facto dla nich są, jakie treści w nich i za pomocą nich prezentują, daje nam możliwość nie tylko wykorzystania zebranych wyników do budowy szkolnych programów profilaktycznych z zakresu uzależnień behawioralnych i cyberprzemocy czy tworzenia scenariuszy zajęć lekcyjnych i innowacyjnych metod nauczania, ale również pozwala nam zrozumieć zachowania uczniów obserwowane w szkole. Wydaje się, że wiele problemów i nieporozumień, do których dochodzi między uczniami, uczniami i nauczycielami, a także między nauczycielami a rodzicami uczniów można byłoby uniknąć, gdybyśmy w sposób odpowiedni i prawdziwy odczytywali reakcje młodzieży odnoszące się do ich udziału w świecie cyfrowym. Właściwe odczytanie owego specyficznego cyfrowego kodu językowego, którym często posługuje się młodzież, jest punktem wyjścia do skutecznej reakcji na chociażby problem cyberprzemocy, sekstingu, patostreamingu czy problem nadużywania mediów cyfrowych na terenie szkoły.

04/ Rezultaty dla rodziców: właściwie w całym niniejszym opracowaniu podkreślana będzie kluczowa rola, jaką powinien odgrywać rodzic w wychowaniu swojego dziecka do bezpiecznego, higienicznego i kreatywnego używania mediów cyfrowych. Każdy rodzic czytający ów raport może znaleźć wyniki, do których może odnieść własne doświadczenie w edukacji cyfrowej swojego dziecka, jak również w budowaniu ciekawej alternatywy dla świata wirtualnego. Przedstawione w raporcie treści – szczególnie w części rekomendacyjnej – jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę edukacji medialnej całych rodzin, zachęcają ponadto do rozciągnięcia uważności rodzicielskiej nie tylko na świat rzeczywisty, ale również cyfrowy.

/Obszary badawcze, poruszana problematyka badawcza, pytania badawcze/

Badanie ilościowe realizowane w projekcie pt. „Młodzi Cyfrowi” skoncentrowane zostało wokół kilku najważniejszych obszarów bezpośrednio wynikających z postawionych celów szczegółowych oraz bezpośrednio do nich nawiązujących. Najważniejszymi pytaniami w badaniu są:

Obszar 1

Dobrostan zdrowia

- 01/ Jak kształtuje się dobrostan psychiczny i fizyczny badanych osób?
- 02/ Czy ocena własnego zdrowia jest lepsza czy gorsza w porównaniu do stanu sprzed kilku lat?
- 03/ Jak bardzo badana młodzież zadowolona jest z różnych aspektów swojego życia?
- 04/ Czy dobrostan zdrowotny młodzieży zależy od wzorów używania nowych technologii i relacji rodzinnych?

Obszar 2

Wzory używania nowych technologii

- 01/ W jaki sposób badana młodzież na co dzień używa narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych?
- 02/ Z jakich narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych najczęściej korzysta młodzież?
- 03/ Jakie kompetencje cyfrowe ma badana młodzież?
- 04/ Jakie są pozytywne aspekty korzystania z internetu?
- 05/ W jaki sposób młodzież używa portali społecznościowych?

Obszar 3

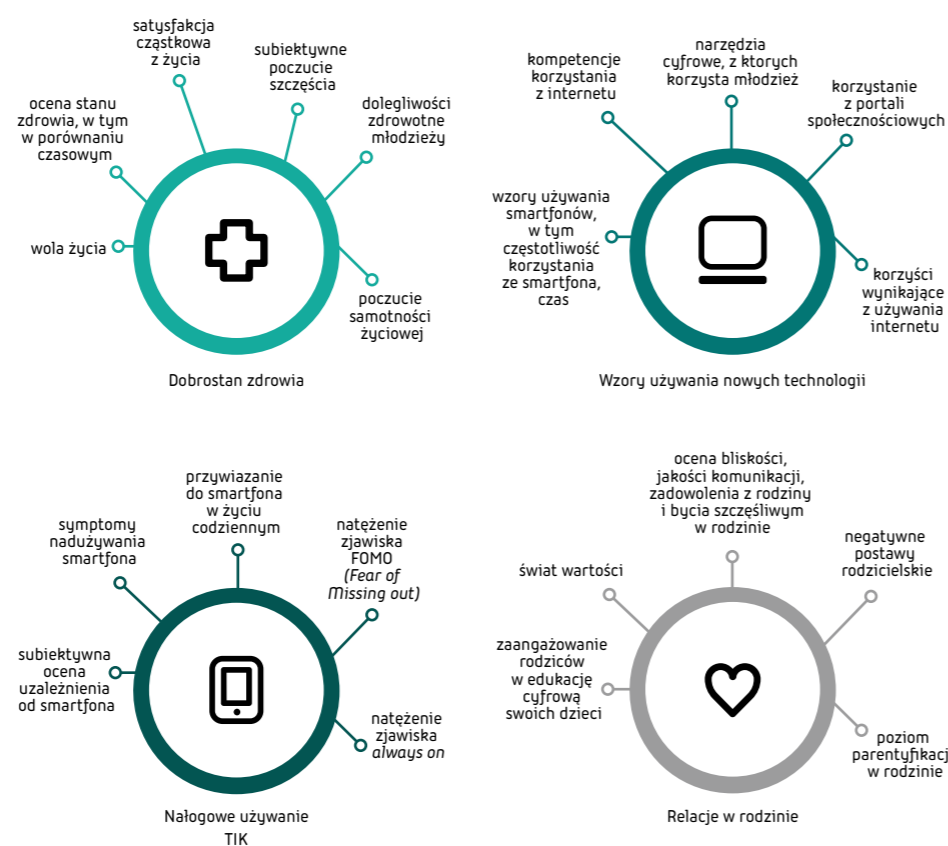
Nałogowe używanie technologii informacyjno-komunikacyjnych

- 01/ Czy badana młodzież czuje się uzależniona od smartfonów?
- 02/ Jaka jest realna skala związana z nałogowym korzystaniem z telefonu komórkowego?
- 03/ W jakich porach dnia, przy jakich czynnościach badana młodzież najczęściej używa smartfonów?
- 04/ Jaki odsetek badanych osób i w jakim natężeniu doświadcza zjawiska FOMO (ang. *Fear of missing out*)?
- 05/ Jaki odsetek badanych osób i w jakim natężeniu, doświadcza zjawiska always on?
- 06/ Jakie są najważniejsze społeczne determinanty związane z nadużywaniem nowych technologii przez badaną młodzież?

Obszar 4

Relacje w rodzinie

- / Czy badana młodzież pozytywnie ocenia swoje relacje z rodzicami?
- / Jak bardzo rodzice angażują się w świat cyfrowy swoich dzieci?
- / Jak u badanej młodzieży kształtuje się odpowiedzialność za emocjonalny i fizyczny komfort rodziców?



Rysunek nr 1
Problematyka badawcza badań prowadzonych wśród uczniów w projekcie „Młodzi Cyfrowi”.

Źródło: opracowanie własne.

/Opis metody i narzędzia gromadzenia danych – kwestionariusz ankiety online, zastosowane skale pomiarowe/

W realizacji badań w polskich szkołach postanowiono posłużyć się przygotowanym rozbudowanym kwestionariuszem ankiety przeprowadzanej przez internet. Kwestionariusz ankiety online stanowi zbiór pytań tak sformułowanych, że ich treść nie wymaga udzielenia respondentowi podpowiedzi ze strony ankietera, nie ma więc potrzeby zaangażowania osób pośredniczących. Zastosowane narzędzie badawcze złożone było z dziesięciu pytań o charakterze metryczkowym, dziewięciu pytań odnoszących się do kwestii dobrostanu zdrowia, dwudziestu jeden pytań z zakresu wzorów używania nowych technologii, dwunastu pytań określających relacje rodzinne, siedmiu odnoszących się do kwestii edukacji medialnej rodziców oraz 8 pytań nawiązujących do używania portali społecznościowych. W sumie zastosowany kwestionariusz składał się z 267 elementów, na podstawie których dokonano zawartych w opracowaniu analiz statystycznych. Cechą charakterystyczną kwestionariusza ankiety jest to, że zawiera on określoną wcześniej i zaplanowaną w opracowanej przez badacza strukturze liczbę pytań, do których przyporządkowane są sformułowane uprzednio odpowiedzi (dyskretory). Dopuszcza się stosowanie w kwestionariuszu pytań bez określonych z góry odpowiedzi (pytania otwarte), jednak pytania takie stanowią jedynie niewielką część ankiety. W przypadku badań pt. „Młodzi Cyfrowi” zdecydowano się w pełni zrezygnować z możliwości pytań otwartych. Kwestionariusz udostępniono na specjalnie przygotowanej platformie internetowej www.mlodziocyfrowi.pl i tym samym oddano go w ręce samych respondentów. Ich zadaniem było samodzielne, bez udziału osób trzecich, udzielanie odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu.

Podczas prowadzonych badań zastosowano szereg skal i pomiarów, na podstawie których dokonano analizy statystycznej zgromadzonego materiału. Nie wszystkie obliczenia znalazły miejsce w tym raporcie, część danych wciąż jest w procesie głębokiej analizy statystycznej. W roku 2020 planowane jest wydanie monografii naukowej, która zawierać będzie całość opisu i wnioskowania statystycznego.

Obszar 1

Dobrostan zdrowia

- 01/ Subiektywne wskaźniki jakości życia:** pragnienie życia, wola życia, ocena poczucia szczęśliwości dotychczasowego całego życia, samopoczucie w dniu wypełniania kwestionariusza, ogólna ocena subiektywnego stanu zdrowia. Pytania zawarte w Diagnostyce Społecznej Czapińskiego i Panka.
- 02/ Drabina Cantrila** badająca subiektywny dobrostan zdrowia. Skala ma ona graficzną postać drabiny, ze stopniami oznaczonymi kolejnymi numerami od 0 do 10. Obok drabiny znajduje się tekst wyjaśniający, że górna liczba 10 oznacza życie najlepsze, jakie może być, a dolna cyfra 0, najgorsze życie. Ankietowany ma za zadanie zdecydować, jakie jest życie w chwili obecnej, i wstawić znak x w odpowiednim miejscu drabiny. Przyjmuje się, że poziom drabiny 6 lub więcej oznacza znaczne zadowolenie z życia, natomiast wynik poniżej identyfikuje osoby niezadowolone z życia (Mazur, Małkowska-Szkutnik, Oblacińska, Kołoto, 2009).

- 03/ Skala dolegliwości stosowana w badaniach HBSC:** nazywana często HBSC-SCL, czyli listą kontrolną symptomów (ang. *checklist*). Młodzież pytana jest o występowanie w ostatnich sześciu miesiącach: bólu głowy, brzucha, pleców, przygnębienia, rozdrażnienia lub złego humoru, zdenerwowania, trudności w zasypianiu i zawrotów głowy. Jest to skrócona wersja skali 15 symptomów pochodzącej z badań norweskich. Stosowana jest w niezmienionej postaci, począwszy od badań 1993/1994. Wszystkie analizowane symptomy oparte są na skali: prawie codziennie, częściej niż 1 raz w tygodniu, prawie w każdym tygodniu, prawie w każdym miesiącu, rzadko lub prawie nigdy (Mazur, 2015).
- 04/ Pomiar Satysfakcji Cząstkowych** inspirowanych diagnozą społeczną Czapirskiego i Panka (2015). Ocena zadowolenia ze swoich rodziców, z sytuacji finansowej własnej rodziny, z kolegów, przyjaciół, szkoły, nauczycieli, ze swoich stopni i osiągnięć w szkole, z warunków zamieszkania, z miejscowości zamieszkania, ze swojego zdrowia, ze sposobu spędzania wolnego czasu, z ostatnich wyjazdów wakacyjnych. Każde z zadowolonych cząstkowych określane jest przy użyciu 6-stopniowej skali: bardzo niezadowolony, niezadowolony, dosyć niezadowolony, dosyć zadowolony, zadowolony, bardzo zadowolony. Analiza dotyczy zadowolonych cząstkowych oraz ogólnego zadowolenia z życia będącego sumą poszczególnych zadowolonych.
- 05/ Skala Poczucia Samotności de Jong Gierveld i Fransa Kamphuisa:** stosowana zarówno wśród młodzieży, jak i osób dorosłych, dla badania indywidualnego lub grupowego, wykorzystywana zarówno przez psychologów i socjologów, pracowników socjalnych. Narzędzie składa się z 11 twierdzeń i jest częściowo zbalansowane, 6 itemów zawiera zdania negatywnie sformułowane, opisujące brak satysfakcji z kontaktów społecznych, a pozostałych 5 – pozytywnie sformułowanych – mierzy satysfakcję związaną z relacjami interpersonalnymi. Osoba badana proszona jest o wskazanie, w jakim stopniu twierdzenia wyrażają jej obecną sytuację i odczucia. Odpowiedzi udzielać można na skali 5-stopniowej: od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”. Wskaźnik poczucia samotności oblicza się rekodując 6 itemów „negatywnych” (tj. twierdzenia, nr 2, 3, 5, 6, 9 oraz 10), następnie zaś sumując wszystkie pozycje testowe (Grygiel P., Humenny G., Rębisz S., Świtaj P., Sikorska-Grygiel J., 2012).

Obszar 2

Wzory używania nowych technologii

- 01/ Skala korzyści wynikających z używania internetu:** skala złożona z 7 stwierdzeń opierających się na następującej kafeterii: zdecydowanie nie, raczej nie, raczej tak, zdecydowanie tak, trudno powiedzieć (Filiciak M., Mazurek P., Growiec K. 2013).
- 02/ Skala kompetencji korzystania z internetu:** kwestionariusz zawierający 17 aktywności wybranych na podstawie analizy wywiadów pogłębionych opierających się na kafeterii: korzystałem/am samodzielnie; korzystałem/am dzięki czyjejs pomocy; nie korzystałem/am w ogóle – Filiciak M., Mazurek P., Growiec K., 2013).
- 03/ Skala zaangażowania rodziców:** autorska skala M. Dębskiego złożona z 6 stwierdzeń badających zaangażowanie rodziców w edukację cyfrową swoich dzieci. Opierająca się na kafeterii: tak, często, tak, ale sporadycznie, nie, nigdy.

Obszar 3

Nałogowe używanie technologii

informacyjno-komunikacyjnych

- 01/ Skala fonoholizmu:** autorska skala opracowana przez M. Dębskiego złożona z 29 stwierdzeń nawiązujących do symptomów nałogowego używania smartfona. Skala mierzy problem nadużywania smartfona w wymiarach: podskala trudności z samokontrolą, podskala symptomów odstawiennych, podskala negatywnych konsekwencji dla zdrowia, podskala przywiązania do urządzenia, podskala negatywnych emocji. Skala skrócona opracowana na podstawie 51-itemowej skali zastosowanej w latach 2015–2016. Kafeteria skali: zdecydowanie nieprawda, raczej nieprawda, raczej prawda, zdecydowana prawda. Analiza rzetelności skali fonoholizmu wykazała, że pomiary charakteryzowały się niskim błędem pomiaru danej cechy $\alpha = 0,62 - 0,85$. W celu weryfikacji właściwości predykcyjnych skonceptualizowanego modelu wykonano modelowanie równań strukturalnych metodą PLS w programie WarpPLS 6.0 (Garson, 2016; Kock, 2017; Vinzi, Trinchera, & Amato, 2010). Jest to konfirmacyjna analiza statystyczna, której celem jest maksymalizacja wyjaśnionej wariancji zmiennych zależnych przez szereg predyktorów. Analiza równań strukturalnych wykorzystująca metodę cząstkowych najmniej-

szych kwadratów (*PLS – Partial Least Squares*) polega na tym, że w pierwszym kroku analizy skonceptualizowanego modelu strukturalnego formuje ona zmienne latentne (Kock & Mayfield, 2015).

- 02/ Skala codziennego używania smartfonów:** złożona z 8 stwierdzeń opartych na skali: w ogóle, bardzo rzadko, rzadko, czasami, często, bardzo często, zawsze. Jej zadaniem jest zmierzenie stopnia przywiązania do smartfona w różnych okresach dnia codziennego: zaraz po przebudzeniu, w drodze do szkoły, na zajęciach lekcyjnych, na przerwach między lekcjami, podczas spożywania śniadań/obiadów/kolacji, podczas spotkań z kolegami/koleżankami, w łóżku tuż przed zaśnięciem, w nocy po przebudzeniu się,
- 03/ Skala FOMO: Fear of Missing out Scale:** polska adaptacja złożona z 10 stwierdzeń mierzonych na skali: całkowicie prawdziwe, bardzo prawdziwe, trochę prawdziwe/umiarkowanie prawdziwe, w ogóle nieprawdziwe (Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., & Gladwell, v. 2013).
- 04/ Skala korzystania z portali społecznościowych:** autorska skala M. Dębskiego oceniająca poziom aktywności młodzieży w korzystaniu z najbardziej popularnych portali społecznościowych. Ocena poziomu aktywności dotyczy ośmiu portali przy wykorzystaniu skali bardzo niski, niski, średni, wysoki, bardzo wysoki.

Obszar 4

Relacje w rodzinie

- 05/ Skala negatywnych postaw rodzicielskich inspirowanych modelem postaw Marii Ziemskiej.** Uczniom zaprezentowano opisy 4 negatywnych zachowań rodzica, które odnosiły się do 4 wymiarów postaw rodzicielskich (akceptacja-odrzućenie, współdziałanie-unikanie, rozumna swoboda-nadmierne ochranianie, uznanie praw-nadmierne wymagania). Poproszono ich, aby ocenili, na ile zaprezentowane opisy pasują do ich własnych rodziców. Oceniali twierdzenia na skali od 1 (w ogóle nie pasuje) do 7 (bardzo dobrze pasuje), osobno dla każdego z rodziców. Niski wynik w danym wymiarze świadczy o raczej pozytywnej postawie rodzicielskiej, wysoki zaś o raczej negatywnej (Ziemska, 1979).
- 06/ Pytania oceniające system rodzinny inspirowany modelem Olsona.** Uczniowie zostali poproszeni o dokonanie oceny atmosfery panującej w ich rodzinach. Na skali od 1 do 5 oceniano: bliskość więzi między członkami rodziny, komunikację między nimi, zadowolenie z tego, jaka jest rodzina (chęć dokonania

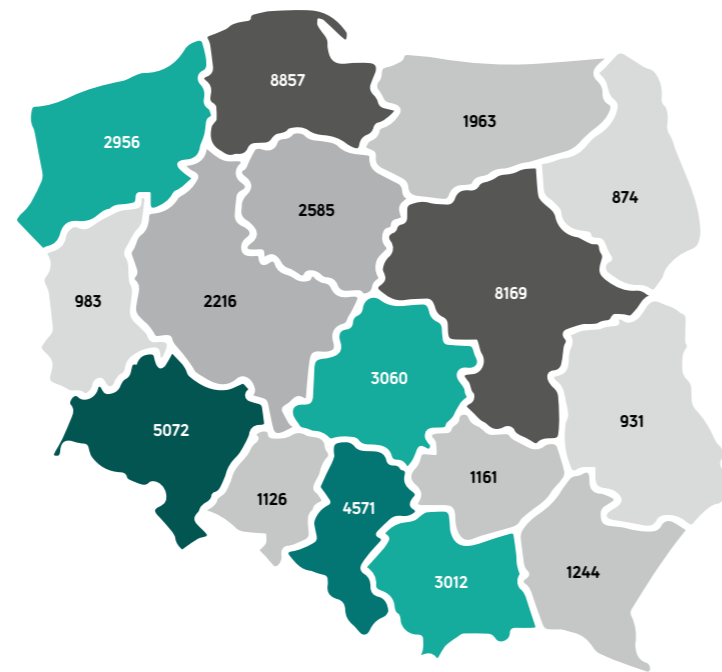
zmian w rodzinie), oraz poczucie szczęścia w rodzinie. Wysokie wyniki na podanych wymiarach świadczyły o dobrej atmosferze w rodzinie i jej korzystnym funkcjonowaniu.

- 07/ Kwestionariusz Parentyfikacji dla Młodzieży.** Kwestionariusz Parentyfikacji dla Młodzieży (KPdM) jest rzetelnym i trafnym narzędziem służącym do pomiaru nasilenia parentyfikacji doświadczanej przez młodzież w wieku od 12 do 18 lat. Zadaniem osoby badanej jest dokonanie oceny prawdziwości prezentowanych twierdzeń na skali od 1 (nigdy tak nie jest) do 5 (zawsze tak jest). Podstawowa wersja testu przeznaczona jest zarówno dla jedynaków, jak i osób mających rodzeństwo. Składa się z 17 twierdzeń. Podskale wyróżnione w tej wersji to: (1) emocjonalna parentyfikacja skierowana na rodziców, (2) instrumentalna parentyfikacja skierowana na rodziców, (3) zadowolenie z roli pełnionej w rodzinie oraz (4) poczucie niesprawiedliwości. Dla osób mających rodzeństwo test został rozszerzony o 9 dodatkowych pytań budujących 2 podskale: (1) Emocjonalna parentyfikacja skierowana na rodzeństwo oraz (2) instrumentalna parentyfikacja skierowana na rodzeństwo. Kwestionariusz zwraca uwagę na wielowymiarowość zjawiska parentyfikacji, skupiając się na tym, jakiego typu rolę i zadania się pełnione przez nastolatka (tj. parentyfikacja emocjonalna oraz instrumentalna), jaki jest poziom poczucia niesprawiedliwości oraz zadowolenia z roli pełnionej w systemie rodzinnym. Dodatkowo test umożliwia skupienie się także na tym, kto jest adresatem opieki dziecka (rodzice czy rodzeństwo), jednocześnie zachowując strukturę, która pozwala na prowadzenie badań zarówno z udziałem jedynaków, jak i osób mających rodzeństwo, a także porównania między nimi (Borchet, Lewandowska-Walter, Połomski, Peplińska, 2019).

W prezentowanej publikacji nie wszystkie testy i obliczenia znalazły swoje miejsce. W roku 2020 na podstawie zgromadzonego materiału opracowane zostaną odrębne artykuły naukowe zawierające całość obliczeń statystycznych i użytych testów.

/Ogólna charakterystyka respondenta/

Badanie pt. „Młodzi Cyfrowi” zrealizowane zostało we wszystkich 16 województwach, w 273 powiatach (z istniejących 380), wśród 26 222 kobiet (52,3%) oraz 23 912 mężczyzn (47,7%).



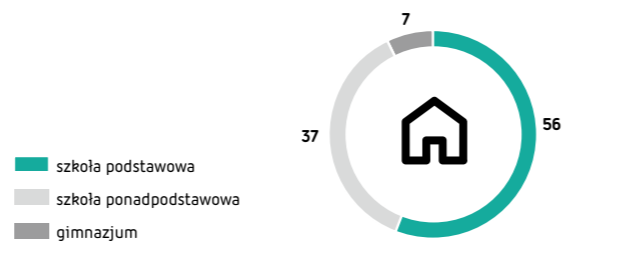
Wykres nr 1
Rozkład udziału respondentów w badaniu ze względu na województwa (N)*.

Po wyłączeniu osób, które nie wskazały województwa (N=495) oraz podały błędny kod przydzielony dla szkoły, co uniemożliwiło jednoznaczny klasyfikację przestrzenną uczniów (N=790).

woj. dolnośląskie	Dzierżoniowski (192); głogowski (45); górowski (33); jaworski (28); jeleniogórski (25); kamiennogórski (285); kłodzki (208); Legnica (110); legnicki (12); lubański (7); lubiński (227); lwówecki (4); milicki (22); oleśnicki (6); olawski (208); polkowicki (367); strzeżński (263); świdnicki (433); trzebnicki (166); Wałbrzych (77); wałbrzyski (38); wołowski (102); Wrocław(948); wrocławski (77); ząbkowicki (16); zgorzelecki (167); zlotoryjski (6)
woj. kujawsko-pomorskie	aleksandrowski (88); brodnicki (81); bydgoski (210); Bydgoszcz (968); chełmiński (142); Grudziądz (271); grudziądzki (17); inowrocławski (27); lipnowski (61); nakielski (46); sepoleski (74); świecki (27); Toruń (247); toruński (95); tucholski (70); wąbrzeski (1); Włocławek (17); włocławski (127); żniński (16)
woj. lubelskie	białski (163); hrubieszowski (37); kraśnicki (200); lubelski (112); Lublin (7); łukowski (226); opolski (15); parczewski (33); radzyński (35); rycki (16); świdnicki (46); Zamość (41)
woj. lubuskie	Gorzów Wielkopolski (370); krośnieński (36); nowosolski (158); słubicki (65); strzelecko-drezdenecki (102); świebodziński (22); wschowski (62); Zielona Góra (119); zagański (17); żarski (32)
woj. łódzkie	Bełchatowski (134); kutnowski (243); łęczycki (109); łowicki (107); łódzki wschodni (33); Łódź (899); pabianicki (339); poddębicki (57); radomszczański (114); rawski (31); sieradzki (58); Skierniewice (271); skierniewicki (29); tomaszowski (45); wieluński (285); zduńskowolski (157); zgierski (149)
woj. małopolskie	bocheński (432); brzeski (154); gorlicki (57); krakowski (136); Kraków (658); limanowski (250); miechowski (77); nowosądecki (115); nowotarski (501); olkuski (98); oświęcimski (177); tarnowski (16); Tarnów (69); wadowicki (76); wielicki (196)
woj. mazowieckie	białobrzecki (28); ciechanowski (219); garwoliński (237); grodzki (77); grójcki (140); kozienicki (48); legionowski (23); małowski (101); miński (197); mławski (267); nowodworski (29); ostrołęcki (244); Ostrołęka (267); ostrowski (415); otwocki (202); Płock (291); płocki (50); płoński (311); przyszkowski (132); przasnyski (70); przysuski (101); pułtuski (1); Radom (981); radomski (397); Siedlce (25); siedlecki (124); sierpecki (150); sochaczewski (98); sokołowski (21); szydlowiecki (100); Warszawa (2318); warszawski zachodni (47); węgrowski (138); wołomiński (202); wyszkowski (11); zwoleniński (48); żyrardowski (59)
woj. opolskie	kędzierzyńsko-kozielski (122); kluczborski (32); krapkowicki (232); namysłowski (128); oleski (53); Opole (504); opolski (7); prudnicki (48)
woj. podkarpackie	bieszczadzki (16); dębicki (50); jasielski (34); kolbuszowski (11); Krosno (94); krośnieński (8); lubaczowski (21); łańcucki (57); mielecki (380); nizański (181); Przemyśl (61); rzeszowski (102); Rzeszów (48); sanocki (37); stalowowolski (62); strzyżowski (21); Tarnobrzeg (61)
woj. podlaskie	białostocki (184); Białystok (484); bielski (35); hajnowski (102); kolneński (7); moniecki (46); sokółski (8); suwalski (8);
woj. pomorskie	bytowski (150); chojnicki (829); człuchowski (40); Gdańsk (1197); gdański (314); Gdynia (1072); kartuski (1260); kościerski (82); kwidziński (195); lęborski (183); malborski (350); nowodworski (81); pucki (100); Słupsk (648); słupski (117); starogardzki (285); tczewski (762); wejherowski (1192)
woj. śląskie	będziński (37); bielski (157); Bielsko-Biała (94); bieruńsko-lędziński (252); Bytom (185); Chorzów (122); cieszyński (378); Częstochowa (295); częstochowski (71); Dąbrowa Górnicza (272); Gliwice (340); gliwicki (113); Jaworzno (348); Katowice (44); kłobucki (100); lubliniecki (74); myszkowski (23); Ruda Śląska (130); Rybnik (1); Siemianowice Śląskie (98); Sosnowiec (266); Świętochłowice (287); tarnogórski (190); Tychy (276); wodzisławski (77); zawierciański (21); Żory (138); żywiecki (182);
woj. świętokrzyskie	buski (13); jędrzejowski (310); Kielce (209); kielecki (27); konecki (43); opatowski (53); ostrowiecki (292); staszowski (214)
woj. warmińsko-mazurskie	bartoszycki (186); Elbląg (127); elbląski (10); ełcki (225); giżycki (28); iławski (282); kętrzyński (77); lidzbarski (144); mrągowski (119); nowomiejski (23); olecki (105); Olsztyn (125); olsztyński (94); piski (21); szczycieński (159); węgorzewski (238)
woj. wielkopolskie	chodzieski (116); czarnkowsko-trzcianecki (21); gnieźnieński (135); grodzki (189); kaliski (19); kępiński (49); koniński (86); kościański (89); Leszno (49); ostrowski (28); piłski (271); pleszewski (38); Poznań (48); poznański (320); rawicki (340); słupecki (28); szamotuński (14); średzki (168); śremski (162); wągrowiecki (46)
woj. zachodniopomorskie	białogardzki (201); choszczeński (120); drawski (122); goleniowski (112); gryficki (21); gryfiński (205); kamieński (32); kołobrzeczki (44); Koszalin (229); koszaliński (67); łobeski (124); myśliborski (8); policki (36); sławieński (123); stargardzki (435); Szczecin (744); szczecinecki (221); świdwiński (95); wałecki (17)

Tabela nr 1
Liczba uczniów biorących udział w badaniu a województwo i powiaty.

Ponad połowa wszystkich badanych osób to uczniowie szkół podstawowych (56,3%), 17,1% uczniów to licealiści, zaś 16,9% to uczniowie technikum. Uczniowie uczęszczający do gimnazjum stanowią 6,9% wszystkich przebadanych uczniów, zaś relatywnie najmniejszą grupę stanowią uczniowie uczęszczający do szkół branżowych (2,8%). Warto jednak pamiętać, że w trakcie prowadzenia realizacji badań terenowych dokonano reformy w polskiej oświacie i od października 2018 r. zlikwidowane zostały szkoły gimnazjalne. W dalszej analizie statystycznej zdecydowano się połączyć ze sobą liceum ogólnokształcące z liceum oraz szkołą branżową. Z racji nierównomiernych liczebności



Wykres nr 2
Udział respondentów w badaniu ze względu na typ szkoły (%).

	Szkoła podstawowa	Szkoła branżowa	Technikum	Liceum ogólnokształcące	Gimnazjum
woj. dolnośląskie	2773	157	1046	680	381
woj. kujawsko-pomorskie	1533	8	760	-	284
woj. lubelskie	443	3	364	62	58
woj. lubuskie	920	5	-	56	-
woj. łódzkie	1517	56	598	622	267
woj. małopolskie	1149	145	1115	535	71
woj. mazowieckie	3992	72	1190	2387	440
woj. opolskie	454	35	377	60	152
woj. podkarpackie	922	-	-	121	201
woj. podlaskie	655	34	51	-	85
woj. pomorskie	4462	614	1354	1805	503
woj. śląskie	2923	56	569	542	432
woj. świętokrzyskie	778	-	98	272	13
woj. warmińsko-mazurskie	734	93	316	639	181
woj. wielkopolskie	1878	-	71	177	90
woj. zachodniopomorskie	2094	96	271	324	171

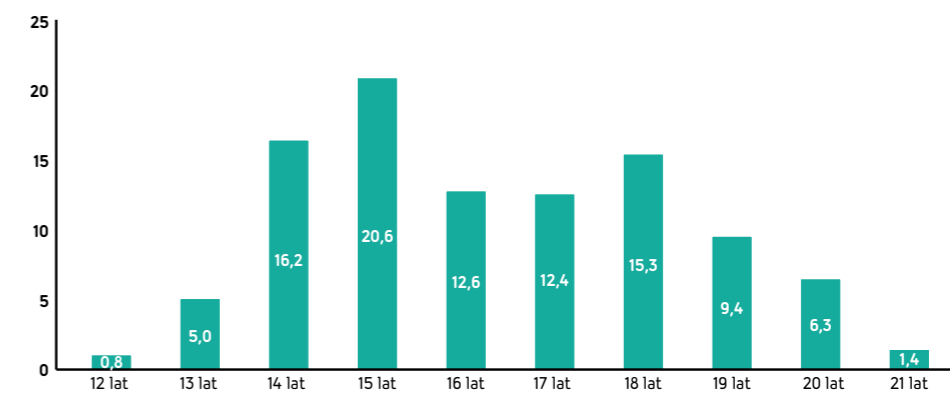
Tabela nr 2
Liczba uczniów biorących udział w badaniu a województwo i typ szkoły*.

* W dalszej części raportu zmienna typ szkoły zrekodowana została do zmiennej o kategoriach: szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna.

w obrębie poszczególnych szkół (szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna), jak również z uwagi na fakt, iż w drugim roku trwania terenowych prac związanych z gromadzeniem danych przestały istnieć szkoły gimnazjalne, wszystkie dane odnoszące się do uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych należy interpretować z dużą ostrożnością. Do porównywania wyników między konkretnymi rodzajami szkół użyto

nieparametrycznych testów statystycznych (test Kruskala-Wallisa dla prób niezależnych stanowiących alternatywę dla jednoczynnikowej analizy wariancji. Test nieparametryczny używany dla porównania wyników dla więcej niż dwóch prób przy założeniu braku normalności rozkładów).

Przeciętny wiek osób biorących udział w badaniu to 16,3 lat. Przeciętny wiek kobiet (16,2 lata) był nieco niższy od prze-

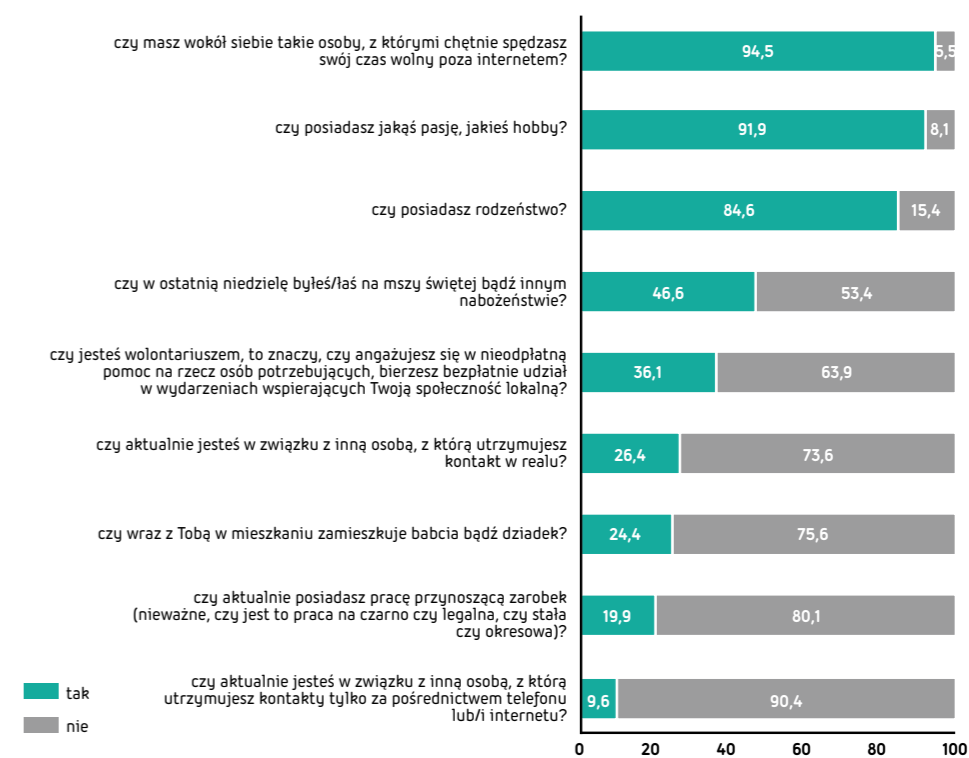


Wykres nr 3
Wiek badanych osób (%); N=49 734.

ciętnego wieku mężczyzn (16,4 lata). Nie więcej niż 50% uczniów miało w czasie badania 16 lat, nie mniej go miało więcej. Dominującym wiekiem respondenta okazał się wiek 15 lat, który zaznaczyła jedna piąta badanych osób (20,6%). Relatywnie najmniej osób w czasie badania miało 12 lat (0,8%), bądź przekraczało 20. rok życia (1,4%).

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszyscy badani respondenci zadeklarowali, iż mają wokół siebie

osoby, z którymi chętnie spędzają czas poza internetem (94,5%). 91,9% uczniów przyznało, że ma jakąś pasję, jakieś hobby czy zainteresowania. Jak wskazują dane z poniższego wykresu, 84,6% uczniów zadeklarowało, że ma brata lub siostrę, prawie połowa wszystkich uczniów przyznała również, że uczęszcza na nabożeństwa o charakterze religijnym (46,6%). Co trzeci badany polski nastolatek napisał, że angażuje się w nieodpłatną pomoc na rzecz innych (36,1%), co piąty, że jest w związku z drugą osobą (26,4%)



Wykres nr 4
Pozostałe zmienne o charakterze społeczno-demograficznym oparte na dychotomicznej skali odpowiedzi „tak – nie” (%).

bądź mieszka w rodzinie wielkopokoleniowej, zamieszkuje z babcią lub dziadkiem (24,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że co piąta osoba biorąca udział w badaniu ma pracę przynoszącą zarobek (19,9%), co dziesiąty uczeń przyznał, że jest w związku z inną osobą, ale tylko przez internet (9,6%).

Z przeprowadzonych badań wynika, że różnice w uzyskanych odpowiedziach ze względu na płeć i typ szkoły badanych uczniów są bardzo wyraźne. Okazuje się, że mężczyźni częściej od kobiet deklarują: że mają hobby, są aktualnie w związku z inną osobą, realnie oraz wirtualnie, częściej od kobiet, mają pracę przynoszącą zarobek. Kobiety dwukrotnie częściej od mężczyzn przyznają, że angażują się w nieodpłatną pomoc na rzecz innych, jak również częściej

od mężczyzn deklarują, że mają wokół siebie takie osoby, z którymi chętnie spędzają swój czas wolny poza internetem. W przypadku rodzajów szkół różnic statystycznie istotnych jest o wiele więcej i zapisane zostały w sposób szczegółowy w poniższej tabeli.

Osiem powyższych stwierdzeń składa się na skalę KAPITAŁU SPOŁECZNEGO, która powstała w wyniku sumowania poszczególnych odpowiedzi ze wszystkich ośmiu pytań. W wyniku sumowania powstała jedna zmienna, która może przyjmować wartości od 8 do 16, gdzie im więcej uzyskanych punktów, tym wyższy poziom kapitału społecznego, którego wartość opiera się na wzajemnych relacjach społecznych, posiadaniu źródeł zarobku, zaangażowaniu w życie społeczne oraz religijne. Z przeprowadzonych

Odpowiedzi tak:	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Czy posiadasz jakąś pasję, jakieś hobby?	89,5	94,5	<0,001	92,8	92,5	90,5	<0,001
Czy aktualnie jesteś w związku z inną osobą, z którą utrzymujesz kontakt w realu?	27,0	25,4	<0,001	19,3	21,2	3,8	<0,001
Czy aktualnie jesteś w związku z inną osobą, z którą utrzymujesz kontakty tylko za pośrednictwem telefonu lub/i internetu?	7,6	11,8	<0,001	9,6	9,7	9,2	0,413
Czy aktualnie posiadasz pracę przynoszącą zarobek (nieważne, czy jest to praca na czarno czy legalna, czy stała czy okresowa)?	14,3	26,0	<0,001	13,2	15,0	30,7	<0,001
Czy wraz z Tobą w mieszkaniu zamieszkuje babcia bądź dziadek?	24,3	24,5	0,532	24,8	22,4	24,0	0,005
Czy masz wokół siebie takie osoby, z którymi chętnie spędzasz swój czas wolny poza internetem?	95,9	93,1	<0,001	94,4	94,6	95,1	0,005
Czy w ostatnią niedzielę byłeś/łaś na mszy świętej bądź na innym nabożeństwie?	46,7	46,5	0,529	52,0	53,5	37,4	<0,001
Czy jesteś wolontariuszem, to znaczy, czy angażujesz się w nieodpłatną pomoc na rzecz osób potrzebujących, bierzesz bezpłatnie udział w wydarzeniach wspierających Twoją społeczność?	46,7	24,5	<0,001	37,8	40,8	32,9	<0,001

Tabela nr 3
Odpowiedzi szczegółowe wchodzące w skład skali kapitału społecznego ze względu na płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza osoba badana.

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

badań wynika, że nieznacznie statystycznie wyższy jest on u kobiet niż u mężczyzn ($p < 0,001$), osiąga relatywnie najwyższy poziom wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych ($p < 0,001$). W dalszej części raportu skala kapitału społecznego porównywana będzie i korelowana z innymi zmiennymi niezależnymi, które sukcesywnie tworzone będą na kolejnych jego stronach.

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	11,49	11,51	11,46	11,43	11,49	11,57
Mediana	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00
Dominanta	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00
Odchylenie st.	1,25	1,19	1,31	1,22	1,22	1,29
Skośność	0,419	0,256	0,563	0,459	0,398	0,352

Tabela nr 4
Statystyki opisowe: SKALA KAPITAŁU SPOŁECZNEGO a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).

Wyniki badania „Młodzi Cyfrowi”



/Podsumowanie wyników i najważniejsze wnioski/

W sposób zamierzony wszystkie najważniejsze wyniki badania prezentowane są na początku całego raportu z prowadzonych badań. Czynimy to po to, aby wzmocnić przekaz do określonych odbiorców, zwracając uwagę Czytelnika na to, co jest najbardziej istotne w gąszczu wielu wykresów, tabel oraz danych, które znajdzie w kolejnych rozdziałach. Mając świadomość, że na podstawie tego opracowania w następnych latach powstawać będą jeszcze bardziej szczegółowe artykuły naukowe i monografia naukowa, pragniemy zwrócić uwagę, że wnioski z badania przedstawione zostaną na dość ogólnym poziomie. Tak przedstawione rozwijane będą w dalszej części raportu, pozostawiając być może niektórym Czytelnikom z poczuciem niedosytu. Wersja skrócona niniejszego raportu, będąca podstawą do opracowania najważniejszych wniosków z badań, została opracowana w listopadzie tego roku (Dębski, Bigaj, 2019).

Wnioski dotyczące korzystania z nowych technologii

- 01/ Urządzenia mobilne są najważniejsze:** Ponad połowa uczniów, chcąc skorzystać z internetu, nigdy nie używa komputera stacjonarnego. Tabletu nie wybiera ponad 80% z nich. Młodzi Cyfrowi korzystają z sieci, używając głównie urządzeń mobilnych – ponad połowa wszystkich badanych uczniów (65%) przyznała, że do korzystania z internetu w ogóle nie używa komputera stacjonarnego. Najczęściej wykorzystywanym narzędziem do korzystania z internetu jest telefon komórkowy (97%), w drugiej kolejności komputer przenośny i laptop (56,4%).
- 02/ Wiek inicjacji cyfrowej obniża się:** Przeciętny wiek inicjacji związanej z używaniem własnego smartfona kształtuje się na poziomie 10,2 lat. Podobny jest w przypadku kobiet i mężczyzn, różny w przypadku analizowanych typów szkół. Z przeprowadzonych badań wynika, że uczniowie szkół podstawowych szybciej zaczynają używać swoich smartfonów (9,6 lat) w porównaniu do uczniów szkół ponadgimnazjalnych (11,2 lata). W kolejnych badaniach należy spo-

dziwiać się dalszego obniżania się wieku, w którym dzieci rozpoczynają korzystanie z własnych telefonów.

- 03/ Dostęp do zasobów sieci:** Prawie połowa uczniów w wieku 12–19 lat ma nieograniczony dostęp do zasobów sieci. Jedna trzecia uczniów sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. Ponad połowa uczniów (60%) przyznała, że z własnych telefonów komórkowych korzysta z taką samą częstotliwością w ciągu tygodnia roboczego (poniedziałek–piątek), jak w weekend. Prawie wszystkie telefony uczniów (97%) mają dostęp do internetu, w przypadku połowy z nich (53,3%) okazuje się, że dostęp do internetu nie jest w żaden sposób ograniczony.
- 04/ Kompetencje cyfrowe:** Czas spędzony w sieci młodzi poświęcają głównie na korzystanie z portali społecznościowych i na komunikację z innymi. W codziennym używaniu internetu badana młodzież charakteryzuje się raczej wysokimi kompetencjami cyfrowymi. Zdecydowana większość badanych osób przyznała, że samodzielnie używa portali społecznościowych, bez pomocy innych zdobywa informacje potrzebne w nauce, korzysta z internetu w celu komunikacji z innymi, ściąga pliki czy wykorzystuje internet w celach rozwijania swoich pasji, hobby i zainteresowań (74–80% odpowiedzi). Relatywnie najrzadziej – ze względu na wiek badanych osób – internet wykorzystywany jest do załatwiania spraw urzędowych oraz poszukiwania pracy (60% wskazań „nie korzystam”). Badana młodzież dostrzega dużo korzyści w codziennym używaniu internetu. Dla wielu badanych osób jest on narzędziem umożliwiającym obejrzenie filmu, którego nie udało się zobaczyć w kinie (78%), jak również poznanie i polubienie wykonawcy muzycznego, o którym nie słyszeli inni znajomi (75%). Dwie trzecie badanej młodzieży przyznało, że dzięki dostępowi do internetu miało możliwość utrzymania kontaktu z ważnymi osobami. Połowa uczniów (50,2%) zadeklarowała, że za pośrednictwem internetu poszerzyła grono swoich znajomych oraz podniosła swoje kompetencje (umiejętności) zawodowe (62%).

Wnioski dotyczące problemu nadużywania nowych technologii

- 01/ Pokolenie always on:** Co dziesiąty badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Prawie połowa uczniów, jeśli obudzi się w nocy, sięga po swój smartfon, co piąty uczeń biorący udział w badaniu przyznał, że z telefonu komórkowego korzysta siedem godzin dziennie (21,1%), a co trzecia osoba, że sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. Prowadzone badania wskazują, że co dziesiąty uczeń biorący udział w badaniu z własnego telefonu komórkowego korzysta de facto CAŁY CZAS. Okazuje się, że najczęściej używany jest on tuż przed zaśnięciem (26,9% odpowiedzi zawsze). 15,1% uczniów zawsze korzysta ze smartfona zaraz po przebudzeniu, co dziesiąty uczeń przyznał, że zawsze używa swojego smartfona w drodze do szkoły (10,9%). 8,1% uczniów deklaruje, że zawsze używa telefonu komórkowego w nocy po przebudzeniu się czy na przerwach między lekcjami. Z przeprowadzonych badań wynika, że około 3% uczniów zawsze używa swoich smartfonów we wszystkich analizowanych sytuacjach i miejscach.
- 02/ Korzystanie z portali społecznościowych:** Korzystanie z mediów społecznościowych deklaruje prawie wszystkie badane osoby (92,4% uczniów ma przynajmniej jedno konto w kanale społecznościowym, 10% uczniów przyznaje, że ma tylko jedno konto społecznościowe, 20% przyznaje, że ma ich sześć). Przeciętna deklarowana liczba posiadanych kont w mediach społecznościowych kształtuje się na poziomie 3,7 konta. Spośród serwisów i aplikacji społecznościowych największą popularnością wśród młodzieży w Polsce cieszy się komunikator Facebook Messenger (78,3%) oraz YouTube (71%). Wysoką pozycję zajmuje Snapchat (59,5%), na drugim miejscu uplasował się Instagram (55,9%), a na trzecim Facebook (48,7%). Co czwarty uczeń bardzo często sprawdza, ile lajków otrzymują jego zdjęcia i wpisy (28%), a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia lub wpisy w przypadku otrzymania niewystarczającej liczby lajków. Takie postępowanie częściej jest udziałem kobiet niż mężczyzn. Analizując subiektywne odpowiedzi badanych osób okazało się, że co trzeci nastolatek zadeklarował, że czuje się uzależniony od używania portali społecznościowych (30,1%). Deklarację taką częściej składają kobiety (33,7%) niż mężczyźni (25,8%), jak również uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (32,7%).
- 03/ Nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego:** Na poziomie deklaracji subiektywnych okazuje się, że 24,7% uczniów czuje się uzależnionych od swojego

smartfona. Pogłębiona analiza statystyczna potwierdza te dane: około 20% wszystkich badanych osób osiąga ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu (nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego), kolejne 20% uczniów osiąga wyniki wysokie. Co trzeci uczeń (29%) korzysta z telefonu komórkowego w ustalonej normie, zaś co dziesiąty uczeń ma wyniki ekstremalnie niskie. Poziom nałogowego korzystania z telefonu komórkowego uzależniony jest od płci badanych osób: kobiety zdecydowanie częściej od mężczyzn nazywają siebie osobami uzależnionymi od smartfona (poziom subiektywny), dwukrotnie częściej od mężczyzn osiągają również ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu. Problem nadużywania smartfona jest zdecydowanie mniejszy w przypadku uczniów uczęszczających do szkół podstawowych niż uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.

- 04/ Negatywne konsekwencje nadużywania mediów cyfrowych:** Co czwarty nastolatek czuje się przeładowany informacjami. Jednocześnie ta sama liczba uczniów deklaruje rezygnację ze snu na rzecz korzystania ze smartfona. Badane symptomy nadużywania smartfonów dotyczą nie tylko przeżywania negatywnych emocji, ale również objawów somatycznych. Jak się okazuje, co dziesiąty nastolatek biorący udział w badaniu stwierdził, że odkąd używa telefonu komórkowego, boli go głowa, ma zawroty głowy lub mdłości; co dziesiąty uczeń przyznaje ponadto, że zdarza mu się zapomnieć o posiłku z powodu nadużywania smartfona. Nieco ponad jedną czwartą uczniów zadeklarowała, że zdarza się im niedosypiać z powodu korzystania z telefonu komórkowego (29%). Podczas badań zanotowano wyraźne symptomy świadczące o głębokim przywiązaniu do urządzenia mobilnego, jakim jest smartfon. Prawie połowa wszystkich badanych osób odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie swojego smartfona, często zerka na telefon, aby sprawdzić, czy ktoś nie napisał lub nie zadzwonił, czuje wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS lub email, jak najszybciej jest to możliwe, oraz czuje się pozbawiona czegoś ważnego, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym z innymi osobami.
- 05/ Syndrom FOMO:** Z przeprowadzonych badań wynika, że wysokiego natężenia syndromu FOMO (z ang. Fear of Missing Out; lęk przed byciem pominiętym) doświadcza 14% wszystkich badanych uczniów. Zdecydowanie częściej (17%) są to kobiety niż mężczyźni (10,8%), relatywnie najniższe jest w przypadku uczniów uczęszczających do szkół podstawowych (19,2%). Analizując syndrom FOMO na poziomie szczegółowym, warto zwrócić uwagę, że 27,4% uczniów przyznaje, że podczas wakacji stara się „mieć oko” na to, co robią znajomi, 28,1% osób odczuwa niepokój lub zdenerwowanie w sytuacji braku wiedzy o tym, co planują inni, zaś 33,6% uczniów martwi się, kiedy się dowiaduje, że ich znajomi bawią się bez nich.

Wnioski dotyczące życia online i offline

- 01/ Badana młodzież w dość wyraźny sposób komunikuje potrzebę świadomego pozostawiania poza siecią. Co trzeci nastolatek podejmuje próby ograniczenia korzystania ze smartfonu. 25% uczniów czuje się przeciążonych nadmiarem informacji docierających do nich przez internet. Z przeprowadzonych badań wynika, że co trzeci uczeń (37%) podejmuje próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego, jak również przyznaje, że czasami chciałby wyłączyć swój telefon i nie być dostępnym dla nikogo (32%). Co czwarty nastolatek biorący udział w badaniu zadeklarował ponadto, że czuje się przeciążony informacjami medialnymi, które codziennie do niego napływają (25,4%).
- 02/ Z przeprowadzonych badań wynika, że aż trzy czwarte wszystkich badanych uczniów wyraża przekonanie (73%), że czas bez korzystania z mediów cyfrowych byłby potrzebnym czasem dla nich i ich rodzin. Połowa z nich (55,6%) deklaruje gotowość do wzięcia udziału w 3-dniowym detoksie cyfrowym, 41,4% uczniów przyznało, że wzięłoby udział w detoksie trwającym cały tydzień.

Wnioski dotyczące edukacji medialnej dzieci przez rodziców

- 01/ Młodzi nie upatrują w rodzicach przewodników po cyfrowym świecie, za to prawie połowa uczniów pomaga rodzicom rozwiązywać problemy związane z korzystaniem z sieci. Przeprowadzone badania jednoznacznie wskazują, że około 10% badanych uczniów przyznaje, że rodzice w ogóle nie interesuje się ich życiem cyfrowym.
- 02/ Co trzeci uczeń przyznał, że jego rodzic w ogóle nie wie, do czego używa internetu i smartfona, 60,6% uczniów twierdzi, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu oraz smartfona, a 26% w ogóle bądź w znikomym stopniu mogłoby liczyć na pomoc swoich rodziców w przypadku wystąpienia czegoś niepokojącego w internecie.
- 03/ Warto odnotować fakt, że prawie połowa uczniów przyznała, że wspiera swoich rodziców w rozwiązywaniu problemów związanych z korzystaniem z internetu.

Wnioski dotyczące dobrostanu zdrowia

- 01/ 12,2% uczniów w dniu przeprowadzania badania uznało, że czuje się źle, bardzo źle lub okropnie. Co piąty nastolatek (20%) przyznał, że ocenia swoje dotychczasowe życie jako niezbyt szczęśliwe lub nieszczęśliwe, a jego stan zdrowia jest niezły lub kiepski.
- 02/ Warto zwrócić uwagę, że w przypadku 16,6% uczniów okazuje się, że ich stan zdrowia jest gorszy niż ten sprzed 12 miesięcy, zaś kolejne 18% uczniów ma niski poziom woli życia.
- 03/ Około 15-20% badanych uczniów przejawia wyraźne symptomy samotności życiowej, wskazując, że doświadczają ogólnej pustki, często czują się osobami odrzuconymi, jak również przyznając, że nie ma wokół nich wystarczającej liczby ludzi. W dużej mierze zależy to od oceny relacji rodzinnych, ale również od natężenia fonoholizmu, syndromu FOMO czy natężenia postawy always on.

Wnioski dotyczące oceny relacji rodzinnych

- 01/ Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszyscy badani respondenci zadeklarowali, że mają wokół siebie osoby, z którymi chętnie spędzają czas poza internetem (94,5%), 91,9% uczniów przyznało, że ma jakąś pasję, jakieś hobby czy zainteresowania.
- 02/ Badani młodzi ludzie czują się osobami szczęśliwymi w swojej rodzinie, uważają też, że komunikacja między członkami rodziny jest bardzo dobra. Skutkiem dobrych relacji z rodzicami jest wyraźnie występujące zadowolenie oraz poczucie bliskość.
- 03/ Jedynie około 15% badanej młodzieży deklaruje niezadowolenie ze stosunków panujących w ich rodzinie. Podobny jest odsetek osób niezadowolonych z sytuacji finansowej rodziny, co dziesiąty uczeń przyznaje, że nie jest zadowolony z warunków mieszkaniowych, w jakich mieszka. Jak się okazuje, relacje z mamą częściej są wskazywane przez młodzież jako bardziej satysfakcjonujące niż relacje z tatą.
- 04/ Ok 15% uczniów przyznało, że rodzice często prawią im „kazania”, uważając, że dzieci nie mają prawa się im sprzeciwiać, a powinnością dzieci jest przede wszystkim spełniać oczekiwania swoich rodziców. Co dziesiąty uczeń zadeklarował, że ma wrażenie, że jego rodzice w ogóle się nim nie interesują. Nawet wówczas, gdy dzieje się coś ważnego lub trudnego, nie poświęcają mu uwagi i zajmują się swoimi sprawami. Ponad jedna trzecia badanych osób przyznaje, że ich rodzice bywają nadopiekuńczy.

Konrad Ciesiołkiewicz

rodzic, dyrektor w Orange Polska, gdzie zajmuje się społeczną odpowiedzialnością przedsiębiorstwa, relacjami publicznymi i komunikacją

/Komentarz Eksperta/

Mamy wielką moc, mamy wielką odpowiedzialność

Staramy się być dobrymi rodzicami. Uczymy dziecko bezpiecznie przechodzić przez ulicę, zwracamy uwagę, aby było ostrożne w kontaktach z nieznanymi, nie pozwalamy, aby było ofiarą albo sprawcą przemocy wobec rówieśników. Ale czy uczymy go bezpiecznie poruszać się w przestrzeni wirtualnej, dajemy rady, jak nawiązywać nowe znajomości w sieci, chronimy przed hejtem, patotreściami w internecie? Czy sami – jako dorośli dający przykład swoim bliskim – nie spędzamy zbyt dużo czasu w internecie, komputerze i komórce? Na ile potrafimy się do tego przyznać i rozmawiać o tym, co niepokojące? Na te pytania wielu rodziców nie znajduje dobrych odpowiedzi.

Dziś, kiedy światem dziecka staje się także przestrzeń online, uważność rodzica powinna być kierowana także na to, co dziecko robi przy użyciu cyfrowych urządzeń i jak zachowuje się w sieci. Bycie uważnym, a co za tym idzie, obecnym w życiu dziecka rodzicem, jest niemałym wyzwaniem dla wielu z nas. Bycie obecnym, to także bycie na bieżąco z tym, co nasi ukochani robią w sieci – miejscu realizacji wielu ich potrzeb. Zdrowych potrzeb. Technologie informacyjne są tak naturalnymi narzędziami naszego życia, że zamykanie na nie oczu byłoby po prostu błędem. Przede wszystkim warto ustalić, kiedy nasze dziecko może zacząć korzystać z mediów cyfrowych. Gdy o tym zdecydujemy, wprowadźmy je w świat online tak, żeby wiedziało o jego pozytywnych i negatywnych stronach. Wspólnie je poznawajmy. A kiedy dziecko będzie już na tyle duże, by samodzielnie korzystać z sieci, bądźmy ciekawi tego, co tam robi, z czym się mierzy. Wspólne ustalenia w nie mniejszym stopniu dotyczyć powinny także nas samych. Nie jest żadnym odkryciem stwierdzenie, że nasi najbliżsi mniej słuchają tego, co do nich mówimy, a przede wszystkim widzą i doświadczają naszej obecności i uważności lub ich braku.

Nowe technologie oferują ogromne możliwości, ale powinniśmy korzystać z nich odpowiedzialnie. Dlatego w ramach kampanii „Mamy wielką moc. Mamy wielką odpowiedzialność” pokazujemy, że nowe technologie i internet mogą wspierać relacje pod warunkiem jednak, że wprowadzamy je w nasze życie w odpowiednim wieku i w świadomy sposób.

Uczmy dzieci zachowania równowagi. By wspólnie mądrze korzystać z dobrodziejstw internetu, ale też doceniać czas spędzany offline i bezpośredni kontakt z tymi, na których zależy nam najbardziej.

/Wzory używania mediów cyfrowych. W kierunku mobilności i powszechności/

W ciągu wielu lat życia homo sapiens okazał się być doskonałym wynalazcą. Pismo, świadome używanie ognia, koncepcja koła, wytwarzanie papieru, papirusów, pergaminu, wymyślenie czcionki drukarskiej czy elektryczności to tylko niektóre z ważnych odkryć, które na zawsze zmieniły życie człowieka. Wydaje się jednak, że wynalazkiem, który zmienia ludzi w sposób najszybszy i najbardziej dogłębny jest internet. I to niekoniecznie w roku jego pierwszego użycia (1969), ale bardziej w czasach szerokiego umasowienia (w Polsce w latach dziewięćdziesiątych XX wieku), a w szczególności w momencie uzyskania mobilnego charakteru na początku XXI wieku.

Od kilkunastu lat mamy zatem do czynienia z wielką rewolucją polegającą na wyposażeniu człowieka w mobilne urządzenia cyfrowe, po wielokroć szybsze, mocniejsze, bardziej wydajne niż aparatura, która w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku pozwoliła człowiekowi odbyć spacer w przestrzeni kosmicznej. Rozwój nowych technologii, w szczególności mobilnych urządzeń cyfrowych z bezpośrednim dostępem do internetu, nie tylko zmienia nasze dotychczasowe rozumienie świata, komunikacji, przepływu informacji, nie tylko rewolucjonizuje nasze codzienne życie, ale również w sposób zasadniczy przywiązuje nas do innowacyjnych technologii informacyjno-komunikacyjnych. Wraz z pojawieniem się smartfonów – jak również portali społecznościowych – zaczynamy nadawać naszym urządzeniom cechy dotychczas przynależne ludziom: niezawodny, dający poczucie bezpieczeństwa, zawsze obecny, drogi, bliski.

Raport przygotowany przez NASK pt. „Nastolatki wobec Internetu 3.0” opublikowany w roku 2017 już na pierwszych swoich stronach wskazuje, że z internetu korzystają prawie wszyscy młodzi ludzie (Kamieniecki, Bochenek, Tanaś, Wróńska, Lange, Fiła, Loba, Konopczyński 2017, s. 7). Z deklaracji osób badanych wynika, że w populacji młodego pokolenia jedynie 0,7% osób nie korzysta z internetu, najczęściej używany jest on w domu (80%), w szkole (39,2%), u znajomych (32,4%) czy w miejscach publicznych, w których dostępna jest sieć Wi-Fi (29,7%). Badania prowadzone przez zespół NASK dowodzą ponadto, że dziewczęta częściej niż chłopcy korzystają z internetu, a wraz z wiekiem długość czasu, jaki młodzi ludzie poświęcają na używanie sieci, wzrasta. Narzędziem najczęściej używanym podczas korzystania z internetu jest telefon komórkowy i smartfon (188,3 min dziennie), laptop (70,7 min dziennie) oraz komputer stacjonarny (62,2 min dziennie). Również najnowszy raport przygotowany w roku 2019 przez NASK nie pozostawia i czytelników złudzeń: nastolatki korzystają z sieci samodzielnie już od siódmego roku życia. W raporcie NASK obserwować można dalsze obniżanie się wieku rozpoczęcia użytkowania internetu przez młodzież, przy jednoczesnym wzroście średniej liczby godzin spędzanych online. Od poprzedniej edycji badania (tj. w ciągu 2 lat)

ta wartość wzrosła aż o 32 minuty i wynosi dziś 4 godzin i 12 minut. Warto zaznaczyć, że nie zmieniła się mediana, która dalej wynosi 3h. Jak podają autorzy badania wpływ na zwiększenie liczby godzin używania internetu w ciągu dnia ma przede wszystkim coraz częstsze korzystanie ze smartfonów. Wyniki badania potwierdzają, że internet na stałe wpisał się w codzienność polskich nastolatków. Blisko 96% respondentów zadeklarowało korzystanie z sieci każdego dnia. Sporadyczne użytkowanie internetu („kilka razy w tygodniu” czy „kilka razy w miesiącu”) zadeklarowało niespełna 4% badanych. Online jest codziennie prawie każdy nastolatek w Polsce, niezależnie od wieku, typu szkoły i płci. Badania NASK prowadzone w roku 2018 wskazują, że uczniowie zaczynają samodzielne korzystanie z sieci jeszcze przed podjęciem nauki w szkole podstawowej (średni wiek inicjacji to ok. 6 lat i 10 miesięcy). Czas poświęcony na korzystanie z internetu wzrasta wraz z wiekiem: młodzież w szkołach średnich częściej deklaruje wielogodzinne przebywanie w sieci niż uczniowie szkół podstawowych czy gimnazjów. Dzisiejsi uczniowie szkół ponadgimnazjalnych użytkowanie internetu zaczynają średnio w wieku 8 lat. Zaobserwować można dalsze obniżanie się wieku rozpoczęcia użytkowania internetu przez młodzież (mediana: 7 lat), przy jednoczesnym wzroście średniej liczby godzin spędzanych w internecie. Jako najczęstsze formy aktywności w sieci, nastolatki wskazują konsumowanie treści rozrywkowych i kulturalnych (muzyka, filmy i seriale, gry video) oraz komunikację, związaną z życiem społecznym (kontakty ze znajomymi, używanie mediów społecznościowych). Połowa respondentów (50,6%) zadeklarowała, że wykorzystuje zasoby internetu do odrabiania lekcji, natomiast jedynie co piąty uczeń (21,2%) twierdzi, że wykorzystuje internet do przygotowywania się do klasówek lub sprawdzianów – Bohenek, Lanage, 2019, s. 6–10.

Również Centrum Badania Opinii Społecznej w roku 2018 pokazuje, że wśród osób między 18 a 24 rokiem życia internetu używają wszyscy, a średni odsetek osób używających internetu przynajmniej jeden raz w tygodniu wzrósł z 17% w marcu w roku 2002 do 66% w kwietniu w roku 2018 (Feliksiak, 2018, s. 1). Analizując powyższe dane, można powiedzieć, że dzisiejsze pokolenia nastolatków oraz młodsze są zanurzone w świecie internetu, i z tego właśnie zanurzenia wynikają ich porażki i sukcesy, a linią podziału między ową porażką i sukcesem staje się umiejętne korzystanie z zasobów cyfrowej przestrzeni. Pamiętajmy przy tym, że medialne interakcje zdają się uzupełniać, a czasami nawet dodawać coś nowego do kontaktów twarzą w twarz. Jak wskazuje H. Boyd, w sieci możliwe jest tworzenie publicznych przestrzeni, gdzie „nastolatki mogą się spotykać i nawiązywać relacje towarzyskie w nieformalny sposób. Nastolatki szukają własnych miejsc, by nadawać sens światu, jaki znajduje się poza ich sypialniami” (Boyd, 2014, s. 146).

O powszechnym używaniu mediów cyfrowych i zasobów sieci mówią wyniki badań osób dorosłych, które oceniały

wzory korzystania z internetu swoich dzieci i wnuków (Siekierka, 2018). Z przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej CBOS badań wynika, że 87% młodych osób między 6 a 19 rokiem życia korzysta z zasobów sieci internetowej, a w ciągu ostatnich piętnastu lat odsetek ten zwiększył się aż o 29%. Z deklaracji opiekunów można wnioskować, że najwięcej dzieci i młodzieży korzystających z internetu jest w grupie w wiekowej 13–15 lat (94%), niewiele mniej (91%) – w przedziale wiekowym od 16 do 19 lat, a grupie najmłodszych, od 6 do 12 lat, stanowią oni 86%, z czego wynika, że również uczniowie początkowych klas szkół podstawowych chętnie korzystają z sieci. Autorka raportu wskazuje, że tygodniowo na korzystanie z internetu (w opinii opiekunów) osób mające od 16 do 19 lat przeznaczają 28 godzin, przeciętnie o 7 godzin mniej spędzają w sieci dzieci lub wnuki w wieku od 13 do 15 lat (21 godzin). Najmniej z internetu zdają się korzystać osoby relatywnie najmłodsze (6–12 lat) – około 14 godzin tygodniowo. Na podstawie uzyskanych danych można powiedzieć, że badana młodzież używała zasobów sieci 3–4 godziny dziennie. Warto jednak dodać – porównując te wyniki do wyników sprzed trzech lat – że liczba godzin spędzonych w sieci wzrosła o 3 godziny w ciągu całego tygodnia. Z przeprowadzonych w 2018 roku badań wynika, że bez względu na wiek dzieci ich opiekunowie często wyrażają zaniepokojenie ilością czasu spędzanego przez nie w internecie. Obawy o zbyt długie korzystanie z zasobów sieci najczęściej dotyczą dzieci w wieku 13–15 lat (77% odpowiedzi), prawie połowa badanych (46%) deklaruje, że dzieci w przedziale wiekowym 6–12 lat spędzają odpowiednią ilość czasu w internecie.

Ciekawych informacji dotyczących używania przez młodzież zasobów sieci dostarczają najnowsze dane zebrane w ramach projektu EUKids Online (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019). Według autorów opracowania prawie połowa młodych ludzi z internetu korzysta do 2 godzin w dni robocze oraz do 3 godzin w dni weekendowe. Osób, które nie korzystają wcale lub prawie wcale, jest odpowiednio 7% w dni robocze i prawie 5% w weekendowe. Z przeprowadzonych badań wynika ponadto, że prawie co piąty respondent (19%) w dzień weekendowy korzysta z internetu 6 godzin i więcej. Tylko co dziesiąty badany tak długo korzysta w dzień roboczy. Badania prowadzone przez Uniwersytet Gdański oraz Fundację Dbam o Mój Z@sięg w latach 2015–2019 jasno pokazują, że polska młodzież używa zasobów sieci codziennie, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie. W latach 2015–2016 uczniowie używali swoich smartfonów przede wszystkim w celu korzystania z portali społecznościowych (70,6%), do komunikacji z innymi (59,2%), do słuchania muzyki (54,2%) oraz do robienia zdjęć (49,4%). Już wówczas 87,9% badanej młodzieży miało konto na Facebooku, zaś 58,3% uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych posiadało kolejne konto na innym portalu społecznościowym. Z przeprowadzonych badań wynikało również, że 18,3% młodzieży z ser-

wisu społecznościowe Facebook korzysta kilkadziesiąt razy dziennie, 34,8% uczniów przyjmuje do grona swoich znajomych osoby, których w ogóle nie zna.

Najpopularniejsze wśród polskiej młodzieży witryny internetowe i aplikacje

Chcąc przyjrzeć się bliżej sposobom konsumpcji dóbr cyfrowych przez młodych, warto sięgnąć po badania realizowanego przez firmy Polskie Badania Internetu i Gemius Polska, które od kilkunastu lat stanowią standard pomiaru popularności witryn internetowych i aplikacji na urządzeniach mobilnych wśród polskich internautów. W przeciwieństwie do wielu dostępnych badań pomiar stosowany przez firmy Gemius i PBI nie opiera się na subiektywnych deklaracjach ani wyłącznie na zliczaniu unikalnych użytkowników (z ang. *unique users*), w której to metodzie – stosowanej w wielu popularnych narzędziach do pomiaru i analityki witryn internetowych – utożsamia się użytkownika z plikiem „cookie”, zapisywanym przez każdą stronę w pamięci urządzenia, na którym została otwarta. Wystarczy więc, że użytkownik w okresie pomiarowym usunie cookie, a będzie zliczony przez narzędzie po raz drugi, jako kolejny użytkownik. I odwrotnie, jeśli z komputera korzysta wiele osób, wciąż liczone są jako jedna. Tymczasem w pomiarze Gemius/PBI mamy do czynienia z tzw. realnym użytkownikiem (z ang. *real users*), gdyż autorzy narzędzia pomiarowego opracowali metodę wykluczającą podwójne zliczanie na podstawie pliku cookie i bazującą na reprezentatywnej grupie panelistów, którzy dobrowolnie zgadzają się na dokonywanie pomiaru na ich urządzeniu. Dzięki temu analizując wyniki badania Gemius/PBI, otrzymujemy najbardziej zbliżony do rzeczywistości obraz wirtualnego świata Młodych Cyfrowych, dostarczający nam wiedzy o tym, na jakich witrynach internetowych i w jakich aplikacjach mobilnych spędzają czas nastolatki w Polsce. Analizując zaprezentowane dalej wyniki badania Gemius/PBI, należy pamiętać, że dopiero zestawienie wyników dla witryn i wyników dla aplikacji daje nam pełny obraz popularności konkretnych cyfrowych marek, gdyż pokolenie Młodych Cyfrowych, na wskroś mobilne i przywiązane do smartfona, z wielu z nich korzysta wyłącznie za pomocą aplikacji na telefonie czy tablecie, a nie za pośrednictwem przeglądarki internetowej.

Przyjrzyjmy się zatem najnowszym wynikom badania Gemius/PBI z października 2019 roku, dla grupy wiekowej 12–19 lat, które przedstawimy w rankingu aplikacji mobilnych, rankingu ogólnym stron internetowych oraz wynikających z niego czterech rankingach tematycznych: serwisów społecznościowych, serwisów wideo, edukacji i e-commerce, czyli handlu online. Próba dla grupy wie-

Kategoria: INTERNET			
Wzrost	Użytkownicy (real users)	Odsłony	Zasięg wśród internautów
google.com	2 833 997	587 949 125	89,48%
youtube.com	2 416 023	133 234 143	76,29%
facebook.com	2 164 596	259 495 498	68,35%
onet.pl	1 939 330	42 089 679	61,23%
allegro.pl	1 746 507	75 695 061	55,15%
wikipedia.org	1 640 914	31 007 251	51,81%
wp.pl	1 575 198	45 076 583	49,74%
google.pl	1 472 316	73 093 088	46,49%
interia.pl	1 295 916	27 310 580	40,92%
olx.pl	1 058 300	95 626 722	33,42%
brainly.pl	1 045 098	9 259 970	33,00%
cda.pl	1 026 932	21 546 342	32,43%
ceneo.pl	962 021	5 589 856	30,38%
sciaga.pl	858 047	3 695 207	27,09%
bryk.pl	812 430	4 548 577	25,65%
filmweb.pl	793 040	9 901 368	25,04%
gazeta.pl	790 615	3 450 284	24,96%
instagram.com	739 221	14 535 995	23,34%
radiozet.pl	733 537	2 454 826	23,16%
wykop.pl	655 597	6 243 635	20,70%

Tabela nr 5
Ranking 20 najpopularniejszych witryn internetowych w polskim internecie w grupie wiekowej 12–19 lat, wg wyników badania Gemius/PBI za październik 2019 r.

kowej 12–19 lat wynosi 19 168 użytkowników, przy populacji liczącej 3 167 052 osób. Wyniki badania potwierdzają, że niemal wszyscy przedstawiciele tej grupy wiekowej korzystają z internetu, spędzając na stronach internetowych średnio 27 h 34 min w miesiącu.

Numerem jeden w rankingu TOP 20 jest oczywiście domena Google.com, która dzisiaj jest dla większości internautów swego rodzaju „bramą do internetu”, zajmując tym samym pierwszą pozycję w rankingach popularności witryn internetowych we wszystkich grupach wiekowych. Zaraz za najpopularniejszą na świecie wyszukiwarką uplasował się serwis YouTube, będący połączeniem serwisu wideo z serwisem społecznościowym.

W zestawieniu ogólnym najpopularniejszych witryn tylko jeden serwis społecznościowy zajmuje wysoką, trzecią

Kategoria: APLIKACJE			
Wzrost	Użytkownicy (real users)	Odsłony	Zasięg wśród internautów
Aplikacja Youtube	2 053 842	-	64,85%
Aplikacja Google	1 947 754	-	61,50%
Aplikacja Messenger	1 783 845	-	56,33%
Aplikacja Mapy Google	1 649 232	-	52,07%
Aplikacja Gmail	1 575 783	-	49,76%
Aplikacja Facebook	1 530 103	-	48,31%
Aplikacja Dysk Google	1 278 139	-	40,36%
Aplikacja Zdjęcia Google	1 068 395	-	33,73%
Aplikacja WhatsApp Messenger	873 556	-	27,58%
Aplikacja Instagram	869 915	-	27,47%
Aplikacja Muzyka Google Play	785 130	-	24,79%
Aplikacja Gry Google Play	613 948	-	19,39%
Aplikacja Rossmann PL	589 191	-	18,60%
Aplikacja Google Duo	554 517	-	17,51%
Aplikacja AliExpress	460 380	-	14,54%
Aplikacja McDonald's Polska	429 049	-	13,55%
Aplikacja Spotify Music	410 151	-	12,95%
Aplikacja Snapchat	404 357	-	12,77%
Aplikacja Microsoft OneDrive	387 762	-	12,24%
Aplikacja Kalkulator Google	368 670	-	11,64%
Aplikacja Allegro	364 017	89 051 674	11,49%
Aplikacja Lidl Plus	347 831	-	10,98%
Aplikacja Messenger (Google Inc.)	335 287	-	10,59%
Aplikacja Microsoft Word mobile	325 408	-	10,27%
Aplikacja Zappka	324 501	-	10,25%
Aplikacja Filmy Google Play	324 343	-	10,24%
Aplikacja olx.pl	314 536	242 576 616	9,93%
Aplikacja TikTok	293 197	-	9,26%
Aplikacja Kalendarz Google	286 436	-	9,04%
Aplikacja Brawl Stars	285 099	-	9,00%

Tabela nr 6
Ranking 10 najpopularniejszych witryn internetowych w kategorii „E-commerce” w grupie wiekowej 12–19 lat, wg badania Gemius/PBI za październik 2019 r.

pozycję. Powodem tego bynajmniej nie jest brak zainteresowania młodzieży społecznościami internetowymi, przeciwnie, to dla nich niezwykle ważny obszar życia online, jak wykazemy w dalszej części raportu. Odpowiedź na pytanie o brak społeczności w rankingu witryn znajdujemy w rankingu najpopularniejszych aplikacji – to właśnie za pośrednictwem aplikacji nastolatki najchętniej wchodzi do swoich społeczności online. Facebook jest jednym z niewielu serwisów społecznościowych, którego wersja przeglądarkowa daje takie same (a w niektórych opcjach nawet większe lub po prostu wygodniejsze) funkcje jak wersja aplikacyjna. Pozostałe społeczności online, jak Instagram, Messenger czy Snapchat, stworzone zostały przez swoich twórców jako aplikacje, więc nic dziwnego, że ich wersje przeglądarkowe nie znalazły się w rankingu TOP20 witryn internetowych.

Analiza rankingu najpopularniejszych witryn internetowych wskazuje na to, że charakter korzystania przez młodzież z internetu za pomocą przeglądarki jest przede wszystkim użyteczny. Tą drogą poszukują informacji z kraju i ze świata (obecność w TOP20 portali horyzontalnych Onet.pl, Wp.pl, Interia.pl, Gazeta.pl czy Radiozet.pl), zaglądają także często do serwisów związanych z edukacją (Wikipedia.org, Brainly.pl, Sciaga.pl, Bryk.pl), robią zakupy (wysokie notowania Allegro.pl, Olx.pl czy ceneo.pl). W rankingu wyraźnie widać, że młodzi nie sięgają masowo po rozrywkę za pomocą przeglądarek. Poza Facebookiem i serwisem Youtube w zestawieniu 20 najpopularniejszych witryn przeglądarkowych znalazły się jedynie: serwis z recenzjami filmów Filmweb.pl, zawierający filmy na żądanie (z ang. VOD – video on demand), niestety nie zawsze udostępniane legalnie, serwis CDA.pl oraz Instagram.com, który jednak przede wszystkim użyteczny jest w formie aplikacji mobilnej.

W rankingu aplikacji zdecydowanie prym wiodzie YouTube, osiągając zasięg 64,85% wśród internautów w grupie 12–19 lat. Zaraz za nim uplasowała się aplikacja najpopularniejsza na świecie wyszukiwarka, Google. W pierwszej dziesiątce znajdziemy także aż cztery inne usługi dostarczane przez Google – Mapy, Zdjęcia, Dokumenty i pocztę Gmail. Ciekawostką jest, że pomimo tego, iż młodzież korzysta z bardziej zróżnicowanego wachlarza serwisów społecznościowych niż dorośli użytkownicy, poszukując nisz związanych z zainteresowaniami czy odchodząc do nowo powstających mediów społecznościowych zyskujących szybko na popularności, wciąż wysoko w rankingu stron internetowych i aplikacji znajduje się Facebook i Instagram. Chociaż media branżowe w Stanach Zjednoczonych wieszczą koniec ery Facebooka związany z odchodzeniem młodego pokolenia od tego medium, dane z badania Gemius/PBI wskazują, że polska młodzież wciąż nie żreka się obywatelstwa w Facebooku, tym trzecim co do wielkości państwie świata, – jak nazwali ten serwis Tomasz Grynkiewicz i Piotr Miączyński w swoim artykule *Kto nam skradł odciski palców* opublikowanym w „Dużym Formacie” (P. Miączyński, T. Grynkiewicz, 2014).

W powyższym zestawieniu rodzice i nauczyciele powinni zwrócić uwagę na trzy inne aplikacje społecznościowe, które od kilku lat zyskują na popularności wśród młodzieży szkolnej: Snapchat, TikTok (dawniej Musicaly) oraz Brawl- Stars – gra, w którą jak pokazują doświadczenia szkoleniowe Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, grają już nawet dzieci w początkowych klasach szkoły podstawowej. Snapchat i TikTok służą do umieszczania w nich plików wideo, przy czym w przypadku Snapchata mamy do czynienia z tzw. treścią efemeryczną, która dostępna jest w aplikacji dla widzów tylko przez określony czas.

Analizując zestawienie 30 najpopularniejszych aplikacji w grupie wiekowej 12-19 lat, próżno szukać służących do nauki, np. języków. W rankingu wyraźnie dominują te umożliwiające bycie w kontakcie z innymi (społeczności internetowe, komunikatory), rozrywkę (również społeczności, ale także służące do słuchania muzyki aplikacje Spotify czy Muzyka Google Play) oraz robienie zakupów. Silna reprezentacja aplikacji z tej ostatniej kategorii wskazuje na potencjał zakupowy, jaki cechuje tak młodą grupę internetowców. Obecność w TOP30 aplikacji takich firm, jak Allegro, AliExpress, OLX, czy lojalnościowych największych sklepów sieciowych w Polsce pokazuje, że rośnie pokolenie świadomych konsumentów, którzy są biegli w poszukiwaniu atrakcyjnych ofert zakupowych i potrafią je weryfikować – na co wskazuje wysoka pozycja znanej porównywarki cenowej Ceneo.pl w zestawieniu dziesięciu najpopularniejszych witryn internetowych w kategorii e-commerce, czyli handlu inter-

Kategoria: E-COMMERCE			
Wzrost	Użytkownicy (real users)	Odsłony	Zasięg wśród internautów
allegro.pl / E-commerce	1 746 507	75 695 061	55,15%
ceneo.pl	962 021	5 589 856	30,38%
aliexpress.com / E-commerce	517 204	15 128 463	16,33%
mediaexpert.pl / E-commerce	497 952	3 452 669	15,72%
empik.com	375 237	2 710 243	11,85%
euro.com.pl	342 634	2 672 069	10,82%
zalando.pl	282 853	8 341 037	8,93%
mediamarkt.pl	238 186	829 593	7,52%
steampowered.com	228 263	1 153 084	7,21%
eobuwie.com.pl	223 060	1 807 106	7,04%

Tabela nr 7
Ranking 10 najpopularniejszych witryn internetowych w kategorii „E-commerce” w grupie wiekowej 12-19 lat, wg badania Gemius/PBI za październik 2019.

Kategoria: EDUKACJA			
Wzrost	Użytkownicy (real users)	Odsłony	Zasięg wśród internautów
wikipedia.org	1 640 914	31 007 251	51,81%
brainly.pl	1 045 098	9 259 970	33,00%
sciaga.pl	858 047	3 695 207	27,09%
brjrk.pl	812 430	4 548 577	25,65%
librus.pl	637 152	127 112 457	20,12%
eszkola.pl	497 061	1 794 416	15,69%
google.pl / Edukacja	459 559	4 232 113	14,51%
vulcan.net.pl	448 813	41 600 636	14,17%
wiktionary.org	390 315	609 527	12,32%
odrabiamy.pl	384 383	1 883 884	12,14%

Tabela nr 8
Ranking 10 najpopularniejszych witryn internetowych w kategorii „Edukacja” w grupie wiekowej 12-19 lat, wg badania Gemius/PBI za październik 2019.

netowego. Wyniki badania Gemius/PBI mówią, że co trzecie nastolatki w Polsce sprawdza ceny produktów na Ceneo.pl.

Przyjrzyjmy się jeszcze 10 najpopularniejszym witrynom internetowym w kategorii „Edukacja”, której nie sposób pominąć w przypadku młodzieży szkolnej. Zestawienie otwiera tworzona przez społeczność internautów na całym świecie internetowa encyklopedia Wikipedia.org, której zasoby dostępne są dzisiaj w ponad 246 językach świata. Z Wikipedii korzysta połowa uczniów w wieku 12-19 lat. Na drugim miejscu, z zasięgiem 33% w grupie 12-19 lat, znajdujemy pochodzący z Polski serwis Brainly.pl, obecny dzisiaj już w 150 krajach świata. Korzystający z platformy Brainly uczniowie i nauczyciele mogą pomagać sobie nawzajem w nauce i zdobywać w ten sposób punkty, dające specjalne odznaczenia dla użytkowników. Na podobnej zasadzie działa serwis Odrabiamy.pl, w którym zadania z podręczników pomagają rozwiązywać uczniowie i nauczyciele, a także serwis Sciaga.pl. W zestawieniu znajdziemy także strony do logowania do najpopularniejszych w Polsce dzienników elektronicznych: Librus i Vulcan.

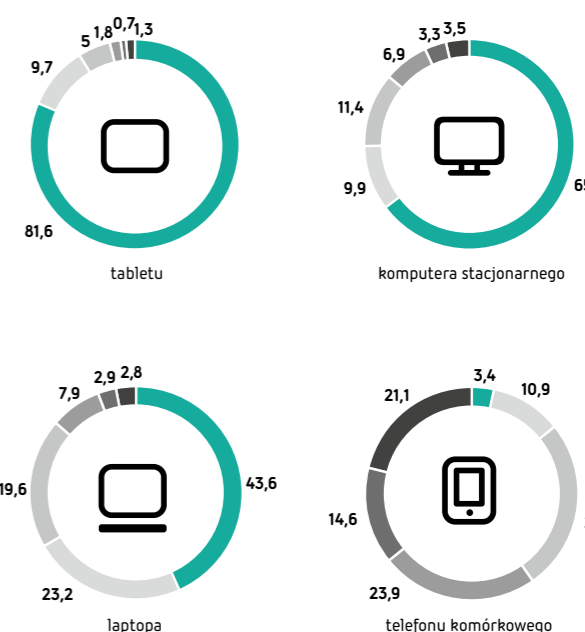
Na spotykające się często z negatywną oceną nauczycieli i rodziców zjawisko wspólnej nauki w internecie warto spojrzeć z perspektywy kompetencji cyfrowych nastolatków, którzy korzystając z wiedzy innych użytkowników internetu, nabywają niejako przy okazji umiejętność współpracy online i krytycznego oceniania otrzymanych informacji oraz zaspokajają potrzebę bycia docenionym (odznaczenia za pomoc w nauce innym użytkownikom).

Wzory używania mediów cyfrowych w świetle badania „Młodzi Cyfrowi”

Wyniki badań zgromadzone w projekcie pt. „Młodzi Cyfrowi” rzucają nowe światło na wzory korzystania przez polską młodzież szkolną z cyfrowych urządzeń i zasobów sieci. Jak się okazuje – zgodnie ze wstępnymi założeniami – najczęstszym urządzeniem wykorzystywanym do korzystania z internetu jest smartfon, z którego więcej niż 7 godzin dziennie korzysta co piąty nastolatek (21,1%). Kolejne 14,6% respondentów przyznało, że z internetu w telefonie komórkowym korzysta 5 do 7 godzin dziennie, a 23,9% 3 do 5 godzin dziennie. Sumując uzyskane wyniki widoczne na wykresie, można powiedzieć, że 59,5% wszystkich przebadanych osób używa internetu i smartfona więcej niż 3 godziny dziennie. Na drugim miejscu w hierarchii częstotliwości korzystania z internetu uplasowało się kolejne urządzenie mobilne, jakim jest komputer przenośny typu laptop. 12,9% wszystkich osób biorących udział w badaniu przyznało, że używa własnego laptopa dłużej niż 3 godziny dziennie, korzystając z internetu. Jak się okazuje, aż 65% badanych uczniów w ogóle do podłączenia się do sieci nie używa komputera stacjonarnego, zaś 81,6% tabletu.

Wyniki prowadzonych przez fundację badań, ale również ogólnych trendów związanych z posiadanym wyposażeniem

polских domów, jasno wskazują, że w najbliższych latach należy spodziewać się dalszego wzrostu zainteresowania urządzeniami przenośnymi, mobilnymi. Wyniki jednego z ostatnich sondaży przeprowadzonych przez CBOS w roku 2017 pokazały, że spośród uwzględnionych w nim urządzeń najpowszechniejszym okazała się być pralka automatyczna (97%) oraz telefon komórkowy (95%). Dwa lata temu telefony komórkowe były znacznie bardziej powszechne niż stacjonarne, które ma w swoim domu mniej więcej co trzeci ankietowany (35%). Zdecydowana większość ankietowanych Polaków ma w domu telewizor z płaskim ekranem (86%), a mniej więcej dwie trzecie (67%) korzysta z płatnej telewizji kablowej lub satelitarnej. Z przeprowadzonych w roku 2017 badań wynika ponadto, że cztery piąte badanych (80%) ma dostęp do internetu, zaś ponad dwie trzecie ankietowanych ma w swoim gospodarstwie domowym komputer przenośny (68%). Dowodów na upowszechnienie korzystania z urządzeń mobilnych jest wiele, choćby wskazanie w badaniach ogólnopolskich, że jedynie 37% Polaków zadeklarowało, że ma w domu komputer stacjonarny. Na przyrost liczby ludzi korzystających z internetu za pomocą urządzeń mobilnych wskazuje również raport EU KIDS Online (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019, s.18): 82,5% badanych osób zadeklarowało, że codziennie lub częściej używa własnego smartfona w celu korzystania z zasobów sieci, odsetek ten jest o wiele niższy w przypadku komputera stacjonarnego i laptopa (39,5%). Jak wskazuje zespół autorów, chłopcy częściej niż dziewczęta korzystali ze stacjonarnych możliwości połączenia się z internetem ($p < 0,001$), natomiast młodsze dzieci, by połączyć się z internetem, rzadziej niż młodzież



Wykres nr 5
Jak często w ciągu dnia korzystasz z internetu za pośrednictwem*?

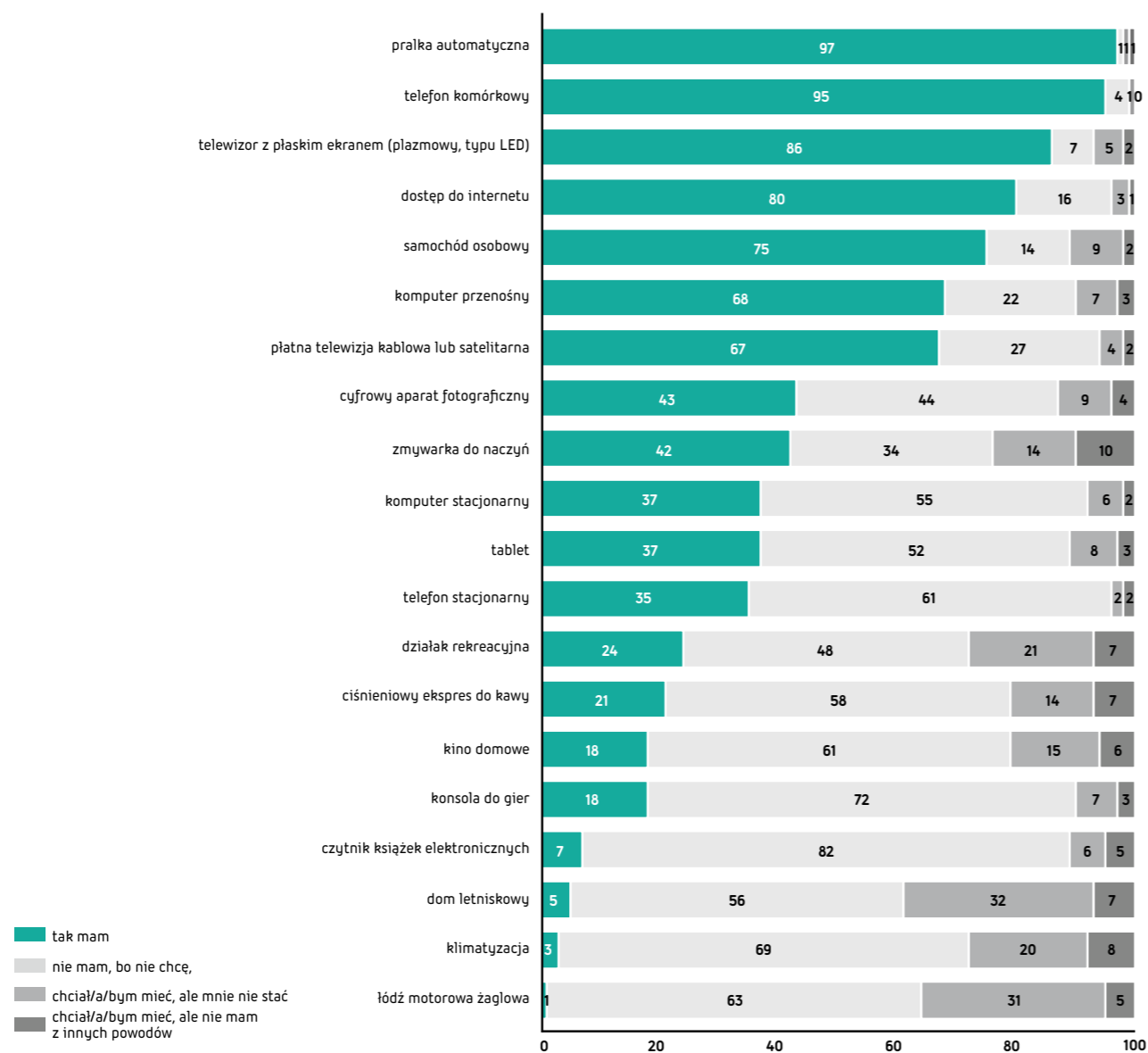
* Z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”.

korzystały ze smartfonów, komputerów stacjonarnych i laptopów ($p < 0,0001$).

Dlaczego młodzi cyfrowi tak często komunikują się między sobą w internecie i w ogóle wykorzystują zasoby sieci? Pewnie dlatego, że urodzili się w czasie, kiedy była możliwość używania internetu, w szczególności internetu mobilnego, nie bez znaczenia jest również relatywnie wysoka dostępność zasięgu oraz malejące koszty związane z zakupem mobilnych i cyfrowych urządzeń ekranowych. Tym, co na pewno wpływa na chęć częstego korzystania z internetu, są również właściwości komunikacji tekstowej, która w internecie nabiera zupełnie innego wymiaru. Młodzi przedstawiciele społeczeństwa informacyjnego posłu-

gują się nowymi mediami, a te są specyficzne i zupełnie odmienne od tradycyjnych ze względu na swoją:

- cyfrowość: obrazy i słowa stanowią ciąg cyfr i kodów, przez co dane tracą swoją fizyczną postać (płyty, filmy, książki), wzrasta również możliwość gromadzenia dużej ilości danych na niewielkich nośnikach. Cyfrowość z jednej strony ułatwia dostęp do danych, z drugiej strony powoduje spadek kosztów ich produkcji, modyfikacji oraz kopiowania. Jak wskazuje J. Pyżalski, wszystkie konsekwencje wynikające z cyfrowości nowych mediów odgrywają istotną rolę w realizacji agresji elektronicznej (2012, s. 19);
- łatwość modyfikacji materiału: w porównaniu do przetwarzania materiałów analogowych materiał



Wykres nr 6
Dobra materialne i usługi w gospodarstwach domowych (%)

Źródło: opracowanie własne za Omyła-Rudzka, 2017, s. 2.

cyfrowy jest łatwy w modyfikacji. Doskonale widać to na przykładzie zdjęć fotograficznych, które dzisiaj sam autor może edytować za pomocą dostępnych (często bezpłatnie) programów specjalistycznych, bez zaangażowania dodatkowych osób zatrudnionych w punktach obsługi fotograficznej;

- interaktywność: biorąc za przykład nośnik, jakim jest gazeta, można powiedzieć, że nadawcę i odbiorcę treści dzielą wyraźne granice. Producent oraz nadawca komunikatów był jasno określony, w pełni zdefiniowany był również odbiorca. Interaktywność nowych mediów zmienia ustalony wcześniej porządek w sposób zasadniczy, uaktywniając odbiorcę komunikatu. Nie jest już pasywnym odbiorcą podsuwanych treści i komunikatów, w przypadku nowych mediów ma pełną możliwość wyboru komunikatów, a nawet ich tworzenia. Skutkiem interaktywności jest większa demokratyzacja nowych

mediów w porównaniu do mediów tradycyjnych. Interaktywność nowych mediów dotyczy przestrzeni (możliwe jest nawiązanie wielostronnej komunikacji), czasu (nadawanie komunikatów w tym samym czasie – synchronicznie, jak również w czasie przesuniętym) oraz zachowań (użytkownik może w dowolnym czasie przejść z roli nadawcy komunikatu do roli odbiorcy i odwrotnie) (Pyżalski, 2012, s. 19).

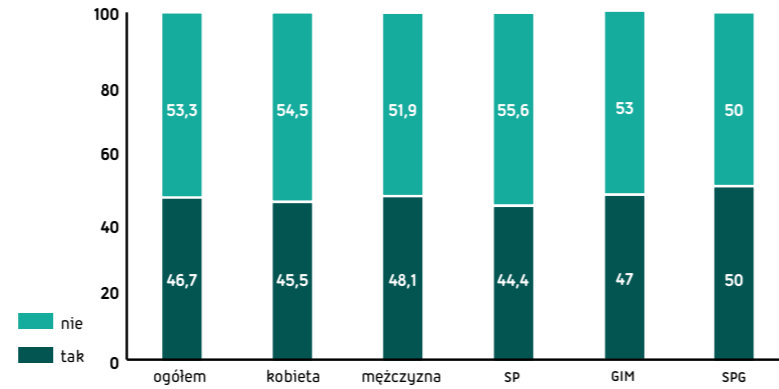
Cytowany powyżej autor wskazał na jedenaście odrębnych atrybutów, jakimi odznacza się dzisiaj komunikowanie w przestrzeni internetu. Wszystkie one – zawarte w poniższej tabeli – czynią proces komunikowania się między przedstawicielami pokolenia Z nie tylko prostszym i szybszym, ale przede wszystkim bardzo atrakcyjnym i wielopoziomowym.

Używanie smartfonów przez Młodych Cyfrowych jest powszechne. Badania prowadzone w latach 2017–2019

Właściwości	Charakterystyka
Dialogowość	Wynika z faktu, że internet stanowi medium, które ma charakter narzędzia komunikacji. W internecie prowadzi się dialog, a sztywny i tradycyjny podział na nadawcę i odbiorcę ulega całkowitemu zatarciu. Dialogowość ma być bardzo ułatwiona, użytkownik internetu ma mieć zasadniczy wpływ (bądź poczucie wpływu) na prezentowane i odbierane treści. Dialogowości sprzyjają nowo powstające platformy, na których można łączyć wypowiedź ustną, przekaz wideo przy jednoczesnej możliwości komunikacji pisanej w czasie rzeczywistym.
Spontaniczność	Przejawia się w atrakcyjnym pisaniu, a nie w rozmawianiu ze sobą. Spontaniczne pisanie może być pozbawione interpunkcji, logicznego wyводу, długich treści, mogą w nim występować niepełne konstrukcje składniowe. Spontaniczne nadawanie treści wymusza na odbiorcy komunikatu szybkie przetworzenie informacji. Komunikujący się użytkownicy rzadko korzystają z możliwości korekty tekstu przed wysłaniem go do innego użytkownika lub użytkowników.
Kolokwialność	Polega na tym, że osoby komunikujące się niejednokrotnie używają form językowych niwelujących status i „zrównujących” odbiorcę z nadawcą. W takim rozumieniu odbiorca komunikatu i jego nadawca występują na równi na tym samym poziomie.
Sytuacyjność	Wynika z charakterystyki i specyfiki narzędzi i kanałów komunikacyjnych, którymi posługują się użytkownicy, jak również z przyjętych zasadami, które dotyczą sposobu komunikacji za pomocą określonego kanału.
Multimedialność	Daje użytkownikowi znaczące możliwości w zakresie obrazowej edycji tekstu oraz wizualizacji tekstu podczas łączenia go z obrazem. Możliwe jest także łączenie tekstu z danymi dźwiękowymi oraz materiałem wideo.
Hipertekstowość	Pozwala na łączenie tekstu z innymi danymi lub tekstami przez wprowadzanie do niego tzw. hiperłączy pozwalających odbiorcy na łatwe przenoszenie się do nich. Często – choć budzi to kontrowersje – uważa się, że hiperłącza czynią z tekstu strukturę nieliniarną.
Hierarchiczność	Wynika z tego, że część wypowiedzi w internecie posortowanych jest ze względu na określony porządek, np. kolejność wypowiedzi. Hierarchia służy czasami uporządkowaniu dialogu tak, by inni użytkownicy mogli się do niego włączyć nawet po dłuższym czasie.
Automatyzacja	Wynika ona z możliwości, jakie daje edytor tekstowy w zakresie powielania i wklejania fragmentów dokumentu oraz tworzenia nowych tekstów na bazie wcześniej przygotowanych. W komunikacji przez internet doskonale sprawdza się metoda „kopiuj – wklej”.
Dynamiczność	Prezentowane treści są dynamiczne, to znaczy w szybki i łatwy sposób są modyfikowane, przetwarzane, dodawane bądź usuwane (w porównaniu np. z tekstem drukowanym). Łatwiej też dzięki tej właściwości – korzystając np. z hiperłączy – czytać tekst w porządku dogodnym dla odbiorcy.
Zasięg	Wynika z szerokiego dostępu do internetu oraz z tego, że gdy korzysta się z aplikacji społecznościowych określona informacja dociera do wszystkich osób obserwujących profil konkretnego użytkownika
Trwałość	Związana jest z cyfrowym zapisem oraz trwałością nośników, na których takiego zapisu dokonano. W zależności od charakteru archiwum uznaje się, że teksty internetowe mogą być dostępne nawet kilkadziesiąt lat.

Tabela nr 9
Właściwości komunikacji tekstowej w internecie*

Źródło: opracowanie własne na J. Pyżalski, 2012, s. 28.

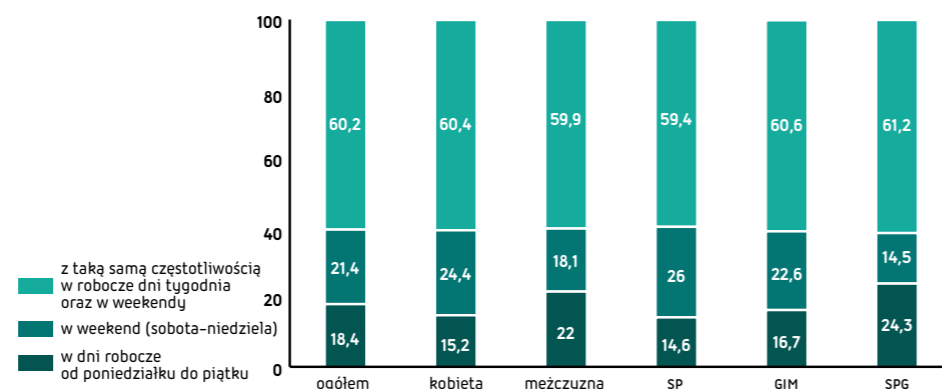


Wykres nr 7
Czy internet w Twoim telefonie jest w jakikolwiek sposób ograniczony? - a płeć respondenta i rodzaj szkoły (%).

jednoznacznie ukazują, że aż 97,3% badanej młodzieży zadeklarowało, że korzysta z telefonu komórkowego, nieco częściej niż mężczyźni (96%) robią to kobiety (98,5%). Korzystanie z cyfrowych narzędzi ekranowych nie jest w żaden sposób uzależnione od rodzaju szkoły, do której uczęszcza uczeń: około 97% nastolatków bez względu na typ szkoły przyznało, że na co dzień używa telefonów komórkowych z dostępem do internetu. Jak się okazuje, 46,7% wszystkich badanych uczniów stwierdziło, że internet w ich telefonie jest w jakikolwiek sposób ograniczony, przeciwnego zdania była ponad połowa badanych (53,5%). Dane pokazane na wykresie mówią, że kobiety (54,5%) częściej od mężczyzn (51,9%) wskazują na nieposiadanie żadnych ograniczeń związanych z korzystaniem z internetu za pomocą smartfona; relatywnie największe obostrzenia w tym zakresie mają - wbrew wstępnym oczekiwaniom - uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (50%). Różnice ze względu na płeć i rodzaj szkoły w zakresie związanym z ograniczeniem dostępu do internetu na urządzeniu mobilnym okazały się

być różnicami statystycznie istotnymi (odpowiednio dla rodzaju szkoły $\chi^2=133,783$; $p<0,001$, $Vc=0,053$ oraz dla płci $\chi^2=33,396$; $p<0,001$; $Vc=0,026$).

Używanie telefonu komórkowego przez Młodych Cyfrowych w większości przypadków nie jest uzależnione od dni tygodnia. Jak się okazuje, prawie dwie trzecie uczniów (60,2%) przyznało, że korzysta z własnego telefonu komórkowego z taką samą częstotliwością w robocze dni tygodnia jak i w weekendy, co piąty nastolatek zadeklarował częstsze używanie smartfona w dni wolne od nauki (21,4%). Jak się okazuje, takie zmienne, jak płeć oraz rodzaj szkoły, do której uczęszcza uczeń, w sposób zasadniczy determinują wzory codziennego korzystania z mobilnych urządzeń ekranowych. Mężczyźni (22%) częściej od kobiet (15,2%) zwracali uwagę, że częściej korzystają z własnych smartfonów w dni robocze, kobiety (24,4%) częściej od mężczyzn (18,1%) przyznawały, że telefonu używają przede wszystkim w weekendy - $\chi^2=540,281$; $p<0,001$; $Vc=0,105$. Uczniowie



Wykres nr 8
Zastanów się i odpowiedz na pytanie, czy z telefonu komórkowego korzystasz częściej. - a płeć respondenta i rodzaj szkoły (%)

uczęszczający do szkoły ponadgimnazjalnej o wiele częściej (24,3%) od innych uczniów przyznawali podczas badania, że częściej korzystają z własnych smartfonów w dni robocze. W przypadku uczniów najmłodszych, uczęszczających do szkoły podstawowej okazało się, że co czwarty z nich (26%) częściej korzysta z własnego smartfona w weekendy ($\chi^2=1189,83$; $p<0,001$; $Vc=0,112$).

W kwietniu 2015 roku Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) ogłosiła wyniki badania przeprowadzonego w grupie rodziców dzieci w wieku od 6 miesięcy do 4 lat. Podczas badania poproszono rodziców o to, aby wskazali, kiedy dzieci po raz pierwszy podejmowały określone czynności przy wykorzystaniu cyfrowych urządzeń mobilnych. Okazało się, że ponad jedna trzecia dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia potrafiła korzystać z ekranów dotykowych, w szczególności z ekranu smartfona czy tabletu. Z przeprowadzonych badań jasno wynikało, że kolejne 15% rocznych dzieci na co dzień używało różnego rodzaju aplikacji, a 12% grało w gry wideo. Według badania AAP niemal wszystkie dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia włączone były w świat mediów elektronicznych. Jak się okazało, wraz z wiekiem zanotowano wzrost odsetka dzieci, które z tego typu urządzeń korzystały przynajmniej jedną godzinę dziennie - było tak w przypadku 14% dzieci rocznych, 26% dzieci dwuletnich, 38% dzieci, które ukończyły 4 lata (Bąk, 2015, s. 57). W 2015 roku, inspirowane badaniami prowadzonymi w Ameryce, Fundacja Dzieci Niczyje przeprowadziła podobne badania, których wyniki wskazują, że:

- prawie wszyscy rodzice biorący udział w badaniu (99,8%) przyznali, że mają w domu przynajmniej jedno urządzenie elektroniczne, a dwie trzecie z nich dysponowało trzema lub więcej urządzeniami. Jak się okazuje, w 94,7% gospodarstwach badanych osób znajdowały się urządzenia mobilne, a urządzenia dotykowe obecne były w 63,3% domach;
- 23% rodziców wskazało, że ich dzieci w nigdy nie korzystały z urządzeń elektronicznych, w szczególności dotyczyło to dzieci rocznych (35%). W grupie dwu- trzylatków korzystało z urządzeń cyfrowych 67% i 76%, w grupie czteroletków odsetek ten wyniósł blisko 90%, a w przypadku pięcio- i sześciolatków ponad 96%;
- badane dzieci podczas używania mediów cyfrowych najczęściej oglądały filmy (91%), ponad dwie trzecie rodziców zadeklarowało, że ich dzieci grały lub korzystały z aplikacji mobilnych (69%) lub bawiły się smartfonem czy tabletem bez konkretnego celu (63%), co trzecie dziecko w opinii rodziców po prostu łączyło się z internetem (37%);
- ponad jedna trzecia badanych rodziców przyznała, że ich dzieci przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu oglądały filmy na smartfonie lub tablecie, a ze smartfona korzystało bez większego celu 23% dzieci w wieku do dwóch lat. Codziennie lub prawie

codziennie z urządzeń mobilnych korzystało co czwarte (25%), a z urządzeń elektronicznych - co trzecie dziecko (34%);
wyniki badań wskazują, że najwięcej czasu dzieci poświęcały na oglądanie filmów (w szczególności na urządzeniach mobilnych 1 h 18 min) oraz na graniu na konsoli (1 h i 11 min)(Bąk, 2015, s. 59-74).

Powyższe dane jednoznacznie wskazują, że dzieci w Polsce zaczynają używać wszelkiego rodzaju cyfrowych dobrodziejstw już od swoich narodzin. Nawet jeśli nie są to oryginalne urządzenia cyfrowe, bardzo często dziecko bawi się zabawkami do złudzenia przypominającymi prawdziwe narzędzia ekranowe. Niestety często włączaniu się dziecka w świat cyfrowy towarzyszy absencja osób dorosłych - rodziców. Podczas badań prowadzonych przez fundację oraz Uniwersytet Gdański postanowiono badanym młodym ludziom zadać pytanie, w jakim wieku zaczęli w sposób regularny korzystać z własnych smartfonów. Analiza statystyczna wykazała, że przeciętny wiek, w którym Młodzi Cyfrowi zaczynają korzystać z własnych telefonów komórkowych, to nieco ponad 10 lat. Kiedy zapytać rodziców, w jakim momencie życia najczęściej dają dzieciom pierwsze smartfony do własnego regularnego używania, powiedzą, że w czasie obchodzenia uroczystości pierwszej komunii świętej lub gdy dziecko idzie do szkoły podstawowej. Za czynnością włączenia dziecka w codzienne korzystanie z telefonu komórkowego stoją bardzo ważne potrzeby, do których zaliczyć należy wzrost poczucia bezpieczeństwa dziecka i rodzica czy „bycia w łączności” z dzieckiem. Niekiedy czynnikiem decydującym o wyposażeniu przez rodzica małego dziecka w dostęp do urządzenia mobilnego, jest presja związana z faktem, że inni koledzy i koleżanki z klasy czy szkoły już dawno owych cyfrowych narzędzi ekranowych używają. I choć można powiedzieć, że kobiety dostają własne smartfony w tym samym wieku co mężczyźni, zasadnicze różnice uwidaczniają się, kiedy spojrzymy na wiek „inicjacji smartfonowej” przez pryzmat rodzaju szkoły, do której uczęszczają respondenci. Badania prowadzone w całej Polsce wskazują, że dzisiejszy uczeń szkoły podstawowej przyznaje, że zaczyna regularnie korzystać z własnego telefonu komórkowego w wieku dziewięciu i pół roku, a gimnazjalista 10 lat i kilku miesięcy. Relatywnie najpóźniej regularne używanie telefonów komórkowych rozpoczęli współcześni uczniowie szkół ponadgimnazjalnych, którzy określili przeciętny wiek inicjacji w tym zakresie na nieco ponad 11 lat (= $F=27795,411$; $p<0,001$).

Pokolenie always on to ci, którzy są „zawsze podłączeni”. Lajkują, komentują, udostępniają. Pozostają w stałym kontakcie ze swoimi znajomymi, ale niekoniecznie w świecie rzeczywistym. Facebook, Instagram i Snapchat tworzą świat wirtualny, który jest równie atrakcyjny. A może nawet bardziej. To przedstawiciele cyfrowego pokolenia, dla którego



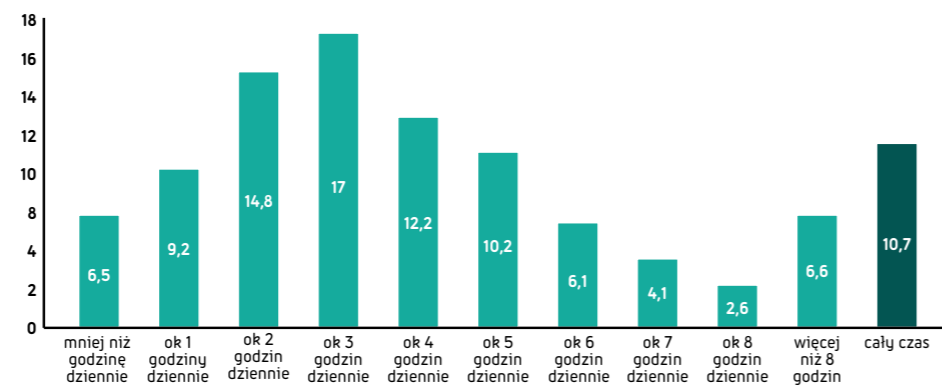
Wykres nr 9
Wiek rozpoczęcia używania własnego telefonu komórkowego – a płeć respondenta i rodzaj szkoły (średnia liczba lat).

internet jest naturalnym środowiskiem. Współczesnych młodych coraz częściej charakteryzuje życie skoncentrowane na „tylko tu i teraz”, a przedstawiciele młodego pokolenia często określa się mianem „teraźniejszych hedonistów”. To osoby nastawione na rozrywkę, przyjemności, ekscytację. Przyszłość nie jest dla nich tak ważna, jak teraźniejszość. Często nie myślą o konsekwencji swojego zachowania, nie mają umiejętności tzw. odroczonej gratyfikacji. Konsekwencją tych zmian są trudności w adaptacji w nowym, wciąż zmieniającym się świecie. Dla przedstawicieli pokolenia Z rozróżnienie na bycie offline oraz online jest niewidoczne, tworzą „pokolenie sieci”, nie znają życia bez dostępu do internetu, smartfona czy komputera. To dzieci i młodzież, które nawet kiedy odpoczywają, robią to przy stałej obecności mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych.

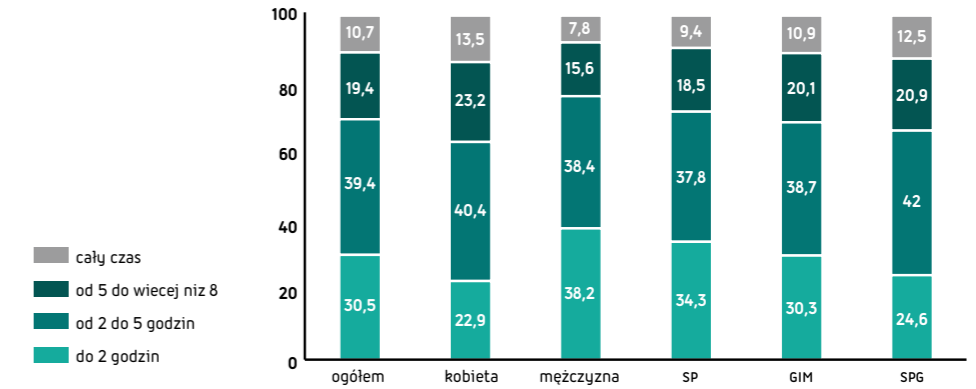
Dowodów postawy always on w zgromadzonym materiale badawczym jest dość sporo. Po pierwsze okazuje się, że 10,7% wszystkich badanych uczniów na pytanie: „Ile

godzin korzystałeś/aś ze swojego smartfona w ciągu dnia”, udzieliło odpowiedzi: „Cały czas”. Dominującą odpowiedzią udzielaną przez uczniów okazała się być odpowiedź: „Okolo 3 godzin dziennie”, którą wskazało 17% wszystkich badanych osób. Prawie połowa uczniów (47,5%) zadeklarowała, że w ciągu ostatniego tygodnia używała swojego smartfona do 3 godzin dziennie, co czwarty uczeń (24%) robił 7 godzin dziennie lub więcej.

Agregując zebrane dane dotyczące liczby godzin korzystania z własnego smartfona, dowiemy się, że relatywnie najrzadziej z telefonu komórkowego korzystają mężczyźni (38,2% do 2 godzin) oraz uczniowie szkół podstawowych (34,3% do 2 godzin). Postawa always on najczęściej charakterystyczna jest dla kobiet (13,5%) oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych (12,5%). Różnica w liczbie godzin przeznaczonych na korzystanie z własnego telefonu komórkowego jest statystycznie odmienna w przypadku płci ($\chi^2=1603,10$; $p<0,001$; $Vc=0,193$) oraz rodzaju szkoły, do któ-



Wykres nr 10
Analizując ostatni tydzień Twojego życia powiedz, ile godzin korzystałeś/aś ze swojego smartfona w ciągu dnia? (%)



Wykres nr 11
Analizując ostatni tydzień Twojego życia powiedz, ile godzin korzystałeś/aś ze swojego smartfona w ciągu dnia? – a płeć oraz rodzaj szkoły (%).

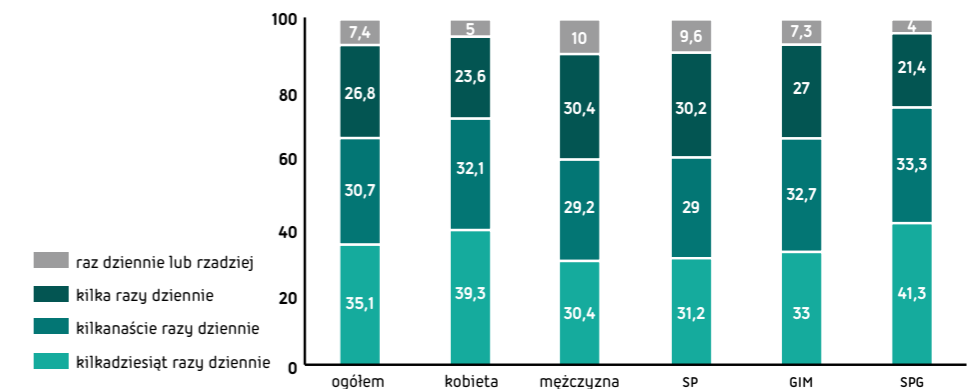
rej uczęszcza uczeń biorący udział w badaniu ($\chi^2=545,860$; $p<0,001$; $Vc=0,081$).

Korzystanie z własnego telefonu komórkowego w ciągu ostatniego miesiąca jest niezwykle częste. Co trzeci uczeń biorący udział w badaniu zadeklarował, że korzysta z telefonu kilkadziesiąt razy dziennie (35,1%), częściej takiej odpowiedzi udzielają kobiety (39,3%) niż mężczyźni (30,4%) – $\chi^2=961,902$; $p<0,001$; $Vc=0,141$. Ponad 40% wszystkich uczniów uczęszczających do szkoły ponadgimnazjalnej używa swojego telefonu kilkadziesiąt razy dziennie, jedynie 4% z tej grupy uczniów przyznało, że używa smartfonów raz dziennie lub rzadziej. Taki wzorzec korzystania z narzędzi ekranowych reprezentuje 9,6% uczniów ze szkoły podstawowej – $\chi^2=1141,892$; $p<0,001$; $Vc=0,110$.

Trudno sobie wyobrazić, że można w świecie cyfrowym nie korzystać z urządzeń cyfrowych podłączonych do internetu. Pamiętając o tym, że internet nie jest dobry ani zły,

lecz właściwe bądź niewłaściwe może być jego używanie, zastanówmy się, jakie korzyści wynikać mogą z korzystania z cyfrowych dobrodziejstw. Poniżej wskazano na kilka najważniejszych aspektów świadczącym o pozytywnym wpływie używania internetu.

- 01/ Szeroki dostęp do wiedzy:** od darmowych e-booków, przez blogi prowadzone przez specjalistów aż po sprawdzone przepisy kulinarne. Jednym słowem zasoby internetu stanowią skarbnicę wiedzy na każdy temat. Z szerokim dostępem do wiedzy wiąże się również szybkość tego dostępu: mając do dyspozycji smartfon czy tablet podłączony do internetu, mamy możliwość zdobywania informacji bardzo szybko, tu i teraz. Warto wykorzystywać ciekawe aplikacje dla dzieci i młodzieży. Informację o nich znaleźć można tutaj: <http://fam.cultureshock.pl/pl/lista-aplikacji-fam-2017/>.
- 02/ Zaoszczędzony czas, zaoszczędzone pieniądze:** paradoksalnie największy pożeracz czasu (tak często zwykło się mówić o niekontrolowanym używaniu inter-



Wykres nr 12
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca korzystałeś/aś z telefonu komórkowego? – a płeć respondenta oraz rodzaj szkoły (%).

netu) może nam go sporo oszczędzić. Zakupy przez internet, dostęp do elektronicznych usług pocztowych, bankowych czy urzędowych sprawiają, że udaje nam się poświęcić więcej czasu na naprawdę ważne czynności domowe czy zawodowe. Dzięki stosowaniu wybranych aplikacji zaoszczędzimy nie tylko czas, ale również i pieniądze. Zanim dokonamy zakupu, zawsze możemy porównać ze sobą ceny tego samego produktu znajdującego się w różnych sklepach.

03/ Zwiększone poczucie bezpieczeństwa: cyfrowe urządzenia mobilne włączone do sieci internetu powodują realny wzrost poczucia bezpieczeństwa ich użytkowników. Spowodowane jest to przede wszystkim nieograniczonym dostępem do wiedzy, również tej, która w nagłych sytuacjach może uratować komuś życie. Wezwanie policji czy pogotowia w przypadku zaistnienia potrzeby interwencji, zebranie dowodów w postaci zdjęcia czy filmu w sytuacjach tego wymagających, możliwość komunikacji z osobami bliskimi w każdym momencie dnia i nocy to tylko nieliczne przykłady wykorzystania internetu, przyczyniające się do tego, że czujemy się bardziej bezpieczni, mając większy wpływ na dziejące się wokół nas wydarzenia.

04/ Rozwijanie pasji, hobby, zainteresowań: YouTube to nie tylko platforma zawierająca komiczne filmy oglądane przez odbiorców treści internetowych, ale również miejsce umożliwiające prezentację własnej twórczości. Blogi i vlogi prowadzone przez pasjonatów, darmowe lekcje gry na instrumentach, programy kulinarne czy tutoriale ręcznego robienia ozdób na choinkę, hobbyistyczne grupy dyskusyjne, możliwość zamówienia specjalistycznego sprzętu sprawiają, że realizowanie swoich zainteresowań przy użyciu zasobów internetu staje się bardziej dostępne.

05/ Możliwość komunikacji z najbliższymi na odległość: urządzenia mobilne włączone w sieć internetu są doskonałymi narzędziami do komunikacji z innymi w sytuacjach, kiedy osoba nam bliska znajduje się od nas w znacznej odległości. Dzięki takim aplikacjom, jak Skype, FaceTime czy WhatsApp, możemy uczestniczyć „na żywo” w świecie osób nam bliskich. Pamiętać oczywiście należy, że kontakt internetowy nigdy nie zastąpi relacji bezpośrednich, jednakże w sytuacjach fizycznego oddalenia może przyczyniać się do redukcji takich stanów, jak samotność czy osamotnienie.

06/ Pomoc innym: z telefonem przy sobie czujemy się bardziej bezpieczni. W każdej chwili możemy wezwać pomoc, nagrać film, zrobić zdjęcie, będąc świadkiem jakiegoś ważnego wydarzenia. Dobrze wykorzystywane urządzenia mobilne są doskonałymi narzędziami w sytuacjach interwencyjnych, pozwalając zareagować tu i teraz. Pomoc innym przy wykorzystaniu mediów cyfrowych może być rozumiana również

w innym znaczeniu: portale crowdfundingowe, fora dyskusyjne, internetowe poradniki podają nam na bieżąco ważne dla nas informacje, rozwiązując nasze problemy czy wątpliwości.

07/ Możliwość poznania ciekawych ludzi: przestrzeń internetu, różnego rodzaju aplikacje i programy to doskonała okazja do tego, aby poznać ciekawe osoby, które podobnie jak my myślą, odczuwają, mają podobne pasje i zainteresowania. Wiedząc, że prawdziwe relacje między ludźmi tworzą się jedynie poprzez fizyczną obecność, warto wartościową znajomość zawartą w internecie kontynuować podczas realnego spotkania. Warto zauważyć, że poznawanie ludzi przez internet może być jedyną drogą kontaktu z innymi. W szczególności dotyczy to osób z ograniczoną sprawnością, o zaniżonym poczuciu własnej wartości czy wstydliwych lub samotnych.

08/ Możliwość innowacji w edukacji: stosowanie nowych technologii w procesie edukacji jest czymś coraz bardziej powszechnym. To naturalna konsekwencja życia w społeczeństwie sieci i powszechnego używania mediów cyfrowych. Można powiedzieć, że dobrze wdrożone technologie informacyjno-komunikacyjne w życie szkoły czy przedszkola to jedna z form szeroko rozumianej profilaktyki e-uależnień. Używanie platform edukacyjnych, aplikacji edukacyjnych, programów wspierających naukę języków obcych czy przedmiotów ścisłych może przyczynić się do realnego wzrostu zainteresowania określonymi przedmiotami.

09/ Możliwość bycia nie tylko odbiorcą treści, ale również aktorem treści internetowych: potencjalnym skutkiem promowania konstruktywnego i społecznie zaangażowanego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych może być powolne przechodzenie użytkowników sieci z pozycji „odbiorcy” treści cyfrowych w kierunku bycia ich „aktorem”. „Odbiorca” dokonuje prostej recepcji treści, jednakże właściwe skorzystanie z nich możliwe jest jedynie wówczas, kiedy „odbiorca” wie, jak znaleźć określone materiały online i w jaki sposób dokonać ich prawidłowej selekcji (odrzuć materiały mało wartościowe, fake newsów, treści propagandowych czy reklamowych). Rola „uczestnika” charakteryzuje się przede wszystkim ciągłym wchodzeniem w interakcje z innymi uczestnikami sieci (fora dyskusyjne, portale społecznościowe, kanały tematyczne), którzy mają podobne zainteresowania czy podobny światopogląd. „Aktor” samodzielnie inicjuje naukę osób, pełniąc rolę np. administratora lub twórcy jakiegoś kanału.

10/ Możliwość szybkiej organizacji społecznej: za pomocą internetu oraz aplikacji społecznościowych możemy bardzo szybko zorganizować się wokół ważnej dla nas idei, wartości czy wydarzenia. Uczestniczenie w różnego rodzaju akcjach społecznych bardzo często zapoczątkowane zostaje w przestrzeni

internetu, a w dalszej fazie przeniesione do świata rzeczywistego.

11/ Pozytywny wpływ na zdrowie człowieka i długość jego życia: dzisiaj rozwój nowych technologii dotyczy większości obszarów życia człowieka, w szczególności widoczny jest w przypadku zastosowań innowacji technologicznych w medycynie. Aplikacje monitorujące stan naszego zdrowia, aplikacje dbające o bezpieczeństwo osób starszych i chorych (np. tele-opieka i e-opieka), rozwój transplantologii opartej na wydrukowanych organach ludzkich bądź innowacyjnych metodach hodowania narządów ludzkich niewątpliwie przyczyniają się i przyczyniać się będą do poprawy naszej kondycji psychofizycznej z jednej strony, z drugiej zaś do ciągłego wydłużania się życia ludzkiego.

12/ Większy dostęp do kultury: w szczególności w tych wszystkich sytuacjach, w których poszczególnych osób nie stać ze względów finansowych na udział w szeroko rozumianej kulturze (np. pójście do kina, kupienie biletu do teatru). Dzięki zastosowaniu aplikacji młodzi użytkownicy mają szeroki dostęp do wydarzeń kulturalnych organizowanych w okolicy ich miejsca zamieszkania, jak również tych, które odbywają się w przestrzeni internetu.

Interesującego zestawienia szans, jakie daje dziecku w wieku przedszkolnym odpowiedzialne używanie tech-

nologii informacyjno-komunikacyjnych, dokonali autorzy jednego z opracowań (Klichowski, Pyżalski, Kuszak, Klichowska, 2017). Wskazują oni w swoim tekście, że kontrolowane przez rodziców używanie mediów cyfrowych przez dzieci przedszkolne może stanowić szansę dla ich rozwoju poznawczego, fizycznego i motorycznego oraz społecznego i emocjonalnego. Autorzy zestawiają swojej publikacji najważniejsze pozytywne aspekty używania TIK przez dzieci.

Na korzyści wynikające z umiejętnego używania nowych technologii, w szczególności mobilnych urządzeń cyfrowych, możemy spojrzeć również przez pryzmat roli dziecka, jaką odgrywa i w internecie. Dziecko będące jedynie „odbiorcą” treści internetowych ma dostęp do coraz większych zasobów edukacyjnych; na dalszych etapach może szukać porad w zakresie rozwiązywania codziennych problemów. Wchodząc w rolę „uczestnika”, zaczyna komunikować się z innymi, zapoczątkowując tym samym kontakty z osobami i grupami o podobnych zainteresowaniach i podobnych problemach. Młodzież, a nawet dzieci, mogą również przyjmować na siebie najbardziej kreatywną rolę związaną z używaniem internetu – rolę „aktora”. W takim przypadku młody użytkownik zasobów sieci nie tylko zdobywa informacje edukacyjne i komunikuje się z innymi osobami w celu rozwiązywania np. zadań domowych, ale również kreuje rozwiązania edukacyjne, pomagając w edukacji innym uczniom. Dokonuje ekspre-

Szanse dla rozwoju Poznawczego	Szanse dla rozwoju fizycznego i motorycznego	Szanse dla rozwoju społecznego i emocjonalnego
<ul style="list-style-type: none"> / aktywizacja dzieci przy użyciu TIK podczas zabawy, / dostarczanie dziecku informacji w ilości dotychczas niewyobrażalnej, co stanowi istotny kontekst stymulacji poznawczego rozwoju dziecka, / możliwość skonstruowania wiedzy opartej na treściach niedostępnych w sytuacjach pozamedialnych, / stymulacja procesu uczenia się dziecka, / TIK użytkowane przez dzieci podczas zabawy skłaniają je i do rozmów, stawiania pytań, dyskusji, opowiadania o własnej aktywności, co niewątpliwie w sposób pozytywny stymuluje rozwój mowy i kompetencji językowych, / TIK stymulują dzieci do nauki pisania i logicznego myślenia, rozwijają tzw. alfabetyzację medialną, tj. zdolności dzieci do przetwarzania i wytwarzania komunikatów medialnych, / przeżywanie przez dzieci innowacyjnych doświadczeń wizualnych pozytywnie wpływających na wyobraźnię, stymulowanie inteligencji wizualnej dziecka, wizualizacji przestrzennej, uwagi wzrokowej, / możliwość pracy w indywidualnym tempie, możliwość samodokumentowania swoich postępów i osiągnięć, / możliwość kontaktu opiekuna z podopiecznym, gdy niemożliwy jest kontakt bezpośredni, / możliwość kontroli aktywności dziecka przez osobę dorosłą, / możliwość niwelowania nierówności (np. w przypadku mieszkania w małych miejscowościach). 	<ul style="list-style-type: none"> / potencjał stymulacyjny w obszarze motoryki małej i koordynacji oko-ręka, / możliwość wykorzystania TIK do korygowania wad postawy (<i>Human Body Tracking</i>), / szerokie pozytywne wykorzystywanie TIK w przypadku dzieci z ograniczoną sprawnością, w tym sprawnością intelektualną. 	<ul style="list-style-type: none"> / możliwość budowania u dziecka postaw empatycznych, / możliwość archiwizowania wytworów dzieci, daje się im tym samym poczucie sukcesu, / możliwość nagradzania sukcesów dziecka poprzez przyznawanie punktów.

Tabela nr 10
Korzyści płynące z używania mediów technologii informacyjno-komunikacyjnych przez dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Klichowski, Pyżalski, Kuszak, Klichowska, 2017, s. 116-124.

	Odbiorca	Uczestnik	Aktor
Edukacja	Zasoby edukacyjne.	Kontakt z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach.	Samodzielnie inicjowana i wspólna nauka.
Udział i zaangażowanie obywatelskie	Globalne informacje.	Wymiana informacji pomiędzy zaangażowanymi grupami i osobami, podejmowanie działań prospołecznych (np. e-wolontariat, altruizm internetowy).	Konkretne formy społecznego zaangażowania, podejmowanie działań prospołecznych (np. e-wolontariat, altruizm internetowy).
Kreatywność, wyrażanie siebie	Różnorodność materiałów źródłowych/inspiracji.	Zaproszenie do zaangażowania / wyrażania siebie.	Treści tworzone przez użytkowników.
Tożsamości i związki społeczne	Treści poradnicze dotyczące zdrowia/problemów osobistych.	Relacje / komunikacja z innymi.	Ekspresja siebie.

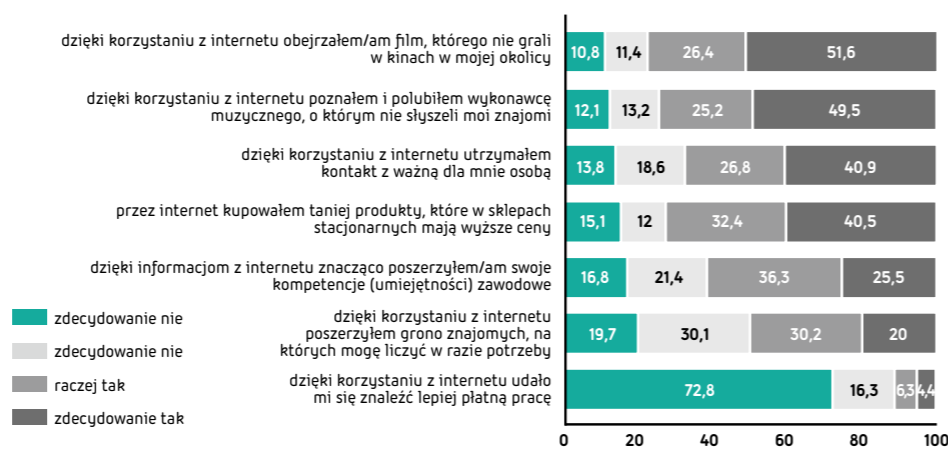
Tabela nr 11
Typologia szans związanych z użytkowaniem internetu przez młodzież i dzieci.

Źródło: Typologia S. Livingstone, L. Haddon, uzupełniona za J. Pyżalski, 2016, s. 61.

sję samego siebie, kreuje treści w internecie, przekładając się na konkretne formy społecznego zaangażowania.

W trakcie realizacji projektu „Młodzi Cyfrowi” zapytano młodzież biorącą udział w badaniu, jakie korzyści związane z użytkowaniem internetu dostrzega w swoim życiu. Jak się okazuje, ponad połowa badanych osób (51,6%) przyznała, że dzięki internetowi zwiększyło się ich uczestnictwo w kulturze dzięki obejrzeniu filmu, który nie był grany w kinach w okolicy ich zamieszkania. Prawie połowa uczniów przyznała, że dzięki korzystaniu z internetu poznała i polubiła wykonawcę muzycznego, o którym nie słyszeli ich znajomi

(49,5%). Warto zwrócić uwagę, że 40,9% wszystkich uczniów stwierdziło, że poprzez codzienne korzystanie z zasobów sieci udało im się utrzymać kontakt z ważną dla nich osobą. Podobna część uczniów przyznała, że za pośrednictwem internetu udawało im się kupić taniej produkty, które w sklepach mają wyższe ceny (40,5%). Relatywnie najrzadziej – ze względu na dość niski wiek badanych osób – przyznawano się do wykorzystywania internetu do poszukiwania lepiej płatnej pracy. Warto wskazać, że praktycznie wszystkie analizowane korzyści postrzegane są odmiennie ze względu na płeć respondentów oraz uczęszczanie do określonego rodzaju szkoły.



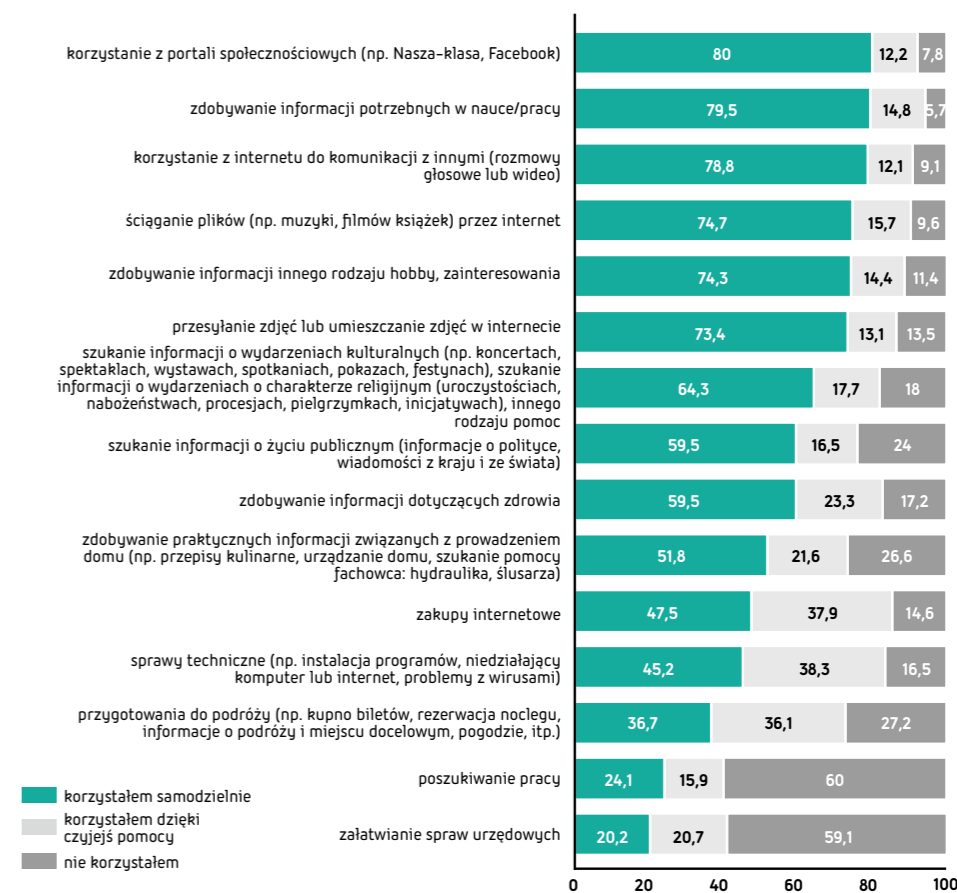
Wykres nr 13
Korzyści wynikające z używania internetu przez młodzież: (%)*.

* Z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”.

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=33 229	SPG N=17 833	
Dzięki korzystaniu z internetu poszerzyłem grono znajomych, na których mogę liczyć w razie potrzeby	43,2	46,6	p=0,028	44,3	46,3	45,1	p<0,001
Dzięki korzystaniu z internetu utrzymałem kontakt z ważną dla mnie osobą	67,8	58,2	p<0,001	59,7	63,9	68,7	p<0,001
Dzięki korzystaniu z internetu udało mi się znaleźć lepiej płatną pracę	6,1	12,7	p<0,001	7,5	8,9	12,3	p<0,001
Przez internet kupowałem taniej produkty, które w sklepach stacjonarnych mają wyższe ceny	68,9	68,3	p<0,001	63,9	68,2	76,7	p<0,001
Dzięki informacjom z internetu znacząco poszerzyłem/am swoje kompetencje zawodowe	50,6	60,6	p<0,001	51,5	56,5	61,2	p<0,001
Dzięki korzystaniu z internetu obejrzałem/am film, którego nie grali w kinach w mojej okolicy	77,3	69,6	p<0,001	72,0	74,7	76,4	p<0,001
Dzięki korzystaniu z internetu poznałem i polubiłem wykonawcę muzycznego, o którym nie słyszeli moi znajomi	70,4	68,5	p=0,383	66,6	71,4	73,8	p<0,001

Tabela nr 12
Korzyści wynikające z używania internetu przez młodzież – odpowiedzi TAK – a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.



Wykres nr 14
Czy w ciągu ostatnich trzech lat korzystałeś/aś z internetu w następujących sprawach, a jeśli tak, to w jaki sposób? (%).

O kompetentnym korzystaniu z internetu można mówić także wtedy, kiedy badani deklarują, że dane użycie było samodzielne. Kwestionariusz zawierał listę 15 aktywności, która przygotowana została przez zespół badaczy pod kierunkiem prof. Filiciaka (Filiciak i inni, 2013). Przedstawione na poniższym wykresie wyniki są wypadkową zainteresowań i umiejętności badanych i świadczą o wysokich kompetencjach cyfrowych badanej młodzieży. Z przeprowadzonych badań wynika, że 80% uczniów korzysta samodzielnie z portali społecznościowych oraz samodzielnie zdobywa informacje potrzebne do nauki (79,5%). Kompetencja związana z samodzielną komunikacją z innymi znalazła się na trzecim miejscu w hierarchii kompetencji cyfrowych młodzieży szkolnej biorącej udział w badaniu (78,8%). Trzech na czterech uczniów zadeklarowało, że samodzielnie potrafi ściągać pliki przez internet oraz zdobywa informacje rozwijające ich pasje, hobby i zainteresowania (74,3%). Relatywnie najrzadziej badana młodzież deklaruje, że potrafi samodzielnie używać internetu w celu znalezienia lepiej płatnej pracy (60% odpowiedzi nie korzystałem/am) oraz w celu załatwiania spraw urzędowych (59,1%).

Wyniki badań przeprowadzonych przez fundację pokazują, że w zasadzie prawie wszystkie kompetencje, poza robieniem zakupów, różnią się u mężczyzn i kobiet. Kobiety zadeklarowały wyższy poziom kompetencji cyfrowych w korzystaniu z portali społecznościowych, w przesyłaniu

zdjęć i umieszczania ich w internecie, korzystaniu z internetu do celów komunikacji z innymi czy w przypadku szukania informacji o wydarzeniach kulturalnych i o charakterze religijnym. Mężczyźni częściej od kobiet udzielali odpowiedzi świadczących o samodzielnym załatwianiu spraw technicznych, urzędowych czy poszukiwaniu pracy, to oni też częściej przez internet przygotowywali się do podróży. W przypadku podziału badanej zbiorowości na rodzaj szkoły wskazać należy, że wszystkie poddane analizie kompetencje cyfrowe w sposób zdecydowany są wyższe w przypadku uczniów szkół ponadgimnazjalnych.

Na zakończenie rozważań o wzorach korzystania z mediów cyfrowych postanowiono zbudować ogólny średni indeks kompetencji cyfrowych (IKS), który powstał w wyniku zsumowania odpowiedzi świadczących o samodzielnym używaniu internetu. Indeks ten w sensie teoretycznym może przyjmować wartości od 0 do 15 punktów – im więcej punktów, tym wyższy poziom ogólnych kompetencji cyfrowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że przeciętnie badana młodzież korzysta z internetu samodzielnie w prawie dziewięciu przypadkach z wszystkich analizowanych piętnastu. W załączonej tabeli jasno widać różnice między kobietami i mężczyznami, a jeszcze bardziej w przypadku zmiennej „rodzaj szkoły”. Zarówno w przypadki płci, jak i rodzaju szkoły różnice w średnich wynikach indeksu są różnicami statystycznie istotnymi (odpowiednio $p < 0,001$; $p < 0,001$).

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Sprawy techniczne	32,1	59,5	$p < 0,001$	42,1	44,8	49,8	$p < 0,001$
Zakupy internetowe	47,5	47,4	$p = 0,258$	37,2	45,9	63,7	$p < 0,001$
Korzystanie z portali społecznościowych	85,9	73,6	$p < 0,001$	76,5	83,3	85,4	$p < 0,001$
Przesyłanie zdjęć lub umieszczanie zdjęć w internecie	81,2	64,8	$p < 0,001$	69,1	76,2	79,8	$p < 0,001$
Korzystanie z internetu do komunikacji z innymi	83,7	73,4	$p < 0,001$	76,8	81,0	82,0	$p < 0,001$
Zdobywanie informacji potrzebnych w nauce/pracy	84,9	73,5	$p < 0,001$	76,9	81,5	83,5	$p < 0,001$
Zdobywanie informacji dotyczących zdrowia	65,0	53,5	$p < 0,001$	53,7	61,1	68,5	$p < 0,001$
Przygotowania do podróży	35,5	38,0	$p < 0,001$	28,3	33,7	50,3	$p < 0,001$
Zdobywanie praktycznych informacji związanych z prowadzeniem domu	57,5	45,5	$p < 0,001$	44,3	52,1	63,3	$p < 0,001$
Poszukiwanie pracy	21,0	27,5	$p < 0,001$	16,9	18,3	36,0	$p < 0,001$
Szukanie informacji o wydarzeniach kulturalnych/ wydarzeniach o charakterze religijnym/innego rodzaju pomoc	71,5	56,3	$p < 0,001$	58,7	66,7	72,7	$p < 0,001$
Szukanie informacji o życiu publicznym	62,0	56,7	$p < 0,001$	53,6	61,4	68,4	$p < 0,001$

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Załatwianie spraw urzędowych	15,7	25,2	$p < 0,001$	15,4	15,9	28,3	$p < 0,001$
Zdobywanie informacji innego rodzaju, hobby, zainteresowania	78,4	69,7	$p < 0,001$	71,6	77,9	78,2	$p < 0,001$
Ściąganie plików przez internet	77,7	71,4	$p < 0,001$	71,2	78,4	80,0	$p < 0,001$

Tabela nr 13
Czy w ciągu ostatnich trzech lat korzystałeś/aś z internetu w następujących sprawach, a jeśli tak, to w jaki sposób? – odpowiedzi KORZYSTAŁEM/AM SAMODZIELNIE – a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	8,69	8,99	8,36	7,92	8,78	9,89
Mediana	9,00	9,00	9,00	8,00	9,00	11,00
Dominanta	10,00	10,00	15,00	9,00	10,00	11,00
Odchylenie st.	4,17	3,63	4,66	4,01	3,88	4,13
Skośność	-0,507	-0,641	-0,342	-0,289	-0,614	-0,974

Tabela nr 14
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO INDEKSU PRZYWIĄZANIA DO SMARTFONA (IPS) a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).

Od jakich czynników zatem zależeć będzie bezpieczne, higieniczne i kreatywne używanie mediów cyfrowych przez młodzież?



Rysunek nr 2
Wzory używania nowych technologii przez Młodych Cyfrowych uzależnione będą od:

Określając czynniki związane z właściwym korzystaniem z cyfrowych dobrodziejstw, nie sposób nie dotknąć tematu czynników chroniących oraz czynników ryzyka. Te pierwsze stanowią wszystkie elementy osłabiające oddziaływanie czynników ryzyka, zwiększające „odporność” jednostki, a więc zmniejszające prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań problemowych. Czynniki ryzyka to wszystkie elementy (warunki środowiska, sytuacje, cechy i zmienne indywidualne) zwiększające ryzyko wystąpienia zachowań problemowych (stanowiących zagrożenie dla prawidłowego rozwoju lub funkcjonowania społecznego) i związanych z nimi szkód (Ostaszewski, 2005). Przez wiele lat o czynnikach chroniących i czynnikach ryzyka rozprawiano jedynie w kontekście uzależnień od substancji psychoaktywnych (alkoholizm, narkomania), ale od pewnego czasu mówi się o nich również w kontekście uzależnień behawioralnych (uzależnień od czynności). Aktualnie najczęściej czynniki ryzyka i chroniące odnosi się do zachowań problemowych dzieci i młodzieży w ogóle, wykorzystując do tego koncepcję Resilience. Koncepcja ta powstała w wyniku obserwacji dzieci, które wychowywały się w niekorzystnych warunkach,

a pomimo tego dobrze się rozwijały i wykazywały pozytywną adaptację. Kluczowym wymogiem Resilience jest obecność dwóch komponentów: podwyższonego poziomu ryzyka w życiu jednostki oraz pozytywnej adaptacji, która jest

wynikiem pokonania zagrożeń dla prawidłowego rozwoju. Opierając się na analizowanej koncepcji, czynniki ryzyka i czynniki chroniące związane z używaniem mediów cyfrowych można pogrupować w kilka kategorii.

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
<ul style="list-style-type: none"> / posiadanie pasji, hobby, zainteresowań, / pewność siebie, towarzyskość, umiejętność nawiązywania relacji z innymi, posiadanie własnego zdania, asertywność, twórczość i kreatywność, / wysokie kompetencje cyfrowe, zainteresowanie mediami cyfrowymi, kreatywne ich wykorzystywanie w życiu codziennym, / umiejętność tworzenia treści w internecie (prowadzenie bloga, vloga, inne formy aktywnego uczestnictwa w sieci), / odpowiednio ukształtowany system wartości, w szczególności społecznych, takich jak altruizm, zaufanie, dbanie o dobro wspólne. 	<ul style="list-style-type: none"> / nuda, brak pomysłu na samego siebie, nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego, / wycofanie, tendencje do autoizolacji, brak asertywności, wysoka zewnątrz-sterowność, odtwórczość, / niskie kompetencje cyfrowe, wykorzystywanie zasobów internetu jedynie w celach odtwórczych, / nadaktywność związana z używaniem portali społecznościowych, / niski wiek, w którym dziecko zaczyna używać w sposób niekontrolowany mediów cyfrowych, w szczególności urządzeń mobilnych z nieograniczonym dostępem do Internetu, / brak cierpliwości, nieumiejętności odroczenia gratyfikacji, nadmierna roszczeniowość.

Tabela nr 15
Czynniki chroniące oraz czynniki ryzyka dotyczące problemu e-uależnień – ASPEKTY JEDNOSTKOWE.

Źródło: opracowanie własne.

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
<ul style="list-style-type: none"> / dobre wychowanie, / dobre relacje z rodzicami, możliwość liczenia na ich wsparcie i pomoc niezależnie od sytuacji, / zaangażowanie rodziców w naukę i życie szkolne dzieci, / wspólne spędzanie czasu wolnego, najlepiej w sposób aktywny, / przyjmowanie przez rodziców roli edukatora medialnego oraz wspólne wchodzenie w świat mediów cyfrowych, / naśladowanie pozytywnych wzorów używania mediów cyfrowych przez rodziców, / funkcjonowanie zasad domowych związanych z używaniem mediów cyfrowych przez członków rodziny, / istnienie rytuałów rodzinnych dających poczucie bezpieczeństwa i bliskości w rodzinie, / wspólne z rodzicami spędzanie czasu wolnego, / odwrócenie procesu edukacyjnego, bycie nauczycielem dla swoich rodziców w zakresie kreatywnego używania mediów cyfrowych, bycie nauczycielem dla swoich dzieci, w jaki sposób można kreatywnie spędzać czas poza przestrzenią internetu. 	<ul style="list-style-type: none"> / występowanie rodzinnych problemów, takich jak przemoc, uzależnienie od alkoholu, pobyt w zakładzie karnym, konflikty rodzinne, / niskie kompetencje rodzicielskie rodziców (nieumiejętność okazywania uczuć, organizacji wspólnego czasu wolnego, nieumiejętność rozwiązywania konfliktów), / zaniedbanie emocjonalne dzieci, w tym przyjmowanie przez dzieci roli dorosłych, / naśladowanie negatywnych wzorów używania mediów cyfrowych przez rodziców, problemowe używanie mediów cyfrowych przez rodziców, / brak rozmów o negatywnych konsekwencjach nadużywania mediów cyfrowych, o ważności ochrony prywatności, / bagatelizowanie przez rodziców negatywnych skutków związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych, / niskie kompetencje cyfrowe rodziców, uznanie za prawdziwe przekonania, że rodzic nie ma żadnego wpływu na rozwój nowych technologii i na sposób ich używania.

Tabela nr 16
Czynniki chroniące oraz czynniki ryzyka dotyczące problemu e-uależnień – ASPEKTY RODZINNE.

Źródło: opracowanie własne.

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
<ul style="list-style-type: none"> / posiadanie dobrej relacji z grupą rówieśniczą, bogata sieć oparcia społecznego, dobre kontakty z kolegami i koleżankami, zaangażowanie rodziców w naukę i życie szkolne dzieci, / funkcjonowanie długofalowych szkolnych programów profilaktycznych wspierających osoby e-uależnione i zagrożone e-uależnieniem, / funkcjonowanie szkół nastawionych na relacje, rozmawianie z dziećmi i uczniami o emocjach, uczenie nazywania ich, radzenia sobie z nimi, / szkolne i przedszkolne regulacje (zasady) związane z używaniem mediów cyfrowych, / funkcjonowanie regulacji wewnątrzszkolnych dotyczących zachowania bezpieczeństwa w używaniu mediów cyfrowych oraz internetowych, / dobrze wdrożony TIK w edukacji (technologie informacyjno-komunikacyjne), prowadzenie zajęć, opierając się na narzędziach cyfrowych, takie jak tablica multimedialna, smartfon, cyfrowe platformy oraz aplikacje edukacyjne, / realizacja szkolnych wydarzeń podkreślających wagę i znaczenie bezpiecznego używania mediów cyfrowych, realizacja wydarzeń budujących dobry klimat w społeczności przed(szkolnej). 	<ul style="list-style-type: none"> / brak wiedzy na temat skali i charakteru zjawiska e-uależnień w szkole, / brak psychologicznych narzędzi diagnozujących e-uależnienia, / bagatelizowanie przez dyrektora szkoły i nauczycieli negatywnych skutków związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych w porównaniu do szkodliwości używania substancji psychoaktywnych, / brak długofalowych szkolnych programów, profilaktycznych dotyczących problemu e-uależnień, / niewystarczający poziom wiedzy nauczycieli w odniesieniu do takich problemów, jak cyberprzemoc, seksting, patostreaming, / niskie kompetencje cyfrowe nauczycieli, niewystarczająca liczba zajęć prowadzonych przez nauczyciela przy wykorzystaniu mediów cyfrowych i mobilnych narzędzi komunikacji.

Tabela nr 17
Czynniki chroniące oraz czynniki ryzyka dotyczące problemu e-uależnień – ASPEKTY PRZEDSZKOLNE I SZKOLNE.

Źródło: opracowanie własne.

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
<ul style="list-style-type: none"> / życie w przestrzeni, w której nacisk położony zostaje na budowanie więzi społecznych (przestrzenie otwarte dla mieszkańców, parki rekreacyjne, place zabaw dla dzieci, podwórka wyposażone w infrastrukturę rekreacyjno-sportową), / oddolne (lokalne, sąsiedzkie, szkolne) inicjatywy promujące tworzenie kultury offline, kultury bycia poza siecią, / utrzymywanie dobrych stosunków sąsiedzkich, / wolontariat, bezpłatne zaangażowanie w sprawę najważniejsze dla najbliższego otoczenia, / realne funkcjonowanie lokalnych programów wspierających osoby e-uależnione oraz zagrożone e-uależnieniem, / szeroki dostęp nie tylko do lokalnych działań w zakresie profilaktyki, ale również w zakresie leczenia oraz interwencji w nagłych przypadkach (szeroki dostęp do psychologów dla dzieci i młodzieży, psychiatrów, ośrodków terapii leczenia uzależnień behawioralnych, w szczególności e-uależnień). 	<ul style="list-style-type: none"> / zamieszkiwanie w rejonach wykluczonych cyfrowo bądź zdecydowanie cyfrowo włączonych, / niska jakość więzi sąsiedzkiej, / brak lokalnych programów i wydarzeń wspierających dbanie o relacje bezpośrednie, / zbytne poczucie anonimowości (duże miasta), obojętność sąsiedzka, / brak instytucji wspierających wolontariat.

Tabela nr 18
Czynniki chroniące oraz czynniki ryzyka dotyczące problemu e-uależnień – ASPEKTY SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ.

Źródło: opracowanie własne.

Czynniki chroniące	Czynniki ryzyka
<ul style="list-style-type: none"> / włączenie zagadnień związanych z odpowiedzialnym użytkowaniem mediów społecznych w główne kierunki polityki oświatowej państwa, / systemowe wspieranie inicjatyw przyczyniających się do wzmocnienia roli rodziny w wychowaniu dzieci, wzmocnienia rodziców w zakresie posiadanych kompetencji rodzicielskich, / systemowe wspieranie inicjatyw edukacyjnych opierających się na nowych technologiach, rozwój obszaru TIK (technologii informacyjno-komunikacyjnych) w szkole, rozwój programów edukacyjnych związanych z programowaniem, kodowaniem, / realizacja kampanii społecznych, debat, konferencji, wydarzeń o charakterze ogólnopolskim / systemowe propagowanie wydarzeń promujących rozwój nowych technologii (np. systemu kontroli rodzicielskiej, systemy ułatwiające i wzogacające edukację, aplikacje służące do kontakt z najbliższymi, aplikacje mające na celu poprawę stanu zdrowia). 	<ul style="list-style-type: none"> / niewystarczające akty i regulacje prawne w zakresie rozwiązywania problem e-uzależnień, cyberprzemocy na poziomie krajowym oraz na poziomie gminy i powiatu, / niewystarczające umocowanie problematyki e-uzależnień w instytucjach pomocowych państwa, / stereotypowe postrzeganie zjawiska e-uzależnień, stosunek do problemu cyberprzemocy, stosunek do przemocy w ogóle, / brak wystarczających diagnoz w zakresie problemowego używania mediów cyfrowych, / niewystarczająca liczba diagnoz i opracowań pokazujących pozytywne aspekty związane z używaniem mediów cyfrowych, / niewystarczająca spójność w zakresie realizacji państwowych programów profilaktycznych w zakresie rozwiązywania problemu e-uzależnień, / atrofia więzi rodzinnych, / przewaga kultury „mieć” nad kulturą „być”.

Tabela nr 19
Czynniki chroniące oraz czynniki ryzyka dotyczące problemu e-uzależnień – ASPEKTY POLITYKI PAŃSTWA I KULTURY.

Źródło: opracowanie własne.

Dr hab. Grzegorz Ptaszek, prof. AGH

**Wydział Humanistyczny AGH w Krakowie, członek
Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej oraz
European Communication Research and Education
Association (ECREA), prezes Polskiego Towarzystwa
Edukacji Medialnej**

/Komentarz Eksperta/

Współcześnie internet nie jest ani dobrem luksusowym (jak to było na początku jego rozwoju), ani medium jednorodnym, służącym zaspokajaniu tylko określonych potrzeb. Właściwie można powiedzieć, że mając smartfon z dostępem do internetu, stajemy się z jednej strony samowystarczalni (możemy komunikować się z innymi, otrzymywać na bieżąco najważniejsze wiadomości, dokonywać zakupów czy oddawać się rozrywce), a z drugiej – coraz bardziej zależni od technologii. Jako użytkownicy przyzwyczailiśmy się do tego, że internet jest dostępny zawsze i wszędzie tak samo jak prąd w gniazdku (nie bez powodu nazywa się go „nową elektrycznością”).

Już ponad połowa populacji globu aktywnie korzysta z internetu, przy czym w Polsce jest to 79% populacji (badanie „We are social”). Ta technologiczna zmiana ma swoje społeczne i kulturowe konsekwencje, co widać wyraźnie w badaniu MŁODZI CYFROWI, z którego wynika, że ponad połowa badanych nie wyobraża sobie życia bez smartfona. Wynik ten wcale nie jest zaskakujący i wiąże się z właśnie z ogólnodostępnością internetu i urządzeń mobilnych, które dla młodych użytkowników istniały „od zawsze”, co skutkuje tym, że korzystają z nich wszędzie i o każdej porze. Wynika on również z tego, że granica między offline i online zatarła się, a te dwa wymiary życia człowieka przenikają się i uzupełniają nawzajem.

Dlatego też obecnie problemem nie jest samo użytkowanie, tylko brak kontroli nad nim. Wiedzą o tym bardzo dobrze twórcy urządzeń mobilnych, którzy projektują je w taki sposób, aby użytkownicy korzystali z nich jak najczęściej i przywiązywali się do nich. To z kolei przekłada się na nowe nawyki młodych użytkowników, takie jak zerkanie, czy ktoś czegoś nowego nie napisał, czy odpisywanie możliwie szybko. Jak wynika z raportu MŁODZI CYFROWI, w taki sposób zachowuje się prawie 50% badanych.

/Nałogowe używanie mediów cyfrowych/

Nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego

Nowoczesne technologie komunikacyjne, jak internet, telefony komórkowe, tablety i media społecznościowe, nieodwracalnie zmieniły obraz współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego czy przynależności do portalu społecznościowego. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określane mianem cyfrowych tubylców (*digital natives*), choć jak wskazuje Ptaszek, takie rozróżnienie, zapoczątkowane przez Prensky'ego, powinniśmy odłożyć ad acta (Ptaszek, 2019, s. 60 i następne). Pozostawiając na uboczu spór naukowców dotyczący podziału społeczeństwa na aktywnych cyfrowych tubylców oraz biernych cyfrowych imigrantów, przyznać należy, że zdobycze techniki (smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe) nie stanowią dzisiaj dla pokolenia Młodych Cyfrowych barier w procesie komunikacji wirtualnej. Wręcz przeciwnie, w dobie komunikacji zapośredniczonej urządzeniami te stają się wręcz niezbędne do codziennego funkcjonowania w otoczeniu innych ludzi. Uwzględniając wszelkiego rodzaju korzyści płynące z używania cyfrowych dobrodziejstw, wskazać należy, że dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i sieci, w tym z mediów społecznościowych, powoduje lawinowe narastanie problemów z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób wykazujących objawy uzależnienia od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Nie ma jednak oficjalnej nazwy dla tego zjawiska, w literaturze przedmiotu i w języku potocznym funkcjonują takie określenia, jak: fonoholizm, sieciholizm (*netoholism*), siecizależność (*netaddiction*), cyberzależność (*cyberaddiction*), internetoholizm, internetozależność,

infoholizm, infozależność oraz uzależnienie od komputera – *computer addiction*.

Przyjmując założenie, że występowanie problemów społecznych (oraz osób, które ich doświadczają) stanowi o funkcjonowaniu społeczeństwa, a nawet je konstytuuje (Maris, 1968), można powiedzieć, że jednym z nowych problemów doświadczanych przez ludzi żyjących w społeczeństwie informacyjnym jest problem e-uzależnień, który zaliczamy do szerszego kręgu uzależnień behawioralnych. Za twórcę pojęcia „uzależnienie czynnościowe” uważany jest O. Fenichel, który po raz pierwszy użył go w swoim dziele *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. Za współczesnego twórcę kryteriów uzależnień czynnościowych uznano A. Goodmana (1990), który wykorzystał kryteria diagnostyczne z DSM-III-R odnoszące się do zaburzeń wynikających z nadużywania substancji psychoaktywnych oraz do hazardu patologicznego, a następnie dokonał ich przegrupowania i połączył w jednostkę nozologiczną, którą określił mianem „zaburzenia nałogowe”. Najogólniej rzecz ujmując, uzależnienia behawioralne to „formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, lecz z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe)” (Rowicka, 2015, s. 6). Formalnie do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie. To właśnie odróżnia tzw. uzależnienia behawioralne od zachowań problemowych czy ryzykownych, do których możemy zaliczyć np. porzucanie szkoły. Poza uprawianiem hazardu do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy ćwiczenia fizyczne, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia. Jak wskazuje Rowicka, termin „uzależnienia behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej klasyfikacji chorób i zaburzeń, tj. ani w ICD 10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Urazów

i Przyczyn Zgonów, ang. *The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), ani w DSM-IV (Klasyfikacja Zaburzeń Psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Natomiast w klasyfikacji DSM-V pojawiła się nowa podgrupa zaburzeń, do których włączono zaburzenie uprawiania hazardu. Hazard patologiczny (klasyfikacja wg DSM-IV) został zastąpiony przez zaburzenie uprawiania hazardu i znalazł się w kategorii „zaburzeń używania substancji i nałogów” (ang. *Substance-Related and Addictive Disorders, DSM-V*), w podkategorii „zaburzeń niezwiązanych z substancjami” (ang. *Non-Substance Related Disorders, DSM-V*), które można interpretować jako zaburzenia związane z zachowaniem (behawioralne) (Rowicka, 2015, s. 7). Do podstawowych kryteriów uzależnień behawioralnych według Griffithsa należą (1997):

o1/ Zaabsorbowanie: dotyczy wszystkich tych sytuacji, w których zachowanie (na przykład używanie smartfona, granie w grę komputerową, używanie portali społecznościowych) dominuje nad pozostałymi czynnościami, stając się tym samym najważniejszą czynnością podejmowaną w codziennym funkcjonowaniu. Kluczem do zrozumienia tego kryterium uzależnienia od czynności jest wyjaśnienie pojęcia „kompulsja”. Wyobraźmy sobie, że dziecko ma jakąś pasję lub hobby. Oddawanie się owej czynności (niech te będzie sklejanie modeli samolotów, taniec, malowanie) sprawia mu przyjemność, powoduje, że zazwyczaj odczuwa z tego powodu naturalną radość, satysfakcję i motywację do dalszego samorozwoju. To sytuacja pożądana, w której wykonując określoną czynność, dziecko ma możliwość sprawowania nad owym działaniem pełnej kontroli, sprawując jednocześnie kontrolę nad uczuciami towarzyszącymi realizacji hobby. W każdej chwili, w każdym momencie dziecko może przerwać tę czynność lub ją zakończyć, i nie będzie to miało wpływu ani na stan emocjonalny, ani na inne sfery życia. Można powiedzieć, że w takim przypadku dziecko jest wolne w podejmowaniu czynności zmierzających do realizacji owej pasji lub hobby. Z sytuacją niepożądaną mamy do czynienia wówczas, kiedy dziecko wykonując daną czynność, wykonuje ją pod wpływem niedającego się opanować wewnętrznego przymusu. To jest właśnie kompulsja – czynność natrętna – objaw psychopatologiczny polegający na występowaniu powtarzających się czynności, które odbierane są przez daną osobę jako niechciane, uporne i niedające się opanować. Pacjenci (zachowania kompulsywne się leczą) najczęściej opisują owe czynności jako bezsensowne i irracjonalne, jednak ich próby powstrzymania się od wykonywania czynności natrętnych zwykle powodują kumulowanie się napięcia emocjonalnego.

o2/ Modyfikacja nastroju: odnosi się do efektu, jaki przynosi dane zachowanie. W najczęstszych przypadkach

dotyczy mechanizmów radzenia sobie np. z problemami czy z negatywnym nastrojem.

o3/ Tolerancja: rosnące zapotrzebowanie na dane zachowanie w celu uzyskania podobnego poziomu satysfakcji płynącej z wykonywanej czynności. Najczęściej w przypadku uzależnień behawioralnych tolerancja odnosi się wprost do zwiększonej jednostki czasu, którą przeznaczamy na realizowane kompulsywnie działanie. Na przykład w ciągu ostatnich 5 lat dzienna jednostka czasu grania w grę komputerową danego użytkownika zwiększyła się o 2 godziny przy niezmiennym poziomie „psychicznego nasycenia” (zadowolenia, przyjemności) z samego faktu grania.

o4/ Symptomy odstawienne: symptomy psychiczne i/lub fizyczne występujące w sytuacjach niemożności bądź utrudnienia wykonywania określonej czynności. Symptomy odstawienne wchodzi w skład tzw. zespołu abstynencyjnego i jako takie wyrażają się w konkretnych zachowaniach osoby nadużywającej określonej czynności: pobudzenie psychoruchowe, zdenerwowanie (np. niemożnością skorzystania z internetu), niepokój lub lęk (związany z utratą wpływu na to, co się aktualnie dzieje w sieci), wyraźne obniżenie nastroju, obsesyjne myślenie o realizowanej czynności (np. czynność grania w gry), fantazje i marzenia sennie na ten temat, agresja słowna czy agresja fizyczna (związana na przykład z przerwaniem grania w grę komputerową czy z potrzebą ustalenia domowych zasad używania mediów cyfrowych).

o5/ Konflikt: może to być konflikt „personalny” (między osobą a najbliższym otoczeniem, rodziną czy przyjaciółmi), „interpersonalny” (pomiędzy osobą a jej innymi aktywnościami, na przykład utrata zainteresowań oraz przyjemności płynących z dotychczasowego wykonywania czynności, zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z internetu, portali społecznościowych czy gier komputerowych), jak również konflikt „intra-psychiczny”, „intra-personalny” (przeżywanie negatywnych emocji na skutek zaangażowania się w dane zachowanie) (Rowicka, 2015, s. 7–8).

o6/ Nawroty: powracanie do niekontrolowanych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne. Dotyczyć może na przykład korzystania z internetu i telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, ogólne przemęczenie, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania czy zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych, rodzicielskich, zawodowych).

Z racji powszechności używania cyfrowych urządzeń mobilnych w niniejszym raporcie w sposób szczególny pochyłono się nad nowym zjawiskiem, które dość wyraźnie zakorzenilo się w obiegu opinii, budząc przy tym niemało kontrowersji. Fonoholizm (bo o tym zjawisku mowa), najogólniej rzecz ujmując, odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Problem ten, potocznie nazywany uzależnieniem od smartfona, pozostaje doświadczeniem osób, które nie potrafią normalnie funkcjonować bez ciągłej obecności telefonu komórkowego. Urządzenie to włączone jest 24 godziny na dobę, ciągle pozostaje w zasięgu ręki, zabierane jest wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Osoba nadużywa-

jąca smartfona – fonoholik – cały czas sprawdza, czy nie ma jakiegoś powiadomienia, a z różnych względów nie mogąc odebrać telefonu, czuje niepokój, rozdrażnienie, a nawet skłonna jest do agresji. Problem fonoholizmu zdawać by się mogło zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże co do istoty dotykać może osób w różnym wieku. Dlaczego niektórzy wchodzą w sytuacje związane z uzależnieniem od wykonywanych czynności, a niektórzy nie? Pomimo tego, że prowadzone badania naukowe dotyczące natury uzależnień behawioralnych nie wyjaśniają w pełni mechanizmów odpowiedzialnych za powstawanie i kształtowanie procesu uzależnienia, można wyróżnić kilka powtarzanych w specjalistycznej literaturze modeli uzależnień:

Model biopsychosocjalny	Model Stantona Peele'a (1975)	Model Jima Orforda (2001)	Model neurobiologiczny (Vetulani, 2009)
<ul style="list-style-type: none"> łączy czynniki biologiczne (np. predyspozycje genetyczne), psychologiczne (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) z tzw. obszarem czynników społeczno-kulturowych (np. wpływ środowiska rodzinnego), czynniki biologiczno-genetyczne: geny nie są odpowiedzialne za uzależnienie, lecz odpowiedzialne są za specyficzne uwarunkowania biologiczne, które w określonych okolicznościach mogą sprzyjać uzależnieniu; znacząca rola układu nagrody, który odpowiedzialny jest za powtarzanie czynności niezbędnych do przetrwania. Jego dysfunkcje prowadzą do odczucia przyjemności po wykonywaniu zachowań problemowych czy ryzykownych. Badania sugerują, że mechanizmy uzależnienia są podobne w przypadku uzależnień chemicznych i behawioralnych, a co za tym idzie podobna może być również terapia, czynniki psychologiczne: spektrum zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, problemy z regulacją afektu, niska samoocena, deficyty psychosocjalne (np. w zakresie umiejętności interpersonalnych, umiejętności rozwiązywania konfliktów), impulsywność i towarzysząca podwyższona skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, stany obniżonego nastroju i depresji, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, brak umiejętności rozpoznawania swoich i cudzych emocji, brak umiejętności podtrzymywania relacji, neurotyzm, wzorce socjalizacji w rodzinie, nabyte przekonania, czynniki społeczne: wzorce socjalizacji w rodzinie, środowisko lokalne (sąsiedztwo), ogólny kontekst społeczny (np. przepisy prawne) (Rowicka, 2015, s. 11–17). 	<ul style="list-style-type: none"> założenie: przyczyną powstania uzależnienia nie jest substancja, ale osobiste doświadczenie jednostki powstałe w kontakcie z nią, istotnym czynnikiem chroniącym jest „uwarunkowanie” społeczeństwa na dążenie ku pozytywnym – konstruktywnym doświadczeniom, człowiek ma na tyle rozbudowany wgląd w samego siebie, że jest w pełni świadomy negatywnych konsekwencji związanych z nałogiem, występuje kategoria zależności fizycznej (odpowiedź na działanie substancji, niezależna od człowieka) i psychicznej (zależy od cech jednostki i charakteru jej interakcji z substancją, wyznacza poczucie, jak ważna jest dla człowieka dana czynność i na ile skoncentrowane jest wokół jego życie), uzależnienie jest cechą ludzi, a nie czynników rzekomo je wywołujących, uzależnić się można od wszystkiego. 	<ul style="list-style-type: none"> model oparty na rozkładach statystycznych, inaczej tzw. model nadmiernego apetytu, uzależnienie to zachowanie nadmierne pożądanego, czynnikami wpływającymi na zachowania i działania człowieka są kontrola i zniechęcanie (im większa kontrola społeczna danego zachowania, tym mniejsze tendencje do uzależnienia; znajomość negatywnych skutków działań jako element zniechęcania do ich podejmowania), mechanizm pozytywnego wzmocnienia (pozytywne doświadczenia związane z jakąś sytuacją sprawiają, że człowiek ma tendencję do powtarzania przyjemnego zachowania), schemat kognitywny (u osoby uzależnionej powstaje bardzo silna pamięć emocjonalna) oraz regulacja cyklu emocjonalnego. Wszystkie czynniki wpływają na decyzje człowieka, z uwzględnieniem odmiennych kontekstów socjokulturowych, zachodząca w człowieku zmiana w kierunku umiarkowania lub zaprzestania zachowania jest naturalną konsekwencją rozwoju nadmiernego pożądanego. W takim ujęciu uzależnienie nie wymaga leczenia i terapii, w przeciwieństwie do chorób, różnego rodzaju zachowania człowieka umieścić można na kontinuum (brak wykonywania czynności – skrajne nasilenie czynności), każdy człowiek, który znajduje się w punkcie skrajnego nasilenia, musi przejść na drugi kraniec skali – samoczynny proces zdrowienia. 	<ul style="list-style-type: none"> dominująca rola ośrodka nagrody znajdującego się w ludzkim mózgu, na poziomie biologicznym nie ma żadnych różnic pomiędzy osobami uzależnionymi od substancji chemicznych i od zachowań, wszystkie przyjemne czynności podejmowane przez człowieka podnoszą poziom dopaminy w układzie nerwowym, stałe doświadczenie nagradzające powoduje przyzwyczajenie organizmu do podwyższonego poziomu neuroprzekaźników odpowiedzialnych za przyjemność, co powoduje powstanie tolerancji sprawiającej, że konieczne jest ciągle nasilenie zachowań w celu doświadczenia początkowej przyjemności.

Tabela nr 20
Najważniejsze modele dotyczące uzależnień.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Rowicka, 2015

Pomimo zasygnalizowanych wcześniej podobieństw w zakresie mechanizmów uzależnienia od substancji chemicznych i uzależnień czynnościowych warto poznać najważniejsze różnice pomiędzy oboma typami uzależnień. Z danych zawartych w poniższej tabeli warto zwrócić uwagę na fakt postrzegania uzależnień behawioralnych jako wyraźnie mniej szkodliwych w porównaniu do uzależnień od substancji psychoaktywnych. Dodając do tego brak

wyodrębnionych kryteriów diagnostycznych można powiedzieć, że sytuacja osób cierpiących na uzależnienie od nowych technologii (na przykład od grania w gry komputerowe) jest pod względem dostępności terapii bardzo trudna.

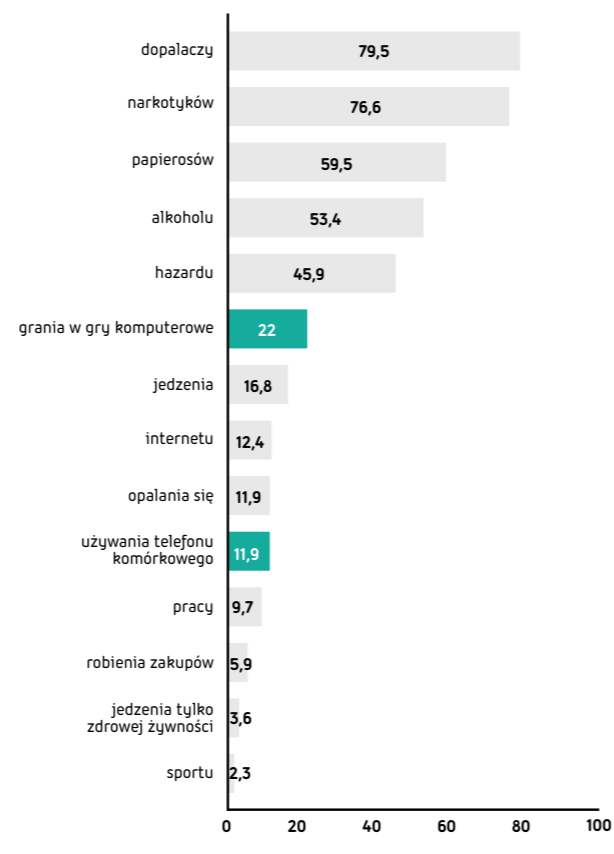
O ocenę szkodliwości uzależnień chemicznych i czynnościowych postanowiono zapytać w pierwszej edycji badań prowadzonych przez Uniwersytet Gdański i Fundację Dbam

Wskaźnik	Uzależnienia chemiczne	Uzależnienia behawioralne
słowotwórstwo	/ <i>dependence</i>	/ <i>addiction</i> ; / pojęcie szersze od <i>dependence</i> odpowiada polskiemu słowu <i>nałóg</i> , / obejmuje wszystkie nadmierowe zachowania (Lelonek-Kuleta, 2014, s. 16).
Charakter środka	/ substancja chemiczna	/ Wykonywana bez kontroli czynność
Kryteria diagnostyczne	/ występują	/ nie występują (wyjątek stanowi patologiczny hazard),
Cel terapeutyczny	/ najczęściej pełna abstynencja	/ całkowita abstynencja od uzależniającego zachowania jest niemal niemożliwa (wyjątek stanowi hazard) / celem terapii uzależnień behawioralnych nie jest zaniechanie przez klienta wykonywania danego zachowania (np. zakupów w przypadku zakupoholika, czy seksu w przypadku seksoholika), a zmiana formy – z patologicznej na przystosowawczą, np. wypracowanie prawidłowych wzorców robienia zakupów (u zakupoholików), jedzenia (u ortorektyków) czy uprawiania seksu (u seksoholików).
Detoksykacja	/ oczyszczenie organizmu z zalegających toksyn bardzo często stanowi pierwszy krok w podejmowanym leczeniu	/ brak konwencjonalnie rozumianej detoksykacji.
Odmiennie konsekwencje dla zdrowia i życia	/ często prowadzą do trwałej niepełnosprawności	/ rzadko prowadzą do trwałej niepełnosprawności; zwiększone ryzyko zachorowania na choroby przenoszone drogą płciową (u seksoholików), niedobór witamin i minerałów (u ortorektyków)
Ryzyko przedawkowania	/ duże	/ małe
Zaburzenia funkcji poznawczych	/ występują; związane z przyjmowaną substancją i jej toksycznością dla organizmu	/ występują; zaburzenia funkcji poznawczych w przypadku uzależnień behawioralnych są związane np. z wybiórczą pamięcią pewnych sytuacji (np. wygranych przez hazardzistów), tj. z pewnymi zniekształceniami poznawczymi nie wynikającymi z tymczasowego lub stałego upośledzenia morfologicznego (np. zatrucia alkoholowego).
Odmiennie postrzeganie przez społeczność problemu uzależnień od substancji i od czynności	/ postrzegane jako choroba, poważne zaburzenie, które wymaga medycznego leczenia	/ częste kwestionowanie potrzeby leczenia i samego określenia choroby pomimo bezspornych zapisów i ustaleń Międzynarodowej Organizacji Zdrowia (Stunza, 2018)
Zmiana podejścia do koncepcji uzależnienia	/ uzależnienie chemiczne często traktuje się jako chorobę, a osobę uzależnioną jako pacjenta, który poddaje się leczeniu	/ coraz częściej traktuje się jako pewne kontinuum intensywności danego zachowania, na którego krańcu znajduje się forma wysoce nieprzystosowawcza. Zamiast słowa pacjent używa się słowa <i>klient</i> , zamiast słowa <i>leczenie</i> używa się słowa <i>terapia</i> .

Tabela nr 21
Najważniejsze różnice między uzależnieniem od substancji psychoaktywnych a uzależnieniami behawioralnymi

Źródło: opracowanie własne za Rowicka, 2015, s. 8–11.

o Mój Z@sięg (Dębski, 2017). Poniższy wykres wskazuje, że w przypadku młodzieży między 12 a 18 rokiem życia potwierdza się teza o postrzeganiu uzależnień behawioralnych jako mniej szkodliwych w porównaniu do uzależnień chemicznych. W opinii badanej młodzieży za najbardziej szkodliwe uznane zostały dopalacze oraz narkotyki (ok. 75% wskazań „w pełni szkodliwe”), w nieco mniejszym zakresie papierosy oraz alkohol (ok. 50% wskazań „w pełni szkodliwe”). Warto zwrócić uwagę nie tylko na to, że na pierwszych czterech miejscach w ocenie szkodliwości znalazły swoje miejsce uzależnienia od substancji psychoaktywnych, lecz na różnice między dopalaczami i narkotykami a papierosami i napojami alkoholowymi. Dwudziestoprocentowa różnica pomiędzy nimi spowodowana może być przede wszystkim dwoma aspektami: informacjami medialnymi o niebezpieczeństwach związanych z używaniem dopalaczy (duża liczba zgonów po zażyciu nowych substancji chemicznych), częstością kontaktu oraz własnym doświadczeniem z substancją chemiczną. W przypadku papierosów oraz napojów alkoholowych kontakt ten jest o wiele bardziej częsty i pozytywny, niż w przypadku dopalaczy i narkotyków.



Wykres nr 15
Ocena szkodliwości różnych form uzależnień - odpowiedzi „w pełni szkodliwe” (%) - N=22.086*

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań (Dębski, 2017). Brzmienie pytania: „Ludzie potrafią uzależnić się od wielu rzeczy. Zastanów się i odpowiedz jak bardzo szkodliwe jest uzależnienie od...” (zastosowana skala: w ogólnie nieszkodliwe, nieszkodliwe, raczej nieszkodliwe, raczej szkodliwe, szkodliwe, w pełni szkodliwe)

Jest kilka powodów, dla których współczesny nauczyciel edukacji przedszkolnej oraz wczesnoszkolnej powinien być świadomy możliwości nałogowego i niekontrolowanego wykonywania różnych czynności, w szczególności problemowego używania mediów cyfrowych. Po pierwsze trzeba wiedzieć, że każde społeczeństwo w swoich fazach rozwojowych przeżywa własne charakterystyczne dla danej epoki PROBLEMY. W społeczeństwie opartym o Internet nowymi problemami są wszystkie te, do których możemy dostawić przedrostek CYBER: cyberprzemoc, cyberchoroby, cyberlęk, cyberstres i inne. Po drugie coraz częściej powinniśmy rozważać o uzależnieniach behawioralnych, albowiem ich potencjalnie negatywne konsekwencje nie pojawiają się natychmiast, ale rozwijają się długo, najczęściej w sposób niezauważony. Kolejnym powodem, dla którego powinniśmy częściej interesować się uzależnieniami behawioralnym jest fakt, że temat, o którym rozmawiamy dotyczy nie tylko młodzieży szkolnej i dzieci w wieku przedszkolnym, ale jest charakterystyczny również dla osób dorosłych, w tym rodziców dzieci w przedszkolu i szkole.

Badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg w latach 2015–2016, w tym badania eksperymentalne polegające na odłączeniu ponad 100 młodych osób na trzy doby ode mediów cyfrowych, dostarczyły wiedzy na temat najważniejszych czynników wpływających na problem nadużywania cyfrowych urządzeń ekranowych. Zaliczyć należy do nich:

- 01/ **Niski wiek inicjacji związanej z używaniem mediów cyfrowych:** badania prowadzone przez Fundację Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) wskazują, że jedynie 23% dzieci do siódmego

roku życia nigdy nie korzystało z urządzeń elektronicznych, 55% dzieci używało laptopa lub komputera stacjonarnego, 44% tabletu, zaś 43% telefonu komórkowego typu smartfon (Bąk, 2015). Jak wskazuje D. Batorski (2017):

„Bardzo rzadko zdarza się, by dzieci młodsze miały do dyspozycji telefon komórkowy (4%). Nieco częściej telefon mają 6-latkowie (niecałe 7%), ale korzystanie z telefonów komórkowych zaczyna się dopiero w szkole podstawowej – niewielka grupa dzieci dostaje telefon na początku szkoły podstawowej, nieco więcej – w wieku komuniijnym, a kolejnym momentem większego przyrostu młodych użytkowników telefonów komórkowych jest moment rozpoczęcia nauki w gimnazjum”.

Zaprezentowane powyżej dane oczywiście nie oznaczają, że dzieci nie mają zdecydowanie wcześniej dostępu do narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych. W pierwszej kolejności możemy wskazać

na to, że bardzo często przed korzystaniem z własnego smartfona najmłodszy użytkownicy korzystają z urządzeń rodziców, starszych braci i siostr czy z własnych tabletów. Baczną uwagę zwrócić również należy na fakt, że często uczestnictwo dzieci przedszkolnych w świecie wirtualnym ma charakter bierny – dzieci są świadkami używania cyfrowych urządzeń komunikacji przez ich rodziców (Marsch, Hannon, Lewis, Ritchie, 2015). Jakie czynniki wpływają na to, że niektóre dzieci zdecydowanie szybciej od innych zaczynają korzystać z narzędzi informacyjno-technologicznych? Poniżej wymieniamy niektóre z nich:

- / wiek dziecka,
- / posiadanie starszego rodzeństwa (wpływ starszego rodzeństwa niekoniecznie jest pozytywny. Część badań wskazuje, że używanie przez starsze rodzeństwo np. internetu niekoniecznie wpływa na zdobywanie przez młodsze dzieci umiejętności w tym zakresie (Plowman i in., 2008). Warto również dodać, że starszy brat czy siostra częściej starają się kontrolować technologię i samodzielnie obsługiwać tablet lub komputer (bo mają do temu niezbędne kompetencje, w tym kompetencje psychiczne), podczas gdy młodsze dzieci są wówczas częściej biernymi użytkownikami. Co więcej, takie współkorzystanie ze starszym rodzeństwem sprzyja też częstszym kontaktom z treściami przeznaczonymi raczej dla starszych dzieci,
- / dostępność tabletów oraz innych cyfrowych urządzeń mobilnych w domu,
- / dostępny dla dzieci system edukacyjny (np. częściej z internetu korzystają dzieci uczęszczające do przedszkola niż te, które do przedszkola nie chodzą),
- / czynniki społeczno-demograficzne takie, jak wielkość miejsca zamieszkania (niższy wiek inicjacji cyfrowej charakterystyczny jest dla dzieci z dużych aglomeracji miejskich), wielkość dochodów w gospodarstwie domowym (wcześniej korzystać zaczynają dzieci z gospodarstw o najwyższych dochodach, później różnice te stopniowo się zmniejszają, by ponownie zwiększyć się po rozpoczęciu przez dzieci edukacji szkolnej), wykształcenie rodziców (osoby lepiej wykształcone korzystają z sieci znacznie częściej niż te z wykształceniem podstawowym lub zawodowym, dzieci rodziców, którzy mają wykształcenie wyższe, szybciej od innych dzieci uczestniczą w życiu cyfrowym), kompetencje cyfrowe rodziców i osób kluczowych (znacznie częściej samodzielnie korzystają z internetu dzieci, których rodzice używają mediów cyfrowych w sposób bardziej wszechstronny. Jeśli rodzic sam często wykorzystuje komputery i internet w celach związanych z rozrywką, istnieje duże prawdopodobieństwo, że bardzo często przed korzystaniem z własnego smartfona najmłodszy użytkownicy korzystają z urządzeń rodziców, starszych braci i siostr czy z własnych tabletów.

dobieństwo, że jego dziecko szybciej zacznie używać technologii informacyjno-komunikacyjnych (Batorski, 2017).

- 02/ **Nieograniczony dostęp do internetu:** to możliwość nieograniczonego korzystania z internetu w smartfonie bardzo często prowadzi do nadużywania mediów cyfrowych. Mobilny internet sprawia, że uaktywnionych zostaje szereg programów i aplikacji, które używane w sposób niekontrolowany mogą doprowadzić do nałogowego korzystania z urządzenia cyfrowego. W szczególności dotyczy to gier online oraz aplikacji społecznościowych. Nieograniczony dostęp do internetu bardzo często wiąże się z brakiem kontroli ze strony rodziców, do czego dziecko wykorzystuje media cyfrowe.
- 03/ **Nadaktywność na portalach społecznościowych:** człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że ze swej natury dąży do tego, aby funkcjonować we wspólnocie i odgrywać w niej określone role. Można zatem powiedzieć, że chęć oglądania i obserwowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych, przebiega głęboko w naszej ewolucyjnej przeszłości. Ludzie wyewoluowali, by być wyjątkowo społecznym gatunkiem i wymagać stałego wkładu ze strony innych, aby szukać przewodnika dla odpowiednich kulturowo zachowań. Jest to również sposób na znalezienie znaczenia, celów i poczucia własnej tożsamości. Okazuje się, że najbardziej uzależniające funkcje smartfonów (aplikacje o charakterze społecznościowym) mają wspólny motyw: dopasowują się do ludzkiego pragnienia łączenia się z innymi ludźmi. W sytuacji braku kontroli naszej obecności na portalach społecznościowych zdrowe popędy mogą stać się niezdrowymi nałogami.
- 04/ **Brak zainteresowań oraz towarzysząca temu nuda:** nuda – pomimo wielu jej rodzajów – zazwyczaj oznacza negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowany jednostajnością, brakiem zmian otoczenia i bodźców, a czasem chorobą; powoduje, że nasza sieć oparcia społecznego jest zdecydowanie uboższa. Nudzie zazwyczaj towarzyszą takie stany, jak apatia, wycofanie, niechęć, obojętność, nieumiejętność bycia samemu ze sobą. To właśnie wtedy, kiedy się nudzimy, często w sposób niekontrolowany sięgamy po cyfrowe urządzenia mobilne. Z socjologicznego punktu widzenia dziecko niemające zainteresowań i hobby posiada o wiele uboższą sieć oparcia społecznego w postaci rozbudowanych kontaktów z kolegami i koleżankami. Z badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wynika, że 60% młodzieży w wieku 12-18 lat najczęściej nadużywa smartfona wtedy, kiedy się nudzi (Dębski, 2016). Brak pasji, hobby i zainteresowań jest czynnikiem, który zasadniczo wpływa na niekontrolowane używanie cyfrowych urządzeń mobilnych.

05/ Brak domowych zasad używania mediów cyfrowych: odpowiednie postawy w zakresie używania mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, kształtowane są u dzieci, począwszy od pierwszego ich kontaktu ze światem cyfrowym. Bardzo często dochodzi do tego przed drugim rokiem życia, kiedy rodzice dają dziecku tablet. Często się zdarza, że niekontrolowany dostęp do urządzeń cyfrowych powoduje, że dziecko już w wieku 7-8 lat ma symptomy tzw. zespołu abstynencyjnego - okazuje emocje i zachowania związane z niemożnością używania np. tabletu czy smartfona (niepokój, rozdrażnienie, agresja słowna, agresja fizyczna). Tymczasem nie ma odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych bez tworzenia zasad codziennego ich używania.

06/ Brak edukacji medialnej ze strony rodziców: dziecko w świat mediów cyfrowych często wchodzi bez udziału i zaangażowania rodziców. Rodzic sam wycofuje się z tego rodzaju edukacji czy wychowania, twierdząc, że nie rozumie świata cyfrowego, że boi się nowinek technologicznych, że jego dziecko ma większe kompetencje cyfrowe niż on sam. W konsekwencji dochodzi do sytuacji, w której dziecko samo bądź przy współudziale kolegów i koleżanek uczy się codziennego używania urządzeń cyfrowych oraz usługi-

wania się różnego rodzaju programami i aplikacjami. Jeśli rodzic nie wchodzi w rolę pierwszego edukatora medialnego, często nie wie, w jaki sposób jego dziecko korzysta z zasobów internetu.

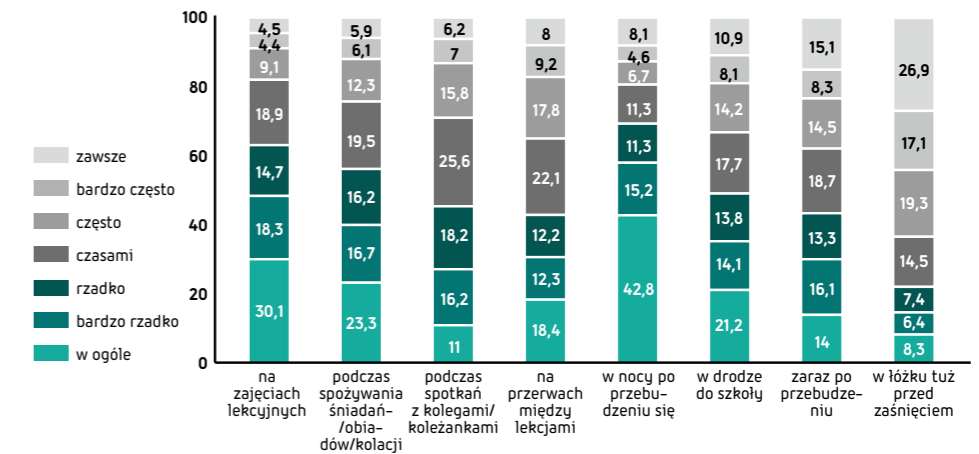
07/ Złe relacje z rodzicami: jeśli w pierwszych latach życia rodzic nie da swojemu dziecku odpowiedniej ilości uwagi, czułości, przytulenia, dotyku, obecności, wspólnego czasu, dziecko w okresie dalszego rozwoju będzie poszukiwać tego w przestrzeni internetu. Dobra jakość relacji rodziców z dziećmi jest istotna jeszcze z innego punktu widzenia: nawet jeśli dziecko zachowa się w przestrzeni internetu w sposób niewłaściwy, a pozostaje w dobrych relacjach z rodzicami, to istnieje większe prawdopodobieństwo poinformowania o tym fakcie rodziców. Może to uchronić dziecko przed takimi zjawiskami, jak uwodzenie w sieci, cyberprzemoc, seksting, szantaż emocjonalny czy finansowy (Dębski, 2018, s. 57-61).

Kiedy zaczyna się fonoholizm? Na tak postawione pytanie trudno jest w sposób zdecydowany odpowiedzieć, jednakże istnieją co najmniej trzy źródła wiedzy na ten temat: widoczne zachowania użytkowników, odczucia psychiczne towarzyszące (nie)używaniu mediów cyfrowych oraz negatywne skutki z tym związane.

Zachowania	Psychika	Negatywne skutki
<ul style="list-style-type: none"> nierozstawianie się ze swoim telefonem, ciągłe sprawdzanie i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą), przerwywanie spotkań lub rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia lub wiadomości, wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia lub wiadomości, częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nim z innymi użytkownikami sieci, korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię), ukrywanie przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona, realizacja czynności ze smartfonem w rękę. 	<ul style="list-style-type: none"> odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu, ciągła gotowość na odpisanie na e-maila, SMS, odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu, komputera, wyraźna niezgoda i niezadowolony z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu, odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego, podkreślanie ważności wpływu bycia online na dziejące się wydarzenia, wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem online, przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji, przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę). 	<ul style="list-style-type: none"> zaniebywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu, wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi, zamykanie się w świecie wirtualnym, korzystanie z internetu lub urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniebany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych i rodzinnych obowiązków), nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi, problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, częste nudzenie się i nicnierobienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom zaangażowania się w sprawy szkolne, niska aktywność ruchowa, niespełnianie czasu wolnego w sposób aktywny, przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy, ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne.

Tabela nr 22
Źródła wiedzy stanowiące o symptomach nadużywania telefonu komórkowego.

Źródło: opracowanie własne.



Wykres nr 16
Zastanów się i określ, jak często ZAZWYCZAJ korzystasz z telefonu komórkowego w ciągu dnia podczas wykonywanych czynności czy wymienionych sytuacji? (%)

Źródło: opracowanie własne.

W trakcie realizacji badań w projekcie „Młodzi Cyfrowi” postanowiono spytać młodzież o to, jak często i w jakich porach, i sytuacjach dnia codziennego używa swoich smartfonów. Do tego celu określono różne pory dnia używania smartfona oraz wykorzystano skalę odpowiedzi „w ogóle” - „zawsze”. Z przeprowadzonych badań wynika, że 26,9% uczniów zadeklarowało, że zawsze używa swojego smartfona tuż przed zaśnięciem, a 15,1% zaraz po przebudzeniu. Jak się okazuje, co dziesiąty polski nastolatek zawsze korzysta ze swojego smartfona w drodze do szkoły (10,9%) oraz w nocy, kiedy się przebudzi (8,1%). Z danych

przedstawionych na poniższym wykresie wynika, że prawie co czwarty badany uczeń (23,3%) przyznał, że w ogóle nie używa swojego smartfona podczas spożywania posiłków, a co trzeci na zajęciach lekcyjnych (30,1%).

Częstotliwość używania własnego smartfona w ciągu dnia jest uzależniona od płci osób badanych oraz od rodzaju szkoły, do której uczęszczają. Jak się okazuje, kobiety częściej od mężczyzn zawsze używają swojego smartfona zaraz po przebudzeniu, w drodze do szkoły, podczas spotkań z koleżankami oraz w łóżku tuż przed zaśnięciem. W szczególności w tym

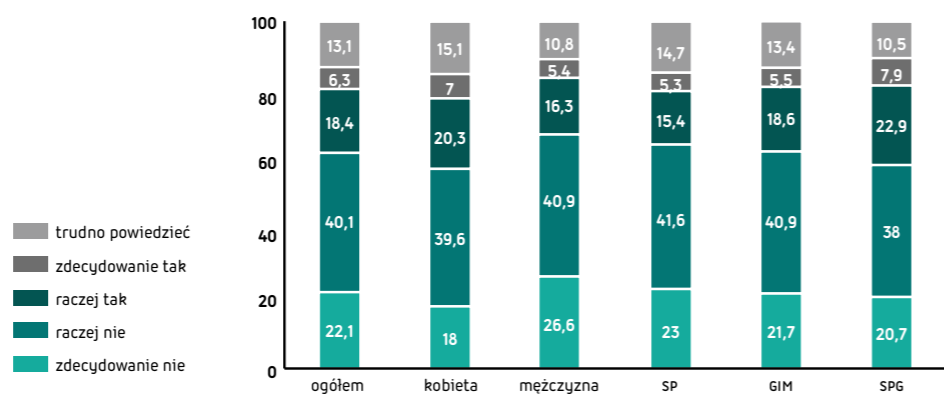
	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Zaraz po przebudzeniu	17,0	12,9	p<0,001	13,1	13,7	18,1	p<0,001
W drodze do szkoły	12,1	9,7	p<0,001	8,9	9,3	14,5	p<0,001
Na zajęciach lekcyjnych	3,5	5,4	p<0,001	3,7	3,6	5,5	p<0,001
Na przerwach między lekcjami	7,9	8,0	p=0,014	6,1	6,8	11,0	p<0,001
Podczas spożywania śniadań/obiadów/kolacji	5,7	5,9	p<0,001	5,7	5,1	5,9	p<0,001
Podczas spotkań z kolegami/koleżankami	6,3	6,0	p<0,001	6,9	5,1	5,0	p<0,001
W łóżku tuż przed zaśnięciem	31,6	21,7	p<0,001	25,0	28,0	29,7	p<0,001
W nocy po przebudzeniu się	8,4	7,7	p=0,949	8,2	7,7	7,8	p<0,001

Tabela nr 23
Korzystanie z telefonu komórkowego - odpowiedzi ZAWSZE - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	48 835	25 476	23 358	26 388	3277	17 533
Brak danych	1300	746	554	919	52	280
Średnia	28,51	29,28	27,66	26,65	28,12	31,35
Mediana	28,00	29,00	27,00	26,00	28,00	31,00
Dominanta	32	32,00	32,00	24,00	32,00	32,00
Odchylenie st.	10,64	10,32	10,91	10,75	10,26	9,80
Skośność	0,355	0,313	0,424	0,523	0,353	0,258

Tabela nr 24
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO INDEKSU PRZYWIĄZANIA DO SMARTFONA (IPS) a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).



Wykres nr 17
Czy według Ciebie Ty sam jesteś osobą uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego? – wyniki ogólne, płeć oraz typ szkoły respondenta (%).

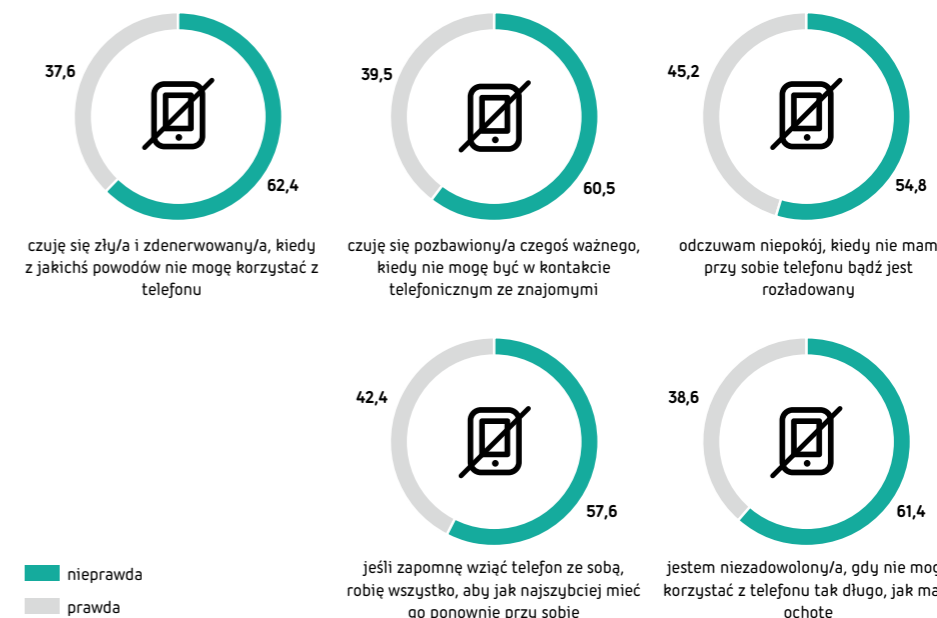
Źródło: opracowanie własne.

ostatnim przypadku widać zasadnicze różnice w udzielanych odpowiedziach. W przypadku rodzaju szkoły różnic jest zdecydowanie więcej. We wszystkich analizowanych przypadkach odpowiedzi „zawsze” o wiele częściej udzielali relatywnie najstarsi uczniowie uczęszczający do szkół ponadgimnazjalnych. Szczegółowe różnice w udzielonych odpowiedziach między uczniami ukazują wyniki zawarte w poniższej tabeli. Z przeprowadzonych badań wynika, że 2,4% wszystkich badanych uczniów wskazało osiem razy odpowiedź „zawsze”. Taki odsetek osób praktycznie nie rozstaje się ze swoim cyfrowym urządzeniem ekranowym.

Na podstawie powyższych zmiennych postanowiono stworzyć ogólny INDEKS PRZYWIĄZANIA DO SMARTFONA, sumując wszystkie osiem sytuacji dnia codziennego i przyporządkowując im punkty od 1 do 7 (1 – w ogóle; 7 – zawsze). W konsekwencji teoretyczna rozpiętość indeksu waha się

między 8 a 56 pkt. Z przeprowadzonych badań wynika, że przeciętnie badana młodzież uzyskała 28,51 pkt, z czego kobiety 29,28 pkt, a mężczyźni 27,66 pkt. Relatywnie największą liczbę punktów uzyskali również uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (31,35 pkt), najmniej uczniowie szkół podstawowych (26,65 pkt). Przywiązanie do smartfona jest zatem bardziej charakterystyczne dla kobiet ($p < 0,001$) oraz dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych ($p < 0,001$).

Podczas prowadzonych badań postanowiono przyjrzeć się zjawisku nałogowego korzystania z telefonu komórkowego. W pierwszej kolejności zadaliśmy badanym uczniom pytanie, czy czują się uzależnieni od swojego smartfona. Odpowiedzi uczniów na pytanie o charakterze subiektywnej deklaracji uwiarygodniły, że 7,2% respondentów zdecydowanie zadeklarowało, że są uzależnieni od własnego telefonu komórkowego, kolejne 21,2% przyznało, że raczej są uzależ-



Wykres nr 18
Symptomy nadużywania smartfona – negatywne emocje (%).

nieni. Przeciwnego zdania w subiektywnym postrzeganiu swojego uzależnienia od telefonu komórkowego jest 71,6% wszystkich osób badanych. Z przeprowadzonych badań wynika, że postrzeganie siebie jako osoby uzależnionej jest w dużej mierze uzależnione od typu szkoły ($\chi^2=474,74$, $p < 0,001$; $V_c=0,076$) oraz od płci uczniów biorących udział w badaniu ankietowym ($\chi^2=538,183$; $p < 0,001$; $V_c=0,113$). Najczęściej osobami uzależnionymi określają siebie uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (8,9% wskazań zdecydowanie uzależniony oraz 25,6% wskazań raczej uzależniony) oraz kobiety (8,3% wskazań zdecydowanie uzależniona oraz 23,9% wskazań raczej uzależniona).

Aby poznać skalę nałogowego używania smartfonów – dalej fonoholizmu – posłużono się zestawem kilkudziesięciu stwierdzeń, które nie wprost odnosiły się do problemowego używania smartfona w kilku zasadniczych obszarach: doświadczania negatywnych emocji, negatywnych konsekwencji dla zdrowia somatycznego, postawy ciągłej gotowości do używania smartfona, przeładowania informacjami. Poniższe wykresy powstały na bazie zrekodowanych zmiennych, które pierwotnie oparte były na skali: zdecydowanie nieprawda, raczej nieprawda, raczej prawda, zdecydowana prawda. W celu oceny dokładności pomiarowej skal wykorzystano współczynnik Alfa Cronbacha. Orac współczynnik rzetelności kompozytowej. Współczynniki te informują o tym ile wynosi dokładność pomiarowa badanych zmiennych, które są zregulowanymi wskaźnikami. Współczynnik rzetelności kompozytowej i współczynnik Alfa Cronbacha przyjmują wartości od 0 do 1. Im ich wartość jest bliższa 1, tym zregulowany wskaźnik danej zmiennej charakteryzuje się niższym błędem pomiaro-

wym interesującej badacza cechy. Seria analiz wykazała, że wykonane w badaniu pomiary charakteryzowały się wysoką rzetelnością pomiaru $\alpha = 0,64 - 0,84$ / $CR = 0,67 - 0,85$ oraz wysoką przeciętną wydobytą zmiennością $AVE = 0,25 - 0,50$. Analiza skorygowanego współczynnika wyjaśnionej wariancji wskaźnika głównego przez podskale wykazały, że wynik skali był wyjaśniany w 92% przez jego podskale $\Delta R^2 = 0,92$. Analiza macierzy czynnikowej wykazała istotne i silne relacje z odpowiadającymi im czynnikami oraz słabe powiązania z innymi czynnikami.

Pierwszym analizowanym wymiarem skali nałogowego korzystania z telefonu komórkowego są odczuwane negatywne emocje, które często towarzyszą użytkownikom smartfonów w sytuacji niemożności skorzystania z nich. Jak się okazuje, ponad jedna trzecia wszystkich badanych uczniów doświadcza tego rodzaju stanów: czuje się zły i zdenerwowana, kiedy z jakichś powodów nie może korzystać z telefonu (37,6%) bądź jest niezadowolona, gdy nie może używać telefonu tak długo, jak ma ochotę (38,6%). Jeszcze więcej badanych respondentów wskazuje, że odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie swojego smartfona (45,2%), bądź robi wszystko, aby mieć go przy sobie, jak najszybciej jest to możliwe.

Wyniki badań prowadzonych wśród polskiej młodzieży ukazują zasadnicze różnice związane z odczuwanymi emocjami w podziale na płeć uczniów i rodzaj szkoły, do której uczęszczają. Jak się okazuje, w prawie wszystkich analizowanych przypadkach o wiele częściej negatywne emocje związane z odłączeniem od urządzenia ekranowego

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Czuję się zły/a i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu	41,2	33,6	p<0,001	40,0	40,6	34,9	p<0,001
Czuję się pozbawiony/a czegoś ważnego, kiedy nie mogę być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi	45,2	33,4	p<0,001	38,7	41,2	40,5	p=0,005
Odczuwam niepokój, kiedy nie mam przy sobie telefonu bądź jest rozładowany	51,5	38,4	p<0,001	42,3	45,3	49,9	p<0,001
Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie	46,9	37,3	p<0,001	38,5	41,2	48,4	p<0,001
Jestem niezadowolony/a, gdy nie mogę korzystać z telefonu tak długo, jak mam ochotę	51,0	38,0	p<0,001	39,3	40,9	37,0	p<0,001

Tabela nr 25
Symptomy nadużywania smartfona - negatywne emocje - odpowiedzi PRAWDA - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

Zagrożenia dla rozwoju fizycznego	Zagrożenia dla rozwoju poznawczego	Zagrożenia dla rozwoju emocjonalnego i społecznego
<ul style="list-style-type: none"> wady wzroku, w tym krótkowzroczność, tzw. syndrom wyschniętych gałek ocznych (zaczerwienione spojówki, piekące i szczypiące oczy), otyłość (związana głównie z niedostatecznym zaangażowaniem w aktywność fizyczną), zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego, charakteryzujący się bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni, szumów w uszach, wady postawy, m.in. tzw. text neck - problemy szyjnego odcinka kręgosłupa (ból i zwyrodnienie) spowodowane długotrwałym pochylem przy korzystaniu z urządzeń mobilnych, wypadki samochodowe (perspektywa osoby kierującej pojazdem oraz perspektywa osoby pieszej). 	<ul style="list-style-type: none"> możliwość nieumiejętnego rozgraniczania rzeczywistości wirtualnej i realnej, a przez to możliwość przenoszenia zachowań przejawianych w sieci do świata realnego, możliwość silnego modelowania poprzez niewłaściwe treści, wzmocnienie mechanizmów społecznego uczenia się poprzez wcielanie się dziecka w określone role odrywane np. podczas grania w gry, osiąganie gorszych wyników w nauce (brak koncentracji, niewystarczający czas poświęcany na naukę, nieumiejętność efektywnego przyswajania wiedzy przekazywanej przez nauczyciela). 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierna koncentracja dzieci na Tik uszczupla czas, który mógłby być przeznaczony na wspólne przebywanie z rodzicami oraz na inne interakcje społeczne, negatywny wpływ treści erotycznych oraz przemocowych eksponowanych za pomocą Tik (znieczulenie na sceny przedstawiające np. przypadki znęcania się nad innym człowiekiem czy zwierzęciem), niska samoocena, poczucie braku wpływu na otaczający świat, brak asertywności, poczucie niebezpieczeństwa, zagrożenia, stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia (stany depresyjne, agresja słowna i fizyczna, utrata poczucia wpływu na dziejące się wydarzenia, apatia).

Tabela nr 26
Zagrożenia dla rozwoju dzieci związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Pyżalski, 2017, s. 164-170.

deklarowane są przez kobiety. W szczególności dotyczy to odczuwania niepokoju, kiedy nie ma się przy sobie telefonu komórkowego oraz poczucia zdenerwowania, kiedy z jakichś powodów nie jest możliwe używanie smartfona. Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych zdecydowanie częściej od pozostałych osób, jeśli zapomną telefonu, robią wszystko, aby mieć go ponownie przy sobie, częściej rów-

nież odczuwają niepokój, kiedy nie mają przy sobie smartfona bądź kiedy jest rozładowany.

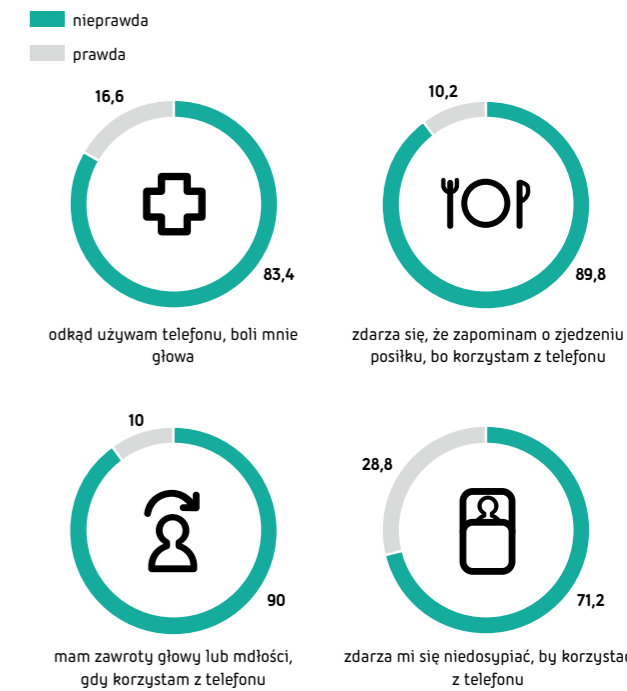
O negatywnym wpływie nadużywania mediów cyfrowych wspomniano już powyżej. Kontynuując ten wątek, postanowiono w poniższej tabeli zestawzić najważniejsze zagrożenia związane z używaniem przez dzieci technologii informa-

cyjno-komunikacyjnych w trzech obszarach: zagrożeń dla zdrowia fizycznego, rozwoju poznawczego oraz emocjonalnego i społecznego. Wszystkie one mogą się stać udziałem polskich nastolatków w sytuacji braku należytej kontroli osób dorosłych codziennego używania przez dzieci mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych podłączonych do internetu.

Jak się okazuje, co dziesiąty nastolatek biorący udział w badaniu stwierdził, że odczuwa negatywne konsekwencje dla zdrowia somatycznego z powodu nadużywania mediów cyfrowych. 10,2% uczniów zadeklarowało, że z powodu korzystania z telefonu komórkowego zapomina o zjedzeniu posiłku bądź ma zawroty głowy lub mdłości (10,2%). Warto zwrócić uwagę, że aż 28,8% badanych respondentów przyznaje, że zdarza im się niedosypiać po to, by używać własnego smartfona.

Na somatyczne objawy nadużywania mediów cyfrowych częściej skarżą się mężczyźni niż kobiety oraz w większości analizowanych przypadków najmłodszy uczniowie uczęszczający do szkół podstawowych. Wysoce niepokojący jest odsetek osób, które wskazują na przemęczenie i niewyspanie z powodu korzystania z urządzeń ekranowych. Przyznają się do tego w podobnym zakresie kobiety i mężczyźni oraz uczniowie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. W dalszej części opracowania postanowiono nieco zgłębić temat i wskazać na najważniejsze negatywne konsekwencje kompulsywnego używania smartfona tuż przed zaśnięciem.

Postawa ciągłej gotowości do kontaktu z innymi jest bardzo charakterystyczna dla osób nadużywających cyfrowych urządzeń ekranowych. Powodem takiego stanu rzeczy jest sama funkcjonalność urządzenia, jakim jest smartfon (małe narzędzie wielofunkcyjne zastępujące wiele innych dotychczas znanych urządzeń, mobilny



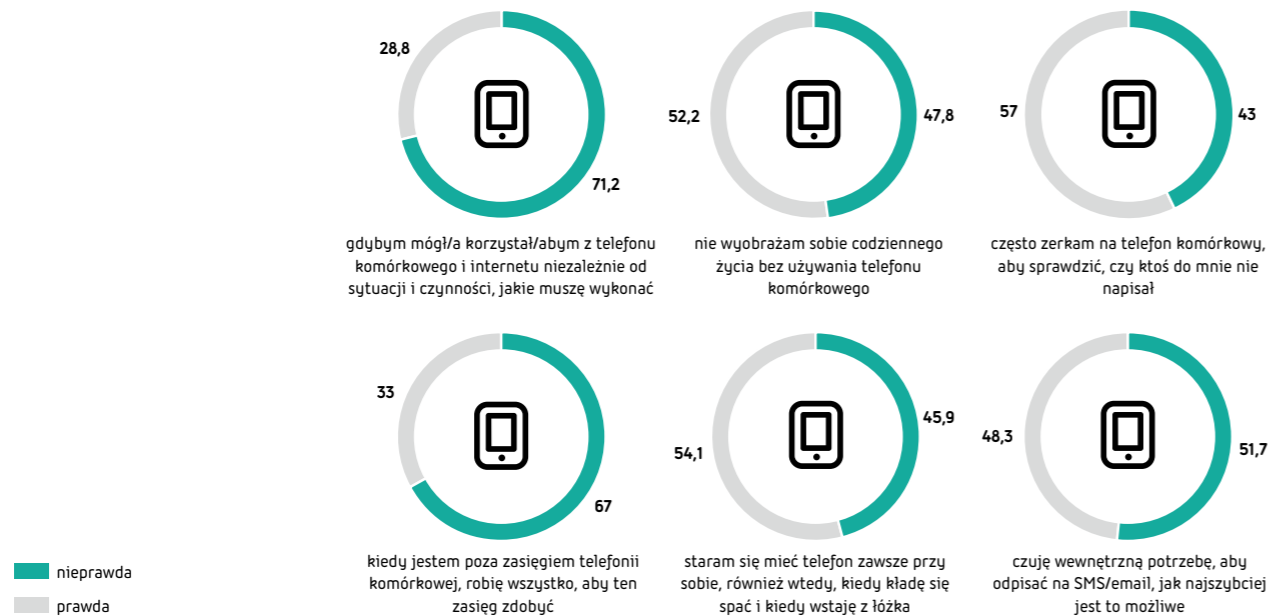
Wykres nr 19
Symptomy nadużywania smartfona - negatywne konsekwencje somatyczne (%).

internet, wielość aplikacji), jak również jego podstawowe ustawienia (komunikaty push, szybko działające skróty do najważniejszych aplikacji, działanie aplikacji w tle, charakterystyczne, rozpoznawalne ikony najpopularniejszych aplikacji, w tym w szczególności aplikacji społecznościowych). A zatem można powiedzieć, że poręczność urządzeń ekranowych, ich coraz większa atrakcyjność wizualna, niższa cena, większa dostępność, zaawansowanie technologiczne są niektórymi powodami, dla których jeste-

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Odkąd używam telefonu, boli mnie głowa	15,7	17,8	p<0,048	17,7	15,6	14,9	p<0,001
Zdarza się, że zapominam o zjedzeniu posiłku, bo korzystam z telefonu	8,1	12,6	p<0,001	11,3	9,4	8,5	p<0,001
Mam zawroty głowy lub mdłości, gdy korzystam z telefonu	7,6	12,6	p<0,001	11,1	8,6	8,5	p<0,001
Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu	29,5	28,0	p=0,164	27,6	30,0	30,5	p<0,001

Tabela nr 27
Symptomy nadużywania smartfona - negatywne konsekwencje somatyczne - odpowiedzi PRAWDA - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.



Wykres nr 20
Symptomy nadużywania smartfona - postawa ciągłej gotowości (%).

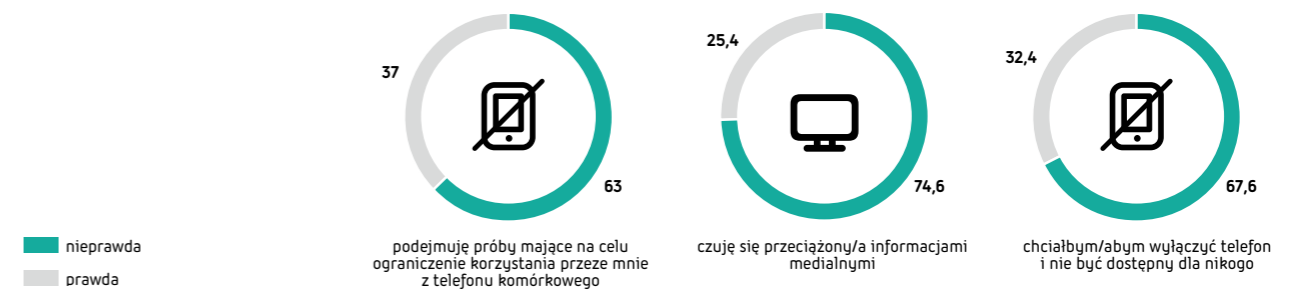
	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Gdybym mógł/a korzystałbym/abym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności, jakie muszę wykonać	28,9	28,7	p<0,001	29,5	30,2	27,5	p<0,001
Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego	58,9	44,8	p<0,001	49,9	52,5	51,9	p<0,001
Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał	63,2	49,9	p<0,001	54,9	57,1	60,6	p<0,001
Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć	36,8	28,8	p<0,001	32,6	32,6	33,4	p=0,001
Staram się mieć telefon zawsze przy sobie, również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka	58,7	48,9	p<0,001	50,1	54,2	61,9	p<0,001
Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email, jak najszybciej jest to możliwe	52,7	43,4	p<0,001	45,8	48,0	52,2	p<0,001

Tabela nr 28
Symptomy nadużywania smartfona - postawa ciągłej gotowości - odpowiedzi PRAWDA - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

śmy w ciągłej gotowości do ich używania. Jak się okazuje, Młodzi Cyfrowi bardzo często przejawiają właśnie taką postawę: 57% (38,6%) uczniów często zerkają na telefon, aby zobaczyć, czy ktoś nie napisał lub zadzwonił, 54,1% (45,8%) badanych osób stara się mieć telefon zawsze przy sobie,

nawet wówczas, kiedy kładzie się spać i wstaje z łóżka, a 52,2% (37,5%) badanych zadeklarowało, że nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez używania telefonu komórkowego. Obok aktualnych odpowiedzi w nawiasie zdecydowano się podać procent odpowiedzi na tak



Wykres nr 21
Symptomy nadużywania smartfona - przeładowanie informacjami (%).

zadane pytania uzyskany w poprzednim badaniu. Warto to było zrobić, albowiem, jak łatwo zauważyć, wszystkie przytoczone odsetki zasadniczo zwiększyły swoje wartości w aktualnej edycji badań. Wychodzi na to, że polska młodzież coraz bardziej wiąże się/przywiązuje się z/do mobilnych urządzeń cyfrowych.

Kto częściej - kobiety czy mężczyźni - przejawiają postawę bycia w ciągłej gotowości do korzystania z telefonu komórkowego? Okazuje się, że we wszystkich analizowanych przypadkach to kobiety zdecydowanie częściej od mężczyzn przejawiają właśnie taką postawę. W niektórych przypadkach odsetki świadczące o fizycznym związaniu kobiet ze swoim urządzeniem dochodzą lub nawet przekraczają 60% („nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego, często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał”). Gdy analizujemy fizyczne przywiązanie i psychiczną gotowość do używania smartfonów ze względu na typ szkoły, do której uczęszczają badane osoby, okazuje się, że relatywnie najniższe wartości charakterystyczne są dla uczniów szkół podstawowych, najwyższe dla gimnazjalistów bądź uczniów szkół ponadpodstawowych.

Syndrom przeciążenia informacją (ang. *information overload syndrome*) jest terminem odnoszącym się do zjawiska lawinowego wzrostu treści i informacji. Występuje w tych wszystkich sytuacjach, w których mózg człowieka przestaje sobie radzić z gwałtownym napływem informacji, zarówno na etapie selekcji, jak i na dalszych etapach (magazynowanie treści, właściwe zastosowanie do określonych celów związanych z wymogami życia). Do negatywnych skutków przeładowania informacyjnego zaliczyć możemy spadek trafności naszych decyzji (większa liczba informacji nie zapewnia lepszej informacji), obniżenie efektywności podejmowania decyzji, zwiększenie skłonności do pomijania kluczowych informacji podczas dokonywania wyborów, deficyt uwagi, wzrost poziomu stresu z powodu nieustającego braku możliwości przetworzenia wszystkich docierających do nas danych, podwyższone ciśnienie krwi, osłabienie widzenia, niestrawność, frustrację i zagubienie w życiu, osłabienie zdolności do podejmowania decyzji, wzrost agresji oraz kłopoty z koncentracją, a także ze snem. Syndrom przeładowania informacjami bardzo często jest bagatelizowany, a tak naprawdę to jeden z tych objawów psychicznych, które dość łatwo odczuć fizycznie. Jeśli czujemy się przeciążeni napływającymi do nas komunikatami,

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Podjęmę próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego	42,6	30,8	p<0,001	38,5	37,9	34,6	p<0,001
Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi	25,7	25,0	p<0,001	24,9	24,9	26,0	p=0,002
Chciałbym/abym wyłączyć telefon i nie być dostępny dla nikogo	35,9	29,1	p<0,001	31,3	33,7	33,8	p<0,001

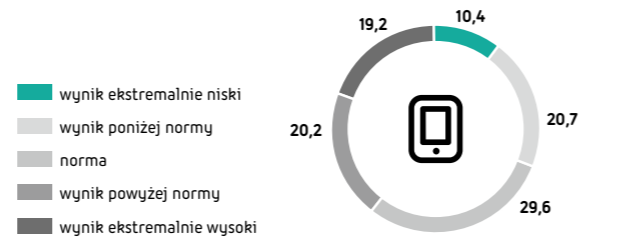
Tabela nr 29
Symptomy nadużywania smartfona - przeładowanie informacjami - odpowiedzi PRAWDA - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

najczęściej odczuwamy potrzebę ograniczenia korzystania z mediów cyfrowych i odłączenia się od cyfrowych urządzeń ekranowych. Po przeprowadzeniu badań w projekcie „Młodzi Cyfrowi” dostrzegamy symptomy przeładowania informacjami. Co trzeci polski nastolatek (37%) podejmuje próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego, jak również odczuwa potrzebę wyłączenia swojego urządzenia i bycia niedostępnym dla nikogo (32,4%). Jak się okazuje, co czwarty nastolatek przyznaje wprost, że czuje się przeciążony informacjami.

Doświadczanie symptomów przeładowania informacyjnego jest w różnym stopniu charakterystyczne dla kobiet i mężczyzn. Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni przyznają się do ich odczuwania. Warto zwrócić uwagę, że to uczniowie szkół podstawowych statystycznie częściej od innych uczniów podejmują próby mające na celu ograniczenie korzystania przez nich z telefonu komórkowego, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych częściej od pozostałych deklarują poczucie przeciążenia informacjami medialnymi. Jak wskazuje M. Kaczmarzyk (2017, s. 68), pojawienie się technologii informacyjno-komunikacyjnych spowodowało, że pamięć robocza mózgu musi być współdzielona między to, co dzieje się realnie i wirtualnie. Z oczywistych powodów możliwości przetwarzania i interpretacji informacji z perspektywy jednej z alternatywnych rzeczywistości są w takim przypadku mniejsze. Czas niezbędny do jednoczesnego przetwarzania informacji nieco się wydłuża, przez co adekwatność reakcji naszych działań jest mniejsza. Warto o tym pamiętać, myśląc, niesłusznie, że odpoczywamy, korzystając z urządzenia ekranowego podczas wykonywania określonych czynności z jednoczesnym używaniem cyfrowych narzędzi ekranowych.

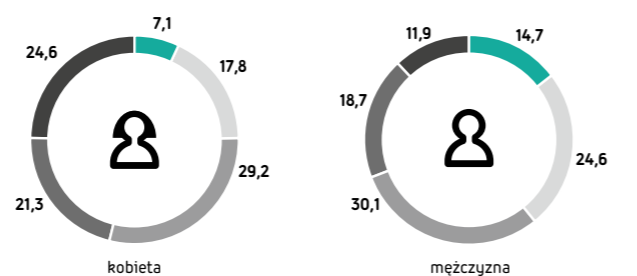
Ze względu na brak rozkładu normalnego badanych zmiennych i w konsekwencji niemożności zastosowaniu normalizacji w oparciu o teoretyczny rozkład normalny, zdecydowano się przełożenie wyników na 10 stopniową skalę centylową. Jaka jest ogólna skala osób nadużywających mediów cyfrowych? Po zastosowaniu szeregu skompli-



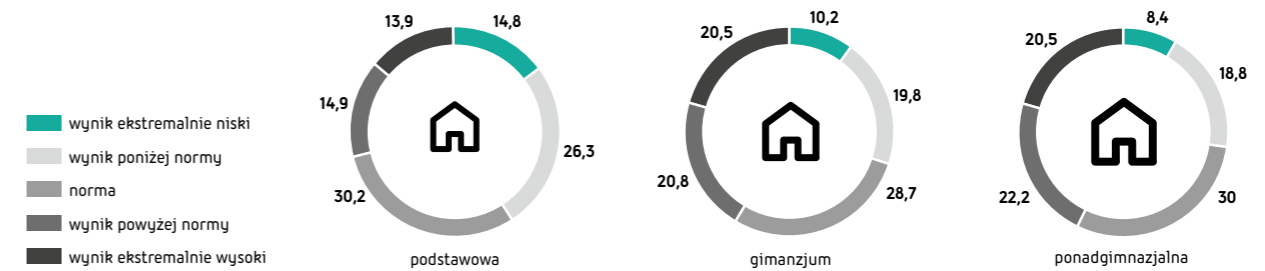
Wykres nr 22
Ogólny wynik skali nałogowego korzystania ze smartfona (%).

kowanych analiz statystycznych (analiza rzetelności skal, analiza pozycji testowych kwestionariusza, analiza modelu czynnikowego oraz modelu strukturalnego, dopasowanie danych do modelu pomiarowego i modelu ścieżkowego, ocena dokładności pomiarów, szczegółowa interpretacja współczynników ścieżkowych testowanego modelu strukturalnego PLS, ustalenie norm) okazuje się, że prawie co piąty badany nastolatek (19,4%) osiąga ekstremalnie wysokie wyniki związane z codziennym korzystaniem ze swojego smartfona. To osoby, których wyniki na skali fonoholizmu osiągają maksimum mieszczące się w ostatnich dziesięciu centylach siatki. Kolejne 20,2% uczniów biorących udział w badaniu osiągnęło wyniki powyżej normy (20,2%), prawie co trzeci nastolatek w szkole używa swojego smartfona w normie (29,6%), co dziesiąty (10,4%) jest praktycznie niezwiązany ze swoim urządzeniem ekranowym.

Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety o wiele częściej od mężczyzn nałogowo korzystają ze swojego smartfona. Jak się okazuje, osiągają dwukrotnie wyższe wyniki świadczące o ekstremalnym używaniu smartfona. To osoby, które nie tylko nie rozstają się ze swoimi smartfonami, ale również takie, które czują się przeładowane informacjami, odczuwają negatywne emocje w sytuacji niemożności skorzystania z telefonu komórkowego, odczuwają psychiczne i somatyczne objawy nadużywania urządzeń cyfrowych. Taki rozkład wyników związany jest zapewne z tym, że kobiety częściej od mężczyzn korzystają z portali społecz-



Wykres nr 23
Ogólny wynik skali nałogowego korzystania ze smartfona a płeć respondenta (%).



Wykres nr 24
Ogólny wynik skali nałogowego korzystania ze smartfona a typ szkoły (%).

nościowych, mężczyźni zaś częściej od kobiet włączeni są w wirtualny świat gier cyfrowych.

Analizując liczbę osób nadużywających smartfona ze względu na rodzaj szkoły, do której uczęszczają badani uczniowie, warto zauważyć, że ekstremalne wyniki osiągnięte na skali fonoholizmu rozpoczynają się wśród uczniów uczęszczających do gimnazjum. To właśnie wiek 13-14 lat jest okresem newralgicznym dla problemu nałogowego wykorzystywania mediów cyfrowych.

Nadużywanie mediów cyfrowych nie dzieje się w społecznej próżni, lecz występuje w określonych sytuacjach i porach dnia. Poniżej wybrano najważniejsze momenty, w których niekontrolowane używanie takich urządzeń, jak tablet czy smartfon, może przyczynić się do realnych negatywnych konsekwencji.

Sytuacja	Możliwe negatywne skutki	Możliwe sposoby rozwiązań
W śródkach komunikacji miejskiej	<ul style="list-style-type: none"> utrata uważności osobistej (możemy przegapić stację docelową, możemy zostać okradzeni), uciążliwość dla innych pasażerów (głośne rozmowy, głośne puszczenie muzyki), niewystarczająca ochrona prywatności (głośne rozmowy o prywatnych sprawach prowadzone w obecności postronnych osób). 	<ul style="list-style-type: none"> czytanie książki, rozmowy z kolegami i koleżankami, uwagne obserwowanie otoczenia, granie w wymyślone gry, przygotowywanie się do zajęć.
Podczas spożywania posiłków	<ul style="list-style-type: none"> niewystarczające przeżuwanie spożywanego pokarmu, wrzody żołądka, deficyt w zakresie poznawania smaków, możliwość zakrzuszenia się spożywanym pokarmem, brak socjalizacji i budowania relacji z najbliższymi. 	<ul style="list-style-type: none"> ustalenie sztywnych zasad zakazujących używania mediów cyfrowych podczas posiłku, odłożenie wszelkich urządzeń cyfrowych poza zasięg wzroku, nagradzanie dzieci (np. kupno dziecku deseru w restauracji) za nieużywanie smartfona lub tabletu podczas wspólnego posiłku, przewodzenie rozmowy o rzeczach przyjemnych bądź ważnych dla rodziny, świadome wybieranie miejsc restauracyjnych nieposiadających dostępu do Wi-Fi.
Podczas przechodzenia przez jezdnię	<ul style="list-style-type: none"> zachowanie niewłaściwe w odniesieniu do zapisów Kodeksu drogowego groźba ukarania mandatem karnym (pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność), brak należytej koncentracji uwagi w ruchu drogowym, brak szerokiego pola widzenia, w szczególności znaków drogowych, sygnalizacji świetlnej, jak również bieżącej sytuacji na drodze, możliwość zignorowania najważniejszej zasady w ruchu drogowym, tj. zasadą ograniczonego zaufania wobec innych uczestników ruchu drogowego, niewystarczająca percepcja sygnałów dźwiękowych poruszających się pojazdów (problem z usłyszeniem nadjeżdżającego samochodu, pisku opon podczas hamowania, ostrzeżeń wydawanych przez innych uczestników ruchu drogowego, w tym osób pieszych i infrastruktury drogowej (np. dźwięki wydawane przez sygnalizatory świetlne). 	<ul style="list-style-type: none"> przewodzenie kampanii społecznych zwiększających bezpieczeństwo w ruchu drogowym, sprawniejsze egzekwowanie przez funkcjonariuszy policji zapisów widniejących w kodeksie ruchu drogowego, praca nad negatywnymi nawykami związanymi z używaniem mediów cyfrowych (np. wyciąganie słuchawek z uszu, przerywanie rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez pasy dla pieszych), montowanie drogowej infrastruktury profilaktycznej zwiększającej bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym (np. sygnalizacja świetlna wmontowana w chodnik, specjalnie wydzielone strefy drogi dla osób używających smartfonów, wprowadzenie znaków drogowych zakazujących używanie smartfonów w ruchu drogowym).

Sytuacja	Możliwe negatywne skutki	Możliwe sposoby rozwiązań
Podczas prowadzenia samochodu w ruchu drogowym	<ul style="list-style-type: none"> zachowanie niewłaściwe w odniesieniu do kodeksu ruchu drogowego, groźba ukarania mandatem karnym (kierującemu zabrania się korzystania podczas jazdy z telefonu komórkowego wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku), brak należytej koncentracji uwagi w ruchu drogowym (Przeciętna ilość czasu niezbędna do sprawdzenia średniej długości wiadomości tekstowej to 7 s. Jeśli kierowca porusza się samochodem 70 km/h, jego uwaga zostaje rozproszona na drodze o długości 136 m), możliwość spowodowania wypadku drogowego, w tym wypadku ze skutkiem śmiertelnym, wydłużona droga hamowania, większa możliwość stłuczki bądź uszkodzenia samochodu, zdecydowanie większa gwałtowność reakcji kierowcy piszącego wiadomości tekstowe bądź sprawdzającego e-maile podczas prowadzenia pojazdu. 	<ul style="list-style-type: none"> prowadzenie kampanii społecznych zwiększających bezpieczeństwo w ruchu drogowym, sprawniejsze egzekwowanie przez funkcjonariuszy policji zapisów widniejących w Kodeksie drogowym, używanie zestawu głośnomówiącego, nieutrzymanie telefonu komórkowego w ręku, wypracowanie nawyku odkładania telefonu poza zasięg wzroku, instalowanie specjalistycznych aplikacji odłączających wybrane funkcje podczas prowadzenia pojazdu (tzw. tryb samochodowy), wypracowanie nawyku zatrzymywania się w bezpiecznych miejscach (czasowe wyłączenie się z ruchu drogowego) w celu skorzystania z internetu, oddanie swojego urządzenia pasażerom celem np. napisania wiadomości tekstowej, sprawdzenia czegoś w internecie, montowanie drogowej infrastruktury profilaktycznej zwiększającej bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym (np. sygnalizacja świetlna wmontowana w chodnik, specjalnie wydzielone strefy drogi dla osób używających smartfonów, wprowadzenie znaków drogowych zakazujących używanie smartfonów w ruchu drogowym).
W porze wieczornej, tuż przed zaśnięciem	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne rozbudzenie organizmu w godzinach wieczornych bądź nocnych (barwa światła emitowana przez ekran LCD jest ładującą podobną do barwy wschodzącego słońca. Podczas nadużywania mediów cyfrowych w godzinach wieczornych bądź nocnych organizm ludzki ulega nadmiernemu rozbudzeniu), ogólne przemęczenie, niewyspanie w godzinach porannych dnia następnego, obniżona absorpcja treści przekazywanych przez nauczyciela w godzinach porannych następnego dnia, brak koncentracji uwagi, niekorzystna akomodacja oka do krótkowzroczności), zespół suchego oka (ang. <i>eye dry syndrome</i>). Podczas zbyt długiego używania tak zwanego widzenia wąskokątnego ludzkie powieki poruszają się 40% rzadziej. Oznacza to że 40% rzadziej nawilżane jest gałka oczna. Bezpośrednim skutkiem jest pieczenie, szczypanie, swędzenie oczu, bezsenna: wieloletnie nadużywanie mediów cyfrowych w porze poprzedzającej sen może doprowadzić do rozregulowania biologicznego zegara człowieka, prowadząc do choroby, jaką jest bezsenność, deficyt snu, niekorzystne warunki dla rozwoju mózgu człowieka, przeciążenie informacyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> na 1-2 godzin przed zaśnięciem zmienianie formy aktywności użytkownika mediów cyfrowych; dziecko powinno czytać książkę, bawić się zabawkami, spędzać czas z rodzicami, niezasypianie w bezpośredniej obecności takich urządzeń, jak laptop, smartfon i tablet. Dobrze jest usunąć wszelkie cyfrowe urządzenia mobilne z pokoju dziecka, ładując je w innym pomieszczeniu. W razie potrzeby można kupić dziecku tradycyjny budzik, jeśli dziecko korzysta w ciemnym pomieszczeniu z mediów cyfrowych, należy zapalić główne światło w pomieszczeniu, wykorzystanie funkcji typu night shift polegającej na zmianie kontrastu ekranu na bardziej ciepłe barwy w ciemnych pomieszczeniach bądź ściemnienie ekranu, tak aby różnica między światłem zewnętrznym dochodzącym do użytkownika a kolorowym ekranem wyświetlacza była jak najmniejsza.
Podczas projekcji filmu w kinie, sztuki teatralnej bądź w innych miejscach o charakterze kulturalnym i religijnym	<ul style="list-style-type: none"> zagrożenie możliwością nielegalnego nagrywania prezentowanych materiałów, przeszkadzanie innym osobom znajdującym się w sali (głos, jasność ekranu). 	<ul style="list-style-type: none"> wyłączenie telefonu komórkowego bądź niezabieranie go ze sobą na projekcję, wykorzystanie funkcji typu night shift polegającej na zmianie kontrastu ekranu na bardziej ciepłe barwy w ciemnych pomieszczeniach bądź ściemnienie ekranu, tak aby różnica między światłem zewnętrznym dochodzącym do użytkownika a kolorowym ekranem wyświetlacza była jak najmniejsza.
Codziennie czynności związane z higieną osobistą	<ul style="list-style-type: none"> zaniedbywanie obowiązków domowych i szkolnych, niewyspanie, przemęczenie, stres związany z ciągłą gotowością do odbierania połączeń, wiadomości, powiadomień, przeładowanie informacjami, ogólne zmęczenie, zaburzenie rytmu dnia i nocy, utrata wolnego czasu, uszkodzenie bądź zniszczenie urządzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ustalenie domowych zasad używania mediów cyfrowych, w tym zasad odnoszących się do czasu spędzanego w przestrzeni internetu, miejsc, w których smartfon jest używany (np. niezabieranie smartfonów do toalety i do łazienki), znalezienie jednego miejsca w domu, gdzie wszyscy domownicy odkładają swoje smartfony, nienoszenie smartfonów przy sobie.

Tabela nr 30
Wybrane negatywne konsekwencje nadużywania mediów cyfrowych, możliwe sposoby rozwiązań.

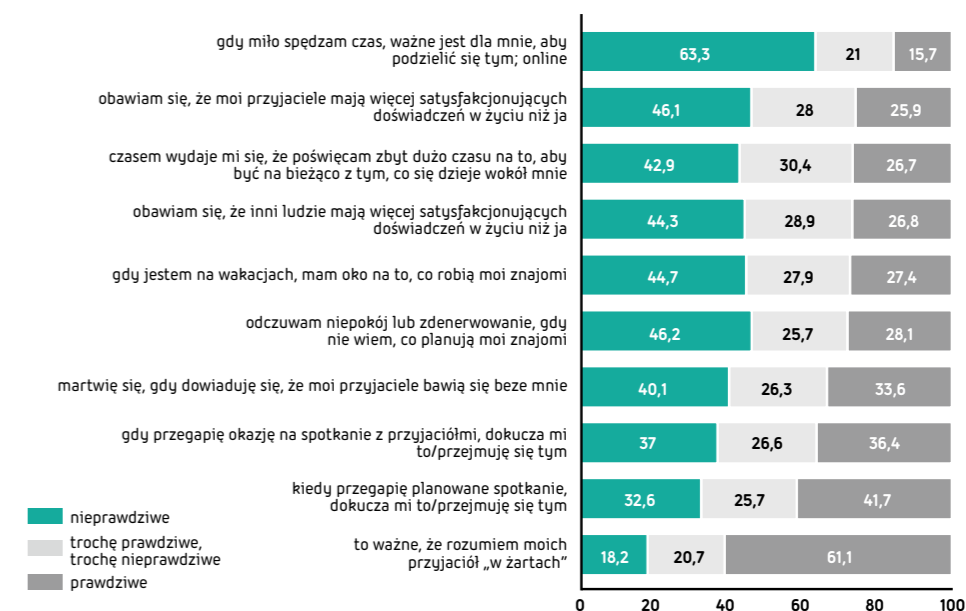
Syndrom FOMO (Fear of Missing out)

Najnowszy raport poświęcony FOMO (Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Jasiewicz, J., Baran, T., Wysocki, A., 2019), opracowany przez pracowników naukowych Wydziału Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, wskazuje, że zjawiskiem tym zainteresowani są nie tylko psychologowie i psychiatry, ale coraz częściej także pedagodzy, ekonomiści czy specjaliści od edukacji. W tym ostatnim przypadku FOMO traktowane jest jako przejaw braku higieny w codziennym używaniu nowych technologii i tak rozumiane przyczyniać się może do obniżenia wyników osiągniętych w nauce szkolnej. Z natury swojej FOMO pozostaje syndromem niejednoznacznym, to znaczy takim, który jest z jednej strony związany z niewłaściwym używaniem internetu (*problematic internet use - PIU*), z drugiej zaś uruchamia się wówczas, kiedy od tej sieci jesteśmy odłączeni. FOMO – lęk wynikający z potencjalnej lub rzeczywistej utraty interakcji społecznej lub innego pozytywnego doświadczenia, jest w swoich skutkach – podobnie jak nadużywanie internetu – szkodliwy dla zdrowia somatycznego, psychicznego i społecznego. Badania ogólnopolskie przeprowadzone przez Uniwersytet Warszawski wskazują, że wysoki poziom syndromu FOMO przejawia 14% badanych Polaków, 67% średni, zaś prawie co piąty badany (19%) odczuwa symptomy badanego syndromu w niewielkim stopniu. W świetle wyników badań nie stwierdzono zasadniczych różnic w natężeniu FOMO ze

względem na płeć, uwidocznione one zostały w przypadku miejsca zamieszkania (najbardziej „sfomowani” są mieszkańcy wielkich aglomeracji miejskich – 19%) oraz wieku (najbardziej „sfomowani” są osoby w wieku 15–19 lat – 23%).

Aby określić poziom odczuwania syndromu FOMO, w badaniach prowadzonych w projekcie „Młodzi Cyfrowi” postanowiono wykorzystać polską adaptację testu FOMO opracowaną przez Przybylskiego i innych (2013). Skala ta składa się z 10 stwierdzeń opartych na skali: zdecydowanie prawdziwe, raczej prawdziwe, trochę prawdziwe, raczej nieprawdziwe, zdecydowanie nieprawdziwe. Okazuje się, że największy odsetek potwierdzających odpowiedzi dotyczył rozumienia żartów swoich znajomych (61%), przejęcia się sytuacją, kiedy zapomni się o zaplanowanym spotkaniu (47%), oraz „przegapienia” okazji do spotkania z przyjaciółmi (36,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 15,7% badanej młodzieży uznało, że podczas spędzania czasu w dobrej i miłej atmosferze warto tym, co się dzieje na spotkaniu, podzielić się od razu w przestrzeni internetu. Co czwarty ankietowany uczeń przyznał się do obaw, że wielu jego znajomych i przyjaciół ma więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu niż on (25,9%) oraz że poświęca zbyt dużo czasu i uwagi temu, aby być na bieżąco z tym, co dzieje się w świecie online (26,7%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 28,1% badanych uczniów zadeklarowało, że odczuwa niepokój lub zdenerwowanie, kiedy nie wie, co robią ich znajomi.

Poszczególne symptomy związane z syndromem FOMO odmiennie odczuwane są przez kobiety i mężczyzn, jak również przez uczniów szkół podstawowych, gimnazjów



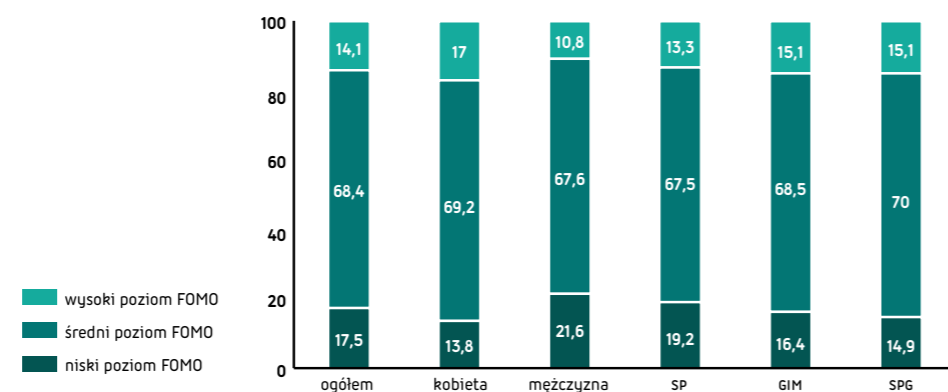
Wykres nr 25
Stwierdzenia szczegółowe wchodzące w skład skali FOMO (%).

Źródło: opracowanie własne.

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
Obawiam się, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu niż ja	30,6	25	p<0,001	23,4	27,7	32,1	p<0,001
Obawiam się, że moi przyjaciele mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu niż ja	28,6	22,8	p<0,001	23,3	25,7	29,9	p<0,001
Martwię się, gdy dowiaduję się, że moi przyjaciele bawią się beze mnie	40,1	26,5	p<0,001	31,9	34,9	36,1	p<0,001
Odczuwam niepokój lub zdenerwowanie, gdy nie wiem, co planują moi znajomi	31,6	24,4	p<0,001	28,6	28,4	27,5	p=0,284
To ważne, że rozumiem moich przyjaciół „w żartach”	64,5	57,2	p<0,001	57,7	62,9	66,2	p<0,001
Czasem wydaje mi się, że poświęcam zbyt dużo czasu na to, aby być na bieżąco z tym, co się dzieje wokół mnie	29,9	23,2	p<0,001	27,0	27,6	26,1	p=0,190
Gdy przegapię okazję na spotkanie z przyjaciółmi dołączam do to/przejmuję się tym	40,9	38,4	p<0,001	35,0	37,5	38,7	p<0,001
Gdy miło spędzam czas, ważne jest dla mnie, aby podzielić się tym online	17,3	31,5	p<0,001	17,0	15,2	13,6	p<0,001
Kiedy przegapię planowane spotkanie, dołączam do to/przejmuję się tym	46,0	13,8	p<0,001	39,3	44,4	45,1	p<0,001
Gdy jestem na wakacjach, mam oko na to, co robią moi znajomi	30,6	37,3	p<0,001	26,8	29,3	28,0	p<0,001

Tabela nr 31
Stwierdzenia szczegółowe wchodzące w skład skali FOMO - odpowiedzi PRAWDZIWE - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.



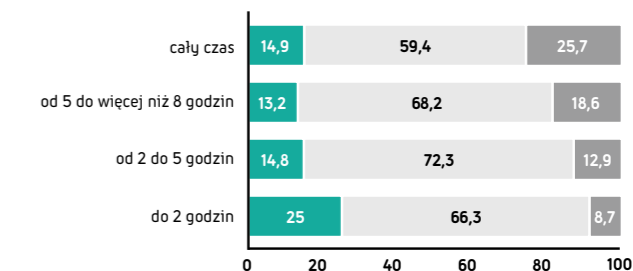
Wykres nr 26
Natężenie poziomu FOMO a płeć uczniów i rodzaj szkoły? (%)

Źródło: opracowanie własne.

oraz szkół ponadgimnazjalnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że największe różnice ze względu na płeć obserwowane są w przypadku martwienia się, gdy badana osoba dowie się, że koledzy i koleżanki bawią się bez niej

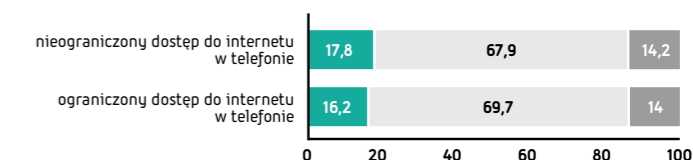
(40,1% kobiet i 26,5% mężczyzn). W przypadku rodzaju szkół wyraźnie widoczna jest zależność, według której uczniowie szkół ponadgimnazjalnych o wiele częściej niż pozostali (32,1%) obawiają się, że inni ludzie mają więcej satysfak-

niski poziom FOMO
średni poziom FOMO
wysoki poziom FOMO



Wykres nr 27
Natężenie poziomu FOMO a liczba godzin korzystania ze smartfona w ciągu dnia (%).

niski poziom FOMO
średni poziom FOMO
wysoki poziom FOMO



Wykres nr 28
Natężenie poziomu FOMO a ograniczony dostęp do internetu w telefonie komórkowym (%).

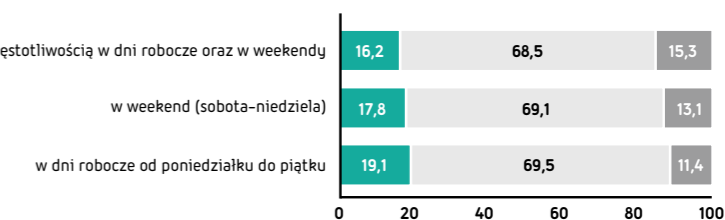
cjonujących doświadczeń w życiu niż respondenci biorący udział w badaniu. Szczegółowe różnice w odpowiedziach ze względu na płeć i typ szkoły ukazują wyniki zawarte w tabeli na poprzedniej stronie.

i w przypadku rodzaju szkoły, do której uczęszcza uczeń (p<0,001).

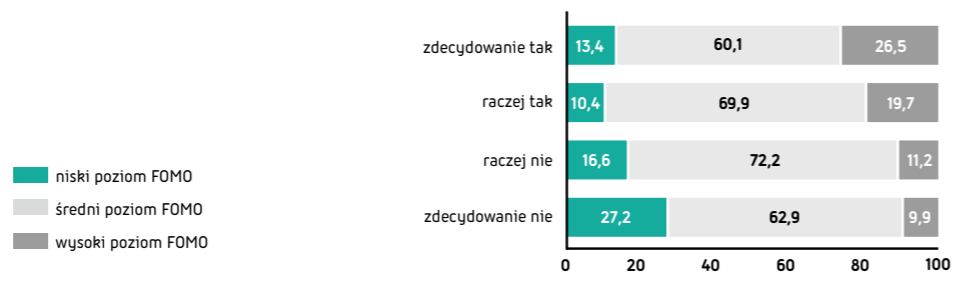
Na podstawie zgromadzonych danych wyodrębniono zmienną mierzoną na trzech poziomach pomiaru: wysokie wyniki FOMO (14,1% wszystkich badanych osób), średni poziom FOMO (68,4%) oraz niski poziom FOMO charakterystyczny dla 17,5% uczniów. Z przeprowadzonych badań wynika, że natężenie FOMO jest odmienne u kobiet i u mężczyzn. Jak się okazuje, kobiety (17%) o wiele częściej niż mężczyźni (10,8%) przejawiają wysoki poziom FOMO, uczniowie szkół podstawowych uzyskują relatywnie najniższe wyniki związane z wysokim poziomem FOMO (13,3%). Różnice w uzyskanych wynikach są różnicami statystycznie istotnymi zarówno w przypadku płci (p<0,001), jak

W poszukiwaniu dalszych zależności postanowiono zbadać, czy poziom FOMO jest uzależniony od tego, jak długo korzysta się z telefonu komórkowego w ciągu dnia. W tym aspekcie zdecydowano się zrekodować pierwotną zmienną związaną z czasem korzystania ze smartfona w cztery kategorie: do 2 godzin, od 2 do 5 godzin, od 5 do więcej niż 8 godzin, cały czas. Zgodnie ze wstępnymi założeniami okazało się, że osoby używające smartfona cały czas zdecydowanie częściej od innych (25,7%) osiągnęły najwyższe wyniki syndromu FOMO. Najniższe wyniki dotyczące wysokiego poziomu FOMO dotyczy osób, które w ciągu dnia używają swojego smartfona do 2 godzin (8,7%). Co czwarta osoba zakwalifikowana do tej grupy (25%) ma niskie wyniki syndromu FOMO.

niski poziom FOMO
średni poziom FOMO
wysoki poziom FOMO



Wykres nr 29
Natężenie poziomu FOMO a korzystanie ze smartfona w ciągu tygodnia (%).



Wykres nr 30
Natężenie poziomu FOMO a subiektywne postrzeganie siebie jako osoby uzależnionej od smartfona (%).

Korelacje		FOMO	Przywiązanie do smartfona	Fonoholizm
FOMO	Korelacja Pearsona	1	,320**	,538**
	Istotność (dwustronna)		0	0
	N	50 135	48 835	50 135

Tabela nr 32
Korelacje parami pomiędzy indeksem ogólnym, wynikiem FOMO a skalą przywiązania do smartfona oraz skalą nadużywania telefonu komórkowego (fonoholizm).

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Jak się okazuje, natężenie poziomu FOMO jest w mniejszym stopniu uzależnione od posiadania ograniczonego lub nieograniczonego dostępu do internetu. Zanotowane różnice są statystycznie istotne ($\chi^2=24,188$; $p=0<0,001$), a dane zawarte w poniższym wykresie pokazują, że niski poziom FOMO jest bardziej charakterystyczny dla osób deklarujących ograniczenia w dostępie do internetu we własnym telefonie komórkowym.

Doświadczanie omawianego syndromu FOMO w dużej mierze uzależnione jest również od wzorów korzystania z telefonu komórkowego w ciągu tygodnia. Jak się okazuje, wyższe wskaźniki dla FOMO charakterystyczne są przede wszystkim dla osób, które używają swojego smartfona z taką samą częstotliwością w robocze dni tygodnia oraz w weekendy (15,3%).

Wyniki badań prowadzonych w ramach projektu pt. „Młodzi Cyfrowi” jednoznacznie wskazują, że osoby o wysokim poziomie syndromu FOMO to przede wszystkim te, które zadeklarowały uzależnienie od smartfonów (26,5%). Osoby z niskim poziomem FOMO to w 27,2% przypadków uczniowie, którzy na pytanie: „Czy uważasz, że

jestes osobą uzależnioną od smartfona?”, udzielili odpowiedzi „zdecydowanie nie” ($\chi^2=1797,9$; $p<0,001$; $Vc=0,146$).

Czy poziom FOMO skorelowany jest ze skalą przywiązania do smartfona (IPS) oraz z nałogowym jego używaniem? Zgodnie ze wstępnymi założeniami ogólny wynik FOMO jest silnie skorelowany z problemem nadużywania telefonu komórkowego. Uczniowie mający wysokie wyniki na skali fonoholizmu o wiele częściej doświadczali syndromu FOMO. Podobna zależność obserwowana jest w przypadku skali przywiązania do smartfona.

Trudno dzisiaj w sposób jednoznaczny określić skalę osób, które wręcz patologicznie związane są ze swoim telefonem komórkowym. Dane zebrane przez De Sola Gutierrez, de Fonseca i Rubio (2016) wskazują, że problem ten dotyczy w Europie w zależności od realizowanych badań od 2,9% do 64,5% badanych osób. Analizując problem skali fonoholizmu pamiętać należy również o tym, że trafność pomiaru dokonywana za pomocą kwestionariuszy samoopisowych, zazwyczaj używanych do tego typu badań, jest zależna od szczerości osób badanych, sposobu zbierania danych oraz poziomu ich osobistego wglądu. W rzeczywistości pewne zachowania w badaniach samoopisowych są minimalizowane.

Tamara Kasprzyk

wiceprezes Familylab Polska

/Komentarz Eksperta/

Media są wszechobecne i nic tego nie zmienia. Ponad 70% nastolatków spędza co najmniej 3 godziny dziennie w internecie. Jest to nowy fenomen i nikt jeszcze nie wie, jakie będzie to miało konsekwencje w przyszłości, ani nie dysponuje gotowymi receptami. Współczesne pokolenie rodziców jest pionierem w budowaniu zdrowego stosunku do elektroniki, internetu i gier komputerowych.

Chcielibyśmy zwrócić uwagę na pewien ważny aspekt korzystania z mediów. Dzieci codziennie stykają się z wykreowanym wizerunkiem rówieśników, idoli, popularnych osób i w naturalny sposób starają się im dorównać. Ten przekaz odwraca ich uwagę od siebie i zwraca ją na zewnątrz: ku zewnętrznym kryteriom atrakcyjności, którym starają się sprostać.

Zostawione sam na sam z telefonem komórkowym czy tabletem nie mają szans na budowanie zdrowego poczucia własnej wartości, którego istotą jest znajomość i akceptacja siebie. Do tego dziecko potrzebuje towarzyszącego, uważnego dorosłego, który jest nim autentycznie zainteresowany: tym, kim ono jest, jak się miewa, co czuje, co myśli, czym się interesuje, czego się obawia, czym się stresuje. Takiego zainteresowania nie jest w stanie znaleźć, grając w gry komputerowe, oglądając filmiki na YouTube czy nawet zdobywając wiedzę. Żadne urządzenie elektroniczne nie zastąpi dziecku prawdziwej relacji.

Tutaj jest olbrzymia przestrzeń i zarazem wyzwanie dla rodziców.

Po pierwsze, to oni są dla dziecka głównym wzorem konstruktywnego (lub destrukcyjnego) stosunku do mediów. Jeśli chcieliby wprowadzić jakiś rodzaj higieny w korzystaniu z elektroniki, muszą zacząć od siebie. Jeśli rodzic nie rozstaje się nigdy z telefonem i jest on dla niego głównym źródłem rozrywki, kontaktu, wyłącznym narzędziem poszukiwania wiedzy i załatwiania spraw, prawdopodobnie równie niezbędny stanie się dla dziecka.

Po drugie, to rodzice są podstawowym źródłem poczucia własnej wartości dla swoich dzieci. Tylko ich autentyczne zainteresowanie i niekłamana akceptacja mogą spowodować, że dziecko zbuduje w sobie mocny fundament samoakceptacji. Relacje w rodzinie, relacje z rodzicami są w naturalny sposób dla dziecka najważniejsze i stanowią nieocenione źródło zdrowia psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności na zagrożenia płynące ze świata wirtualnego.

/Media społecznościowe. Świat relacji i kreacji/

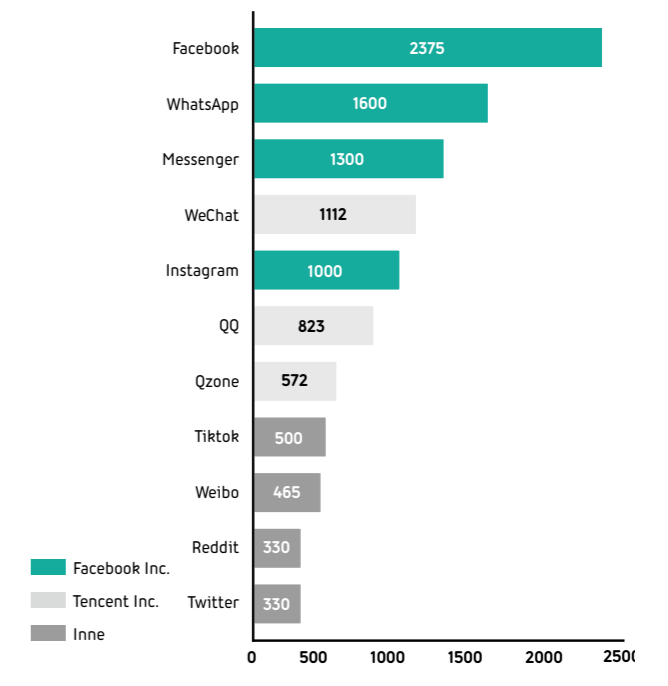
Na świecie już 3,5 miliarda ludzi korzysta z mediów społecznościowych, co stanowi 45% światowej populacji (We Are Social, 2019). W globalnie najpopularniejszym serwisie społecznościowym Facebook swoje konto ma 2,4 miliarda osób (Majchrzyk, 2019). Firma Facebook Inc. jest także właścicielem komunikatorów Messenger i WhatsApp oraz serwisu Instagram – czyli trzech kolejnych po Facebooku największych na świecie mediów społecznościowych. Aż 3,2 miliarda osób jest aktywnych w społecznościach internetowych, włączają się do nich za pomocą urządzeń mobilnych – narzędzie kontaktu z całym światem noszą zatem prawie zawsze przy sobie.

Na koniec drugiej dekady XXI wieku można więc śmiało powiedzieć, iż media społecznościowe dopełniły proroctwa Marshalla McLuhana, który już w 1962 roku wieszczył, że rozwój elektronicznych mediów masowych doprowadzi do obalenia dotychczasowych barier w komunikacji, umożliwiając kontakt na masową skalę. Autor pojęcia „globalna wioska” swoją koncepcję opierał m. in. na traktowaniu mediów elektronicznych jako przedłużenia zmysłów (McLuhan, przeł. Szucka, 2004). Czy nie tym właśnie są dzisiaj media społecznościowe, które dla miliardów ludzi stały się przestrzenią komunikacji i zaspokajania potrzeb, takich jak kontakt z innymi czy wyrażanie siebie? Dzisiaj każdy bez przeszkód może być nadawcą komunikatu na masową skalę i doświadczać za pomocą mediów społecznościowych kontaktu z innymi. Zjawisko nieskrępowanego przekazywania swojego przekazu reszcie świata David Kirkpatrick nazwał „efektem Facebooka”, choć dotyczy on oczywiście społeczności internetowych w ogóle (Kirkpatrick, przeł. Lipa, 2011). Demokratyzacja komunikacji, która dokonała się dzięki mediom społecznościowym, wpłynęła na niemal wszystkie dziedziny życia, zarówno na poziomie jednostki, jak i państwa.

Jak wskazano w rozdziale „Wzory używania mediów cyfrowych. W kierunku mobilności i powszechności”, najpopularniejszą platformą społecznościową wśród Polskiej młodzieży w wieku 12–19 lat jest Facebook – za pomocą przeglądarki korzysta z niego 2,1 miliona osób z omawianej grupy, a z aplikacji 1,5 miliona. Warto jednak mieć na uwadze, że platforma Youtube nie jest klasyfikowana w rankingach jako serwis społecznościowy, lecz jako serwis wideo. Tymczasem, cechą tego serwisu równie istotną jak fakt udostępniania tam materiałów wideo jest funkcja społecznościowa – użytkownicy posiadają tam swoje indywidualne, prywatne konta, mają możliwość zostawiania komentarzy czy łączenia się w grupy fanów (subskrybentów) w konkretnych kanałach autorskich. Funkcje te sprawiają, że serwis YouTube rozważamy również w kategoriach serwisu społecznościowego (analogicznie serwis Instagram uznajemy za serwis społecznościowy, a nie wyłącznie platformę do publikacji amatorskich zdjęć).

Aby zrozumieć fenomen popularności mediów społecznościowych i ich ważności dla użytkowników internetu, warto zastanowić się nad elementami, które wyznaczają atrakcyjność serwisów społecznościowych. Należą do nich:

- 01/ Szeroki zasięg:** w czasie, w którym powstawał niniejszy raport, w Polsce z serwisów społecznościowych korzystało ponad 21 milionów osób. Jak wspomnieliśmy wyżej, globalnie aż 45% populacji korzysta z mediów społecznościowych i większość robi to za pośrednictwem smartfonów. Tak szeroki zasięg powoduje, że wielu młodych użytkowników internetu nie wyobraża sobie nie posiadania aktywnego konta, tym bardziej, że ich rówieśnicy takowe konta posiadają. Niestety, często dochodzi do sytuacji, że konto na portalu społecznościowym jest zakładane poniżej dwunastego, trzynastego roku życia (granica ustanowiona polskim prawem oraz regulaminami serwisów społecznościowych), często aktu tego dokonują rodzice w imieniu dzieci.
- 02/ Bezpłatny dostęp:** większość funkcji w największych mediach społecznościowych dostępna jest dla użytkowników bezpłatnie. To czyni je bardzo atrakcyjnymi, choć wiedzieć należy, że część funkcji oferowanych przez aplikacje społecznościowe wymaga uiszczenia opłaty, a wszystkie one – płatne czy też nie – pobierają „opłatę” w postaci danych, które użytkownicy dobrowolnie zostawiają w serwisie społecznościowym podczas zakładania konta oraz codziennych aktywności.
- 03/ Możliwość autoprezentacji:** posiadanie aktywnego konta wiąże się z zabieganiem o nieustanną uwagę, która czasem związana jest z narcyzmem użytkownika (Szpunar, 2016, s. 147). Zamieszczanie zdjęć, sprawozdań z codziennych wydarzeń, oznaczanie miejsc, osób, rodzaju aktywności, stanów emocjonalnych jest dla wielu młodych użytkowników portali społecznościowych codzienną przyjemnością, a nawet obowiązkiem. Dzięki dokonywanej autoprezentacji podnosimy swoje poczucie własnej wartości pozytywnie wpływając tym samym na nasze samopoczucie. Różne

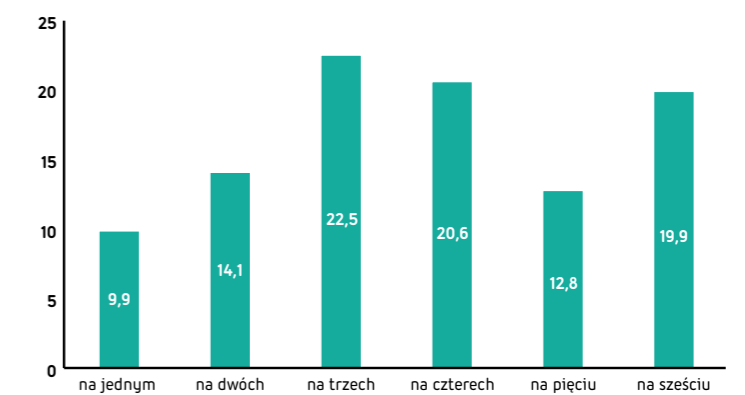


Wykres nr 31
Miesięczna liczba aktywnych użytkowników największych na świecie serwisów społecznościowych w lipcu 2019 roku (miliardy).

Źródło: DataReportal Q3 Global Digital Statshot.

aspekty kreowania swojego wizerunku poruszone zostały w dalszej części tego rozdziału.

- 04/ Łączenie się w grupy:** możliwość zrzeszania się i łączenia się w grupy z innymi internautami jest bardzo istotnym elementem wpływającym na przywiązanie użytkownika do określonego portalu społecznościowego. Wspólne przeżywanie emocji, sytuacji radosnych i smutnych buduje pamięć zbiorową uczestników, która dla wielu potrafi być ważniejsza od realnej historii życia.



Wykres nr 32
Na ilu portalach społecznościowych posiadasz swoje konto? (%).

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	46 333	24 979	21 353	24 934	3134	16 756
Brak danych	3802	1243	2559	2373	195	1077
Średnia	3,72	4,04	3,34	3,87	3,88	3,47
Mediana	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	3,0
Dominanta	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0
Odchylenie st.	1,59	1,49	1,61	1,60	1,57	1,53
Skłonność	-0,42	-0,235	0,235	-0,164	-0,157	0,141

Tabela nr 33
Statystyki opisowe dotyczące liczby posiadanych kont na serwisach społecznościowych ze względu na płeć (p<0,001) i typ szkoły (p<0,001).

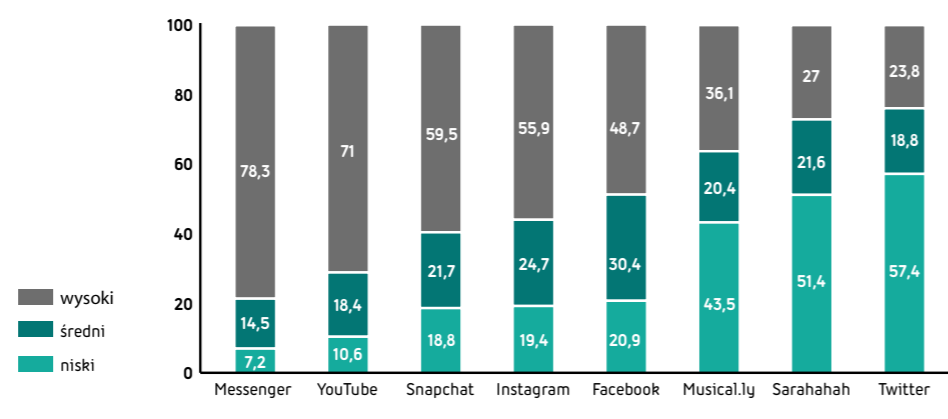
Możliwość nieskrępowanego wyrażenia siebie i kontaktu z innymi jest atrakcyjna dla każdego pokolenia młodzieży – bez względu na czasy, o których byśmy mówili, młodość i dorastanie to wiek, kiedy człowiek poszukuje własnego ja oraz wspólnoty. Internet i media społecznościowe wydają się idealnym narzędziem do zaspokojenia tych potrzeb. Tłumaczy to ogromną popularność społeczności internetowych wśród młodych internautów.

Jak na temat mediów społecznościowych wypowiedziała się młodzież w badaniu „Młodzi Cyfrowi”? Prawie wszyscy uczniowie odpowiedzieli, że mają konta w mediach społecznościowych, a korzystanie z nich wymieniały najczęściej w odpowiedzi na pytanie o to, w jaki sposób korzystają z sieci (92,2% odpowiedzi „korzystanie z portali społecznościowych”). Z badania wynika, że przeciętna deklarowana liczba posiadanych przez młodzież kont w serwisach społecznościowych to 3,7 konta. 92,4% uczniów ma przynajmniej jedno konto w kanale społecznościowym, a 20% przyznaje, że ma ich sześć. Pod względem płci w grupie wiekowej 12-19 lat bardziej aktywne w serwisach społecznościowych są kobiety.

Pod względem płci w badanej grupie wiekowej bardziej aktywne w serwisach społecznościowych są kobiety – średnio mając 4,04 kont. Mężczyźni zaś deklarują posiadanie średnio 3,34 kont.

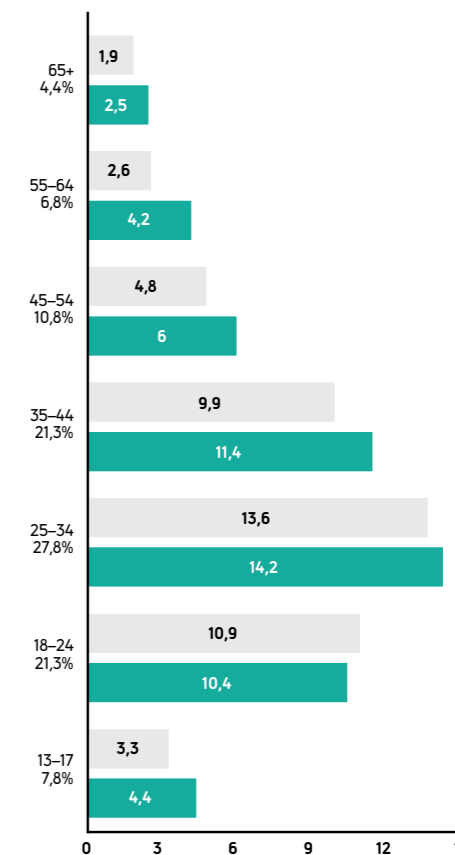
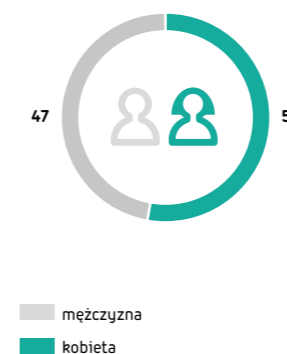
Spośród serwisów i aplikacji społecznościowych badana młodzież wskazała w pierwszej kolejności komunikator Facebook Messenger (78,3%) oraz społecznościową platformę wideo YouTube (71%). Wysoką, trzecią pozycję zajmuje aplikacja Snapchat (59,5%), na czwartym miejscu uplasował się Instagram (55,9%).

Najpopularniejszy na świecie serwis Facebook znalazł się dopiero na piątym miejscu. Mniejsze zainteresowanie młodzieży tą platformą społecznościową dostrzegalne jest nie tylko w Polsce, ale także m. in. w Stanach Zjednoczonych, gdzie korzystanie z niej w 2018 roku deklarowało tylko 51% nastolatków w wieku 13-17 lat (w porównaniu do 71% w roku 2015) (Anderson, Jlang, 2018). W Polsce patrząc na strukturę wiekową użytkowników Facebooka, zauważamy, że nastolatki w wieku 13-17 stanowią mniejszość (4,4% kobiety, 3,4% mężczyźni).



Wykres nr 33
Jak oceniasz swój poziom aktywności w używaniu różnych programów i aplikacji? (%).

18 350 000



Wykres nr 34
Użytkownicy Facebooka w Polsce w październiku 2019 roku (%).

Źródło: NapoleonCat.com.

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=24 979	M N=21 353		SP N=24 934	GIM N=3134	SPG N=16 756	
Facebook	48,7	48,7	p=0,884	48,3	48,6	49,3	p<0,001
Twitter	25,3	22,3	p=0,114	25,9	22,4	21,1	p<0,001
Snapchat	66,9	48,5	p<0,001	58,8	62,7	59,9	p<0,001
Instagram	64,4	42,9	p<0,001	58,6	52,2	52,8	p<0,001
YouTube	66,8	75,9	p<0,001	75,0	71,0	64,9	p<0,001
Musical.ly / TikTok	38,3	31,3	p<0,001	39,9	29,4	23,5	p<0,001
Messenger	83,6	71,9	p<0,001	77,0	78,5	80,3	p<0,001
Sarahah	24,9	30,5	p<0,001	30,6	23,1	20,6	p<0,001

Tabela nr 34
Ocena poziomu aktywności własnej w używaniu serwisów społecznościowych – odpowiedzi WYSOKI – a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

Analiza deklarowanej aktywności własnej w mediach społecznościowych w zależności od płci oraz typu szkoły wskazała, że wśród kobiet w wieku 12–19 lat największą popularnością, zaraz po komunikatorze Messenger, cieszy się YouTube, Snapchat i Instagram. Mężczyźni w tej grupie wiekowej najchętniej korzystają głównie z serwisu YouTube i komunikatora Messenger. Pod względem typu szkoły na wszystkich analizowanych etapach nauczania największą popularnością cieszy się YouTube oraz Facebook Messenger. Ciekawostką może też być widoczna utrata zainteresowania aplikacją TikTok wraz ze zmianą etapu nauczania.

Świat relacji i kreacji

Marshall Rosenberg, amerykański psycholog i twórca modelu Komunikacji bez Przemocy (NVC – Nonviolent Communication) zwraca uwagę, że wszyscy ludzie mają takie same potrzeby, a różnią nas jedynie strategie ich zaspokajania (Rosenberg, przeł. Wyczesany, 2008). Aktywność w mediach społecznościowych niewątpliwie można uznać za jedną z takich strategii. Wśród potrzeb, które młodzież może choćby częściowo zaspokoić poprzez uczestnictwo w społecznościach internetowych, wymienić można potrzeby:

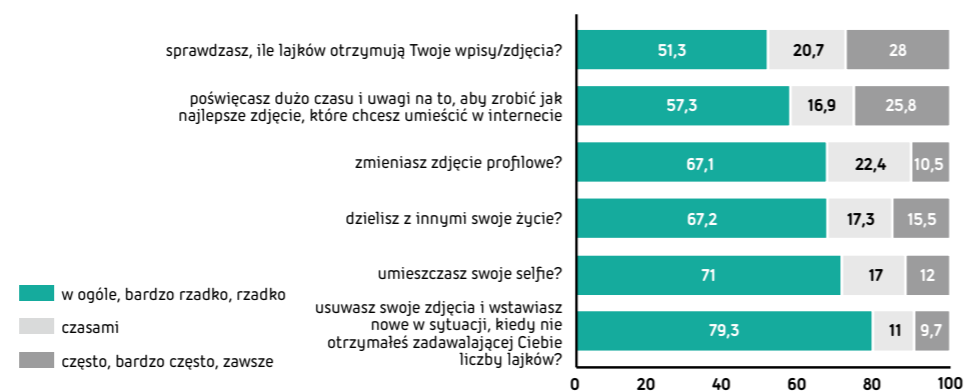
- / wspólnoty,
- / przynależności/więzi,
- / kontaktu z innymi,
- / bycia zauważonym,
- / zrozumienia,
- / wpływu na innych
- / zabawy,
- / stymulacji/pobudzenia,
- / autoekspresji – wyrażenia własnego ja,
- / wyrażenia swojej seksualności,
- / różnorodności/urozmaicenia.

Ashwini Nadkarni i Stefan G. Hofmann z Boston University zwracają uwagę, że media społecznościowe mają bezpośredni związek z najbardziej intymnymi potrzebami ludzkimi, jak bycie częścią grupy czy potrzeba uznania, bycia kochanym czy poczucia bycia wyjątkowym (Nadkarni, Hofmann, 2012).

Ów związek pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a potrzebami ludzkimi warto mieć na uwadze, analizując popularność społeczności internetowych w grupie osób będących w okresie dojrzewania, w którym człowiek zaczyna poszukiwać swojego ja i szczególnie potrzebuje akceptacji. Realizowanie tych potrzeb poprzez media społecznościowe potwierdzają odpowiedzi Młodych Cyfrowych dotyczące zachowań na portalach społecznościowych. Co czwarty uczeń bardzo często sprawdza, ile lajków otrzymują jego zdjęcia i wpisy (28%), tyle samo przyznaje, że często poświęca dużo uwagi i czasu, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie (25,8%), a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcie lub wpisy w przypadku otrzymania niewystarczającej liczby lajków. Takie postępowanie częściej jest udziałem kobiet niż mężczyzn.

Powyższe wyniki wyraźnie wskazują, że młodzież przywiązuje dużą wagę do swojego wizerunku w sieci. Jednocześnie co piąty uczeń przyznał (20%), że to, co robi na portalach społecznościowych nie jest zgodne z tym, jaki naprawdę jest.

W tym miejscu warto zauważyć, że kreowanie swojego wizerunku w sieci wiąże się ze stałym, realnym stresem i wydzielaniem się hormonu stresu, czyli kortyzolu. W przypadkach nadużywania mediów społecznościowych i ciągłych zabiegów mających na celu osiągnięcie perfekcyjnego wizerunku wydzielający się długo kortyzol może wpłynąć negatywnie na kondycję fizyczną i psychiczną,

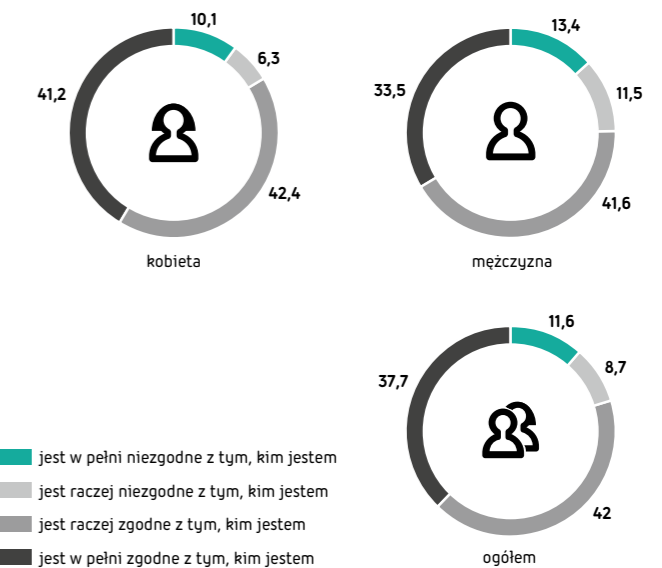


Wykres nr 35
Jak często podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych: (%)

	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=24 979	M N=21 353		SP N=24 934	GIM N=3134	SPG N=16 756	
Zmieniasz zdjęcie profilowe?	12,8	8,0	p<0,001	12,9	10,0	6,9	p<0,001
Umieszczasz swoje selfje?	15,5	8,0	p<0,001	14,0	11,2	9,4	p<0,001
Dzielisz z innymi swoje życie?	18,8	11,5	p<0,001	15,8	17,1	14,8	p=00,008
Sprawdzasz, ile lajków otrzymują Twoje wpisy/zdjęcia?	35,3	19,3	p<0,001	29,5	28,3	25,7	p<0,001
Usuwasz swoje zdjęcia i wstawiasz nowe w sytuacji, kiedy nie otrzymałeś zadawalającej Ciebie liczby lajków?	11,0	8,3	p<0,001	11,6	9,5	7,0	p<0,001
Poświęcasz dużo czasu i uwagi na to, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie, które chcesz umieścić w internecie.	33,8	16,5	p<0,001	26,7	27,3	24,0	p<0,001

Tabela nr 35
Zachowania związane z używaniem serwisów społecznościowych – odpowiedzi CZĘSTO< BARDZO CZĘSTO, ZAWSZE – a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.



Wykres nr 36
Jak bardzo to, co robisz na portalach społecznościowych jest zgodne bądź niezgodne z tym, jaki naprawdę jesteś? (%).

doprowadzając do obniżenia nastroju, a nawet stanów depresyjnych. Wydzielanie kortyzolu pobudza także stres spowodowany stałą dostępnością dla komunikacji z innymi w mediach społecznościowych, sprawdzaniem alertów czy wiadomości prywatnych (Jacobs, 2014). Stres ten potęguje fakt, że obserwowanie wykreowanego życia innych użytkowników serwisów społecznościowych rodzi w odbiorcy frustrację z powodu odkrycia, że „inni mają lepiej niż ja” (Tamir, Mitchell, 2012).

Pokolenie natychmiastowej gratyfikacji

Analizując wyniki badania „Młodzi Cyfrowi” związane z mediami społecznościowymi, nie sposób pominąć zagadnienia ich wpływu na kondycję psychiczną użytkowników, zwłaszcza, że co trzeci badany nastolatek określił siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych

(30,1%). Deklarację taką składały częściej kobiety (33,7%) niż mężczyźni (25,8%), jak również uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (32,7%).

Nie bez znaczenia dla nadużywania mediów społecznościowych ma postawa „always on”, czyli potrzeby ciągłego bycia online. Jedno z pytań w badaniu „Młodzi Cyfrowi” zawierało wskaźniki składające się na tę postawę i przyniosło interesujące odpowiedzi. Jak się okazuje, chociaż zaledwie 15,7% uczniów stwierdziło, że ich życie w internecie jest dla nich tak samo ważne jak życie offline, to już co czwarta osoba stwierdziła, że odczuwa potrzebę, aby inni dużo o niej wiedzieli, a połowa chce mieć pełną kontrolę nad tym, co się wokół niej dzieje. Korzystanie z mediów społecznościowych w dużej mierze pozwala zaspokoić te potrzeby, co może wpływać z kolei na przywiązanie do bycia online.

Na uwagę zasługują także odpowiedzi związane z odroczonej gratyfikacją. Od czasu słynnych badań Wlatera Mishella w latach 60. XX wieku, znanych jako „Test Marshmallow”, psychologowie podkreślają jak ważna dla rozwoju człowieka jest umiejętność odrzucania przyjemności – uczy wyznaczania granic, unikania ryzyka oraz podejmowania rozważnych decyzji. Z badania „Młodzi Cyfrowi” wynika, że uczniowie mają problem z odroczonej gratyfikacją: tylko połowa deklaruje, że potrafi odłożyć przyjemności na później (49,2%) lub zrezygnować z jakichś przyjemności, by zrealizować inne cele (52,5%). Mniej więcej co trzeci uczeń nie lubi czekać na swoją kolej i ma trudności w zmotywowaniu się do realizacji długofalowych celów.

Wielu badaczy wskazuje na związek pomiędzy nadużywaniem mediów społecznościowych a natychmiastową gratyfikacją. Badania dowodzą, że już sam akt dzielenia się z innymi informacjami na swój temat aktywuje w mózgu

użytkowników serwisów społecznościowych układ nagrody, czego rezultatem jest doświadczenie przyjemności w taki sam sposób, jak wtedy gdy odczuwamy ją w wyniku naturalnych nagród, jak jedzenie czy seks (Tamir, Mitchell, 2012). Aktywacja układu nagrody poprzez autoprezentację w mediach społecznościowych może w prosty sposób prowadzić do ich nadużywania – podobny mechanizm zachodzi w przypadku wielu nałogów (Schulz, 2002). Przy czym nałogowe korzystanie z mediów społecznościowych, obserwuje się częściej wśród osób cierpiących na stany lękowe, depresyjne, a także określanych jako narcystyczne lub z zaniżoną samooceną, poszukujących szybkich sposobów poprawy nastroju (Panek, Nardis, Konrath, 2013).

Media społecznościowe a budowanie własnego „ja”

Podejmując wątek portali społecznościowych wskazać należy, że wielu użytkowników internetu, zwłaszcza młodych, przejawia wysoki poziom „ekstrawertyzmu sieciowego”. Takie osoby można nazwać „cyfrowymi ekshibicjonistami” o osobowości niepozostawiającej sobie zbyt wiele prywatności, które całe swoje życie prezentują innym nawet wówczas, kiedy ci inni nie wyrażają takiego życzenia. Biorąc pod uwagę fakt, że żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, w którym „coraz częściej zacierają się granice między sferą prywatną a publiczną” może okazać się, że nierozsądna nadmierna aktywność w portalach społecznościowych naraża młode osoby na niepożądane skutki, do których zaliczyć można chociażby cyberprzemoc czy seksting. Jak wskazuje Szpunar (2016, s. 148) osoby narcystyczne spędzają więcej czasu używając Facebooka, a obecności tej bardzo często towarzyszą powierzchowność relacji

oraz płytkość emocjonalna oparta głównie o zamieszczone komentarze.

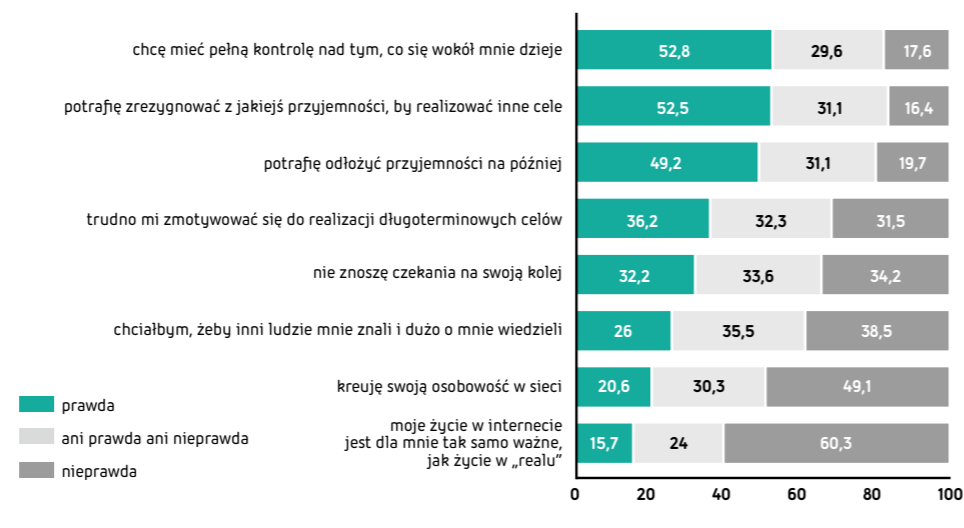
W realnym życiu naszą tożsamość, to kim jesteśmy, w co wierzymy, jakie mamy przekonania o samych sobie, kształtujemy zazwyczaj na podstawie rzeczywistych stosunków międzyludzkich, prowadzonych rozmów, odbywanych spotkań. W sytuacji, kiedy coraz częściej używamy narzędzi komunikacji zapośredniczonej (na przykład komunikacji dokonywanej za pośrednictwem mediów społecznościowych) zmiana zaczyna ulegać proces kształtowania się naszej tożsamości. Można powiedzieć, że coraz częściej poczucie własnej wartości – w szczególności wśród młodych użytkowników mediów społecznościowych – zaczyna być definiowane za pośrednictwem liczby pozytywnych komentarzy (lajków), statusu związku i starannie wyretuszowanych zdjęć. Innymi słowy, „nasze poczucie tożsamości kształtuje się dziś również za pośrednictwem tego, co udostępniamy i w jaki sposób to robimy”. Poniżej zwrócono uwagę na najważniejsze zagrożenia dla tożsamości człowieka, na które warto zwrócić uwagę w procesie budowania przez dziecko/uczniwa własnego „ja” w świecie cyfrowym:

- 01/ Dysonans poznawczy:** szansa, że do użytkownika portalu społecznościowego napływać będą niespójne komunikaty na jego temat, jest zdecydowanie większa niż w przypadku relacji bezpośrednich. Dysonans poznawczy, jaki odczuwamy wobec dwóch sprzecznych ze sobą sposobów postrzegania naszego świata, to ważny predyktor stresu, niepokoju, który może mieć wpływ na konstrukt naszej tożsamości. Skutkiem nadmiernej „biegunowości” informacji jest wytrącenie z równowagi emocjonalnej, tożsamościowe zagubienie, mętlik w głowie na temat naszych przekonań o nas samych. Ten ostatni nigdy nie sprzyja odpowiedniemu wzrostowi i dojrzewaniu nastolatków.
- 02/ Dychotomia tożsamości:** zachodzi wówczas, gdy profil, który został stworzony na potrzeby portalu społecznościowego, nie pasuje do tego, kim jesteśmy w życiu realnym. Dychotomia tożsamości jest bezpośrednim skutkiem dysonansu poznawczego i jako taka może być przyczyną wielu nieporozumień między ludźmi.
- 03/ Edytowanie informacji na swój temat w internecie:** czynność ta jest elementem kreowania swojego wizerunku w sieci i tak rozumiana staje się narzędziem kształtowania tożsamości użytkownika. Jeśli owo edytowanie dokonywane jest zbyt często, zaczyna zmieniać się sposób, w jaki postrzegamy pewne kwestie w swoim życiu. Zamieszczane zdjęcia (ich rodzaj, jakość, społeczny kontekst), komentarze (określone pory ich zamieszczania, ich celowość oraz wydwiziek) czy filmy powodują, że użytkownik portalu społecznościowego prezentuje siebie przez określony pryzmat, czasem odbiegający od prawdziwego obrazu. Wiele osób, w szczególności młodych, poświęca dużo czasu, aby w internecie „wypaść” w jak najlepszym

świecie. Konsekwencjami pochłonięcia wyidealizowaną autoprezentacją, skupienia uwagi na procesie edytowania swojej tożsamości, wizerunku, obrazu samego siebie mogą być niska samoocena, depresja oraz zmniejszenie poziomu asertywności (nadmierne przywiązywanie wagi do opinii innych osób przy podejmowaniu decyzji dotyczących naszych działań i zachowań). Edytowanie informacji na swój temat w internecie niekiedy prowadzi do tworzenia na nowo swojej tożsamości.

- 04/ Eskalacja aspiracji:** zjawisko to ma związek z porównywaniem siebie do innych, które jest naturalnym elementem rozwoju młodego człowieka. Dzisiaj zakres porównań przekracza granice najbliższego otoczenia i możemy porównywać się z ludźmi na całym świecie, których wykreowany mniej lub bardziej wizerunek obserwujemy w mediach społecznościowych. Porównania te są często nieadekwatne i mogą prowadzić do frustracji, obniżonej samooceny i wielu innych negatywnych emocji, a także to rodzenia się aspiracji, którym nie jesteśmy w stanie sprostać.
- 05/ Iluzja kontroli:** użytkownik portalu społecznościowego decydując, które sfery swojego życia chce zaprezentować światu, posiada mniejsze bądź większe poczucie kontroli. Wierząc w to, że ma on kontrolę nad publikowanymi przez siebie treściami, przejawiać będzie skłonność do udostępniania nadmiernej liczby informacji o sobie samym, które – raz umieszczone w mediach społecznościowych – natychmiast przestają być pod jego kontrolą. Niesie to szczególne zagrożenie w kontekście ochrony prywatności.
- 06/ Iluzja dystansu:** portale społecznościowe zapewniają natychmiastowy dostęp do informacji o jego użytkownikach. Publikując informacje o nas samych wierzymy, iż to, co napiszemy, nie będzie miało tak wielkiego wpływu na innych. Wierzymy, że treści przez nas prezentowane nie niosą takiego samego ciężaru znaczeniowego, jak w rzeczywistym świecie. Nic bardziej mylnego: skutki naszych zachowań w sieci są takie same, jak skutki naszych działań w świecie rzeczywistym.

Wyniki badania „Młodzi Cyfrowi” jednoznacznie wskazują, jak ważne dla młodzieży jest uczestnictwo w społecznościach internetowych. Podobnie jak pozostałe media i narzędzia cyfrowe, tak i serwisy społecznościowe nie są ani dobre, ani złe. Ich wpływ na użytkownika zależy od tego, czy używane są w sposób higieniczny i odpowiedzialny. Dlatego niezwykle istotna jest edukacja dzieci i młodzieży w zakresie korzystania z mediów społecznościowych, która zwraca uwagę zarówno na aspekty zdrowotne (negatywne konsekwencje nieumiejętnego używania) i prawne (kwestie ochrony prywatności), ale rozwija także kompetencje miękkie, pozwalające skutecznie komunikować się z innymi oraz odpowiednio reagować na sytuacje stresowe czy konflikty, z którymi młody użytkownik może się spotkać w mediach społecznościowych.



Wykres nr 37
Ocena samego siebie w kontekście postawy „always on” (%)

Paweł Tkaczyk

ojciec, strateg marki, autor książek „Zakamarki marki” oraz „Grywalizacja”

/Komentarz Eksperta/

Nasze dzieci nie potrzebują pomocy w cyfrowym świecie

„Chrońmy dzieci przed zagrożeniami internetu!” – brzmi świetnie, ale chciałbym zwrócić uwagę na kilka rzeczy. Po pierwsze, to nie internet jest zagrożeniem – badanie pokazuje dobitnie, że młodzi ludzie doskonale zdają sobie sprawę z zagrożeń, które niesie. Co trzeci nastolatek podejmuje próby ograniczenia korzystania ze smartfona – czyż to nie doskonały dowód na samoświadomość i introspekcję?

„Chwileczkę!” – może powiedzieć ktoś nadal zaniepokojony. „Połowa młodzieży nie wyobraża sobie życia bez smartfona!” Czy to źle? Smartfon stał się nieodzownym elementem ich życia – pierwszy telefon dostali, kiedy mieli 9 lat. Żeby docenić różnicę: ponad połowa uczniów nigdy nie korzystała z internetu za pomocą komputera stacjonarnego. Jak wielu ich rodziców może powiedzieć to samo?

Młodzi ludzie pozostają w internecie mocno bez nadzoru. Niemal połowa uczniów w wieku 12–19 twierdzi, że posiada nieograniczony dostęp do internetu. Więcej: 60% z nich twierdzi, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu i smartfona. Dlaczego nie uczą? Bo ponad połowa rodziców... nigdy nie uczestniczyła w żadnych szkoleniach podnoszących wiedzę w zakresie korzystania z mediów cyfrowych. Słowem: bardziej im się wydaje, niż wiedzą naprawdę. Rodzice najczęściej rozmawiają z młodymi na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z telefonu („bardzo często” robi to ponad 30% rodziców) zamiast uczyć dzieci, jak chronić swoją prywatność w sieci („bardzo często” rozmawia o tym jedynie 19%).

Co robią ci pozostawieni bez nadzoru młodzi ludzie? Oglądają filmy, dowiadują się więcej na temat swoich idoli, utrzymują kontakt z tymi, którzy są dla nich ważni. Patologiczne zachowania w internecie wcale nie występują częściej, niż w prawdziwym życiu. Jasne, młodzi ludzie kłamią na swój temat w mediach społecznościowych. Ale niech pierwszy rzuci kamień ten, kto nigdy tego nie robił „w oflajnie”.

Raport pokazuje wyraźnie, że dla dzisiejszych Młodych Cyfrowych nie ma już rozgraniczenia pomiędzy internetem a „realem”. Ci, którzy lepiej radzą sobie w życiu – mają troskliwych, opiekuńczych rodziców, na których mogą liczyć, oddane grono przyjaciół i zdrowe relacje – mają mniej problemów w internecie. Z kolei ci pozostawieni sami sobie w prawdziwym życiu muszą sobie tak samo radzić online.

Myli się zatem ten, kto twierdzi, że nasze dzieci potrzebują pomocy w internecie. Akurat tam radzą sobie często lepiej od swoich rodziców. To, w czym możemy im pomóc to po prostu życie i relacje – jeśli tu będzie wszystko w porządku, internet nie jest straszny.

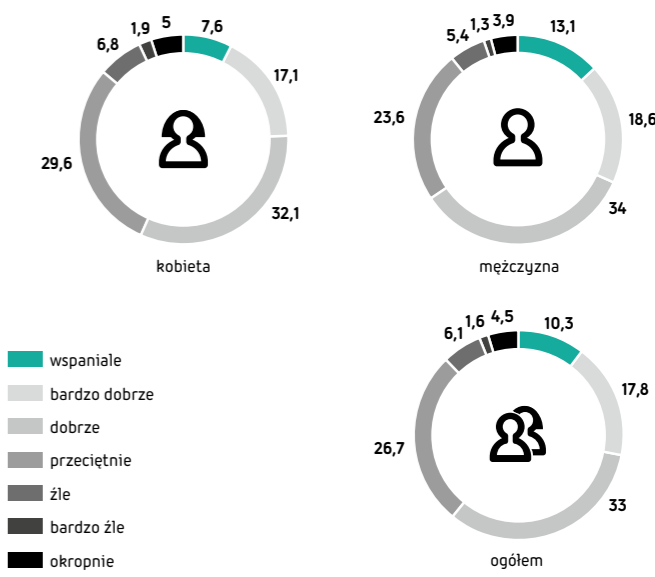
Zabierz więc swoje dziecko na porządne szkolenie z ochrony prywatności w sieci. I idź z nim. Dowiesz się czegoś nowego i polepszysz wasze relacje. Trzymam kciuki!

/Dobrostan młodzieży/

Subiektywne samopoczucie zdrowia badanej młodzieży

Najogólniej rzecz ujmując, poziom subiektywnego dobrostanu zdrowia młodzieży można uznać za wysoki. Podczas prowadzenia badań subiektywny dobrostan zdrowia postanowiono zmierzyć go kilkoma ważnymi wskaźnikami, a pierwszym z nich było ogólne samopoczucie w dniu, w którym przeprowadzane było badanie. Na pytanie: „Gdybyś miał/a określić, jak dobrze bądź jak źle się dzisiaj czujesz, to jakiej odpowiedzi byś udzielił/a?”, badani uczniowie odpowiedzieli, że w czasie wypełniania kwestionariusza czuli się dobrze (33%) bądź przeciętnie (26,7%), a niekiedy bardzo dobrze (17,8%). Dane z poniższego wykresu ukazują, że wspaniałe samopoczucie deklarowane jest przez 10,3% badanej młodzieży. Warto jednak zwrócić uwagę, że co dziesiąty uczeń czuł się źle, bardzo źle, a nawet okropnie (12,2%). Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali wspaniałe, bardzo dobre lub dobre samopoczucie (łącznie odsetek odpowiedzi dla mężczyzn wynosi 65,7%, dla kobiet 56,8%), pozytywnych odpowiedzi w tym zakresie częściej udzielali uczniowie szkół podstawowych (64,2%), najrzadziej wspaniałe, bardzo dobrze lub dobrze czuli się uczniowie szkół ponadpodstawowych (liceum, technikum, szkoła branżowa) – 56,4%.

Drugim wskaźnikiem mierzącym samopoczucie uczniów biorących udział w badaniu było tzw. ogólne poczucie szczęśliwości. Na pytanie, biorąc wszystko razem pod uwagę: „Jak ocenił/a/byś swoje życie w tych dniach?”, badana młodzież najczęściej odpowiadała, że jest dosyć



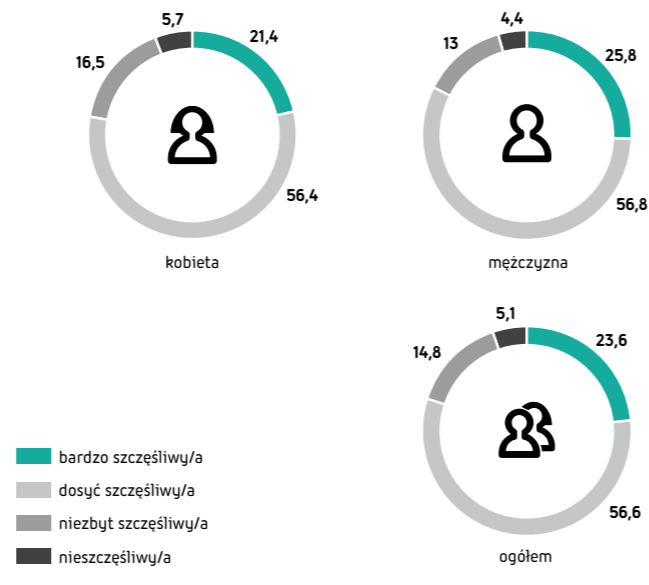
Wykres nr 38
Gdybyś miał/a określić, jak dobrze bądź jak źle się dzisiaj czujesz, to jakiej odpowiedzi byś udzielił/a? Czuję się dzisiaj (%).

szczęśliwa (56,6%), zaś prawie co czwarty uczeń wyraził przekonanie, że jest bardzo szczęśliwy (23,6%). Pozostała część uczniów biorących udział w badaniu (19,8%) przyznała, że jest niezbyt szczęśliwa, a nawet nieszczęśliwa. Podobnie jak w poprzednim przypadku mężczyźni (82,6%) częściej niż kobiety (77,8%) deklarowali bycie osobami bardzo szczęśliwymi lub dosyć szczęśliwymi, także podobną zależność zaobserwować można w przypadku podziału ze względu na typ szkoły: uczniami najbardziej szczęśliwymi są uczniowie szkół podstawowych (81,9%), najmniej liceów, techników i szkół branżowych (77,5%).

Gdybyś miał/a określić, jak dobrze bądź jak źle się dzisiaj czujesz, to jakiej odpowiedzi byś udzielił/a? Czuję się dzisiaj:	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
wspaniałe, bardzo dobrze, dobrze	56,8	65,7	p<0,001	64,2	61,1	56,4	p<0,001
przeciętnie	29,6	23,6		<0,001	26,2	29,7	
źle, bardzo źle, okropnie	13,7	10,6		10,9	12,7	13,8	

Tabela nr 36
Subiektywna ocena samopoczucia a płeć i typ szkoły, do której uczęszczają respondenci (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.



Wykres nr 39
Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak ocenił/a/byś swoje życie w tych dniach. Czy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że jesteś: (%).

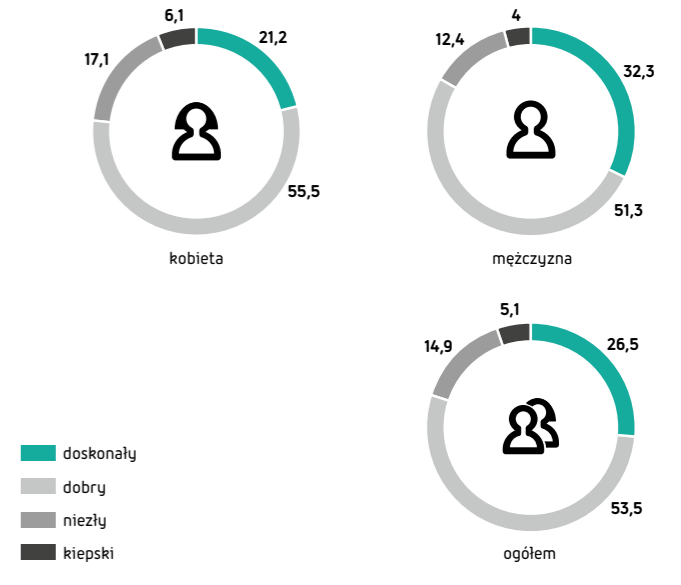
Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak ocenił/a/byś swoje życie w tych dniach. Czy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że jesteś:	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K	M		SP	GIM	SPG	
	N=26 222	N=23 912					
bardzo szczęśliwy/a	21,4	25,8	p<0,001	26,2	23,4	19,3	p<0,001
dosyć szczęśliwy/a	56,4	56,8		55,7	57,1	58,2	
niezbyt szczęśliwy/a	16,5	13,0		13,4	14,9	16,7	
nieszczęśliwy/a	5,7	4,4		4,6	4,6	5,7	

Tabela nr 37
Subiektywna ocena życia a płeć i typ szkoły, do której uczęszczają respondenci (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

Wskaźnik samooceny zdrowia (SRH – *Self-rated Health*) jest powszechnie stosowany w badaniach populacyjnych stanu zdrowia ludności w różnym wieku. Zakłada się, że daje ogólny obraz postrzegania różnych aspektów zdrowia fizycznego i psychospołecznego, zgodnie z jego definicją według Światowej Organizacji Zdrowia. Młodzież dużo lepiej niż osoby dorosłe ocenia swoje zdrowie, a sygnalizowanie problemów zdrowotnych już w drugiej dekadzie życia prognozuje gorsze funkcjonowanie w późniejszych latach, większą podatność na choroby i przedwczesną umieralność. Jeśli chodzi o stan zdrowia, młodzież biorąca udział w badaniu „Młodzi Cyfrowi” w połowie przypadków czuje się dobrze (53,5%), a nawet doskonale (26,5%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 14,9% uczniów wskazuje, że ich stan zdrowia jest niezły, a 5,1%, że kiepski. Porównując

wyniki badań w projekcie „Młodzi Cyfrowi” z ogólnopolskimi badaniami HBSC (Mazur, 2015), można powiedzieć, że z badań prowadzonych przez Uniwersytet Gdański i Fundację Dbam o Mój Zięsek wynika, że w porównaniu do ogółu młodych Polaków jest nieco więcej uczniów niezadowolonych ze swojego stanu zdrowia (stosunek 20,0% do 16,7%). Według danych z ostatnich badań HBSC 16,7% ankietowanych uczniów ocenia swoje zdrowie za gorsze niż dobre, podczas gdy 27,4% uznaje je za doskonałe. Ocena skrajnie negatywna (zdrowie kiepskie) pojawia się rzadko. Jak wskazują autorzy raportu HBSC dla Polski, skala zjawiska może być jednak zaniżona: młodzież była ankietowana na terenie szkoły w czasie zajęć lekcyjnych, co eliminuje uczestnictwo w badaniu osób trwale lub okresowo nieuczęszczających do szkoły z powodu poważniejszych pro-



Wykres nr 40
Generalnie możesz powiedzieć, że stan Twojego zdrowia jest: (%).

Generalnie możesz powiedzieć, że stan Twojego zdrowia jest:	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K	M		SP	GIM	SPG	
	N=26 222	N=23 912					
doskonały	21,2	32,3	p<0,001	29,6	26,1	21,8	p<0,001
dobry	55,5	51,3		53,1	53,1	54,7	
niezły	17,1	12,4		13,1	15,2	17,2	
kiepski	6,2	4,0		4,2	5,6	6,3	

Tabela nr 38
Subiektywna ocena stanu zdrowia a płeć i typ szkoły, do której uczęszczają respondenci (%).

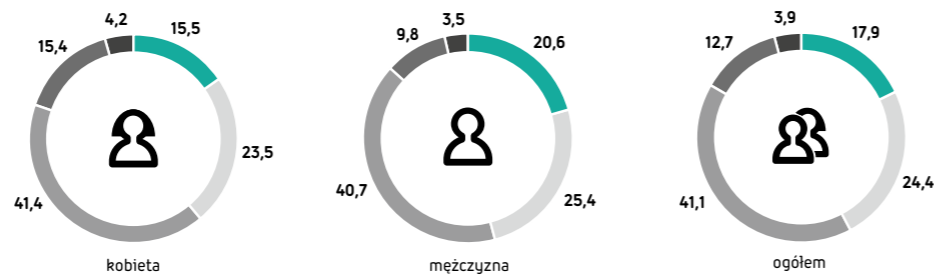
K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

blemów zdrowotnych. Badania Młodych Cyfrowych pokazują, że chłopcy częściej niż dziewczęta oceniają swój stan zdrowia jako doskonały lub dobry (76,7% kobiet, i 83,6% mężczyzn); z przeprowadzonych badań wynika, że co trzeci uczeń szkoły podstawowej ocenia swój stan zdrowia jako doskonały (29,6%), wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych odsetek tego rodzaju odpowiedzi spada do 21,8%, a wśród uczniów szkół gimnazjalnych osiąga 26,1%.

Czy w opinii badanej młodzieży sytuacja zdrowotna w okresie ostatnich 12 miesięcy uległa jakiegokolwiek zmianie? Z odpowiedzi na pytanie: „Jak oceniasz stan swojego zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku”, wynika, że najczęściej sytuacja zdrowotna się nie zmieniła (41,1%), prawie co czwarty badany uczeń (24,4%) przyznał, że stan jego zdrowia obecnie jest

trochę lepszy niż 12 miesięcy temu, zaś 17,9% wszystkich przebadanych uczniów przyznało, że ich stan zdrowia w porównaniu do tego sprzed roku uległ zdecydowanej poprawie. Wyniki przeprowadzonych badań pokazują, że 16,6% wszystkich badanych uczniów zadeklarowało, że w porównaniu do sytuacji sprzed roku ich subiektywna ocena stanu zdrowia jest trochę gorsza lub dużo gorsza. Dane przedstawione na poniższym wykresie wyjaśniają, że kobiety częściej niż mężczyźni zwracają uwagę na pogorszenie swojego stanu zdrowia w porównaniu do ostatnich 12 miesięcy (19,6% kobiet i 13,3% mężczyzn). W przypadku typu szkoły okazuje się ponownie, że pogorszenie stanu zdrowia w ostatnim roku najczęściej deklarują uczniowie szkół licealnych, techników oraz szkół branżowych (18,9% odpowiedzi trochę gorzej niż rok temu i dużo gorzej niż rok temu).

- dużo lepiej niż rok temu
- trochę lepiej teraz niż rok temu
- bardzo podobnie jak rok temu
- trochę gorzej niż rok temu
- dużo gorzej niż rok temu



Wykres nr 41
Jak oceniasz stan swojego zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku? (%).

Jak oceniasz stan swojego zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku?	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
dużo lepiej niż rok temu	15,5	20,6	p<0,001	19,7	17,7	15,1	p<0,001
trochę lepiej teraz niż rok temu	23,5	25,4		25,8	23,8	22,4	
bardzo podobnie jak rok temu	41,4	40,7		39,6	41,1	43,6	
trochę gorzej niż rok temu	15,4	9,8		11,5	13,2	14,5	
dużo gorzej niż rok temu	4,2	3,5		3,4	4,2	4,4	

Tabela nr 39
Subiektywna ocena zdrowia w perspektywie czasowej a płeć i typ szkoły, do której uczęszczają respondenci (%).

K – kobieta; M – mężczyzna; SP – szkoła podstawowa; GIM – gimnazjum; SPG – szkoła ponadgimnazjalna.

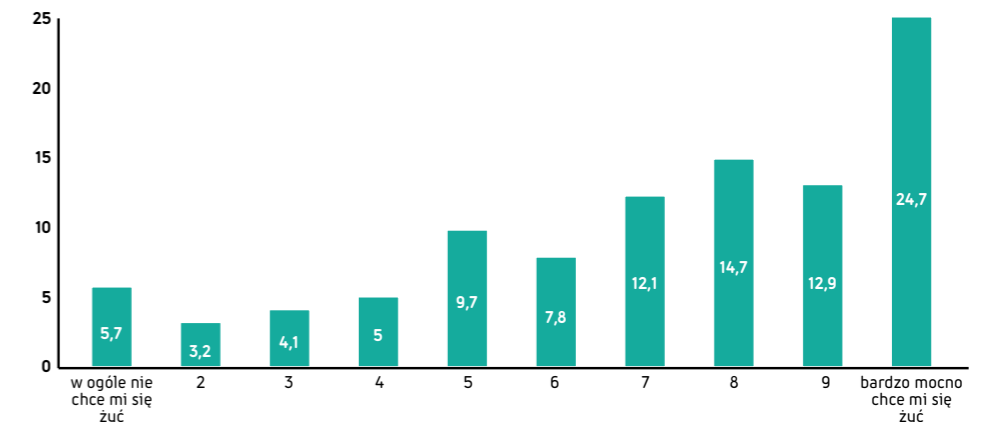
Innym, bardzo ważnym wskaźnikiem zadowolenia z życia jest tak zwana wola życia, inaczej nazywana pragnieniem życia. W badaniach psychologicznych ma postać jednego pytania, którego zakres odpowiedzi zawiera się w dziesięciu punktach: od 1 – w ogóle nie chce mi się żyć, do 10 – bar-

dzo mocno chce mi się żyć. Jak silne w dniach, w których prowadzone było badanie „Młodzi Cyfrowi”, było pragnienie życia młodych osób uczących się w gdynskich szkołach? Analizując przeciętny wynik, można powiedzieć, że dość wysokie – 7,1 punktów w skali od 1 do 10.

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	7,06	6,77	7,37	7,20	6,99	6,85
Mediana	8,00	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0
Dominanta	10,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Odchylenie st.	2,70	2,69	2,68	2,66	2,74	2,72
Skośność	-0,735	-0,571	-0,944	-0,820	0,042	-0,621

Tabela nr 40
Statystyki opisowe dotyczące pragnienie życia.

Dane zawarte na poniższym wykresie pokazują, że najczęściej udzielaną odpowiedzią było 10 – bardzo mocno chce mi się żyć, na tę liczbę punktów wskazało 24,7% wszystkich badanych osób. Warto jednak zaznaczyć, że 18% badanej młodzieży osiąga wyniki niższe bądź równe 4. Pragnienie i wola życia kształtują się na podobnym średnim poziomie wśród kobiet i mężczyzn, a także we wszystkich analizowanych typach szkół.



Wykres nr 42
Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia? (%).

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Na podstawie odpowiedzi na dotychczas zadane pytania stworzono indeks SUBIEKTYWNEGO DOBROSTANU ZDROWIA (SDZ), który teoretycznie może przyjmować wartości od 5 do 25 punktów. Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety (16,72 pkt) osiągają niższe wyniki od mężczyzn (17,94 pkt) i jest to różnica statystycznie istotna (p<0,001). Najwyższy subiektywny dobrostan zdrowia charaktery-

styczny jest dla szkół podstawowych (17,61 pkt), a najniższy udziałem uczniów szkół ponadgimnazjalnych (16,87 pkt). Również i w tym przypadku notuje się statystycznie istotne różnice (p<0,001). W dalszej części raportu ogólny wynik indeksu zostanie skorelowany z innymi ważnymi dla badania zmiennymi.

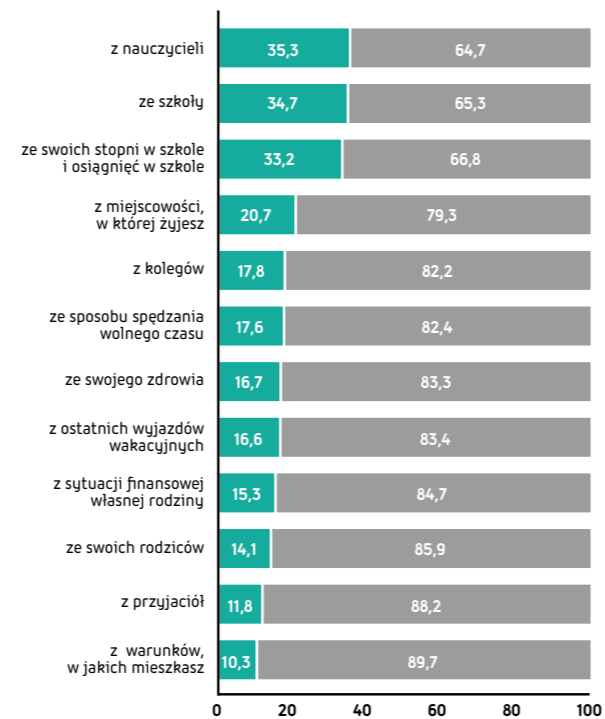
	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	17,30	16,72	17,94	17,61	17,17	16,87
Mediana	18,0	17,0	19,0	18,0	18,0	18,0
Dominanta	19,0	19,0	19,0	20,0	19,0	19,0
Odchylenie st.	4,34	4,39	4,18	4,34	4,46	4,25
Skośność	-0,685	-0,591	-0,804	-0,758	-0,690	-0,64

Tabela nr 41
Statystyki opisowe dotyczące Indeks Subiektywnego Dobrostanu Zdrowia (SDZ).

Ogólne zadowolenie z życia, zadowolenia cząstkowe, drabina Cantrila

Zebrane podczas badań „Młodzi Cyfrowi” wyniki wskazują, że polska młodzież jest w większości przypadków zadowolona ze wszystkich analizowanych sfer życia. Najbardziej zadowolona jest z warunków zamieszkania (89,7%), z przyjaciół (88,2%) oraz ze stosunków ze swoimi rodzicami (85,9%). Relatywnie najmniejsze zadowolenie badana młodzież szkolna zadeklarowała w przypadku swoich osiągnięć w szkole (66,8%), ze szkoły jako takiej (65,3%) oraz z nauczycieli (64,7%).

■ niezadowolony
■ zadowolony



Wykres nr 43
Cząstkowe zadowolenie uczniów (%)*.

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań * - zrekodowana skala tak-nie ze skali źródłowej: bardzo niezadowolony, niezadowolony, dosyć niezadowolony, dosyć zadowolony, zadowolony, bardzo zadowolony.

W jakim stopniu jesteś zadowolony/a: ODPOWIEDZI ZADOWOLONY	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
ze swoich rodziców	86,9	84,7	<0,001	86,8	85,3	84,9	<0,001
z sytuacji finansowej własnej rodziny	85,7	83,6	0,137	85,9	85,0	83,3	<0,001
z kolegów	82,6	81,8	<0,001	80,6	81,4	85,2	<0,001
z przyjaciół	90,1	86,0	<0,001	87,6	88,8	89,2	<0,001
ze szkoły	66,3	64,1	0,140	61,2	64,7	71,9	<0,001
z nauczycieli	66,1	63,2	0,073	62,3	63,7	68,9	<0,001
ze swoich stopni w szkole i osiągnięć	67,7	65,8	0,019	68,6	67,9	64,2	<0,001
z warunków, w jakich mieszkasz	91,0	88,2	<0,001	90,3	90,1	89,0	<0,001
miejscowości, w której żyjesz	78,6	80,0	<0,001	80,7	78,3	77,8	<0,001
ze swojego zdrowia	82,7	84,1	<0,001	85,0	82,7	81,4	<0,001
ze sposobu spędzania wolnego czasu	81,8	83,0	<0,001	83,8	82,7	80,3	<0,001
z ostatnich wyjazdów wakacyjnych	84,4	82,3	<0,001	85,2	83,6	81,0	<0,001

Tabela nr 42
Zadowolenie cząstkowe - odpowiedzi ZADOWOLONY - a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

Dane zawarte w tabeli na poprzedniej stronie wskazują jednoznacznie, że poziom zadowoleń cząstkowych w dużej mierze uzależniony jest od płci osób badanych oraz od rodzaju szkoły, do której uczęszczą. W przypadku tej drugiej zmiennej okazuje się, że wszystkie analizowane poziomy zadowoleń cząstkowych charakteryzują się istotnymi różnicami statystycznymi. Największe różnice dotyczą zadowolenia ze szkoły (najniższe zadowolenie uczniów szkół podstawowych) oraz z nauczycieli (najniższe zadowolenie uczniów szkół podstawowych). W przypadku zmiennej „płeć” okazuje się, że zadowolenie z sytuacji finansowej własnej rodziny, ze szkoły, z nauczycieli oraz ze stopni i osiągnięć szkolnych kształtuje się na podobnym poziomie i u kobiet, i u mężczyzn. Kobiety częściej od badanych mężczyzn zadowolone są z rodziców, przyjaciół, z warunków mieszkaniowych oraz z ostatnich wyjazdów wakacyjnych, mężczyźni częściej od kobiet deklarują zadowolenie z miejscowości, w której mieszkają, oraz ze swojego stanu zdrowia i sposobów spędzania czasu wolnego.

W dalszej części raportu postanowiono stworzyć tzw. OGÓLNY INDEKS ZADOWOLENIA Z ŻYCIA (OZZ). W tym zsumowano wyniki zadowoleń cząstkowych, w wyniku czego powstała zmienna ilościowa mogąca się teoretycznie zawierać w przedziale od 12 (najniższe możliwe ogólne zadowolenie z życia) do 72 punktów (najwyższe możliwe ogólne zadowolenie z życia). Im więcej zdobytych punktów, tym badane dolegliwości subiektywne są większe. W przypadku analizowanego indeksu zadowolenia z życia można powiedzieć, że kształtuje się on na statystycznie takim samym poziomie u mężczyzn i kobiet ($p=0,921$); jest statystycznie istotnie różny wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych ($p<0,001$). W dalszej części raportu ogólny wynik indeksu zostanie skorelowany z innymi ważnymi dla badania zmiennymi.

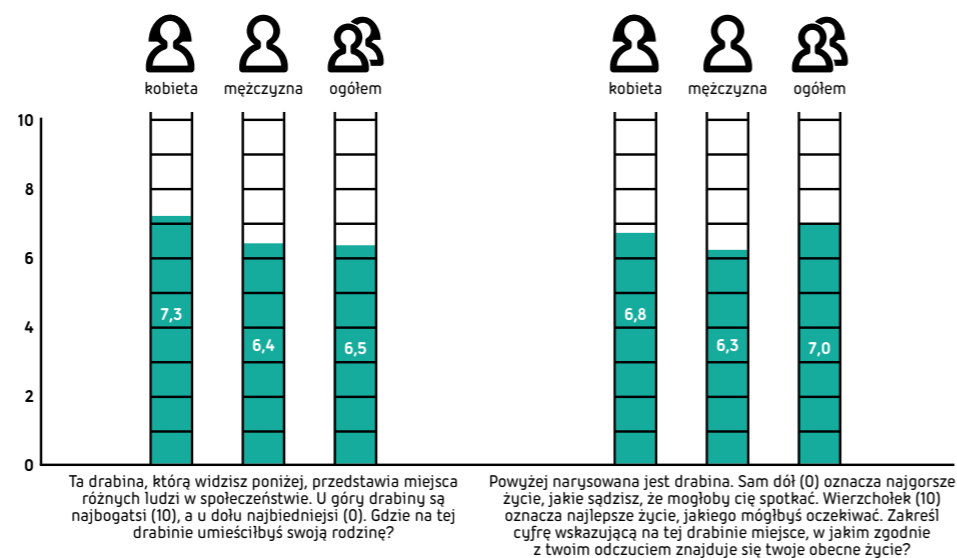
Ogólnej ewaluacji życia można dokonywać za pomocą prostych pytań, jednowymiarowych skal lub złożonych profili jakości życia. Jest ona istotnym poznawczym aspektem dobrego samopoczucia. W porównaniu ze spontanicznymi uczuciami związanymi z nagłymi doświadczeniami jest uważana za względnie stabilną (Pavot, Diener, 1993). Pytanie dotyczące ogólnego zadowolenia z życia, znajdujące się w protokole badań HBSC od 2002 roku, jest adaptacją tzw. skali Cantrila. Jest to jedna z głównych zmiennych wyników, mieszcząca się w obszarze pozytywnych aspektów zdrowia subiektywnego. Nad jej adaptacją i walidacją pracowała międzynarodowa grupa robocza Positive Health Focus Group. Skala ma wizualny charakter i formę przypomina drabinę. Jej geneza została opisana w krajowych publikacjach. Ankietowanym udostępnia się tekst wyjaśniający konwencję tego pytania: „Obok jest rysunek drabiny. Na górze drabiny jest liczba 10 - umownie oznaczająca życie, które wydaje Ci się najlepsze. Na dole drabiny jest liczba 0 - oznaczająca życie, które wydaje Ci się najgorsze. Pomyśl, jakie jest teraz Twoje życie i w którym miejscu drabiny Ty stanąbyś. Wstaw X w jedną kratkę w drabinie cyfry, która znajduje się w tym miejscu”. Oznacza to, że osoba ankietowana sama wyznacza sobie standard, jakie życie jest dla niej dobre. Tego typu skala szczególnie dobrze sprawdza się w porównaniach międzynarodowych, ponieważ można uniknąć pułapek językowych wynikających z tłumaczeń kategorii odpowiedzi z jasno przypisanymi etykietami. W badaniu młodzieży w projekcie „Młodzi Cyfrowi” postanowiono zbadać nie tylko aktualne zadowolenie z życia, ale również ocenę zamożności rodziny. Jeśli średni wynik drabiny Cantrilla jest niższy bądź równy 6, oznacza, że dokonana ocena jest pesymistyczna, jeśli jest wyższy niż 6 pkt - optymistyczna.

Z przeprowadzonych badań wynika, że ocena aktualnego życia kształtuje się na średnim poziomie 7 pkt. W tym

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	53,37	53,36	53,37	53,83	53,37	52,82
Mediana	55,00	55,00	55,00	56,00	55,00	54,00
Dominanta	60,00	57,00	60,00	60,00	57,00	57,00
Odchylenie st.	10,52	9,72	11,34	10,77	10,39	9,97
Skośność	-1,076	-0,983	-1,125	-1,138	-1,069	-0,982

Tabela nr 43
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO INDEKSU ZADOWOLENIA Z ŻYCIA (OZZ) a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).

przypadku nieznacznie lepsze średnie wyniki osiągnęły kobiety (6,8 pkt) niż mężczyźni (6,3 pkt). Różnica w ocenie własnego życia jest statystycznie istotna zarówno ze względu na płeć badanych osób, jak również na typ szkoły, do której uczęszczają ($p < 0,001$; $p < 0,001$). W przypadku subiektywnej oceny zamożności swojej rodziny ogólny wynik średni jest nieco niższy (6,4 pkt), ponownie wyższy u kobiet (7,3 pkt) niż mężczyzn (6,5 pkt), najwyższe poziomy na drabinie uzyskują uczniowie szkół podstawowych (6,5 pkt), zaś najniższe uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (6,1 pkt – $p < 0,001$; $p < 0,001$).



Wykres nr 44
Wyniki drabiny Cantrila (wyniki średnie).

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	7,04	6,83	7,27	7,21	7,05	6,80
Mediana	7,0	7,0	8,0	8,0	7,0	7,0
Dominanta	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0
Odchylenie st.	2,21	2,19	2,19	2,15	2,19	2,15
Skośność	-0,841	-0,701	-1,020	-0,944	-0,837	-0,716

Tabela nr 44
Statystyki dla drabiny Cantrila a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent – (pkt). Poniżej narysowana jest drabina. Sam dół (0) oznacza najgorsze życie, jakie sądzisz, że mogłoby cię spotkać. Wierzchołek (10) oznacza najlepsze życie, jakiego mógłbyś oczekiwać. Zakreśl cyfrę wskazującą na tej drabinie miejsce, w jakim zgodnie z twoim odczuciem znajduje się twoje obecne życie?

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	6,36	6,28	6,45	6,52	6,41	6,11
Mediana	6,0	6,0	7,0	7,0	6,0	6,0
Dominanta	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0
Odchylenie st.	1,65	1,57	1,73	1,65	1,64	1,61
Skośność	-0,318	-0,255	-0,397	-0,346	-0,311	-0,286

Tabela nr 45
Statystyki dla drabiny Cantrila a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent – (pkt). Wyobraź sobie, że ta drabina, którą widzisz poniżej, przedstawia miejsca różnych ludzi w społeczeństwie. U góry drabiny są najbogatsi (10), a u dołu najbiedniejsi (0). Gdzie na tej drabinie umieściłbyś swoją rodzinę?

Skala dolegliwości subiektywnych

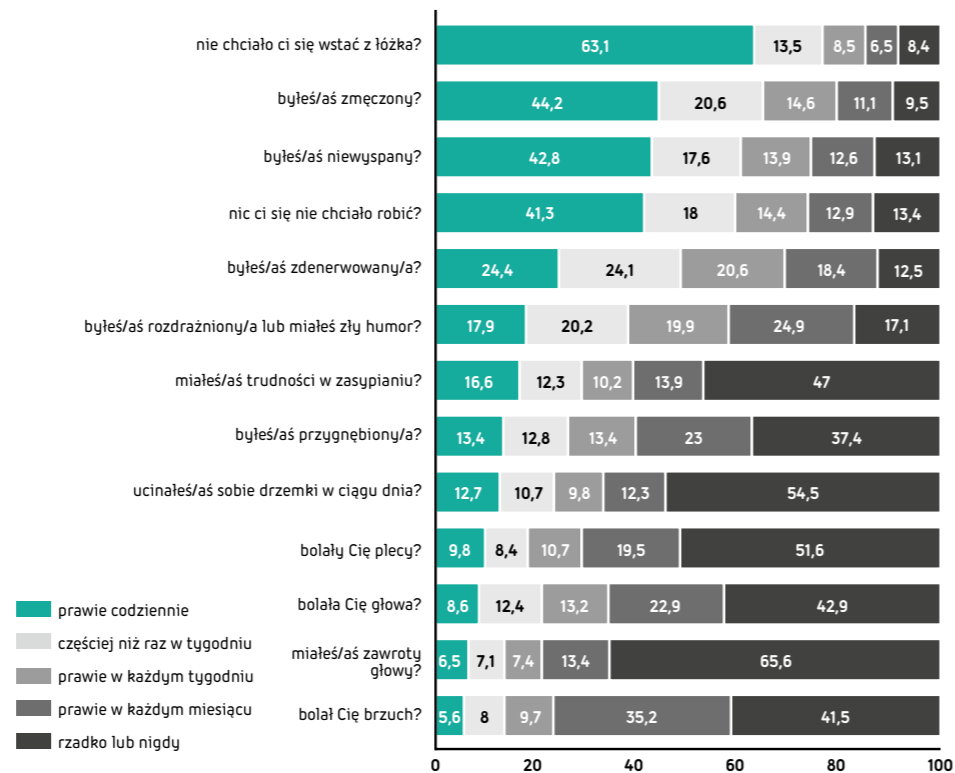
Określenie „dolegliwości subiektywne” odnosi się do objawów nieswoistych, niezwiązanych ze zdiagnozowanymi chorobami. Poprzez określenie „subiektywne” podkreśla się znaczenie osobistego doświadczenia i interpretacji obciążenia daną dolegliwością. Dolegliwości subiektywne często ze sobą współwystępują, co wskazuje na wspólną etiologię. W okresie dorastania obciążenie powtarzającymi się dolegliwościami lub zespołem różnych objawów znacznie pogarsza jakość życia, powodując częstsze korzystanie z usług medycznych i sięganie po leki (zwykle bez recepty) oraz opuszczanie zajęć szkolnych (Ravens-Sieberer, Torsheim, Hetland, 2009). Z tego względu należy ich występowanie traktować jako ważny problem zdrowia publicznego. Skala dolegliwości zastosowana w badaniach nazywana jest często skalą HBSC-SCL, czyli listą kontrolną symptomów (ang. *checklist*). Młodzież pytana jest o występowanie w ostatnich sześciu miesiącach: bólu głowy, bólu brzucha, bólu pleców, przygnębienia, rozdrażnienia lub złego humoru, zdenerwowania, trudności w zasypianiu i zawrotów głowy. W zastosowanej skali uwzględniono pięć kategorii odpowiedzi: prawie codziennie, częściej niż raz w tygodniu, prawie w każdym tygodniu, prawie w każdym miesiącu, rzadko lub nigdy. Za „często” uznaje się odczuwanie dolegliwości prawie codziennie lub częściej niż raz w tygodniu.

Wyniki badania prowadzonego wśród polskich nastolatków w ramach projektu „Młodzi Cyfrowi” wskazują, że najczęściej doświadczaną dolegliwością była niechęć wstania z łóżka, która dotyczyła prawie codziennie dwóch trzecich

przebadanych osób (63,1%), kolejne 44,2% uczniów przyznało, że prawie codziennie byli zmęczeni lub niewyspani (42,8%). Na czwartym miejscu pod względem częstości doświadczanych dolegliwości uplasowało się poczucie, że nic się nie chce robić, które prawie codziennie towarzyszyło 41,3% wszystkich uczniów biorących udział w badaniu. Relatywnie najrzadszymi objawami okazały się być symptomy somatyczne, takie jak ból brzucha, zawroty głowy, ból głowy czy pleców.

Analizując poziom doświadczanych dolegliwości, można powiedzieć, że wszystkie pod względem statystycznym są częściej doświadczane przez dziewczęta niż chłopcy. Największe różnice w zakresie płci notowane są w przypadku bólów głowy, brzucha oraz poczucia rozdrażnienia i przygnębienia. Nieco mniej różnic w odczuwaniu somatycznych oraz psychicznych dolegliwości subiektywnych zanotowano w przypadku zmiennej „rodzaj szkoły”. Trzy analizowane dolegliwości – ból brzucha, trudność w zasypianiu oraz niechęć do wstania z łóżka – utrzymują się na podobnym poziomie bez względu na rodzaj szkoły, do której uczęszcza uczeń. Wszystkie pozostałe, w szczególności ucinanie sobie drzemki w ciągu dnia, różnią się u uczniów uczęszczających do szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych. Szczegółowe różnice wskazane zostały w tabeli na następnej stronie.

W dalszej części raportu postanowiono stworzyć tzw. OGÓLNY ŚREDNI INDEKS DOLEGLIWOŚCI SUBIEKTYWNYCH (IDS). W tym celu odwrócono pierwotną skalę procedurą rekodowania danych, a następnie zsumowano wyniki cząstkowe. W procedurze tej stworzona została zmienna ilościowa, mogąca się teoretycznie zawierać w przedziale od 13 do 65 punktów. Im więcej zdobytych punktów, tym analizowane dolegli-



Wykres nr 45
Psychiczne i somatyczne dolegliwości subiektywne (%).

Jak często w ciągu ostatnich 6 miesięcy: ODPOWIEDZI PRAWIE CODZIENNIE, CODZIENNIE	Płeć		Ni	Typ szkoły			Ni
	K N=26 222	M N=23 912		SP N=27 307	GIM N=3329	SPG N=17 833	
boliła Cię głowa?	11,1	5,8	p<0,001	8,3	8,7	8,7	p<0,001
bolił Cię brzuch?	6,9	4,1	p<0,001	5,7	5,7	5,1	p=0,510
boliły Cię plecy?	10,8	8,8	p<0,001	9,0	9,2	11,0	p<0,001
byłeś/aś przygnębiony/a?	16,5	10,0	p<0,001	15,2	14,1	14,3	p<0,001
byłeś/aś rozdrażniony/a lub miałeś/aś zły humor?	21,7	13,7	p<0,001	20	18,6	19,2	p<0,001
byłeś/aś zdenerwowany/a?	26,8	21,9	p<0,001	23,8	25,1	25,0	p<0,001
miałeś/aś trudności w zasypianiu?	18,5	14,4	p<0,001	17,1	17,5	15,6	p=0,066
miałeś/aś zawroty głowy?	7,9	4,9	p<0,001	6,8	5,6	6,8	p=0,014
byłeś/aś niewyspany/a?	48,0	37,1	p<0,001	41,2	41,8	45,4	p<0,001
ucinałeś/aś sobie drzemki w ciągu dnia?	13,9	11,4	p<0,001	8,3	12,6	16,3	p<0,001
nie chciało Ci się wstać z łóżka?	65,8	60,1	p<0,001	63,7	64,5	61,8	p=0,307
byłeś/aś zmęczony?	49,4	38,6	p<0,001	42,5	44,4	46,8	p<0,001
nie chciało Ci się nic robić?	45,9	36,3	p<0,001	40,8	42,0	41,9	p<0,001

Tabela nr 46
Ocena dolegliwości subiektywnych - odpowiedzi PRAWIE CODZIENNIE, CODZIENNIE a płeć oraz typ szkoły, do której uczęszcza respondent (%).

K - kobieta; M - mężczyzna; SP - szkoła podstawowa; GIM - gimnazjum; SPG - szkoła ponadgimnazjalna.

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Srednia	36,43	38,49	34,19	35,56	36,66	37,68
Mediana	36,0	39,0	34,0	35,0	37,0	38,0
Dominanta	39,0	39,0	35,0	33,0	35,0	39,0
Odchylenie st.	11,36	11,18	11,13	11,43	11,44	11,06
Skośność	0,102	-0,052	0,282	0,173	0,056	0,011

Tabela nr 47
Statystyki opisowe dotyczące ogólnego średniego INDEKSU DOLEGLIWOŚCI SUBIEKTYWNYCH (IDS) a płeć ucznia i typ szkoły - (pkt).

wości subiektywne są większe. Poddając analizie wszystkie subiektywne dolegliwości jednocześnie, można powiedzieć, że różnica ze względu na płeć uczniów biorących udział w badaniu jest statystycznie istotna ($p<0,001$), co oznacza, że chłopcy i dziewczęta wszystkich 15 badanych dolegliwości doświadczają na różnym poziomie. Z przeprowadzonych badań wynika, że ogólnie wyższy wskaźnik subiektywnych dolegliwości psychicznych i somatycznych charakterystyczny jest dla kobiet (38,49 pkt) niż mężczyzn (34,19 pkt). Jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała, że na poziomie typu badanej szkoły ogólny indeks dolegliwości subiektywnych jest statystycznie istotnie różny wśród uczniów szkół podstawowych (35,56 pkt), gimnazjów (36,63 pkt) oraz szkół ponadgimnazjalnych (37,68 pkt); $p<0,001$. Warto dodać, że

nie obserwuje się różnic między poziomem wskazywanych subiektywnie dolegliwości uczniów szkół podstawowych i gimnazjów: pod kątem statystycznym ci uczniowie są tacy sami w zakresie doświadczanych dolegliwości. Na uwagę zasługuje, że różnice pomiędzy uczniami dotyczą przede wszystkim uczniów najstarszych, uczęszczających do szkół ponadgimnazjalnych. To oni zdecydowanie częściej od pozostałych osób biorących udział w badaniu skarżą się na częste doświadczanie analizowanych dolegliwości.

Podsumowując wątki dotyczące oceny własnego dobrostanu w zakresie zdrowia, postanowiono skorelować ze sobą stworzone ogólne indeksy zadowolenia z życia, indeks dolegliwości subiektywnych oraz indeks subiektywnej oceny

Korelacje		Fonoholizm	Przywiązanie do smartfona	Nadaktywność portali społ.	Ocena aktywności portali społ.	FOMO OGÓLNE
SDZ	Korelacja R	-,071**	-,142**	-,039**	-,047**	-,105**
	Istotność	0	0	0	0	0
	N	50135	48835	46335	45758	50135
OZZ	Korelacja R	,024**	-,074**	-,026**	-,042**	,031**
	Istotność	0	0	0	0	0
	N	50134	48834	46334	45757	50134
IDS	Korelacja R	,232**	,281**	,172**	,203**	,189**
	Istotność	0	0	0	0	0
	N	50135	48835	46335	45758	50135

Tabela nr 48
Korelacje parami pomiędzy poszczególnymi ogólnymi indeksami zdrowia a skalą fonoholizmu, przywiązaniem do smartfona, skalą nadaktywności na portalach społecznościowych, oceną aktywności w korzystaniu z portali społecznościowych oraz ogólnym wynikiem FOMO.

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

stanu zdrowia. Zgodnie ze wstępnymi przewidywaniami skala subiektywnych dolegliwości ujemnie koreluje z ogólnym indeksem zadowolenia z życia ($R=-0,403$) oraz indeksem subiektywnego dobrostanu zdrowia ($R=0,452$). Indeks dolegliwości subiektywnych jest negatywnie skorelowany z indeksem subiektywnego stanu zdrowia ($R=-0,545$) oraz z indeksem ogólnego zadowolenia z życia ($R=-0,403$). Oznacza to, że im wyższy poziom dolegliwości subiektywnych, tym niższe ogólne zadowolenie z życia i niższe subiektywne zadowolenie ze swojego stanu zdrowia badanych osób. Z przeprowadzonych badań wynika, że obserwuje się korelacje między poszczególnymi indeksami zdrowia a skalą fonoholizmu, przywiązania do smartfona, FOMO, nadaktywności oraz korzystaniem z portali społecznościowych. Choć w większości przypadków korelacje są nic nieznaczące, warto zwrócić uwagę na zanotowane korelacje z analizowanymi indeksami z indeksem dolegliwości subiektywnych. Jak pokazują współczynniki korelacji widoczne w poniższej tabeli, wyższemu poziomowi dolegliwości subiektywnych towarzyszą wyższe wskaźniki nałogowego korzystania ze smartfona ($R=0,232$), przywiązania do smartfona ($R=0,281$), nadaktywności na portalach społecznościowych ($R=0,172$), oceny aktywności w używaniu portali społecznościowych ($R=0,203$) oraz syndromu FOMO ($R=0,189$). I choć wyniki zaobserwowanych korelacji wskazują na korelację niską co do wielkości, warto ten wątek rozszerzyć i zgłębić w dalszych pracach naukowych.

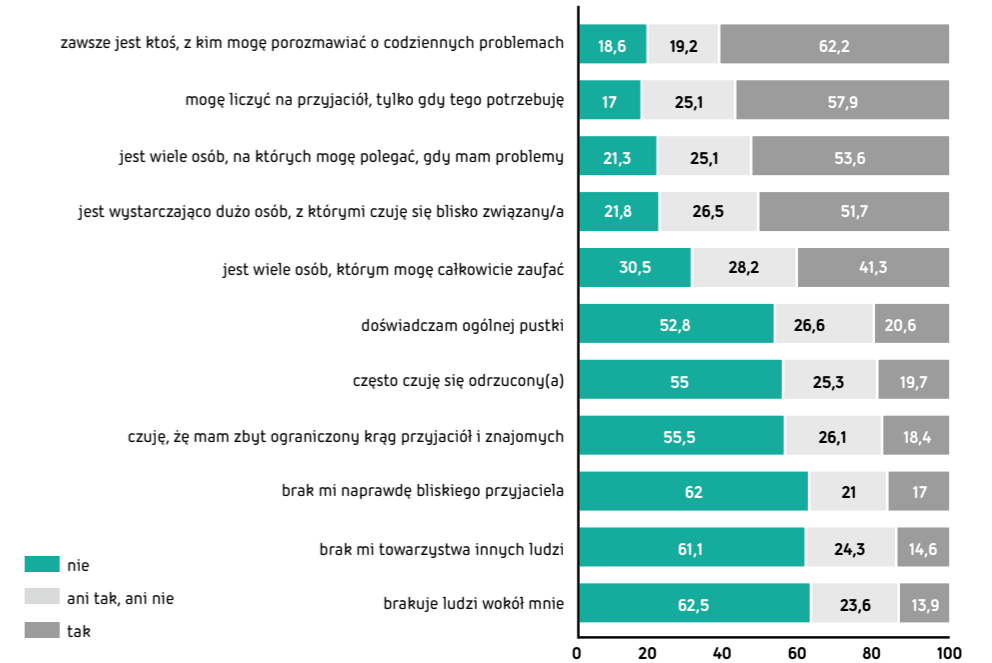
Poczucie samotności życiowej

Samotność to coraz bardziej powszechne zjawisko, które nie dotyczy tylko osób starszych, nieśmiały, porzuconych, owdowiałych, ale także ludzie młodych. Nawet będącym w związku może doskwierać samotność. Niektórzy uważają, że da się do niej przyzwyczaić, ale po co, skoro można być szczęśliwym we dwoje. Samotność to subiektywne odczucie wynikające z braku satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Można być samotnym na wiele różnych sposobów. Wyróżnia się samotność chroniczną i przejściową, np. po stracie bliskiej osoby, albo samotność z wyboru i samotność z konieczności lub za karę, np. odosobnienie w przypadku osadzenia w areszcie. Można doświadczać chwilowych stanów osamotnienia mimo tworzenia relacji z innymi, np. w dużych miastach, gdzie jest mnóstwo ludzi, człowiek często czuje się samotny ze względu na powierzchowność i płytkość kontaktów. Specjaliści wskazują, że można mieć mnóstwo przyjaciół, a jednocześnie odczuwać brak tego jednego najbliższego człowieka. A zatem uprawnione jest stwierdzenie, że samotność to negatywny stan, który może doprowadzić do dezintegracji osobowości, samotności towarzyszą bowiem takie doświadczenia, jak: alienacja, nieuf-

ność wobec innych, poczucie winy, wstyd, lęk, poczucie niedopasowania społecznego, co wzmacnia podatność na zaburzenia psychiczne. Samotność sprzyja również różnym formom uzależnień (alkoholizm, narkomania), które są mechanizmami obronnymi; istnieje też istotna korelacja pomiędzy samotnością a depresją. Samotność stanowi poważne zagrożenie jakości ludzkiego życia, rozpatruje się ją najczęściej w aspekcie negatywnych przeżyć, nieprawidłowej komunikacji i trudności emocjonalnych, które dotyczą osób dorosłych, natomiast rzadko dostrzega się znaczenie poczucia samotności dzieci i młodzieży jako potencjalnego zagrożenia rozwojowego. Jednak właśnie w odniesieniu do młodych ludzi problem samotności dotyka ważnych zagadnień – kształtowania i utrzymywania więzi emocjonalno-społecznych oraz pojawiających się zagrożeń holistycznie rozumianego zdrowia.

W trakcie prowadzenia badań polskiej młodzieży szkolnej postanowiono zmierzyć poziom samotności życiowej, wykorzystując do tego psychologiczną skalę będącą polską adaptacją kwestionariusza skonstruowanego przez Jenny de Jong-Gierveld i Fransa Kamphuisa (Grygiel, Humenny, Rębisz, Świtaj, Sikorska-Grygiel, 2012). Narzędzie składa się z 11 stwierdzeń: sześć z nich zawiera negatywnie sformułowane zdania opisujące brak satysfakcji z kontaktów społecznych, pozostałych pięć mierzy satysfakcję związaną z relacjami interpersonalnymi. Badani uczniowie zaznaczali swoje odpowiedzi, używając pięciostopniowej skali: od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”. Z przeprowadzonych badań wynika, że 62,2% uczniów stwierdza, że zawsze jest ktoś, z kim można porozmawiać o codziennych problemach, 57,9% badanych osób przyznało, że może liczyć na przyjaciół zawsze, kiedy tego potrzebuje. Dane zawarte na poniższym wykresie ukazują, że ponad połowa młodzieży wskazuje, że jest wiele osób, na których może polegać (53,6%), oraz że jest wiele osób, z którymi czuje się blisko związana (51,7%). Warto jednak zwrócić uwagę, że około 15-20% młodzieży biorącej udział w badaniu przejawia wyraźne symptomy samotności: co piąty uczeń twierdzi, że doświadcza ogólnej pustki (20,6%), często czuje się odrzucony (19,7%) oraz przyznaje, że ma ograniczony krąg przyjaciół i znajomych (18,4%).

Na podstawie wszystkich pytań stworzono ogólny INDEKS SAMOTNOŚCI ŻYCIOWEJ (ISŻ), którego wyniki są statystycznie odmienne dla płci badanych uczniów ($p<0,001$). Z przeprowadzonych badań wynika, że wyższe poczucie samotności życiowej częściej przejawiają mężczyźni (27,52 pkt) niż kobiety (26,51 pkt). Jak się okazuje, poziom ogólnego indeksu samotności życiowej nie jest w żaden sposób związany z rodzajem szkoły, do której uczęszczają uczniowie ($p=0,224$). Poziom samotności jest zatem podobny u uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych.



Wykres nr 46
Prosimy zakreślić takie odpowiedzi dla poniższych twierdzeń, które wyrażają Twoją obecną sytuację, w sposób, w jaki to teraz odczuwasz (%).

Czy z poziomem samotności życiowej związane są wskaźniki dobrostanu zdrowia oraz wskaźniki dotyczące używania mediów cyfrowych? Jak się okazuje, tak, a w szczególności dotyczy to powiązania samotności życiowej z indeksami dotyczącymi dobrostanu zdrowia. Z przeprowadzonych badań wynika, że im częściej badane osoby postrzegają się jako osoby samotne, tym rzadziej pozytywnie wyrażają się o swoim subiektywnym dobrostanie zdrowia, rzadziej czują się zadowolone z życia, ale częściej wskazują na doświadczanie różnego rodzaju fizycznych

oraz psychicznych subiektywnych dolegliwości. Warto zauważyć, że zastosowane współczynniki korelacji nie wykazują żadnego powiązania między poczuciem samotności życiowej a używaniem i nadużywaniem mediów cyfrowych, w tym korzystaniem ze smartfona i aktywnością na portalach społecznościowych. Zapewne związane jest to z faktem wykorzystywania cyfrowych urządzeń ekranowych i portali społecznościowych przede wszystkim do kontaktu z innymi osobami. Stąd poczucie samotności może nie towarzyszyć pokoleniu Młodzi Cyfrowych

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	26,99	26,51	27,52	27,02	27,03	26,88
Mediana	28,00	27,0	29,00	28,00	28,00	27,00
Dominanta	33,00	33,00	33,00	33,00	33,00	33,00
Odchylenie st.	8,33	8,77	7,78	8,30	8,28	8,41
Skośność	0,016	0,179	-0,186	-0,031	0,068	0,092

Tabela nr 49
Statystyki opisowe dotyczące ogólnego średniego INDEKSU SAMOTNOŚCI ŻYCIOWEJ (ISŻ) a płeć ucznia i typ szkoły - (pkt).

tak bardzo, jakby się w potocznym rozumieniu zdawało. Jedyłą korelacją, o której warto wspomnieć, jest ta, która dotyczy samotności życiowej i ogólnego indeksu związanego z syndromem FOMO. Okazuje się, że w tym przypadku notuje się pozytywną korelację o małym znaczeniu. Oznaczać to może, że strach przed tym, że coś ciekawego bądź ważnego nas może ominąć, rozciąga się nie tylko na określoną informację, której nie dostajemy, ale również na osoby, które ją przekazują.

Warto dodać, że wpływ korzystania z internetu na samotność wydaje się niejednoznaczny, bo samo zjawisko jest dość złożone. Badania Moody'ego (2001) wskazują, że wraz ze wzrostem czasu spędzanego w sieci wzrasta poziom samotności emocjonalnej, obniża się natomiast poziom samotności społecznej. Może być to dowodem na to, że wpływ internetu na ogólny dobrostan człowieka jest bardzo złożony i trudno o jednoznaczny werdykt, czy ma charakter pozytywny, czy negatywny. Niekiedy bowiem używanie internetu prowadzi do zmniejszenia poziomu izolacji, umożliwiając tym samym kontakty społeczne (na przykład przy wykorzystaniu list dyskusyjnych, komunikatorów

czy e-maile). W przypadku fizycznego oddalenia przestrzeń internetu ułatwia kontakty z osobami znaczącymi dla użytkownika, przewyższając tym samym przeszkody związane z czasem i dystansem. Stunza w swoim opracowaniu wskazuje ponadto, że czas spędzony w sieci jest mniej istotny niż jakość (kontekst) wykorzystania zasobów sieci przez użytkownika (2018, s. 20–21). Ale z drugiej strony osoba zbyt angażująca się TYLKO w kontakty sieciowe może nie mieć już czasu na budowanie silnych więzi bezpośrednich, czego skutkiem może być ograniczenie elementu osobistego w relacjach z innymi oraz wyższy poziom samotności emocjonalnej. Kraut i inni (2002) wykazali, że korzystanie z internetu lepiej służy ekstrawertykom niż introwertykom. U ekstrawertyków wraz ze wzrostem czasu spędzonego w internecie spada poczucie samotności i braku czasu, wzrasta natomiast dobrostan i samoocena. W przypadku introwertyków jest przeciwnie: im więcej czasu spędzają w sieci, tym częściej czują się samotni, a ich nastrój ulega obniżeniu. Z badań prowadzonych w Polsce (Batorski 2004) wynika, że kontakty przez internet częściej nawiązują ekstrawertycy, osoby, które są otwarte społecznie także w relacjach tradycyjnych.

Korelacje		SDZ	OZZ	IDS	Fonoholizm	Przywiązanie do smartfona	Nadaktywność portale społ.	Ocena aktywności portale społ.	FOMO OGÓLNE
samotność życiowa	Korelacja R	,-337**	,-410**	,253**	,074**	,070**	,047**	,009*	,126**
	Istotność	0	0	0	0	0	0	0,05	0
	N	50 135	50 134	50 135	50 135	48 835	46 335	45 758	50 135

Tabela nr 50
Korelacje parami pomiędzy indeksem SAMOTNOŚCI ŻYCIOWEJ a poszczególnymi ogólnymi indeksami zdrowia i skalą fonoholizmu, przywiązaniem do smartfona, skalą nadaktywności na portalach społecznościowych, oceną aktywności w korzystaniu z portali społecznościowych oraz ogólnym wynikiem FOMO.

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie) / * Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

Dr Aleksandra Piotrowska

Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego

/Komentarz eksperta/

Rodzice są tymi, którzy jako pierwsi pokazują dziecku świat, wyposażając je w niezbędne umiejętności i coraz bardziej złożone kompetencje umożliwiające radzenie sobie w rzeczywistości. Ich postępowanie (obserwowane bacznie przez dziecko) pełni rolę wzorców zachowań, uruchamiając uczenie się przez naśladowanie. Stawiane przez nich zadania i formułowane oczekiwania sprawiają, że dzieci opanowują coraz bardziej złożone czynności, jednocześnie poznają zasady i reguły zachowania obowiązujące w świecie, w którym wzrastają. Przystawiają sobie systemy norm i leżących u ich podłoża wartości. Rodzice są w tych działaniach wspierani przez placówki opiekuńcze czy edukacyjne – przedszkola, a potem szkoły, ale szczególnie w pierwszej dekadzie życia i rozwoju dziecka rola rodziców jest zdecydowanie podstawowa.

Czy rodzice radzą sobie z wprowadzaniem dzieci także w świat technologii cyfrowych? Przecież dla dzisiejszych dzieci posługiwanie się smartfonem, tabletem i komputerem czy korzystanie z internetu jest równie oczywiste i naturalne, jak korzystanie z kredek, włączenie światła czy jazda samochodem. Spora część rodziców nie czuje się jednak zbyt pewnie w tym nowym świecie; czy są zatem w stanie wyposażyć swoje dzieci nawet nie tyle w kompetencje, co w zasady i reguły odpowiedzialnego użytkownika mediów cyfrowych? Czy potrafią odgrywać rolę przewodnika, wskazując dzieciom wartościowe sposoby korzystania z sieci, wyznaczając jednocześnie niezbędne granice?

Wiemy coraz więcej o zagrożeniach związanych z nieodpowiedzialnym użytkowaniem technologii informacyjnych. Niepokój budzi zwłaszcza poświęcanie coraz większej liczby godzin mediom społecznościowym. Szczególnie nastolatki (z bardzo dużą potrzebą przynależności i wspólnotowości) szukają w świecie wirtualnym tego, czego nie otrzymują w realu: poczucia akceptacji, uwagi i zrozumienia ze strony innych. W sieci łatwo jest nawiązać kontakty i łatwo je zakończyć. Zygmunt Bauman dla określenia nietrwałości i ulotności kontaktów internetowych wprowadził określenie „enter i escape związki”. Oczywiście bywa, że takie związki przekształcają się w długotrwałe, głębokie relacje w realu (z małżeństwami włącznie).

Kontakty w sieci są pełne sprzeczności. Cechuje je np. jednocześnie zwięzłość i bogactwo komunikacji – bo przecież są zubożone lub zupełnie pozbawione sygnałów niewerbalnych, ale za to mniejsza liczba kanałów przekazu może sprzyjać pogłębieniu i wzbogaceniu przekazywanych informacji. Kontakty online łączą anonimowość z otwartością – anonimowość ułatwia odkrywanie się, a to sprzyja budowaniu poczucia bliskości. Szczerość w tej komunikacji łączy się z oszukiwaniem – w sieci bardzo łatwo przekazywać nieprawdę, tworzyć fałszywą tożsamość. Ale jednocześnie większa otwartość i poczucie anonimowości sprzyjają większej szczeroci, poruszaniu wstydliwych czy intymnych spraw.

Z badań psychologów z uniwersytetów Kalifornijskiego i Yale wynika, że nasilona aktywność w sieci (np. lajkowanie wpisów na Facebooku, tworzenie własnych wpisów) negatywnie wpływa na samoocenę zdrowia psychicznego i samopoczucie. O ile utrzymywanie bezpośrednich kontaktów z innymi poprawia dobrostan psychiczny, o tyle kontaktowanie się przez sieć częściej obniża nastrój. Te wyniki niezbyt wspierają myśl wyrażoną przez Marka Zuckerberga, że misją Facebooka jest łączenie ludzi.

/Relacje w świecie cyfrowym. Rola rodziców w tworzeniu kultury offline i alternatywy dla rzeczywistości wirtualnej/

Do tego momentu raportu w wielu punktach wskazano, że nowe technologie informacyjno-komunikacyjne stanowią immanentną część życia człowieka, w szczególności urodzonego po 2005 roku.

Wydaje się, że internet, jak również same cyfrowe urządzenia mobilne, a także rozwiązania opierające się na funkcjonowaniu aplikacji będą stawały się jeszcze większym udziałem naszego życia. Mając to na uwadze, powinniśmy się raczej zastanowić, w jaki sposób oswoić nowe technologie i jak z nich właściwie (z pożytkiem dla nas samych) korzystać, niż wymyślać regulacje ograniczające bądź całkowicie zakazujące ich używania (np. na terenie szkoły). Można powiedzieć, że aktualnie obserwowany i doświadczany rozwój społeczeństwa informacyjnego powoduje, że życie człowieka, szczególnie młodego, zaczyna się koncentrować (zamykać się) w obrębie trzech najważniejszych pojęć: internet, mobilność oraz aplikacje. To one wyznaczają nie tylko wierzchołki tzw. trójkąta cyfrowego, ale przede wszystkim wytyczają codzienne funkcjonowanie i zachowanie dzieci i młodzieży. Ów trójkąt cyfrowy istnieje i dotyczy dzieci w wieku przedszkol-

nym, wczesnoszkolnym, młodzieży na wyższych poziomach nauczania, ale również nie jest obcy nauczycielom czy rodzicom.

Świadomość, jak ważny dla dzieci i młodzieży jest świat cyfrowy, wymaga od osób dorosłych (rodziców, nauczycieli) konkretnych reakcji i postaw, których celem jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa dzieci używających zasobów sieci, zwiększenie higieny osobistej w codziennym korzystaniu z cyfrowych dobrodziejstw, jak również wzrost liczby osób kreatywnie wykorzystujących nowe technologie. Aby osiągnąć zamierzony cel, należy przyjąć właściwą optykę traktowania omawianego trójkąta cyfrowego:

01/ Edukacja medialna osób dorosłych: wydaje się być niezbędna w procesie wychowania współczesnych cyfrowych nastolatków. Nieustanne podnoszenie kompetencji cyfrowych osób dorosłych jest istotne nie tylko z punktu widzenia zawodowego (nowe technologie coraz częściej wykorzystywane są w pracy, w komunikacji z innymi), ale również z powodu coraz szerszego udziału nowych technologii w życiu publicznym (włączenie cyfrowych rozwiązań w codzienne funkcjonowanie urzędów, banków i innych instytucji). Wzrost wiedzy osób dorosłych na temat specjalistycznego słownictwa, korzystania z aplikacji, znajomość najważniejszych gier cyfrowych to również wyzwanie stojące przed współczesnym rodzicem i nauczycielem. Mające wysokie kompetencje cyfrowe, osoby dorosłe są w stanie lepiej zrozumieć świat pokolenia Młodych Cyfrowych, jak również w odpowiedni sposób reagować na potencjalne zagrożenia z nim związane.

02/ Właściwe proporcje w postrzeganiu szans i zagrożeń: wielu nauczycieli i rodziców boi się wspólnie z dziećmi i uczniami używać nowych technologii z powodu lęku przed negatywnymi konsekwencjami związanymi z wpływem nowych technologii na zdrowie somatyczne, psychiczne oraz społeczne. W większości przypadków obawy rodziców i nauczycieli pozostają nieuzasadnione, jakiegokolwiek negatywne konsekwencje widoczne są bowiem zazwyczaj wówczas, kiedy mamy do czynienia nie z używaniem, a nadużywaniem nowych technologii. Niestety, negatywny obraz nowych technologii utrwalany jest przez media, które o wiele częściej wskazują na negatywne strony internetu, smartfonów czy w ogóle życia w obecności nowych technologii niż pozytywne tego skutki.

03/ Odwrócony proces edukacji: edukacja jest procesem dwustronnym, w którym wiedzę zdobywa nie tylko uczeń, ale również nauczyciel. Warto uczyć się nowych technologii od przedstawicieli młodego pokolenia, zakładając, że w wielu sprawach mogą być dla dorosłych przewodnikami po świecie nowych technologii. Warto również zwrócić uwagę na fakt, że stworzenie przestrzeni i możliwości, w których dziecko staje się nauczycielem dla osoby dorosłej (rodzica bądź nauczyciela), w sposób zasadniczy podnosi poczucie własnej wartości dziecka lub ucznia.

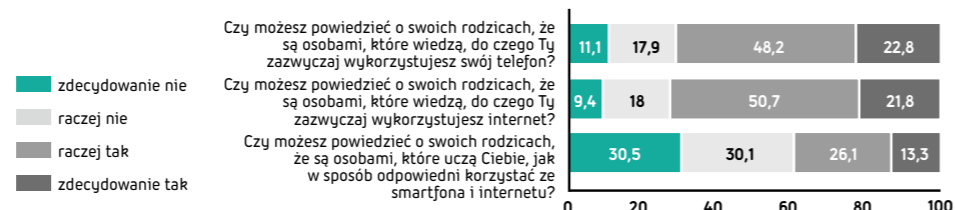
04/ Pozytywny stosunek do mediów cyfrowych: negatywny stereotyp związany z postrzeganiem świata cyfrowego, urządzeń cyfrowych czy internetu bardzo często budowany jest nie tylko przez przedstawicieli mediów, ale również przez samych badaczy diagnozujących takie zjawiska, jak fonoholizm, cyberprzemoc, seksting, patostreaming czy uzależnienie od gier. Niewystarczająca koncentracja świata nauki na pozytywnych aspektach związanych z używaniem nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych może powodować strach i lęk osób dorosłych przed ich używaniem w życiu codziennym.

05/ Kreatywne wykorzystywanie zasobów sieci: części rodziców się wydaje, że ich dzieci korzystania z internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych uczą się same, tak zwaną metodą prób i błędów. Tak rozumując, wydają się nie doceniać własnej roli w tym zakresie, nie zdając sobie przy tym sprawy z tego, jak uważnie dzieci obserwują ich podczas korzystania ze zdobytych technologii (Plowman, McPake, Stephen, 2008). Tymczasem okazuje się, że w praktyce rodzice, ale również dziadkowie, rodzeństwo i inni członkowie rodziny, są dla dzieci przewodnikami po świecie nowych technologii – także wtedy, kiedy nie odgrywają tej roli w sposób intencjonalny. Jak wskazuje D. Batorski, tak duże znaczenie uczenia się poprzez obserwowanie dorosłych może sprzyjać zjawisku dziedziczenia cyfrowych nierówności. Związane jest to przede wszystkim z jakościową różnorodnością używania internetu i narzędzi informacyjno-techno-

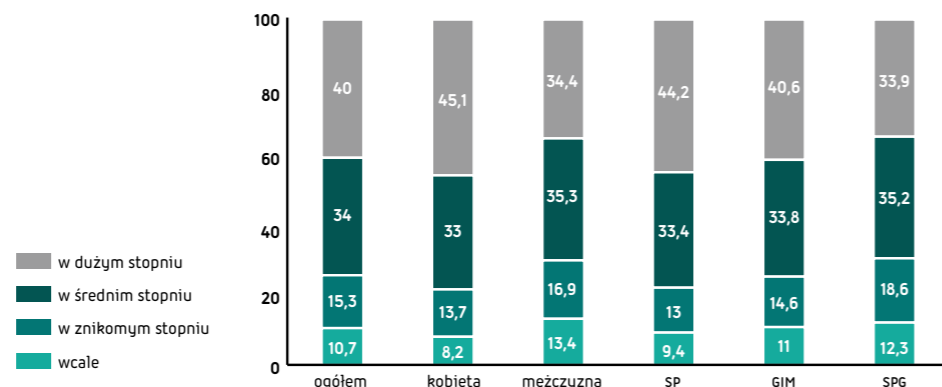
logicznych przez osoby znaczące dla dziecka (Batorski, 2015), a różnorodność ta zdaje się wyznaczać obecnie w sposób zasadniczy granicę cyfrowego podziału (van Deursen, van Dijk, 2013; Wei, Hindman, 2011). W konsekwencji dzieci z różnych grup społecznych nie obserwują tego samego i uczą się zupełnie różnych zastosowań tej samej technologii. Mając na uwadze powyższe, rodzice i nauczyciele powinni uczyć najmłodsze pokolenie wykorzystywania cyfrowych dobrodziejstw do rozwiązywania określonych problemów dnia codziennego, powinni wskazywać, że smartfon i tablet służą nie tylko do rozrywki i zabawy, ale również do pomocy innym, do rozwijania swoich pasji, hobby i zainteresowań czy do lepszej organizacji czasu czy pracy.

Badania prowadzone wśród Młodych Cyfrowych dobitnie pokazują, że część rodziców nie angażuje się w stopniu zadowalającym w trójkąt cyfrowy opisywany powyżej. Z przeprowadzonych badań wynika, że 11,1% uczniów zadeklarowało, że ich rodzice w ogóle nie wiedzą, do czego ich dzieci zazwyczaj wykorzystują swój smartfon, 9,4% uczniów przyznało, że ich rodzice w ogóle nie wiedzą, do jakich celów wykorzystywany jest internet. Prawie co trzeci zbadany nastolatek (30,5%) stwierdził ponadto, że rodzice w ogóle nie uczą swoich dzieci, jak w odpowiedni sposób korzystać ze smartfona czy tabletu. Analizując zebrane wyniki ze względu na płeć uczniów, warto zauważyć, że to mężczyźni (14,5%) o wiele częściej niż kobiety (8%) przyznają, że ich rodzice zdecydowanie nie wiedzą bądź raczej nie wiedzą (21% mężczyzn i 15% kobiet), do czego wykorzystywany jest zazwyczaj telefon komórkowy. Podobną zależność uwidoczniono w przypadku korzystania z internetu (stosunek 32,5% mężczyzn do 23% kobiet). W obu przypadkach różnice między kobietami a mężczyznami są różnicami statystycznie istotnymi ($\chi^2=935,862$; $p<0,001$; $Vc=0,142$; $\chi^2=552,945$; $p<0,001$; $Vc=0,109$). W przypadku podziału ze względu na typ szkoły warto zwrócić uwagę, że wśród uczniów uczęszczających do szkół ponadpodstawowych jest najwyższy odsetek osób, które uważają, że ich rodzice nie są dla nich przewodnikami po świecie cyfrowym i nie uczą ich, jak w odpowiedni sposób używać internetu i smartfona (38,1% odpowiedzi zdecydowanie nie oraz 31,6% raczej nie). Odsetki wśród uczniów szkół podstawowych są najniższe i wynoszą odpowiednio 25,4% odpowiedzi zdecydowanie nie oraz 29,2% raczej nie – $\chi^2=1130,921$; $p<0,001$; $Vc=0,114$.

Prowadzone w Polsce badania pokazują również, że w co dziesiąty uczeń (10,7%) wcale nie może liczyć na pomoc swoich rodziców, gdy napotka w internecie coś, co może się okazać dla niego niepokojące. Wbrew wstępnym oczekiwaniom to mężczyźni częściej niż kobiety (8,2%) są skłonni udzielać takiej właśnie odpowiedzi (13,4%) Gdyby dodać do uzyskanych wyników odpowiedzi świadczące o możliwym znikomym wsparciu ze strony rodziców, można byłoby powiedzieć, że co czwarty nastolatek



Wykres nr 47
Zaangażowanie rodziców w edukację medialną dzieci (%).



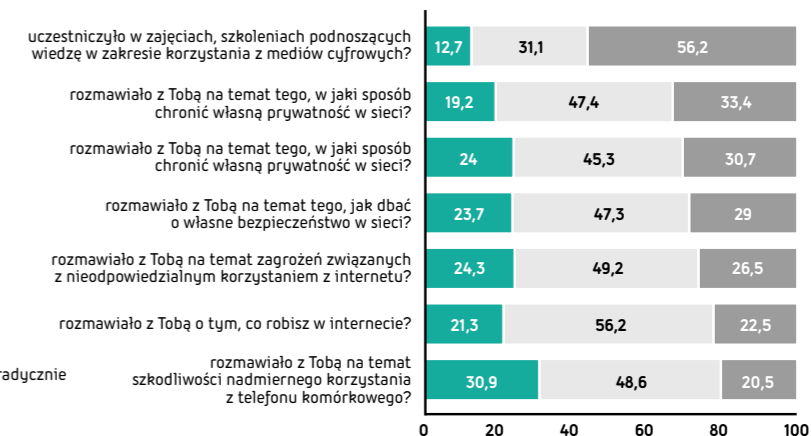
Wykres nr 48
W jakim stopniu mógłbyś liczyć na pomoc swoich rodziców w sytuacji, gdy napotkasz w internecie coś, co może się okazać dla Ciebie niepokojące? a płć respondenta i rodzaj szkoły (%).

w Polsce nie mógłby liczyć na wsparcie swoich rodziców w przypadku napotkania na niepokojące treści i zachowania w internecie. Analizując dane zawarte na poniższym wykresie, warto jednak wskazać, że 40% uczniów zadeklarowało, że w takich sytuacjach miałyby w rodzicach wsparcie dużym stopniu.

Podczas prowadzonych badań postanowiono zadać młodzieży pytanie o poziom zaangażowania rodziców w świat mediów cyfrowych szeroko dostępny Młodym Cyfrowym. Z przeprowadzonych badań wynika (siedem zaproponowanych stwierdzeń świadczących o zaangażowaniu bądź niezaangażowaniu rodziców), że aż 8,7% uczniów przyznało, iż ich rodzice nigdy nie podejmowali działań zmierzających do zapewnienia im bezpieczeństwa i nigdy nie uczestniczyli w zajęciach i szkoleniach podnoszących wiedzę na temat korzystania z mediów cyfrowych, co trzeci nastolatek zadeklarował zaś (33,4%), że jego rodzice nigdy nie rozmawiali na temat zasad korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole i w miejscu publicznym. O możliwej ochronie prywatności w sieci nigdy ze swoim i dziećmi nie rozmawiało 29% rodziców, a co piąty uczeń przyznał, że tematem rozmowy nigdy nie był problem nadużywania korzystania ze smartfona (20,5%). Z przeprowadzonych badań wynika, że bierność rodziców (OIBR), mierzona sumą

odpowiedzi: nie, nigdy, jest wyższa w przypadku mężczyzn (2,15) niż kobiet (2,18) oraz uczniów szkół ponadpodstawowych (2,63).

W jaki sposób zadbać o to, żeby w omawianym powyżej trójkącie cyfrowym poruszać się w sposób odpowiedzialny? Jak sprawić, aby ograniczyć występowanie takich problemów, jak cyberprzemoc, seksting, przestępczość cyfrowa, problemowe używanie mediów cyfrowych? W jaki sposób, jakimi narzędziami doprowadzić do sytuacji, w której dorastająca w świecie cyfrowym młoda osoba wykorzystuje przestrzeń internetu z korzyścią dla siebie, dla własnego rozwoju, dla bliższej i realnej obecności z innymi? Kluczem do zrozumienia idei „3xR” jest przyznanie, że budowanie odpowiedzialności cyfrowej młodego dokonuje się nie tylko poprzez wzmacnianie kompetencji cyfrowych dzieci, nauczycieli oraz rodziców, ale również poprzez umiejętność nawiązywania odpowiednich relacji, budowania rodzinnych rytuałów oraz ustalania ram rodzinnych dla codziennego używania mediów cyfrowych. Właśnie na tych trzech filarach osadza się idea nazwana „3xR”. Wydaje się, że drogą wiodącą do wzrostu liczby odpowiedzialnych zachowań widocznych w przestrzeni internetu może być trwałe jej wdrożenie, przy uwzględnieniu kilku istotnych punktów:



Wykres nr 49
Czy kiedykolwiek którekolwiek z Twoich rodziców (%).

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	2,18	2,13	2,25	1,89	2,18	2,63
Mediana	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00
Dominanta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Odchylenie st.	2,30	2,18	2,42	2,15	2,27	2,44
Skośność	0,011	0,015	0,016	0,015	0,042	0,018

Tabela nr 51
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO INDEKSU BIERNOŚCI RODZICIELSKIEJ (OIBR) a płć ucznia i typ szkoły (pkt).

- 01/ **Domowe i szkolne zasady korzystania z mediów cyfrowych:** wielu nieporozumień związanych z używaniem narzędzi cyfrowych dałoby się uniknąć, gdyby w szkole i w domu funkcjonowały zasady dotyczące korzystania z internetu i smartfona. To one – w szczególności w pierwszych latach życia dziecka – wpływają na pozytywne bądź negatywne wzory używania nowych technologii. Jeśli ich nie ma bądź kiedy nie są przestrzegane, często dochodzi do nadużywania cyfrowych dobrodziejstw, korzystania z nich w miejscach niedozwolonych lub, zagrażających zdrowiu i życiu.
- 02/ **Współdzielona uważność rodzicielska:** pomimo tego, że w literaturze przedmiotu coraz częściej odchodzi się od sztywnego podziału na świat online i offline, okazuje się, że takie postrzeganie świata powinno być wciąż aktualne w przypadku uważności rodzicielskiej. Z racji gwałtownego rozwoju nowych technologii, wciąż pojawiających się innowacyjnych urządzeń mobilnych, których funkcjonowanie opiera się na algorytmach sztucznej

- inteligencji i rozszerzonej rzeczywistości, współczesny rodzic (jak również nauczyciel) powinien rozciągnąć swoją uważność z dotychczasowego świata realnego także na wirtualny. Współdzielona uważność rodzicielska jest ważne nie tylko w kontekście dynamicznej digitalizacji życia człowieka, ale również z powodu pojawiających się nowych zagrożeń wynikających stricte z korzystania przez młodych cyfrowych z zasobów sieci.
- 03/ **Alternatywa dla świata cyfrowego:** problem nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież bardzo często rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nich światem jest świat cyfrowy. Powinnością rodziców, w jakiejś mierze również nauczycieli w edukacji przedszkolnej i szkolnej, jest regularne budowanie alternatywy dla pełnego kolorów i wrażeń świata cyfrowego.
- 04/ **Kontrola rodzicielska:** bardzo zasadna w przypadku, kiedy dziecko/uczeń dopiero rozpoczyna swoją przygodę z mediami cyfrowymi. Współczesny rynek ofe-



Rysunek nr 3
Idea 3xR: Relacje – Rama – Rytuał.

Źródło: opracowanie własne.

ruje wiele płatnych i bezpłatnych aplikacji kontrolujących czas spędzony w internecie, odwiedzane strony, potencjalne wydawanie pieniędzy przez użytkownika internetu. W Polsce aplikację taką można zakupić już w momencie nabycia telefonu komórkowego w wybranych polskich sieciach telekomunikacyjnych. Odpowiednie ustawienie parametrów technicznych pierwszego smartfona (kolor, skład ekranów, komunikaty typu push, pojawianie się reklam i inne), rozmowa na temat zagrożeń i szans związanych z używaniem mobilnego urządzenia cyfrowego, już wcześniej funkcjonujące w domu zasady używania cyfrowych dobrodziejstw – te wszystkie czynności powinny poprzedzić włączenie dziecka w świat mediów cyfrowych.

05/ Swobodna zabawa: psychologiczną książką roku 2018 okazała się publikacja J. Lythcott-Haims pt. *Pułapka nadopiekuńczości. Czy wyrzadzamy krzywdę swoim dzieciom, starając się za bardzo?* (2018). To opowieść o rodzicach, którzy przesadnie angażują się w życie swoich dzieci, roztaczając nad nimi zbyt duży parasol ochronny. Nadopiekuńczość ta – połączona z nadmierną kontrolą i brakiem zaufania – czasami dotyczy również korzystania z mediów cyfrowych, portali społecznościowych, a także dzienników elektronicznych masowo wykorzystywanych w polskich szkołach. W świecie zdominowanym przez nowe technologie pozwolenie dziecku na uczenie się własnych błędach, umożliwienie swobodnej zabawy, rodzicielska postawa zaufania to elementy stanowiące podwaliny dla budowania poczucia własnej wartości, umiejętnego korzystania z zasobów sieci, krytycznej oceny treści zawartych w przestrzeni internetu.

06/ Kultura offline: odpowiedzialne używanie mediów cyfrowych to nie tylko kreatywne, bezpieczne i higieniczne korzystanie z internetu i smartfona, lecz również umiejętność świadomego pozostawiania poza siecią. Tworzenie kultury offline to nie tylko przejaw naszych kompetencji cyfrowych i personalnych, ale także pilna potrzeba odpowiedzi na syndrom przeładowania informacyjnego, postawy always on czy

omawianego w poprzednich rozdziałach nadmiernego przywiązania do elektroniki. Świadome pozostawianie poza wpływem świata cyfrowego stanowić może gwarancję uzyskania wyższego poziomu zadowolenia z życia, satysfakcjonujących relacji z najbliższymi osobami, lepszego zdrowia somatycznego, psychicznego czy społecznego.

Wielokrotnie w niniejszym opracowaniu wskazywano na to, że nie ma odpowiedzialnego korzystania ze smartfona, tabletu czy internetu bez określenia jasnych zasad ich używania. Zasady te muszą stanowić ramę używania cyfrowych urządzeń komunikacji z innymi i tak rozumiane są naturalną konsekwencją wdrożonych w rodzinie rytuałów. Pomysłów na uregulowanie naszego codziennego współistnienia w sąsiedztwie mediów cyfrowych jest naprawdę wiele: nieużywanie urządzeń cyfrowych podczas wspólnych posiłków, niezabieranie ze sobą smartfona do łóżka, dokładne i konsekwentne pilnowanie czasu przeznaczonego na korzystanie z internetu, używanie mediów cyfrowych tylko w miejscach bezpiecznych, niekorzystanie z urządzeń mobilnych podczas spotkań towarzyskich – to tylko niektóre zasady, które jako pierwsze przychodzą na myśl. Ustalając rodzinne bądź szkolne zasady korzystania z urządzeń cyfrowych, należy pamiętać o kilku ważnych i bardzo istotnych kwestiach:

01/ Przedyskutuj pomysł: przedyskutuj wcześniej pomysł tworzenia zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych z innymi ważnymi osobami (mężem/żoną, partnerem/partnerką, dyrektorem szkoły, pedagogiem/psychologiem szkolnym, innymi nauczycielami, rodzicami uczniów). Wszyscy zaangażowani powinni być w pełni świadomi celu, do którego zmierzają. W przypadku, kiedy rodzice nie mieszkają ze sobą, dobrze by poinformowali siebie nawzajem o pomysle tworzeniu domowego kodeksu. Jeśli zostanie on wypracowany, należy spróbować wprowadzić go w domu i taty, i mamy.

02/ Praca wspólna: ustalone zasady powinny być efektem wspólnej pracy z dzieckiem/ucznikiem, a nie wyni-

kiem samodzielnej pracy dziecka/ucznika lub rodzica/nauczyciela. Jeśli dziecko/uczeń będzie miało/będzie miał realne poczucie wpływu na spisane treści, istnieje większe prawdopodobieństwo ich przestrzegania w przyszłości. Dodatkowo dzięki wspólnej pracy podnoszone jest poczucie podmiotowości i ważności dziecka w procesie stanowienia o najważniejszych rzeczach w rodzinie czy szkole.

03/ Jesteś liderem: osoba dorosła zawsze sprawuje kontrolę nad pojawiającymi się pomysłami dziecka/ucznika, zawsze jest liderem tworzonego zestawu zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych w domu/w szkole. Podczas tworzenia zasad dobrze jest wsłuchać się w oczekiwania i pomysły dziecka/ucznika, nie negować ich, nie mówić, że są złe, tylko że ewentualnie wymagają drobnej zmiany. W punktach spornych należy proponować swoje korekty do pomysłów dziecka/ucznika.

04/ Myśl pozytywnie: zasady nie powinny być spisywane w formie zakazów ani nakazów, ale raczej w formie wskazówek. Takie postawienie sprawy pozwoli pozbyć się negatywnych skojarzeń związanych z pracą, którą należy wykonać.

05/ Wspólnie przestrzegaj: ustalone zasady powinny być wspólnie przestrzegane. To jeszcze bardziej podkreśli rolę i znaczenie dziecka/ucznika w rodzinie/w szkole. Dziecko/uczeń czuje się pewnie siebie, kiedy zobaczy, że również osoba dorosła (rodzic lub nauczyciel) stara się podążać za wytyczonymi celami odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Młoda osoba będzie miała poczucie, że nie jest pozostawiona sama sobie, tylko że może liczyć na wsparcie i obecność osób dorosłych.

06/ Konsekwencja w działaniu: zasady odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych mają o tyle sens, o ile zapisy w nich zawarte będą konsekwentnie przestrzegane. Może się to okazać o wiele trudniejsze niż samo ich wypracowanie. A zatem należy dobrze się zastanowić nad każdą spisaną zasadą, czy rzeczywiście dziecko/uczeń, ale również i osoba dorosła jest w stanie bez problemu przestrzegać tego, co zostanie wspólnie ustalone.

07/ Monitoruj postępy: zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych mają za zadanie „kształtować właściwą postawę” w codziennym używaniu takich urządzeń mobilnych jak smartfon, tablet, komputer, konsola do gry. Tak rozumiane nie mogą sprowadzać się do jednorazowej wspólnej pracy, ale powinny być wdrażane każdego dnia. Należy więc zwrócić uwagę na to, aby co jakiś czas monitorować, na ile wdrożone zasady są przestrzegane w domu czy w szkole. Być może potrzebne będzie wprowadzenie zmian w spisanych zasadach, a poszczególne punkty wymagać będą korekty albo całkowitego przeformułowania, a nawet likwidacji.

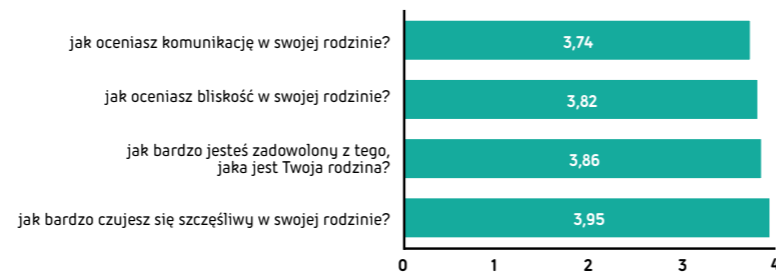
08/ To naprawdę ważny dzień: proces tworzenia zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych

nie powinien kojarzyć się z karą i surowym ograniczeniem. Dlatego należy zrobić wszystko, aby dziecko/uczeń zapamiętało/zapamiętał ten dzień jako ważne wydarzenie w swoim życiu. Niech pojawienie się zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych kojarzy się z przyjemnie spędzonym czasem. Więcej na www.domowykodeks.pl.

Wskazane powyżej pryncypia w zakresie wspólnego tworzenia zasad codziennego używania mediów cyfrowych możliwe są do zastosowania nie tylko w domu, ale również w przedszkolu czy szkole. Jeśli to możliwe, dodatkowo pamiętać należy, że bezwzględne zakazy używania smartfonów na terenie przedszkola albo szkoły są jedną z wielu możliwych form procesu modelowania postaw zmierzających do bardziej odpowiedzialnego i bardziej świadomego używania mediów cyfrowych. Jeśli już stosujemy w przedszkolu lub w szkole bezwzględne zakazy używania urządzeń mobilnych, starajmy się jako nauczyciele dać coś w zamian. Aktywna przerwa, dostęp do gier planszowych, stołów do tenisa, piłkarzyków, zabawek – wszystkie to pozwoli mniej myśleć o smartfonach i tabletach podczas pobytu dziecka w placówce oświatowej. Dla wszelkich pomysłów zmierzających do uregulowania kwestii używania mediów cyfrowych w przedszkolu lub szkole poszukiwać należy szerokiego wsparcia rodziców. To oni – bardzo często popierają różnego rodzaju działania, które mają doprowadzić do zacieśniania realnych więzi między dziećmi w przedszkolu bądź szkole. Optymalna sytuacja to taka, w której zasady używania mediów cyfrowych w przedszkolu lub w szkole są kontynuowane w środowisku domowym. Spójność metod działania w domu i w placówce oświatowej jest pomocna w nabywaniu przez dzieci odpowiedzialnych wzorów używania mediów cyfrowych.

Aby ocenić jakość relacji w domach badanej młodzieży, postanowiono zadać cztery pytania oparte na skali od 1 do 5, gdzie im wyższa cyfra, tym lepsza ocena relacji między respondentem a rodzicami. Z przeprowadzonych badań wynika, że badana młodzież raczej dobrze ocenia swoje relacje z rodzicami. Relatywnie najwyższą ocenę otrzymało poczucie szczęścia w rodzinie (3,95 pkt) oraz zadowolenie z tego, jaką się ma rodzinę (3,86 pkt). Jak się okazuje, relatywnie najgorzej oceniona została komunikacja w rodzinie – 3,74 pkt. Wszystkie analizowane atrybuty relacji wyżej zostały ocenione przez mężczyzn, zaś różnice między nimi a kobietami we wszystkich analizach są statystycznie istotne (bliskość $p < 0,001$; komunikacja $p = 0,033$; zadowolenie z rodziny $p < 0,001$; poczucie szczęścia w rodzinie $p < 0,001$).

Analizując relacje z rodzicami, postanowiono stworzyć ogólny indeks relacji (OIR) będący sumą wszystkich czterech sformułowań cząstkowych. Jak się okazuje, ogólna ocena relacji ponownie jest wyższa w przypadku mężczyzn niż kobiet, a różnice ze względu na płeć są statystycznie istotne ($p < 0,001$). Również w przypadku rodzaju szkoły



Wykres nr 50
Ocena relacji rodzinnych (wyniki średnie).

daje się zauważyć różnice uzyskanych wyników w ocenach relacji z rodzicami: najlepsze relacje dotyczą uczniów szkół podstawowych, relatywnie najgorsze są w przypadku uczniów szkół ponadpodstawowych ($p < 0,001$).

W trakcie realizowanych badań postanowiono zapytać młodzież o to, jakie postawy rodzicielskie przejawiają wobec nich ich rodzice. Odpowiedzi pokazują, że matki o wiele częściej niż ojcowie są nadopiekuńcze. Badania Młodych Cyfrowych ukazują, że badana młodzież ma wrażenie, że to właśnie matka bardzo się o nią troszczy i niepokoi jak o małe dziecko (4,23 wśród mam i 3,54 wśród ojców). Charakterystyczna dla tej postawy jest potrzeba kontroli dziecka i wiedzy, gdzie jest i co robi. Takiej postawie często towarzyszy lęk i niepokój, gdy dziecka nie ma przy mamie.

Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną w relacji z dziećmi i partnerem, potrzebujemy 2-3 godzin dziennie na bycie razem; czasu, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów. To doskonała sposobność, aby budować wspólne rytuały. Wszystkie mają sens, o tyle, że są często i konsekwentnie powtarzane. Rytuały rodzinne, w których realizację zaangażowany jest każdy domownik przede wszystkim budują poczucie bezpieczeństwa dziecka

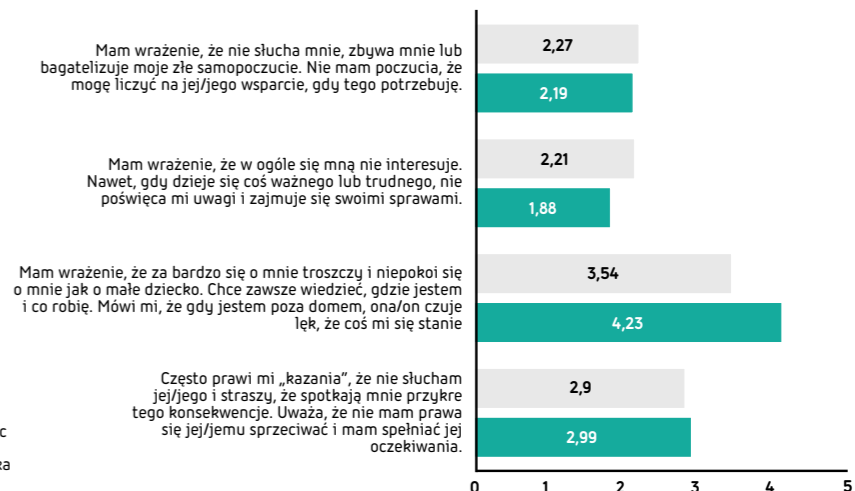
od najmłodszych jego lat. Sprawiają, że dziecko uczy się pożądanego struktury dnia codziennego, powodując, że wszystkie osoby zaangażowane zaczynają być bliżej siebie. Poniżej wymieniono jedynie wybrane propozycje codziennych rytuałów możliwych do wprowadzenia w domu:

- / poranne przygotowywanie się do szkoły w strefie wolnej od mediów cyfrowych (*phone-free zone*),
- / wieczorna kąpiel o ustalonej porze dnia,
- / wspólna celebrowanie posiłków,
- / czytanie książki przed zaśnięciem,
- / systematycznie powtarzane weekendy bez używania mediów cyfrowych,
- / wspólne wyjazdy w znaczące miejsca.

Tworzenie wspólnych rytuałów poza siecią ma swoje uzasadnienie, a gotowość badanej młodzieży do świadomego bycia offline kształtuje się na bardzo wysokim poziomie. Z przeprowadzonych badań wynika, że Młodzi Cyfrowi bardzo rzadko (25,2%) lub w ogóle (8,7%) w ciągu ostatniego roku nie spędzali czasu poza siecią, odmiennego zdania było 39,9% badanej młodzieży (odpowiedzi często, bardzo często, zawsze). Dane zawarte na poniższym wykresie wskazują, że kobiety częściej niż mężczyźni deklarowali świadome pozostawanie poza przestrzenią internetu. Jak się okazuje,

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50 135	26 222	23 912	27 307	3329	17 833
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	15,39	15,25	15,54	15,78	15,27	14,85
Mediana	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0
Dominanta	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
Odchylenie st.	3,87	3,98	3,75	3,76	3,91	3,95
Skośność	-0,777	-0,741	-0,810	-0,889	-0,765	-0,635

Tabela nr 52
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO INDEKSU RELACJI (OIR) a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).



Wykres nr 51
Interesuje nas, co myślisz o swojej MAMIE/TACIE, a szczególnie o tym, jak się do ciebie ona/on odnosi. Przeczytaj każdy z poniższych opisów i zastanów się, w jakim stopniu jest on zgodny z tym, jak zachowuje się twoja mama / twój tata wobec Ciebie. Obok każdego opisu znajduje się skala od 1 do 7, gdzie 1 oznacza, że ten opis w ogóle nie pasuje do twojej mamy/taty, a 7, że bardzo dobrze pasuje do tego, jaka/jaki jest twoja mama / twój tata wobec ciebie. Pamiętaj, że każda odpowiedź jest dobra, o ile jest szczerą (wyniki średnie).

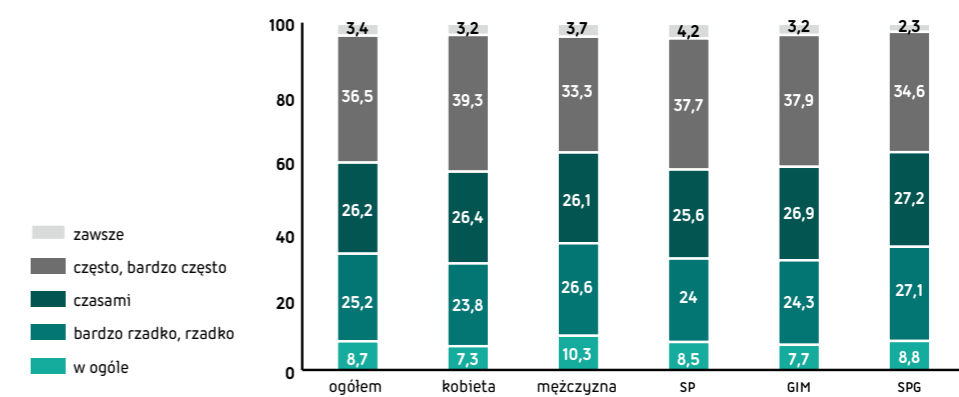
uczniowie szkół ponadpodstawowych to ci respondenci, którzy najrzadziej świadomie i w sposób zaplanowany spędzają czas wolny bez używania mediów cyfrowych.

Na pytanie, czy uważasz, że czas bez korzystania z mediów cyfrowych jest potrzebnym czasem dla Ciebie i Twojej rodziny aż 29,6% młodzieży odpowiedziało „zdecydowanie tak”, a kolejne 43,5% – „raczej tak”. Okazało się, że płeć respondenta w sposób zasadniczy różnicuje udzielone odpowiedzi na tak zadane pytanie: zdecydowanymi zwolennikami analizowanej postawy o wiele częściej niż mężczyźni (24,2) są kobiety (34,5%). Również kobiety częściej od mężczyzn chciałyby wziąć udział w eksperymencie polegającym na odłączeniu od wszelkich technologii na trzy (24,7%) bądź siedem dni (14,4%). Warto dodać, że nie obserwuje się żadnych istotnych i znaczących korelacji pomiędzy gotowością

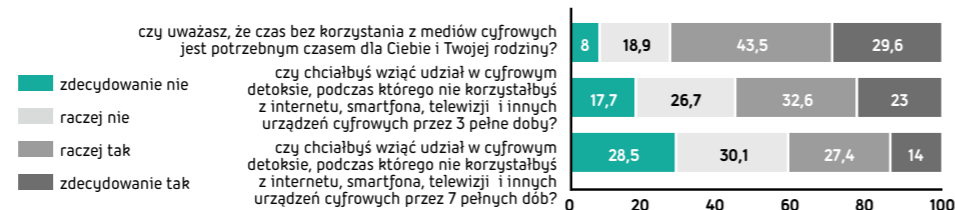
do bycia offline a analizowanymi na poprzednich stronach ogólnych średnich indeksach fonoholizmu, syndromu FOMO czy korzystania z portali społecznościowych.

Młodzi Cyfrowi w ponad połowie przypadków zadeklarowali, że w ciągu ostatniego roku w ogóle (29,9%), bardzo rzadko (14,1%) lub rzadko (13,2) spotykali się ze swoimi znajomymi. Relatywnie najrzadziej spotykali się z sąsiadami i wspólnie z nimi spędzali czas uczniowie szkół ponadpodstawowych (34,2% odpowiedzi w ogóle, 13,7% odpowiedzi bardzo rzadko – $\chi^2=352,925$; $p < 0,001$; $V_c=0,062$), rzadziej do tego rodzaju aktywności przyznają się kobiety (31,6% odpowiedzi w ogóle, 13,2% odpowiedzi rzadko – $\chi^2=217,225$; $p < 0,001$; $V_c=-,068$).

Na pytanie o to, czy badane osoby znają najbliższych sąsiadów, prawie co piąty uczeń odpowiedział, że zna ich



Wykres nr 52
Jak często w ciągu ostatniego roku szkolnego w sposób świadomy i zaplanowany spędzałeś czas wolny bez użycia mediów cyfrowych? – a płeć respondenta oraz rodzaj szkoły (%).



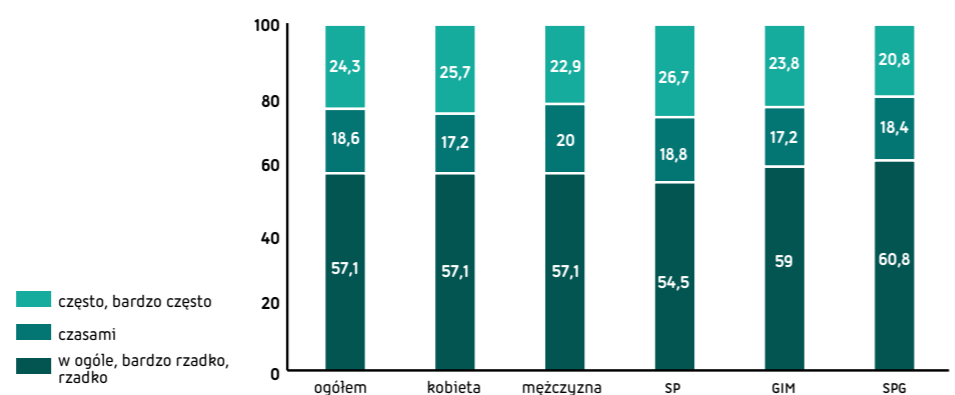
Wykres nr 53
Stosunek do świadomego pozostawiania poza przestrzenią internetu (%).

bardzo dobrze (19,3%), prawie co trzeci przyznał, że zna ich raczej dobrze (31,2%). Z danych zawartych na poniższym wykresie wyraźnie widać, że co dziesiąty nastolatek (11,7%) przyznaje, iż w ogóle nie zna swoich sąsiadów, a kolejne 17,2%, że zna ich bardzo słabo. Bardzo dobrą znajomość sąsiadów o wiele częściej od pozostałych respondentów deklarują uczniowie szkół podstawowych (21,1% *odpowiedzi bardzo dobrze ich znam*) oraz kobiety (20,2% *odpowiedzi bardzo dobrze ich znam*). Obie analizowane zmienne – płeć oraz rodzaj szkoły – wykazują statystycznie istotne różnice w odpowiedzi na tak zadane pytanie ($\chi^2=156,289$; $p<0,001$; $V_c=0,042$ dla rodzaju szkoły oraz $\chi^2=40,584$; $p<0,001$; $V_c=0,030$).

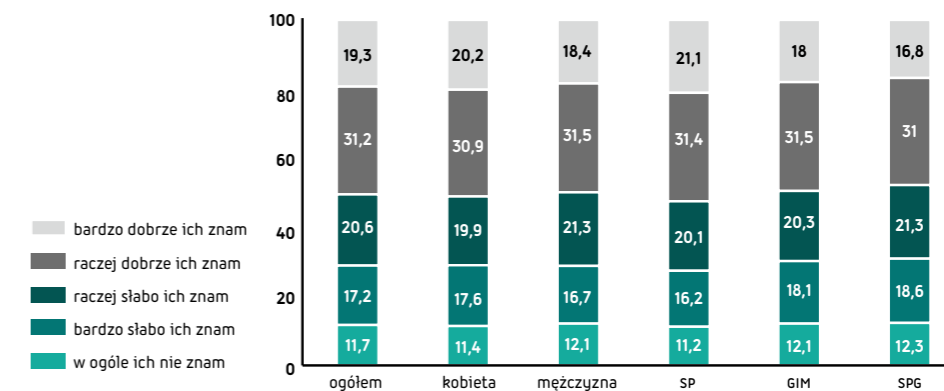
Ostatnim pytaniem diagnozującym zaangażowanie w życie sąsiedzkie badanej młodzieży było pytanie o to, jak często badane osoby w ciągu ostatniego miesiąca spotykały się ze swoimi znajomymi, kolegami, koleżankami poza szkołą, w rzeczywistym świecie, nie w internecie. Z przeprowadzonych badań wynika, że do takiego kontaktu codziennie przyznaje się 18,5% badanej młodzieży, 33,2% osób zadeklarowało, że poza internetem spotyka się z kolegami i koleżankami kilka razy w tygodniu. Warto zwrócić uwagę, że co dziesiąty nastolatek (11,6%) przyznał, iż w ogóle bądź tylko jeden raz spotkał się realnie ze swoim kolegą lub koleżanką. Trudno w tym przypadku wskazać zasadnicze różnice

w odpowiedziach na to pytanie ze względu na płeć i rodzaj szkoły, do której uczęszcza uczeń, choć wykorzystane testy statystyczne wskazują, że odpowiedzi te różnią się pod względem statystycznym ($\chi^2=96,233$; $p<0,001$; $V_c=0,046$ dla płci oraz $\chi^2=78,989$; $p<0,001$; $V_c=0,030$ dla typu szkoły, do której uczęszcza respondent).

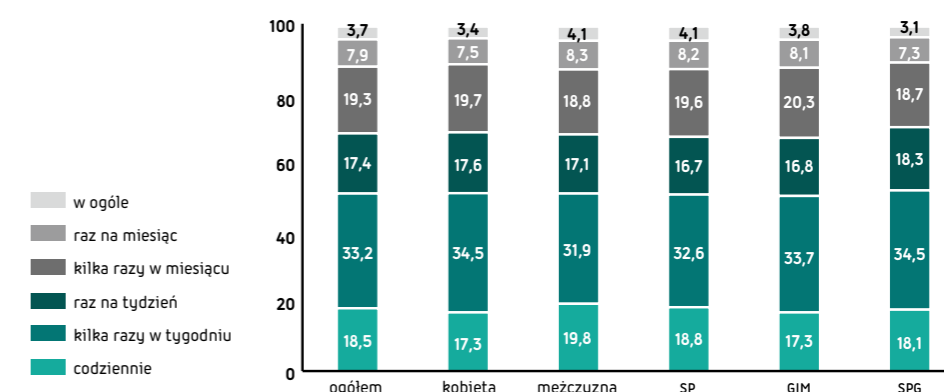
Na podstawie wyżej analizowanych trzech zmiennych postanowiono stworzyć indeks średniego OGÓLNEGO ZAANGAŻOWANIA SĄSIEDZKIEGO (OZS), odwracając skalę ostatniego z pytań i ukrywając odpowiedzi trudno powiedzieć we wszystkich analizowanych zmiennych. Z przeprowadzonych badań wynika, że nie ma istotnych różnic w używanych średnich wynikach indeksu ze względu na płeć ($p=0,057$). Zastosowany test nieparametryczny stanowiący alternatywę dla popularnej Anovy wskazał, że statystycznie istotna różnica związana jest z rodzajem szkoły, do której uczęszcza uczeń: wyższy poziom zaangażowania sąsiedzkiego przejawiają uczniowie relatywnie najmłodszy, uczęszczający do szkoły podstawowej. Czy ogólny indeks zaangażowania sąsiedzkiego jest skorelowany z innymi indeksami obliczonymi w tym opracowaniu? Raczej nie, poza jednym wyjątkiem: obserwuje się niewielką korelację między poziomem zaangażowania społecznego a skalą samotności: im wyższy poziom zaangażowania społecznego, tym niższy poziom samotności życiowej ($R=-0,352$).



Wykres nr 54
Jak często w ciągu ostatniego roku spotykałeś się ze swoimi sąsiadami i wspólnie z nimi spędzałeś czas bądź podejmowałeś z nimi wspólnie aktywność? – a płeć respondenta i rodzaj szkoły (%).



Wykres nr 55
Jak bardzo znasz swoich najbliższych sąsiadów? – a płeć respondenta i rodzaj szkoły (%).



Wykres nr 56
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca spotykałeś się ze swoimi znajomymi, kolegami, koleżankami poza szkołą w rzeczywistym świecie, nie w internecie? – a płeć respondenta i rodzaj szkoły (%).

	Ogółem	Kobieta	Mężczyzna	SP	GIM	SPG
N Ważne	50135	25629	22998	26376	3249	17391
Brak danych	0	0	0	0	0	0
Średnia	10,08	10,05	10,11	10,16	9,97	9,98
Mediana	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
Dominanta	8,00	8,00	10,00	9,00	8,00	8,00
Odchylenie st.	3,37	3,44	3,29	3,44	3,37	3,27
Skośność	-0,058	-0,048	-0,068	-0,111	-0,038	0,023

Tabela nr 53
Statystyki opisowe dotyczące średniego OGÓLNEGO ZAANGAŻOWANIA SĄSIEDZKIEGO (OZS) a płeć ucznia i typ szkoły (pkt).

Dorota Zawadzka

psycholog, Instytut Praw Dziecka im. J. Korczaka

/Komentarz eksperta/

Analizując raport z badania „Młodzi Cyfrowi” przeprowadzonego przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, otrzymujemy obraz współczesnych nastolatków, ich zaangażowania w media cyfrowe, dostrzegamy ich problemy i potrzeby w tym obszarze.

Oczywiście wyniki raportu należy postrzegać przez pryzmat subiektywnych ocen młodych ludzi i wydaje się, że ich ocena własnej działalności w i poza siecią jest nieco wyidealizowana.

Większość młodych deklaruje, że ma pasję, przyjaciół poza siecią, zna zagrożenia i generalnie „wie, co robi”.

Dostępna wiedza obiektywna, oparta na literaturze przedmiotu w tym zakresie, pokazuje jednak nieco inny obraz. Współczesne dzieci i młodzież to ludzie samotni, zagubieni, pełni lęków i trosk związanych z życiem i przyszłością. Chowają się w internecie, który daje im złudne poczucie kontroli nad otaczającym światem.

W przeprowadzeniu młodzieży przez życie najważniejszą rolę oczywiście odgrywa rodzina, jednak ważną rolę może i powinien pełnić nauczyciel.

Tu napotykamy jednak na pewien problem wynikający z krótkiej historii cyfrowej generacji. Dzisiejsi nauczyciele w większości należą do pokolenia, które iGen (generacja Internetowa) uznaje za dinozaury.

Nauczyciele nie tylko powinni, ale muszą znać świat swoich uczniów, śledzić i badać to wszystko, co dla młodych jest jak tlen, szkolić się i nie bać korzystania także z mediów społecznościowych. Tylko wtedy ich wiedza, kompetencje i doświadczenie będą mogły się przełożyć na relacje z uczniami. Tylko wtedy uda im się zbudować stabilną platformę nawiązania z nimi kontaktu, dostrzeżenia zagrożeń, zrozumienia ich obaw i lęków.

Dzisiejsi Młodzi Cyfrowi często dyskredytują wiedzę merytoryczną i autorytet nauczycieli. To my, dorośli, powinniśmy zrobić krok w kierunku naszej młodzieży. Krok, który może zabezpieczyć dzieci przed zagrożeniami płynącymi z mediów społecznościowych i szeroko rozumianego internetu.

Kompetentny nauczyciel nie może odwracać się od mądrego towarzyszenia swoim uczniom w ich cyfrowym świecie.

Agnieszka Białecka-Rutkowska

edukatorka i trenerka, Pozytywna Dyscyplina®

/Komentarz eksperta/

Prowadząc warsztaty dla rodziców, często słyszę: „Mój syn ciągle gra na komputerze, nie słucha nas, jest agresywny, kiedy zabraniamy mu grania” lub „Moja córka ciągle siedzi z nosem w telefonie, nie rozmawia z nami, ma wszystko gdzieś, liczy się tylko liczba lajków”. Rodzice na hasło: gra komputerowa, smartfon, tablet czy social media, zazwyczaj reagują negatywnie, upatrują w tym przyczyn trudności wychowawczych ze swoimi dziećmi. Ale czy to cyfrowe media są za to odpowiedzialne? Czy wszyscy rodzice mają z tym trudności?

Kiedy zaczynamy przyglądać się poszczególnym rodzinom, analizować ich historie, to pojawia się pewna prawidłowość, smutna prawda. Większość z tych dzieci od dłuższego czasu nie miała wzmocnionych więzi z rodzicami. A warto wiedzieć, że potrzeby bliskości, przynależności, bycia w relacji, bycia ważnym są kluczowe dla właściwego rozwoju młodego człowieka, i w ten fundament dziecko powinno zostać wyposażone w domu.

Co więc może zrobić młody człowiek, by czuć się ważny? Pójdzie tam, gdzie dostanie przynależność, uwagę czy akceptację. A że świat cyfrowy może dać mu to wszystko, to idzie tam i z przyjemnością tam przebywa, zanurzając się coraz bardziej i bardziej. W ten prosty sposób dziecko kompensuje swoje deficyty. To nie media cyfrowe są odpowiedzialne za e-uzależnienie, to brak lub osłabione więzi rodzinne są tego przyczyną.

Dobra wiadomość jest taka, że odbudowując relacje z dzieckiem czy nastolatkiem, możemy odwrócić negatywne skutki i sprawić, że cyfrowy świat będzie wspierający i pozwoli rozwijać naszemu dziecku jego talenty i zainteresowania. A co robić? Bądźmy bardziej uważni na swoje dzieci, bądźmy obecni w ich życiu, zamiast zabraniać, rozmawiajmy, zamiast krytykować, wspierajmy, zamiast pouczać, słuchajmy i pozwalajmy podejmować decyzje. Wspierająca postawa rodziców w życiu dziecka sprawia, że to nie ilość lajków stanowi o nim, tylko jego samoocena. Pamiętajmy, że to my jesteśmy odpowiedzialni za nasze dzieci i to, jak korzystają ze świata cyfrowego, a nie odwrotnie.

Rekomendacije



W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 lipca 2017 r. (Dz.U., 24.02.2017 r., poz. 356) w wielu punktach wskazano, że do codziennej pracy i zdobywania wiedzy uczeń powinien nie tylko wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne, ale również posiadać wiedzę oraz umiejętności w zakresie bezpiecznego używania zasobów sieci. W dokumencie pt. **Analiza strategii działań mających na celu rozwój kompetencji cyfrowych w państwach Unii Europejskiej** zawarto szereg rekomendacji prowadzących do podniesienia naszych umiejętności codziennego wykorzystywania internetu oraz technologii informacyjno-komunikacyjnych TIK (Tarkowski, Majdecka, Penza-Gabler, Sienkiewicz, Stunża, 2018, s. 42 i następne). Koncentrując się jedynie na edukacji szkolnej, autorzy określili najważniejsze rekomendacje dotyczące rozwijania kompetencji cyfrowych uczniów oraz nauczycieli:

- / potraktowanie innowacji jako jednej z najistotniejszych kategorii w systemie edukacji,
- / proponowanie wprowadzenia innowacyjnych technologii cyfrowych do szkół przez lokalne centra innowacji,
- / nowatorskie pomoce dydaktyczne,
- / nauczanie informatyki, kodowania i wykorzystania technologii cyfrowych,
- / prowadzenie edukacji w zakresie bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych przez różne instytucje i organizacje,
- / programy szkoleniowe dla nauczycieli,
- / wykorzystanie kursów MOOC (narzędzie pozwalające szybko tworzyć wysokiej jakości treści szkoleniowe) i innych narzędzi e-learningu,
- / motywowanie nauczycieli wszystkich przedmiotów do edukacji w zakresie krytycznej oceny informacji,
- / wymiana pomocy dydaktycznych i doświadczeń metodycznych,
- / powołanie konsultantów szkolnych do spraw kompetencji cyfrowych i wykorzystania ICT,
- / promowanie innowacji przez regularne spotkania uczniów z osobami realizującymi nowatorskie projekty w różnych obszarach aktywności,
- / wprowadzanie cyfrowych narzędzi edukacyjnych oraz rozwój kompetencji cyfrowych już od poziomu przedszkola,
- / promowanie edukacji technologicznej i technicznej wśród dziewcząt; przełamywanie dzięki temu stereotypów związanych z rozwijaniem kompetencji cyfrowych,
- / angażowanie uczniów i ich urządzeń mobilnych w proces edukacyjny,
- / dostosowanie zakupów sprzętowych do lokalnych potrzeb instytucji edukacyjnych, nauczycieli i trendów technologicznych w powiązaniu z celami edukacyjnymi i uwzględnieniem oceny sensowności zakupu oraz promowaniem metody BYOD (*bring your own device* – przynieść swoje własne urządzenie),
- / rozwój współpracy między szkołą, rodziną, organizacjami pozarządowymi a instytucjami kultury zaangażowanymi w podnoszenie kompetencji cyfrowych.

Aby w sposób profesjonalny rozwiązywać problem e-uzaależnień dzieci i młodzieży, nie wystarczy zbudować dobrze funkcjonujący system jedynie na poziomie szkoły (SZKOŁA), lecz należy podejmować różnego rodzaju działania na poziomie krajowym (GOV), jednostek samorządu terytorialnego (JST), instytucji wspierających edukację (IWE), uczelni wyższych (UW) oraz organizacji pozarządowych (NGO). Wyniki badań prowadzonych w projekcie pt. „Młodzi Cyfrowi” jasno wskazują na potrzebę stworzenia odrębnych rekomendacji dla rodziców (RODZ), którzy w naszej opinii urastają do rangi osób kluczowych w wychowaniu cyfrowym swoich dzieci, w szczególności w okresie przedszkolnym i wczesnej edukacji. Poniższe rekomendacje opracowane zostały nie tylko na podstawie wyników najnowszych badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, ale stanowią uzupełnienie przedstawionych w poprzednim naszym raporcie z badań (<https://dbamomojzasieg.com/pomoce-dydaktyczne/>). Do ich powstania przyczyniły się również spotkania i warsztaty prowadzone w polskich placówkach edukacyjnych z nauczycielami, uczniami, rodzicami, nie bez znaczenia był też nasz udział w debatach i konferencjach. Warto dodać, że zaproponowaną listę rekomendacji należy traktować jako punkt wyjścia do dalszych dyskusji i debat, które powinny odbyć się w gminie, w szczególności w środowisku związanym z szeroko rozumianą edukacją. Spisane rekomendacje mają swoich określonych odbiorców, bardzo różnych, od rządu i państwa poczynawszy, przez szkołę, a na rodzinie skończywszy.

/Rekomendacje horyzontalne/

Rekomendacja horyzontalna nr 1

Tworzenie warunków do bezpiecznego i zdrowego życia, wzmocnienia więzi społecznych i dobrych relacji w rodzinie i najbliższym otoczeniu.

Najlepszym czynnikiem chroniącym przed jakimkolwiek wejściem w problem – w tym problem e-uzależnień – są dobrze zbudowane relacje z osobami najbliższymi. Zasada ta, często wykorzystywana w pracy psychoterapeutycznej z osobami doświadczającymi różnorodnych chorób i kryzysów psychicznych, ma również odniesienie do wszystkiego, co związane jest z obecnością dzieci i młodzieży w przestrzeni internetu. Powinnością wszystkich adresatów rekomendacji jest bieżące dbanie o to, aby użytkownicy internetu, w szczególności dzieci i młodzież, funkcjonowali w środowisku gwarantującym odpowiedni rozwój psychiczny, emocjonalny oraz w zakresie zdrowia somatycznego i społecznego. Wynikające z tego zadania powinny być zabezpieczone w strategicznych dokumentach rządowych, ale również w lokalnych programach i strategiach rozwoju miast i wsi. O dobrostan psychiczny dzieci w sposób należyty musi również dbać się szkoła, w której dziecko spędza zasadniczą część swojego życia. W świecie zdominowanym przez nowe technologie dobrze założyć, że im częściej będziemy związani z gwałtownym rozwojem technologicznym, tym więcej czasu, uwagi i środków finansowych powinniśmy przeznaczać na wzmocnienie więzi w rodzinie i sąsiedztwie oraz tworzenie szkół opartych na realnej – nie wirtualnej – więzi.

Rekomendacja horyzontalna nr 2

Uznanie problemu e-uzależnień jako problemu społecznego oraz zabezpieczenie go w strategicznych dokumentach.

Występowanie określonych problemów społecznych jest elementem konstytuującym społeczeństwo (podobnie jak sfera języka, tożsamości i kultury). Zgodnie z tą tezą można powiedzieć, że społeczeństwo istnieje jedynie wówczas, gdy w jego obrębie mamy do czynienia z odstępstwami, stanowiącymi zagrożenie dla jego funkcjonowania, uznanymi za problem przez większość członków społeczeństwa. Do najważniejszych problemów społecznych w Polsce zaliczyć można takie kwestie, jak ubóstwo, bezrobocie, alkoholizm, przemoc w rodzinie czy przestępczość. Jak wskazał wiele lat temu R. Maris problemy społeczne mogą być definiowane jako ogólne wzory zachowania ludzkiego lub warunków społecznych, które są postrzegane jako zagrożenia dla społeczeństwa przez znaczącą liczbę ludności, przez silne grupy bądź przez charyzmatyczne jednostki, oraz które mogą być rozwiązane czy też którym można jakoś zaradzić. Aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemów e-uzależnień oraz cyberprzemocy, należy przede wszystkim uznać, że w istocie to poważny problem społeczny. W krajach demokratycznych oznacza to de facto podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów bądź to poprzez przygotowanie odpowiednich, ustaw, rozporządzeń i uchwał wpływających na rozwiązanie problemu e-uzależnień, bądź też poprzez wyraźne uwidocznienie problemu e-uzależnień w ustawach, programach już opracowanych czy będących w trakcie opracowania. Drugie rozwiązanie wskazuje na możliwość uwzględnienia interesującego nas problemu np. w (a) Ustawie o pomocy społecznej, (b) Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego, (c) Strategii Rozwoju Kraju 2020 Cel

II.5. Zwiększenie wykorzystania technologii cyfrowych) czy w (d) Narodowej Strategii Integracji Społecznej dla Polski.

Problem e-uzależnień należy włączyć również do rządowych programów edukacyjnych przygotowywanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Rządowy program na lata 2014–2016 Bezpieczna i przyjazna szkoła, przygotowany przez Departament Zwiększania Szans Edukacyjnych Ministerstwa Edukacji Narodowej, nastawiony był na promowanie i wzmocnienie zasobów i potencjału, w tym pozytywnych umiejętności życiowych dzieci i młodzieży przy czynnym udziale środowiska rodzinnego. Cel nr 2 dokumentu (pt. *Zapobieganie problemom i zachowaniom dzieci i młodzieży*), co prawda zawiera kwestie odnoszące się do cyberprzemocy, jednakże całkowicie pomija kwestię uzależnień behawioralnych. To kolejny przykład wskazujący na to, że profilaktyka uzależnień bardzo często kojarzona jest jedynie z substancjami psychoaktywnymi, z pominięciem uzależnień od czynności takich, jak korzystanie z internetu, komputera, telefonu komórkowego czy gier online.

Na poziomie samorządowym słuszny wydaje się pomysł włączenia komponentu uzależnień behawioralnych (w tym e-uzależnień) oraz problemu cyberprzemocy do najważniejszych dokumentów kształtujących politykę zdrowotną w gminie i powiecie. Potencjalnym miejscem implementacji może być przede wszystkim (a) Gminna/Powiatowa Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych oraz (b) gminne programy będące jej realizacją (np. programy przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym czy ochrony zdrowia psychicznego). Tworzenie konkretnych zapisów odnoszących się do e-uzależnień w oficjalnych dokumentach daje gwarancję realizacji polityk profilaktycznych i wczesnej terapii. W przypadku problemu cyberprzemocy warto odnieść się do już uchwalonych gminnych programów. Światowe doświadczenia w zakresie profilaktyki problemu e-uzależnień wskazują na dużą rolę łatwo dostępnych różnego rodzaju centrów informacji wspierających osoby uzależnione od internetu i urządzeń mobilnych. Tworzenie anonimowych punktów porad może w zasadniczym stopniu zwiększyć wiedzę użytkowników na temat odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii. Może to być zarówno telefon zaufania, jak i portal internetowy oferujący dostęp do profesjonalnej wiedzy z zakresu problematyki e-uzależnień. Należałoby również rozważyć pomysł tworzenia mobilnych punktów informacyjnych, które dostępne byłyby w przestrzeni miejskiej.

Rekomendacja horyzontalna nr 3

Tworzenie odpowiednich warunków będących alternatywą dla świata cyfrowego.

Wyniki prowadzonych badań, jak również podejmowanie innych działań statutowych fundacji wskazują, że problem z nadużywaniem nowych technologii przez dzieci rozpoczyna się wówczas, gdy jedynym dostępnym dla nich światem pozostaje świat cyfrowy. Powinnością organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły czy rodziców jest systematyczne budowanie alternatywy, zachęcanie dzieci do czynnego włączania się we wszystkie kreatywne działania podejmowane poza światem internetu. Ważne jest tworzenie placów zabaw, miejskich zagospodarowanych przestrzeni na świeżym powietrzu, organizowanie zajęć sportowo-rekreacyjnych, bogata oferta kulturalna, twórcze miejsca realizujące hobby i zainteresowania. Odpowiedzialne korzystanie z mediów cyfrowych polega nie tylko na tym, że kreatywnie używamy technologii informacyjno-komunikacyjnych, ale również na tym, że potrafimy w sposób świadomy nie używać cyfrowych dobrodziejstw. W tym kontekście rekomendować należy również podejmowanie działań zmierzających do zaplanowanego odpoczynku od nowych technologii. Wyniki prowadzonych badań wskazują, że młodzież dostrzega wartość bycia poza siecią i tego rodzaju czasu potrzebuje.

Rekomendacja horyzontalna nr 4

Budowanie prawdziwego wizerunku nowych technologii i ich wpływu na życie człowieka.

Łatwo można przyjąć perspektywę, według której internet, nowe technologie oraz cyfrowe urządzenia ekranowe stanowią przede wszystkim zagrożenie dla ładu społecznego i funkcjonowania dzieci i uczniów w polskich szkołach. To nieprawda. Negatywny stereotyp dotyczący obecności nowych technologii w życiu człowieka stworzony został poniekąd przez samych naukowców – badaczy, którzy

w swoich dociekaniach akcentują właśnie zagrożenia wynikające z obecności dzieci i młodzieży w przestrzeni internetu. W takim rozumieniu powinnością wszystkich, do których kierowane są rekomendacje, jest budowanie prawdziwego wizerunku nowych technologii i ich wpływu na życie człowieka. Innym źródłem takiego spojrzenia na wpływ nowych technologii na życie człowieka jest niski poziom wiedzy osób dorosłych na temat używania cyfrowych dobrodziejstw, jak również niezajomość innowacyjnych rozwiązań, którymi posługują się dzieci i młodzież. Brak wystarczającej wiedzy, odmienne (od młodych osób) doświadczenie życia w sieci, jak również negatywny przekaz medialny powodują, że wielu interesariuszy rekomendacji w sposób nieświadomy wycofuje się z procesu edukacji dzieci i młodzieży w zakresie bezpiecznego i higienicznego używania mediów cyfrowych. Prawdziwy obraz nowych technologii może być zapewniony przede wszystkim poprzez przedstawianie pozytywnych stron korzystania z internetu. Należy wspierać wszelkie inicjatywy ukazujące pozytywne możliwości zastosowania internetu w życiu człowieka (np. pokazujące działania twórców treści internetowych, blogerów, vlogerów, pasjonatów internetu). Nie należy zapominać również o realizowaniu kampanii społecznych w całości poświęconych problemowi. Głównym ich celem powinno być zwrócenie uwagi na problem uzależnień behawioralnych, w tym e-uzależnień, oraz szkodliwość zdrowotną, wynikającą z nałogowego korzystania z internetu, telefonu komórkowego czy gier online. Realizacja interesujących kampanii społecznych podniosłaby świadomość Polaków w zakresie problemu e-uzależnień, wciąż uznawaną za niską.

/Rekomendacje szczegółowe/

Rekomendacja nr 1

Systematyczne wyposażenie szkół w dostęp do szybkiego internetu, sprzęt multimedialny oraz w rozwiązania edukacyjne oparte na TIK.

Należy uznać, że w dobie szybkiego rozwoju nowych technologii narzędzia TIK, sprzęt multimedialny oraz internetowe platformy edukacyjne powinny być bez problemu dostępne dla placówek oświatowych. Systematyczne wyposażenie placówek edukacyjnych w nowoczesne rozwiązania, dbanie o regularny przegląd techniczny dostarczanego do szkół sprzętu, jego aktualizacja, kultura jego przechowywania i używania to cele, przed którymi stoi system edukacji w Polsce. Można to osiągnąć poprzez zapewnienie warunków organizacyjnych i finansowych umożliwiających zatrudnienie w szkołach osoby (osób) odpowiedzialnej (-ych) za niezawodne, bezpieczne i odpowiednie do potrzeb funkcjonowanie sieci wewnętrznej, wysokiej jakości dostęp do internetu, aktualizację oprogramowania oraz sprawność urządzeń cyfrowych. Osoby te powinny być informatykami mającymi odpowiednie kompetencje zawodowe, a nie nauczycielami informatyki obciążonymi przeciętnymi obowiązkami dydaktycznymi.

Rekomendacja nr 2

Uzupełnienie i systematyczne rozszerzanie oferty szkoleń dla nauczycieli przygotowujących ich do wykorzystywania w prowadzeniu zajęć dydaktycznych narzędzi TIK.

Z powodu szybkiego rozwoju nowych technologii również w sferze edukacyjnej istnieje pilna potrzeba bieżącego i regularnego uzupełniania oferty szkoleń dla nauczycieli, przygotowujących ich do wykorzystywania w prowadzeniu przedmiotowych zajęć lekcyjnych narzędzi TIK. Wszelkiego rodzaju oddziaływania ukazujące możliwość zastosowaniem nowych technologii, programów i aplikacji (również tych na co dzień używanych przez uczniów) do realizacji podstawy programowej powinny być wspierane zarówno przez instytucje rządowe i samorządowe, jak również jednostki pomagające szkole, w szczególności ośrodki doskonalenia nauczycieli. Wprowadzenie w życie tej rekomendacji może przyczynić się do zwiększenia atrakcyjności prowadzonych przez nauczycieli zajęć, jak również do zmniejszenia dystansu między uczniami i nauczycielami w zakresie umiejętności stosowania nowych technologii. Zajęcia realizowane w oparciu o TIK powinny mieć również charakter praktyczny, to znaczy taki, który ukaże ich sensowność i celowość.

Rekomendacja nr 3

Zmiana modelu przekazywania wiedzy opierająca się na zastosowaniu TIK, zmierzająca w kierunku większej aktywizacji uczniów.

Doświadczenia wielu szkół w Polsce wskazują, że nie wystarczy wyposażyć szkoły w innowacyjne rozwiązania TIK, należy również zmienić model prowadzenia zajęć lekcyjnych. Dobrym przykładem opisującym tę rekomendację jest wykorzystanie tablicy multimedialnej, która w wielu szkołach spełnia funkcję zwykłej tablicy czy ekranu do wyświetlania prezentacji multimedialnych. W niektórych szkołach na takiej tablicy wieszają prace plastyczne uczniów. Aby TIK w szkole spełniał swoje zadania, należy doprowadzić do sytuacji, w której narzędzia informatyczne będą wykorzystywane nie tylko przez nauczyciela, ale

przede wszystkim przez ucznia. To wymaga odmiennego niż tradycyjne zaaranżowania zajęć edukacyjnych, podczas których uczeń będzie wykorzystywał TIK.

Rekomendacja nr 4

Realizacja długofalowych oddziaływań o charakterze profilaktycznym dotyczących problemu e-uależnień, nadużywania internetu, umiejętnego używania smartfonów oraz innych cyfrowych urządzeń mobilnych.

Chociaż zjawisko e-uależnienia nasila się i dotyka coraz młodszych użytkowników nowoczesnych technologii, problem ten nie spotyka się z należytą reakcją właściwych instytucji. Działania skontrolowanych instytucji, które powinny przeciwdziałać e-uależnieniu dzieci i młodzieży, były przypadkowe i w ocenie NIK „nie odpowiadały wystarczająco skutecznie na zagrożenia wynikające z rozwoju nowoczesnych technologii”. Szczegółowe wyniki raportu nie pozostawiają złudzeń: polska szkoła, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, jednostki samorządu terytorialnego nie są dzisiaj przygotowane na to, aby problem e-uależnień rozwiązywać w sposób profesjonalny i systemowy. Do najważniejszych uchybień w tym zakresie zaliczyć należy: nieumiejętność oceny skali zjawiska, niewystarczającą liczbę realizowanych programów profilaktycznych, brak wskazówek, jak identyfikować problem, bierność poradni psychologiczno-pedagogicznych, jak również brak narzędzi wykorzystywanych do diagnozowania e-uależnień.

Dzisiaj w szkołach bardzo rzadko realizowana jest długofalowa profilaktyka e-uależnień. Jest to związane z jednej strony z nieuświadomianiem sobie potrzeby zdobywania wiedzy o uzależnieniach behawioralnych (do tej pory szkolna profilaktyka uzależnień kojarzyła się przede wszystkim z uzależnieniami chemicznymi), z drugiej zaś z niskim – w porównaniu do uzależnień od substancji chemicznych – subiektywnym poczuciem szkodliwości uzależnień od czynności. Tymczasem psychoterapeuci zajmujący się uzależnieniami behawioralnymi wskazują, że proces wchodzenia w chorobę, negatywne skutki choroby, leczenie i terapia, jak również proces zdrowienia, są podobne u osób uzależnionych od gier online i od narkotyków. Ponadto warto zauważyć, że jeśli nawet zajęcia na temat e-uza-

leżeń są realizowane w szkołach, to mają raczej formę pojedynczych i okazjonalnych „pogadank”; praktycznie w ogóle nie opierają się na długofalowym (np. całorocznym) programie profilaktyki e-uależnień. W zajęciach tego rodzaju powinni brać udział nie tylko uczniowie, ale również rodzice oraz grono pedagogiczne. Za duże wyzwanie należy uznać fakt, że oddziaływania profilaktyczne w zakresie odpowiedzialnego i higienicznego korzystania z mediów cyfrowych powinny być skierowane nie tylko do nauczycieli i uczniów, ale również rodziców tych ostatnich.

Rekomendacja nr 5

Realizacja badań dotyczących problemu e-uależnień w różnych grupach odbiorców, w tym realizacja szkolnych diagnoz w zakresie problemu e-uależnień oraz w zakresie umiejętnego wykorzystywania TIK w edukacji.

Analiza zgromadzonego materiału oraz znajomość badań prowadzonych w Polsce jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę badań poświęconych problemowi e-uależnień i cyberprzemocy. Powstało wiele prac na temat korzystania z internetu i bezpieczeństwa w sieci, natomiast relatywnie mało skoncentrowanych stricte wokół problemu uzależnień od komputera i internetu, w tym fonoholizmu. Postulat prowadzenia badań skierować można nie tylko do instytucji szczebla krajowego czy samorządowego, ale również do szkół, które opierając się na aktualnej diagnozie problemów szkolnych, powinny tworzyć programy profilaktyczne i wychowawcze. Działanie związane z cyklicznym prowadzeniem badań powinno zostać zapisane w oficjalnych dokumentach rządowych, samorządowych oraz w statucie szkolnym. Realizacja działań badawczych wynikać musi z przyjętego planu, obejmującego wieloletni okres. Oprócz badań o charakterze społecznym rozwijać należy badania te zbierające „twarde” dane związane z korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Budowanie aplikacji badawczych, cyfrowych platform gromadzenia danych powinno znaleźć się w centrum zainteresowania zarówno rządu polskiego, jak i powiatów i gmin. Warto wskazać na potrzebę prowadzenia badań we współpracy ze środowiskiem medycznym (biologia, neurobiologia, psychiatria), tak aby szukać zależności pomiędzy korzystaniem z mediów cyfrowych

a zdrowiem psychicznym i somatycznym. Istnieje także pilna potrzeba uświadomienia politykom konieczności prowadzenia prac badawczych będących podstawą planowania działań profilaktyki e-uależnień. Skutkiem systematycznie realizowanych badań będzie możliwość planowania polityki państwa, powiatu lub gminy w zakresie odpowiedzialnego wykorzystywania mediów cyfrowych, opierając się na rzetelnych danych i wnioskach, a nie na niesprawdzonych sądach i przypuszczeniach.

Jeden z postulatów Najwyższej Izby Kontroli przeprowadzającej kontrolę rozwiązywania problemu e-uależnień wśród dzieci i młodzieży bezpośrednio dotyczył konieczności poznania skali zjawiska nadużywania mediów cyfrowych. Dobrze przeprowadzona diagnoza w tym zakresie powinna być podstawą do planowania i dokonywania jakichkolwiek szkolnych działań o charakterze profilaktycznym. Posiadanie aktualnej wiedzy o psychospołecznych determinantach problemowego używania mediów cyfrowych i umiejętności stosowania TIK przez nauczycieli podniosłyby wiedzę w obu badanych zakresach, jednocześnie przyczyniając się do podejmowania konkretnych działań, nie opierając się na przesadach i przekonaniach osobistych, lecz na rzetelnych wynikach rzetelnie prowadzonych badań. Systematyczne prowadzenie szkolnych diagnoz w obu powyższych zakresach pozwoli również na „odczarowanie” takich tematów, jak skala i charakter zjawiska nadużywania mediów cyfrowych czy psychospołeczne determinanty problemowego korzystania z internetu. Podczas realizacji diagnoz szkolnych zaleca się również prowadzenie badań i obserwacji pokazujących pozytywną stronę życia w społeczeństwie cyfrowym i pozytywną stronę używania TIK w codziennym życiu.

Rekomendacja nr 6

Podnoszenie świadomości oraz poziomu wiedzy o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych.

Internet oraz media cyfrowe nie są same w sobie złe ani dobre, złe bądź dobre może być ich używanie, właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje użytkownika sieci, wysokie bądź niskie mogą być kompetencje cyfrowe uczniów. Ale jakiegokolwiek nadużywanie mediów cyfrowych, szczególnie cyfrowych urządzeń mobilnych, takich jak smartfon czy tablet, jest zawsze szkodliwe. Negatywne konsekwencje braku higieny osobistej w używaniu mediów cyfrowych dotyczą zarówno zdrowia somatycznego (ból

pleców, szyi, zapalenie cieśni nadgarstka, wypadki drogowe, np. na przejściu dla pieszych, ogólne przemęczenie organizmu i niewyspanie), zdrowia psychicznego (obniżony nastrój, przeładowanie informacjami, stany depresyjne), jak i zdrowia społecznego (osamotnienie, wycofywanie się z kontaktów rówieśniczych, nieumiejętność nawiązywania trwałych relacji społecznych). Brak higieny osobistej w używaniu cyfrowych dobrodziejstw może przyczynić się również do obniżenia osiągnięć w nauce ucznia czy zwiększenia jest absencji na zajęciach. Rekomendacja ta zyska na znaczeniu, kiedy uświadomimy sobie, że do 10. roku życia kształtują się pozytywne bądź negatywne wzory używania nowych technologii, w szczególności urządzeń ekranowych. A zatem o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych mówimy nie tylko w przypadku środowiska szkolnego, ale przede wszystkim środowiska domowego.

Rekomendacja nr 7

Promocja modelu „edukacji odwróconej”, tworzenie przestrzeni i płaszczyzny do wspólnego uczenia się uczniów oraz nauczycieli kreatywnego używania TIK dla celów edukacyjnych.

Edukacja zawsze jest procesem dwustronnym. Zaleca się, aby w polskich szkołach tworzyć odpowiednią przestrzeń do wspólnego – uczniów, nauczycieli oraz rodziców – uczenia się wykorzystywania TIK w edukacji. Uczniowie powinni stać się naturalnymi edukatorami dla swoich rodziców oraz nauczycieli uczącymi używania najnowszych aplikacji i rozwiązań (również edukacyjnych). Stworzenie możliwości bycia nauczycielami osób dorosłych zniweluje różnicę międzypokoleniową w umiejętności używania mediów cyfrowych, przede wszystkim jednak zaznaczy ich podmiotowość w procesie nauczania. Mając świadomość, że nauczyciele i rodzice współczesnych uczniów wiedzą, jak wyglądał kiedyś świat bez internetu (to pokolenie osób urodzonych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku), zaleca się tworzenie w szkole i poza nią przestrzeni do tego, aby dorośli uczyli uczniów, w jaki sposób świadomie pozostawać poza przestrzenią internetu.

Rekomendacja nr 8

Włączenie do podstawy programowej przedmiotów programu edukacji medialnej odpowiadającego wyzwaniom współczesnych mediów cyfrowych.

Obecnie szkoła w niewielkim stopniu przygotowuje dzieci do życia w świecie cyfrowym, pozostawiając je same z codziennymi problemami i zagrożeniami cyberbezpieczeństwa, z którymi nie radzi sobie także rodzina. Włączenie do podstawy programowej przedmiotów edukacji medialnej wydaje się być pilnym i kluczowym zadaniem stojącym przed Ministerstwem Edukacji Narodowej. Mogą to być:

- 01/ przedmioty rozwijające krytyczne myślenie uczniów odnośnie treści dostępnych w internecie,
- 02/ zajęcia nakierowane na rozpoznawanie fake newsów,
- 03/ zajęcia prowadzące do zwiększenia aktywnego udziału, a nie tylko biernego odbioru treści internetowych, na przykład zajęcia poświęcone kreatywnemu wykorzystywaniu zasobów sieci (np. uczenie blogowania, promocja e-wolontariatu oraz rozwiązań crowdfundingowych),
- 04/ zajęcia profilaktyczne traktujące o higienicznym i bezpiecznym używaniu internetu oraz cyfrowych urządzeń mobilnych,
- 05/ zajęcia uczące wykorzystywania mobilnych urządzeń cyfrowych do projektowych działań edukacyjnych.

Rekomendacja nr 9

Promowanie dobrych praktyk oraz oddolnych bezpłatnych inicjatyw w zakresie umiejętnego używania TIK w szkołach.

W naszym kraju istnieją szkoły, które mogą być przykładem odpowiedzialnego stosowania TIK w edukacji. Mogą być wzorem do naśladowania dla innych. Placówki te powinny mieć przywilej prezentowania swoich doświadczeń m.in. w ramach lekcji pokazowych oraz wizyt studyjnych oraz dzielenia się nimi podczas szkoleń i konferen-

cji regionalnych. Powstaje też coraz więcej bezpłatnych i niesformalizowanych inicjatyw oddolnych nakierowanych na podnoszenie kompetencji cyfrowych uczniów i nauczycieli w procesie przekazywania wiedzy. Doskonałym przykładem mogą być tutaj bezpłatne konferencje, webinary prowadzone przez grupę Superbelfrzy RP (EduMoc Online), trwające cały dzień i przeznaczone dla nauczycieli, którzy w procesie nauczania chcą wykorzystywać narzędzia technologii informacyjno-komunikacyjnej.

Rekomendacja nr 10

Promowanie konkursów i grantów dla inicjatyw wspierających TIK w edukacji oraz bezpieczne i higieniczne używanie mediów cyfrowych.

Mając na uwadze najważniejsze wyzwania, jakie stają dzisiaj przed edukacją w Polsce, zaleca się promowanie w różnego rodzaju konkursach, przetargach, zamówieniach, zapytaniach wszelkiego rodzaju projektów podnoszących kompetencje nauczycieli, rodziców oraz uczniów na temat kreatywnego wykorzystywania TIK w edukacji, jak również bezpiecznego używania zasobów sieci. Zalecenie to można wdrożyć, ustalając dodatkowe punkty dla tego rodzaju inicjatyw, zwiększając tym samym możliwość pozytywnego rozpatrzenia złożonego projektu.

Rekomendacja nr 11

Organizowanie imprez edukacyjnych nawiązujących do kreatywnego wykorzystania TIK w edukacji oraz bezpiecznego używania mediów cyfrowych.

Zaleca się, aby w gminach i powiatach organizowane były w sposób systematyczny i regularny wydarzenia edukacyjne podkreślające znaczenie TIK w edukacji, jak również ważność bezpiecznego używania cyfrowych dobrodziejstw przez dzieci i młodzież. Warto rozważyć organizację konferencji, debat, spotkań autorskich, promocji książek

i projektów odnoszących się do wspomnianych zagadnień. Nie można jednak zapominać, że najlepszym czynnikiem chroniącym dzieci i młodzież przed problemami są dobrze zbudowane relacje w domu, w szkole oraz w najbliższym otoczeniu. Zaleca się więc realizować różnego rodzaju inicjatywy zmierzające do poprawy jakości więzi między dziećmi a rodzicami, uczniami i nauczycielami, jak również między rodzicami a nauczycielami i samymi nauczycielami.

Rekomendacja nr 12

Ustalanie szkolnych i domowych zasad używania TIK na terenie szkoły.

W Polsce w różny sposób podchodzi się do obecności smartfonów, tabletek i innych technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkołach. Niektóre z nich wprowadzają bezwzględne zakazy używania mediów cyfrowych na swoim terenie, inne nie podejmują w tym zakresie żadnych działań, jeszcze inne próbują modelować używanie TIK poprzez wprowadzanie określonych zasad. Odpowiedzialność cyfrową uczniów najlepiej jest kształtować nie poprzez bezwzględne zakazy, lecz wspólnie opracowane zasady obowiązujące na terenie szkoły. Aby te zasady były odpowiednio wdrożone i spełniały swoją rolę, powinny być nie tylko wspólnie ustalane (przez nauczycieli, uczniów oraz reprezentantów rodziców), ale również wspólnie realizowane, monitorowane, a w razie potrzeby zmieniane. Warto pamiętać, że za każdym odstępstwem od ustalonych zasad kryje się indywidualna potrzeba ucznia, do której nauczyciel powinien potrafić dotrzeć. Zasady powinny być nie tylko wpisane do szkolnego statutu, ale również umieszczone w widocznym miejscu, tak aby wszyscy przypominali sobie o ich istnieniu. Więcej na <https://domowykodeks.pl>

Rekomendacja nr 13

Funkcjonowanie formalnych instytucji, wydziałów lub działów wspierających osoby uzależnione behawioralnie, w tym e-uzależnione.

Za rozwiązywanie problemów związanych z uzależnieniem od czynności (w tym problemów e-uzależnień) na poziomie krajowym odpowiada przede wszystkim Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Już sama nazwa instytucji, jak również informacje na głównej stronie internetowej

wskazują, że głównym celem działania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii jest wdrażanie i koordynowanie krajowej polityki przeciwdziałania narkomanii, ukierunkowanej na ograniczanie używania środków odurzających i substancji psychotropowych. W strukturze organizacyjnej KBPN próżno szukać osób odpowiedzialnych za uzależnienia behawioralne, w tym e-uzależnienia. Jedynym uzależnieniem od czynności, któremu poświęca się więcej uwagi, jest hazard. Postuluje się, aby na poziomie krajowym, ale również i samorządowym, stworzyć formalne instytucje, wydziały lub oddziały, których głównym zadaniem będzie koordynowanie działań profilaktycznych, leczniczych oraz integracyjnych w zakresie uzależnień behawioralnych. Przykłady wielu gmin w Polsce wskazują, że problemy te rozwiązywane są niejako „przy okazji” uzależnień tradycyjnie rozumianych, w szczególności uzależnień od alkoholu, narkotyków, papierosów czy nowych substancji psychoaktywnych. Postuluje się powołanie funkcji gminnego czy powiatowego koordynatora profilaktyki e-uzależnień, który nadzorowałby krajowe oraz powiatowe i gminne programy w zakresie uzależnień behawioralnych. Na poziomie szkoły powinien być powołany koordynator działań profilaktycznych, w tym działań nakierowanych na rozwiązywanie problemu e-uzależnień.

Rekomendacja nr 14

Opracowanie skutecznej i efektywnej koncepcji zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi w powiecie i gminie.

Szkolny program profilaktyczny musi być działaniem zaplanowanym, długoterminowym, dopasowanym do rozwoju i potrzeb ucznia, angażującym zarówno dzieci, młodzież, jak i grono pedagogiczne oraz rodziców. Tak rozumiany stanowi powinien jeden z elementów szeroko pojętej profilaktyki uzależnień. Myśląc o zasadności opracowywania tego rodzaju koncepcji, wskazać należy na często występujące braki w zakresie profilaktyki uzależnień w powiecie i gminie:

- 01/ niewystarczający poziom wiedzy o skuteczności realizowanych szkolnych programów profilaktycznych w szkołach,
- 02/ relatywnie niskie oceny wystawiane przez nauczycieli szkolnym programom profilaktyki uzależnień,
- 03/ mała aktywność rodziców w procesie realizacji szkolnych programów profilaktyki uzależnień,
- 04/ niewystarczający poziom realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych w szkołach,

- 05/ niewystarczający poziom „usieciowienia” najważniejszych instytucji w zakresie profilaktyki uzależnień w powiecie i gminie,
- 06/ przypadki realizacji wielu działań o charakterze kulturalnym, sportowym, społecznym przy jednoczesnym, lecz bezpodstawnym, nazwaniu ich profilaktyką uzależnień,
- 07/ niewystarczający poziom wiedzy o profilaktyce uzależnień jako dyscyplinie naukowej – opieranie się jedynie na sądach i przypuszczeniach.

Opracowanie koncepcji zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi w konsekwencji przyczynić się może do:

- 01/ zwiększenia skuteczności działań profilaktycznych prowadzonych w szkołach poprzez szersze wykorzystanie istniejących programów rekomendowanych,
- 02/ zwiększenia zaangażowania w realizację szkolnych programów środowiska szkolnego (wychowawców, nauczycieli), jak również rodziców dzieci i młodzieży,
- 03/ zwiększenia atrakcyjności realizowanych szkolnych programów profilaktycznych dzięki odpowiedniemu dopasowaniu tematyki zajęć i form ich realizacji,
- 04/ monitorowania realizacji szkolnych programów profilaktycznych i ich ewaluacji, opierając się na funkcjonujących zespołach ds. profilaktyki uzależnień,
- 05/ zwiększenia efektywności wykorzystania środków finansowych przeznaczanych na szkolną profilaktykę uzależnień dzięki ujednoczeniu kryteriów konkursów,
- 06/ ułatwienia procedur aplikacyjnych poprzez wprowadzenie elektronicznego naboru wniosków.

Rekomendacja 15

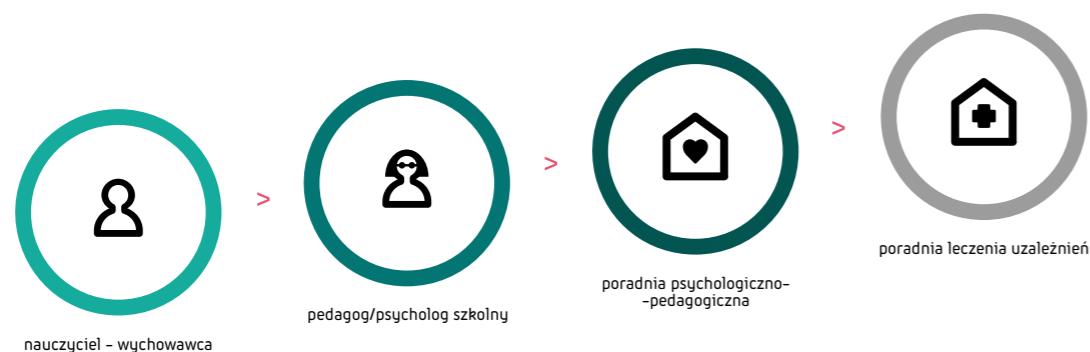
Wypracowanie oraz wdrożenie modelu wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień.

Odnosząc się do przedstawionych powyżej danych, pochodzących z badań, można z całą stanowczością powiedzieć, że odpowiedzialność za realizację działań dotyczących profilaktyki e-uzależnień w dużej mierze powinna spocząć na gminie oraz na środowisku szkolnym, w szczególności na: nauczycielu-wychowawcy, psychologu lub pedagogu szkolnym, specjalistach reprezentujących poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz terapii uzależnień.

Poniżej rozpisano podstawowe role i zadania osób uwzględnionych w modelu wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień:

Nauczyciel-wychowawca

- / jako osoba mająca najczęstszy kontakt z uczniem może dokonywać codziennej i bieżącej obserwacji jego zachowań,
- / jest osobą kontaktującą się z innymi nauczycielami, którzy przekazują mu informacje na temat zachowań ucznia na wszystkich zajęciach lekcyjnych,
- / w ramach swoich kompetencji może podjąć indywidualną rozmowę z uczniem dotyczącą jego zachowań wskazujących na nadmierne korzystanie z internetu bądź urządzeń elektronicznych,
- / powinien umiejętnie odczytywać pierwsze symptomy wskazujące na e-uzależnienie.



Rysunek nr 4
Model wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień.

- / powinien być w stałym kontakcie z rodzicem bądź prawnym opiekunem ucznia, a w szczególnych wypadkach powinien z nimi osobiście porozmawiać,
- / mając uzasadnione podejrzenia związane z e-uzależnieniem, nauczyciel-wychowawca kieruje ucznia do psychologa lub pedagoga szkolnego.

Pedagog lub psycholog szkolny

- / jest pierwszym specjalistą, który powinien bardzo dobrze znać się na problemie e-uzależnienia,
- / w ramach swoich obowiązków podejmuje konsultacje psychologiczne bądź pedagogiczne z uczniem, starając się zebrać pierwsze informacje o uczniu,
- / powinien posiadać narzędzia do diagnozowania e-uzależnienia,
- / konfrontuje wiedzę zebraną od nauczyciela-wychowawcy i innych nauczycieli z postawą i treściami przekazywanymi przez samego ucznia,
- / cyklicznie spotyka się z uczniem, opierając się na przygotowanym wspólnie z uczniem planie pomocy,
- / kieruje ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu postawienia diagnozy psychologicznej bądź pedagogicznej i ewentualnej dalszej pracy nad e-uzależnieniem.

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

- / diagnozowanie dzieci i młodzieży, w tym:
 - / rozpoznanie indywidualnej, rodzinnej i społecznej sytuacji dzieci i młodzieży, w tym sytuacji związanej z nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych oraz internetu,
 - / wstępna diagnoza stanu psychicznego i poziomu zagrożenia e-uzależnieniem,
 - / psychoedukacja dotycząca mechanizmów związanych ze zjawiskiem e-uzależnienia,
 - / dostarczenie informacji na temat dodatkowych źródeł i form pomocy w przypadku zaburzeń związanych z korzystaniem z internetu i urządzeń elektronicznych;
- / realizowanie zadań profilaktycznych, wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych poprzez:
 - / prowadzenie grup wsparcia dla nauczycieli i wychowawców: zajęcia odbywane w szkole na zaproszenie dyrektora szkoły,
 - / prowadzenie superwizji grupowej dla pedagogów, psychologów szkolnych, pomoc w opracowywaniu planów działań wspierających dla uczniów mających opinię poradni,
 - / podejmowanie interwencji kryzysowej,
 - / prowadzenie warsztatów dla dzieci i młodzieży z zakresu profilaktyki e-uzależnień,

- / prowadzenie porad i konsultacji,
- / prowadzenie wykładów i prelekcji na temat profilaktyki e-uzależnień,
- / prowadzenie działalności informacyjno-szkoleniowej na temat profilaktyki e-uzależnień,
- / zaangażowanie w realizację szkolnych programów profilaktycznych w zakresie problemu e-uzależnień;
- / oddziaływanie edukacyjne na rodziców zmierzające do ograniczenia liczby przypadków e-uzależnienia, np. prowadzenie szkół dla rodziców;
- / kierowanie ucznia na terapię indywidualną bądź grupową do poradni leczenia uzależnień behawioralnych.

Poradnia leczenia uzależnień

- / podjęcie psychoterapii indywidualnej dla osoby e-uzależnionej:
 - / nauka sposobów radzenia sobie z „głodem”,
 - / wzmocnienie motywacji do leczenia i życia „na trzeźwo”,
 - / zdobycie informacji na temat uzależnienia jako choroby,
 - / wypracowanie nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z Internetu i urządzeń elektronicznych,
 - / wypracowanie „wizji” życia na trzeźwo;
- / psychoterapia indywidualna dla rodzin osób e-uzależnionych:
 - / uzyskanie rzetelnej wiedzy na temat uzależnienia i mechanizmów nim rządzących,
 - / zdobycie informacji na temat współuzależnienia,
 - / zdobycie informacji na temat metod leczenia uzależnień,
 - / nauka konstruktywnego radzenia sobie z lękiem, złością i stresem,
 - / zdobycie umiejętności brania odpowiedzialności za siebie i swoje życie,
 - / poprawa relacji z bliskimi;
- / terapia grupowa nastawiona na psychoedukację osób e-uzależnionych:
 - / praca nad motywacją do leczenia i „trzeźwienia”,
 - / edukacja na temat uzależnienia jako choroby,
 - / zwiększenie zdolności do rozpoznawania i uznania swojego uzależnienia,
 - / zwiększenie umiejętności radzenia sobie z głodem i objawami abstynencyjnymi,
 - / zwiększenie umiejętności rozumienia siebie i innych, tworzenie konstruktywnych wizji życia „na trzeźwo”;
- / terapia grupowa nastawiona na psychoedukację dla rodzin osób e-uzależnionych:
 - / psychoedukacja na temat funkcjonowania osoby uzależnionej, objawów uzależnienia od różnych

- substancji psychoaktywnych, mechanizmów uzależnienia, współuzależnienia,
- rozpoznawanie własnego uwikłania w uzależnienie bliskiej osoby,
- zmiana destrukcyjnych przekonań i wypracowanie nowych, konstruktywnych sposobów poradzenia sobie z kryzysem w rodzinie w związku z uzależnieniem członka rodziny;
- terapia grupowa pogłębiona dla osób e-uzależnionych:
 - utrzymanie i wzmocnienie „trzeźwości”
 - pogłębienie samoświadomości – zarówno w relacji z sobą samym, jak i w relacjach z innymi ludźmi;
- maratony terapeutyczne:
 - pogłębiona praca terapeutyczna, oferta skierowana jest zarówno do osób e-uzależnionych, jak również dla osób bliskich.

Rekomendacja nr 16

Wspieranie i organizowanie edukacji medialnej rodziców, w szczególności dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych.

Kompetencje rodzicielskie (wychowawcze) to wszystkie pozytywne umiejętności, które wspierają rodziców w pełnieniu swojej roli rodzica. Pozwalają ją realizować w zwykłych codziennych sytuacjach, jak i bardzo trudnych. Są narzędziem i środkiem do budowania relacji z dzieckiem, są niezbędne do pogłębiania więzi dzieci i ich rodziców. Przeprowadzone badania i spisane wnioski jasno pokazują, że istnieje pilna potrzeba wspierania wszelkich inicjatyw przyznających się do wzrostu cyfrowych kompetencji rodziców. Wyniki badań prowadzonych na świecie i w Polsce jednoznacznie wskazują, że kontakt z nowymi narzędziami komunikacyjnymi bardzo często następuje już w pierwszym roku życia dziecka. Przed rozpoczęciem edukacji szkolnej (wiek 6-7 lat) dziecko zwykle już potrafi posługiwać się komputerem, internetem, tabletem czy telefonem komórkowym. Oznacza to, że pierwszymi edukatorami w zakresie profilaktyki e-uzależnień powinni być rodzice, którzy bardzo często nie wiedzą, w jaki sposób przeciwdziałać nałogowemu korzystaniu z internetu i urządzeń mobilnych. Widać więc, że istnieje pilna potrzeba wsparcia rodziców w zakresie „czytania” pierwszych symptomów uzależnienia, uczenia kreatywnego używania internetu, a także kreatywnego wykorzystania narzędzi TIK do zabawy z dziećmi. Należy wspierać rodziców w zwiększaniu poziomu ich asertywno-

ści oraz umiejętności ustalania oraz przestrzegania zasad korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych.

Rekomendacja ta nabiera sensu we wszystkich sytuacjach, w których media cyfrowe wykorzystywane są w czasie wolnym bez kontroli rodziców, a także gdy jakość relacji i więzi rodzinnych nie jest zbyt wysoka. Wsparcie rodziców (szczególnie młodych) oraz osób oczekujących na dziecko może odbywać się przy współdziałaniu instytucji powiatowych lub gminnych, środowiska szkolnego oraz wszelkich inicjatyw obywatelskich.

Rekomendacja nr 17

Wspieranie rodziców – w szczególności dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych – w zakresie budowania miękkich kompetencji rodzicielskich.

Edukacja młodych rodziców i „kandydatów” na rodziców powinna dotyczyć radzenia sobie z dziećmi w codziennych kontaktach, wspólnego spędzania wolnego czasu, stawiania granic, budowania własnego autorytetu, nagradzania dzieci, a przede wszystkim umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania między wszystkimi członkami rodziny. Kształcenie rodziców w zakresie podnoszenia jakości kompetencji wychowawczych powinno być zapisane w oficjalnych dokumentach powiatu lub gminy i wynikać z realizowanego programu rządowego, wspierającego rodziny w Polsce. Do instytucji wspierających rodziców w omawianym zakresie zaliczyć należy: szkoły rodzenia, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, instytucje rekrutujące i zarządzające opiekunkami dla dzieci (niani), ośrodki profilaktyki uzależnień, placówki oświatowe, ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, fundacje i stowarzyszenia udzielające specjalistycznego wsparcia dla rodzin oraz instytucje o charakterze religijnym i kościelnym.

Rekomendacja nr 18

Wspieranie inicjatyw dotyczących organizacji obozów wakacyjnych dla młodzieży i ich rodzin nastawionych na wsparcie psychoterapeutyczne.

Wszelkiego rodzaju działania zagospodarowujące w sposób aktywny czas wolny dzieci i młodzieży zasługują na wsparcie merytoryczne i instytucjonalne. W krajach skutecznie radzących sobie z problemem e-uzależnienia realizowane są tzw. obozy offline – dwu-, a nawet trzytygodniowe wyjazdy, podczas których zakazane jest korzystanie z urządzeń mobilnych oraz internetu. Obozy takie realizują założony program indywidualnego oraz grupowego wsparcia psychoterapeutycznego. Warto również rozważyć zasadność wyjazdów całych rodzin, podczas których zarówno dzieci, jak i ich rodzice mają możliwość konsultowania ze specjalistami doświadczanego problemu e-uzależnień. Tego rodzaju działania profilaktyczne powinny być poprzedzone właściwą rekrutacją uczestników, jak również merytoryczną akceptacją proponowanych na wyjeździe oddziaływań.

Rekomendacja nr 19

Budowanie lokalnych koalicji na rzecz rozwiązywania problemu e-uzależnień na rzecz tworzenia spójnej polityki gminy i powiatu.

Nie da się w sposób skuteczny rozwiązywać problemu e-uzależnień bez zaangażowania wielu interesariuszy, mających doświadczenie w tej dziedzinie i mogących przedstawić ofertę skutecznych działań. Budowanie lokalnych koalicji na rzecz odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych jest tym bardziej uzasadnione, im bardziej uznamy, że udział mediów cyfrowych w życiu człowieka można rozpatrywać na wielu interdyscyplinarnych płaszczyznach. W kształtowaniu polityki gminy lub powiatu w zakresie odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych warto zadbać o wyraźnego lidera, który wytyczałby rolę i zdania dla innych zaangażowanych interesariuszy. Budowanie koalicji powinno odbywać się również przy

czynnym zaangażowaniu cyfrowych narzędzi i rozwiązań, tak aby włączać do współdziałania jak największą liczbę osób na co dzień korzystających z nowych technologii.

Rekomendacja nr 20

Sieciowanie szkół odpowiedzialnie korzystających z mediów cyfrowych.

Można zaobserwować szereg inicjatyw, które mają za zadanie promować korzystanie z mediów cyfrowych. Wiele z nich (np. Budząca się Szkoła, Superbelbrzy RP) ma charakter oddolnych i nakierowanych na odpowiedzialne wykorzystywanie mediów cyfrowych w procesie edukacji. Powiaty i gminy powinny wspierać tego rodzaju działania, wychodząc z założenia, że w kolejnych latach należy spodziewać się dalszego rozwoju nowych mediów oraz szerszego ich wykorzystywania w nauczaniu młodych osób. Szkoła odpowiedzialnie korzystająca z mediów cyfrowych to taka, która nie tylko zabiega o racjonalne włączanie technologii w proces dydaktyczny, ale także dba o bezpośrednie relacje uczniów, organizuje przestrzeń szkolną, tak by ułatwiała tworzenie relacji osobistych, przeprowadza systematyczne diagnozy szkolne w zakresie używania nowych technologii, realizuje programy wspierające kompetencje miękkie środowiska szkolnego, ma opracowany i wdrożony szkolny program profilaktyki e-uzależnień, posiada wdrożone zasady używania nowych technologii, tworzy kulturę świadomego bycia poza siecią czy współpracuje z innymi szkołami na rzecz szeroko rozumianego dobra wspólnego.



Rysunek nr 5
Model wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień.

Rekomendacja nr 21

Wspieranie rozwoju mediów i narzędzi cyfrowych na rzecz pomocy osobom potrzebującym.

Użytkowanie mediów cyfrowych nie jest zarezerwowane jedynie dla osób młodych, aktywnych zawodowo, mających rodzinę i dochód pozwalający na godne życie. Należy wspierać wszystkie te inicjatywy, które w sposób kreatywny umożliwiają korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji przez osoby starsze, niepełnosprawne, borykające się z ubóstwem czy samotnością. Rząd polski, powiaty oraz gminy powinni w sposób szczególny objąć wsparciem osoby wykluczone społecznie bądź zagrożone wykluczeniem, wykorzystując do tego media cyfrowe. Rozwój rozwiązań IT będących w służbie osób potrzebujących może przyczynić się do włączenia w życie społeczne osób dotychczas pozostających na jego marginesie. Zwiększenie aktywności zawodowej, spadek poczucia samotności i osamotnienia, lepsza organizacja czasu wolnego, radzenie sobie w kwestiach finansowych, opóźnianie procesów starzenia się i stanów demencyjnych, dostęp do szeroko rozumianej kultury oraz edukacji – to tylko niektóre z licznych korzyści płynących z szerokiego stosowania mediów cyfrowych z życia codziennym.

Rekomendacja nr 22

Tworzenie oraz dbałość o „kulturę offline”.

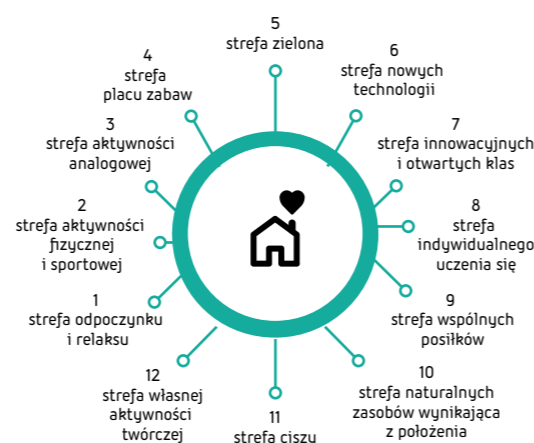
Proces gromadzenia danych pokazał, że wszelkiego rodzaju inicjatywy podkreślające ważność relacji bezpośrednich i promujące czasowe pozostawanie poza oddziaływaniem sieci internetowej spotykają się z dużym zainteresowaniem nie tylko uczniów, ale również ich rodziców. Rekomendacja w tym zakresie odnosi się do tworzenia w gminie, powiecie czy szkole odpowiednich warunków do realizacji inicjatyw upowszechniających zaplanowane i świadome niekorzystanie z internetu, komputerów, gier online i telefonów komórkowych. Do tego celu należy wykorzystać infrastrukturę i możliwości gmin, powiatów i szkół umożliwiające aktywne spędzanie wolnego czasu, w szczególności zaplecze o charakterze sportowym, kulturalnym, rekreacyjnym. Gmina, powiat i szkoła, przy udziale rodziców, powinni dbać o to, by rodziny aktywne i wspólnie spędzały wolny czas. Warto w tym celu wykorzystywać warunki geograficzne, lokalne

muzea, słynne miejsca promujące lokalną kulturę, wartości oraz styl życia. Kultura offline to również świadome działanie szkoły, która powinna wspierać inicjatywy klasowe i szkolne dotyczące pozostawania poza siecią.

Rekomendacja nr 23

Odpowiednie tworzenie przestrzeni szkolnych sprzyjających budowaniu relacji.

Nawet jeśli zdecydujemy się na wprowadzenie na terenie szkoły bezwzględnych zakazów używania mediów cyfrowych (smartfonów, tabletów, internetu), musimy pamiętać, żeby dać uczniom coś w zamian, coś, czemu poświęcą uwagę, coś, co zapełni im potencjalną pustkę związaną z niemożnością używania nowych technologii. W tym przypadku na ratunek przychodzi nam zachęcająca do wchodzenia w relacje przestrzeń szkolna. I nawet jeśli nie mieliśmy żadnego wpływu na architekturę naszej szkoły, zastaliśmy taki, a nie inny budynek, takie, a nie inne zaplecze szkoły, zawsze jest możliwość przyjaznej ingerencji w przestrzeń szkolną, tak aby dzieci i młodzież uczęszczające do szkoły czuły się w owej przestrzeni bezpiecznie i miło. Istnieją w Polsce szkoły, w których używanie mediów cyfrowych na przerwach jest niemiłe widziane nie przez nauczycieli, ale przez uczniów. Możliwości tworzenia przestrzeni szkolnej sprzyjającej budowaniu relacji są ogromne, a jedyne, co może nas ograniczać, to nasza wyobraźnia bądź dostępny budżet na wydatki, które należy ponieść w związku z zakupem niezbędnego sprzętu.



Rysunek nr 6
Wybrane strefy (przed)szkolne.

Rekomendacje	Rekomendacje dla rządu	Rekomendacje dla jednostek samorządowych	Rekomendacje dla instytucji wspierających edukację	Rekomendacje dla uczelni wyższych	Rekomendacje dla organizacji pozarządowych	Rekomendacje dla szkoły	Rekomendacje dla rodziny
Rekomendacja nr 1	+	+					
Rekomendacja nr 2	+	+	+	+			
Rekomendacja nr 3		+	+		+		
Rekomendacja nr 4	+	+			+	+	+
Rekomendacja nr 5		+		+		+	
Rekomendacja nr 6			+	+	+		+
Rekomendacja nr 7					+	+	
Rekomendacja nr 8	+	+					
Rekomendacja nr 9		+	+	+	+		
Rekomendacja nr 10		+	+		+		
Rekomendacja nr 11		+	+	+	+		+
Rekomendacja nr 12						+	+
Rekomendacja nr 13	+	+					
Rekomendacja nr 14		+				+	
Rekomendacja nr 15		+				+	
Rekomendacja nr 16						+	+
Rekomendacja nr 17	+	+			+		+
Rekomendacja nr 18	+	+			+	+	+
Rekomendacja nr 19		+			+	+	+
Rekomendacja nr 20	+	+			+	+	+
Rekomendacja nr 21	+	+			+		
Rekomendacja nr 22		+			+	+	+
Rekomendacja nr 23		+				+	

Tabela nr 54
Rekomendacje dla instytucji kluczowych dla systemu edukacji.

Autorzy



/Autorzy/

Zespół badawczy:

- / dr Maciej Dębski
kierownik zespołu badawczego, inicjator i pomysłodawca badania „Młodzi Cyfrowi” (Instytut Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
- / prof. Anna Zawadzka
(Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / dr Aleksandra Lewandowska-Walter
(Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / mgr Judyta Borchet
(Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / mgr Magdalena Iwanowska
(Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)

Autorzy raportu:

- / Maciej Dębski, Uniwersytet Gdański, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
- / Magdalena Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

Opracowanie graficzne:

- / Joanna Kurowska

Partnerzy raportu:

- / Miasto Gdynia
- / Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego
- / Orange Polska
- / Polskie Badania Internetu Sp. z o.o.
- / Gemius S.A.
- / Brainly
- / Centrum Doradztwa i Badań Społecznych socJOGRAM
- / Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni
- / Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni

/Kontakt do autorów/



Maciej Dębski
Prezes Fundacji

Wykładowca akademicki Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, socjolog problemów społecznych, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.

Autor i współautor publikacji na naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdomyślność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne). Autor i współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych w zakresie problemów społecznych, w szczególności uzależnień behawioralnych oraz cyberprzemocy.

Wdrożył innowacyjny eksperyment POZ@ SIECIĄ polegający na odcięciu na trzy doby ponad sto młodych osób od wszelkich mediów cyfrowych, autor i pomysłodawca ogólnopolskich badań naukowych pt. „MŁODZI CYFROWI”. Autor i pomysłodawca ogólnopolskich badań naukowych pt. „CYFROWI RODZICE”. Współautor i wykonawca ogólnopolskich badań pt. „GRANIE NA EKRANIE”. Pomysłodawca oraz współautor zestawu edukacyjnego dla dzieci FONOLANDIA.

Tata Idy i Antosia.

m.debski@dbamomozasieg.com
+48 512 474 482



Magdalena Bigaj
Wiceprezes Fundacji

Ekspertka komunikacji społecznej z kilkunastoletnim doświadczeniem w branży mediów i nowych technologii. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej, w którym specjalizuje się w obszarach kondycji psychicznej pracowników. Edukatorka z obszaru profilaktyki fonoholizmu oraz rozwiązywania konfliktów metodami opartymi o dialog. Konsultantka w zakresie komunikacji w nowych technologiach.

Współautorka licznych publikacji poświęconych internetowi, nowym technologiom oraz rynkowi pracy, m. in. raportu z największego badania cyfryzacji polskich szkół pn. „Polska szkoła w dobie cyfryzacji. Diagnoza 2017” i rocznych raportów IAB Polska „Internet. Polska-Europa-Świat” w latach 2007, 2008 i 2009. Współautorka i wykonawczyni ogólnopolskich badań naukowych pt. „GRANIE NA EKRANIE”.

Absolwentka dziennikarstwa i komunikacji społecznej na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Posiada certyfikaty metody Komunikacji bez Przemocy (NVC) oraz przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji. Fundatorka Fundacji BPD Na Rzecz Borderline i Osób Wrażliwych.

Mama Marysi i Mikołaja.

m.bigaj@dbamomozasieg.com
+48 690 460 813

/O Fundacji Dbam o Mój Z@sięg/

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Podstawą podejmowanych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują.

Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego. Jako fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej.

Od prawie 5 lat prowadzimy działania edukacyjne w obszarze odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Realizujemy profesjonalne badania naukowe, na podstawie których nasi eksperci prowadzą wykłady, szkolenia i warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Realizujemy ogólnopolskie kampanie społeczne, konferencje branżowe oraz projekty edukacyjne. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.dbamomojzasieg.com oraz na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/dbamomojzasieg.

www.dbamomojzasieg.com
www.facebook.com/dbamomojzasieg
www.domowykodeks.pl
www.idaswieta.com



Siedziba fundacji:

80-537 Gdańsk, ul. Wyzwolenia 17c/3
fundacja@dbamomojzasieg.com
+48 512 474 482
KRS 0000591833
REGON: 363242207
NIP: 957-108-25-04
nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777

Kontakt do oddziału w Warszawie:

+48 690 460 813

/Bibliografia/

- 01/ Anderson, M., Jlang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology*. Dostęp na <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- 02/ Batorski, D. (2004). *Ku społeczeństwu informacyjnemu*. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 195–235). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania
- 03/ Batorski D. (2015). *Technologie i media w domach i życiu Polaków*. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 355–377). Rada Monitoringu Społecznego. Warszawa.
- 04/ Batorski, D. (2017). *Dzieci z sieci – dostęp i korzystanie z internetu przez dzieci w wieku przedszkolnym*. W: Pyżalski, J. (red). *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, s. 79–94, Łódź. Dostępne na <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/17974/1/Male%20dzieci%20w%20swiecie%20technologii%20informacyjno-komunikacyjnych.pdf>
- 05/ Bąk, A. (2015). *Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców*. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol.14 Nr 3. Dostępne na <http://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/469/335>
- 06/ Bochenek, M., Lange, R. (2019). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. NASK, Pracownia Badań Społecznych, Warszawa. Dostępne na <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2593,Raport-z-badan-quotNastolatki-3oquot-2019.html>
- 07/ Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., Połomski, P., Peplińska, A. (2019). *Construction of a Parentification Questionnaire for Youth* (Kwestionariusz Parentyfikacji dla Młodzieży; kPdM). *Health Psychology Report*.
- 08/ Boyd D. (2007). *Why youth (heart) social network sites: the role of networked publics in teenage social life*, w: D. Buckingham (red.), *Mc Arthur Foundation on Digital Learning – youth, identity, and digital media* volume, Cambridge: MIT Press. Dostępne na <https://seeingcollaborations.files.wordpress.com/2014/08/itscomplicated.pdf>
- 09/ Ciecuch, J (2013). *Pomiar wartości w zmodyfikowanym modelu Shaloma Schwatza*. *Psychologia Społeczna* tom 8, 1 (24), s.22–41. Warszawa. Dostępne na http://www.spoeczna.psychologia.pl/pliki/2013_1/Ciecuch_PS_1_2013.pdf
- 10/ Czapiński, J., Panek, T. (2015). *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*. Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa. Dostępne na http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf
- 11/ Dębski, M. (2016). *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce, Gdynia*. Dostępne na https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/12/Nalagowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_RAPORT_Z_BADAN.pdf
- 12/ Dębski, M. (2018). *Fonolandia. Poradnik „Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z mediów cyfrowych”*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdańsk, s.57–61
- 13/ Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Ogólnopolskie badanie: „Młodzi Cyfrowi”. Wybrane wyniki i rekomendacje*. Dostępne na <https://dbamomojzasieg.com/mlodzi-cyfrowi/>
- 14/ Feliksiak M. (2018). *Korzystanie z internetu*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS. Warszawa. Dostępne na https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_o62_18.PDF
- 15/ Filiciak, M., Mazurek, P., Growiec, K. (2013). *Korzystanie z mediów a podziały społeczne. Kompetencje medialne Polaków w ujęciu relacyjnym*, Warszawa. Dostępne na <https://ngoteka.pl/bitstream/handle/item/215/korzystanie%20z%20mediow%20a%20podzialy%20spoleczne.pdf?sequence=3>
- 16/ Garson, G. D. (2016). *Partial Least Squares: Regression & Structural Equation Models*. In G. David Garson and Statistical Associates Publishing

- 17/ Głąb, K., Kniaż, A. (2019). *Kompetencje przyszłości w czasach cyfrowej dysrupcji. Studium wyzwań dla Polski w perspektywie roku 2030*. Warszawa. Dostępne na <https://www.evidenceinstitute.pl/wp-content/uploads/2019/02/Kompetencje-przyszłości-w-czasach-cyfrowej-dysrupcji-1.pdf>
- 18/ Golka, M. (2005). *Czym jest społeczeństwo informacyjne?* „Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny.” ROK LXVII, zeszyt 4. S.253-265. Dostępne na <http://users.uj.edu.pl/~usgoban/files/golkasi.pdf>
- 19/ Goodman, A. (1990). *Addiction: definition and implications*. „British Journal of Addiction.” 85, s. 1403-1408
- 20/ Griffiths M. (1997). *Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence*, Dokument zaprezentowany podczas spotkania z okazji 105. rocznicy Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Chicago
- 21/ Grygiel, P., Humenny, G., Rębisz, S., Świtaj, P., Sikorska-Grygiel, J., (2012). *Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, European Journal of Psychological Assessment, Hogrefe Publishing, s.1-11, ISSN 1015-5759, ISSN-L 1015-5759, DOI: 10.1027/1015-5759/a000130
- 22/ Jacobs T. (2017), *The link between depression and terrorism*. Dostęp na <https://psmag.com/social-justice/antidepressants-depression-terrorism-weapon-radicalization-91466>
- 23/ Jupowicz-Ginańska, A., Kisilowska, M., Jasiewicz, J., Baran, T., Wysocki, A., (2019). *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*. Warszawa. Dostępne na https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf
- 24/ Kaczmarzyk, M. (2017). *Neurobiologia wyjątkowości dziecka w wieku 3-6 lat a przestrzeń TIK*. W: Pyżalski, J. (red). *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiedzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, s. 61-78, Łódź. Dostępne na <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/17974/1/Małe%20dzieci%20w%20świecie%20technologii%20informacyjno-komunikacyjnych.pdf>
- 25/ Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, v., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* American Psychologist, 53(9), s. 1017-1032
- 26/ Kamieniecki W. Bochenek, M. Tanaś, M. Wrońska, A. Lange, R. Fila, M. Loba, B. Konopczyński, F. (2017). *Raport z badania Nastolatki 3.0. Nastolatki 3.0 NASK – Instytut Badawczy, Warszawa*. Dostępne na <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/wydarzenia/wydarzenia-2017/684,Pokolenie-30-w-swiecie-wirtualnym-i-realnym-raport-z-badan-NASK.html>
- 27/ Kirkpatrick, D. (2011). *Efekt Facebooka*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa
- 28/ Klichowski, M., Pyżalski, J., Kuszak, K., Klichowska, A. (2017), *Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym?* W: J. Pyżalski (red.). *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnej. Pomiedzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*. Wydawnictwo „Eter”. Łódź
- 29/ Kock, N. (2017). *WarpPLS User Manual: Version 6.0*. Dostępne na http://cits.tamui.edu/WarpPLS/UserManual_v_6_o.pdf#page=77
- 30/ Kock, N., & Mayfield, M. (2015). PLS-based SEM Algorithms: *The Good Neighbor Assumption, Collinearity, and Nonlinearity*. Information Management & Business Review, 7(2), 113-130
- 31/ Lythcott-Haims, J. (2018). *Pułapka nadopiekuńczości. Czy wyrządzamy krzywdę swoim dzieciom, starając się za bardzo?* Wydawnictwo Dobra Literatura. Słupsk
- 32/ Majchrzyk, Ł. (2019), *Liczba użytkowników popularnych serwisów społecznościowych (3Q 2019)*. Dostępne na <https://mobirank.pl/2019/10/04/liczba-uzyt-kownikow-popularnych-serwisow-spolesznosciowych-3q-2019/>
- 33/ Maris, R. (1968). *Social Problems*. Chicago, IL: The Dorsey Press
- 34/ Marsch, J. Hannon, P. Lewis, M. Ritchie, L. (2015). *Young children's initiation into family literacy practices in the digital age*, w: Journal of Early Childhood Research, 1-14
- 35/ Mazur, J. (red.): *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015. Dostępne na http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_www.pdf
- 36/ Mazur, J., Małkowska-Szkutnik, A., Oblacińska, A., Kołoto, H. (2009). *Drabina Cantrila w badaniu stanu zdrowia i nierówności w zdrowiu uczniów w wieku 11-18 lat*. Probl Hig Epidemiol 90(3), s.355-361. Dostępne na <http://www.phie.pl/pdf/phe-2009/phe-2009-3-355.pdf>
- 37/ McLuhan M., przeł. Szczucka N. (2004), *Zrozumieć media. Przedłużenie człowieka*. Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, s.209
- 38/ Miączyński, P., Grynkiewicz. T. (2010). *Kto nam skradł odciski palców?* Dostępne na: http://wyborcza.pl/dzwyformat/1,127290,7967228,Kto_nam_skradl_odciski_palcow.html
- 39/ Nadkarni A., Hofmann S.G. (2012), *Why do people use Facebook?* Personality and Individual Differences, vol. 52, issue 3, Luty 2012, s. 243-249. Dostępne na <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- 40/ Najwyższa Izba Kontroli (2016). *Informacja o wynikach kontroli Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży*, Warszawa 2016, dostępne na: <https://www.nik.gov.pl/plik/id,12563,vp,14960.pdf>
- 41/ Omyła-Rudzka, M. (2017). *Wyposażenie gospodarstw domowych*, CBOS, Warszawa. Dostępne na https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_125_17.PDF
- 42/ Orford, J. (2001). *Conceptualizing addiction*. *Addiction as excessive appetite*, „Addiction” s. 15-31. Dostępne na: <http://people.uncw.edu/noel/Articles/Orford.pdf>
- 43/ Ostaszewski, K. (2005). *Nowe definicje poziomów profilaktyki*, Remedium Nr 7-8
- 44/ Panek, E.T., Nardis, Y. Konrath, S. (2013). *Mirror or megaphone?: How relationships between narcissism and social networking site use differ on Facebook and Twitter*, Computers in Human Behavior, vol. 29, Issue 5, Wrzesień 2013, s. 2004-2012. Dostęp na <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.012>
- 45/ Pavot, W.G., Diener, E. (1993). *Review of the satisfaction with life scale*. Psychological Assessment; 5: 164-172.
- 46/ Peele S., Brodsky A. (1975). *Love and addiction*. New York: Taplinger
- 47/ Plowman, L., McPake, J. Stephen, C. (2008). *Just picking it up? Young children learning with technology at home*. Cambridge Journal of Education, 38 (3), 303-319. <http://doi.org/10.1080/03057640802287564>
- 48/ Ptaszek, G. (2019). *Edukacja medialna 3.0. Krytyczne rozumienie mediów cyfrowych w dobie Big Data i algorytmizacji*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków. Dostępne na https://www.academia.edu/38543559/Edukacja_medialna_3.0_Krytyczne_rozumienie_mediow_cyfrowych_w_dobie_Big_Data_i_algorytmizacji?fbclid=IwAR10v6XueB8jLujGw7uKgCb-Dtui4PTSM9u1hiN8Cqvs-nEz9F3ld13pJ8
- 49/ Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, v. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. Computers in Human Behavior, 29(4), July 2013, Pages 1841-1848, dostępne na <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000800>
- 50/ Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Wydawnictwo Impuls. Kraków
- 51/ Pyżalski J. (2016). *Od paradygmatu ryzyka do paradygmatu szans: prorozwojowe i prospołeczne używanie Internetu przez dzieci i młodzież*, s. 55-62. W: M. Tanaś (red.). *Nastolatki wobec internetu*. Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa NASK. Warszawa
- 52/ Pyżalski, J. (2017). *Dzieci w wieku przedszkolnym w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych – w stronę zagrożeń*. W: Pyżalski, J. (red). *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiedzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*. Łódź, s.159-182. Dostępne na <https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/17974/1/Małe%20dzieci%20w%20świecie%20technologii%20informacyjno-komunikacyjnych.pdf>
- 53/ Pyżalski, J. Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie eu Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Wydawnictwo Naukowe UAM. Poznań. Dostępne na https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf
- 54/ Ravens – Aieberer, U., Torsheim, T., Hetland, J. Vollebergh, W, Cavallo, F, Jericek, H, Alikasifoglu, M, Välimaa, R, Ottova, v, Erhart, M; HBSC Positive Health Focus Group (2009). *Subjective health, symptom load and quality of life of children and adolescents in Europe*. International Journal of Public Health; 54: s. 151-159
- 55/ Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i Terapia*. Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Preasterno. Warszawa

- 56/** Rosenberg, M. (2008). *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*. Wydawnictwo Czarna Owca. Warszawa
- 57/** Schultz, W. (2002). *Getting Formal with Dopamine and Reward*, *Neuron* (wyd. Cell Press), Vol. 36, s. 241–263. Dostęp na [http://dx.doi.org/10.1016/S0896-6273\(02\)00967-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00967-4)
- 58/** Siekierka, K. (2018). *Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów*, CBOS, Warszawa. Dostępne na https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_129_18.PDF
- 59/** Stunża, G. (2018). *Na co nie jesteśmy gotowi? Edukacja uczestnictwa a nowe technologie*. Edukator Medialny. Dostępne na <http://edukatormedialny.pl/wp-content/uploads/2018/04/Na-co-nie-jesteśmy-gotowi.pdf>
- 60/** Szpunar M. (2016). *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Wydawnictwa AGH. Kraków. Dostępne na http://www.magdalenaszpunar.com/_pliki/Magdalena_Szpunar_kultura_cyfrowego_narcyzmu-srodek.pdf
- 61/** Tamir, D.I., Mitchell, J.P. (2012). *Disclosing information about the self is intrinsically rewarding*. *National Academy of Sciences*, vol. 109, nr 21, 8038–8043. Dostępne na <https://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>
- 62/** van Deursen A. J. van Dijk J. A. (2013). *The digital divide shifts to differences in usage*. *New Media & Society*. 16 (3), s. 507–526. <http://doi.org/10.1177/1461444813487959>
- 63/** Vetulani, J. (2009). *Uzależnieni od przyjemności*. Dostępne na <https://www.wiz.pl/8,253.html>
- 64/** Vinzi, v. E., Trinchera, L., & Amato, S. (2010). *Handbook of Partial Least Squares*. Dostępne na <https://doi.org/10.1007/978-3-540-32827-8>
- 65/** We Are Social Agency (2019). *Digital 2019. Global digital yearbook*. Dostępne na <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- 66/** Ziemska, M. (1979). *Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka*, (w:) *Rodzina i dziecko*. (red.) M. Ziemska, Warszawa: PWN



Wersję elektroniczną tej publikacji znajdziesz na stronie Fundacji Dbam o Mój Z@sięg: www.dbamomojzasieg.com.

Mecenas:



Partner główny:



Partnerzy merytoryczni:



Polskie
Badania
Internetu

