

*W badaniach EU Kids Online z 2018 roku tylko 28% nastolatków zadeklarowało, że nie zetknęło się z treściami określanymi jako szkodliwe. Natomiast prawie połowa badanych miała kontakt z brutalnymi, pełnymi przemocy obrazami, hejtem i mową nienawiści, materiałami przedstawiającymi doświadczenia z używaniem narkotyków, stronami promującymi niezdrowy styl życia lub zachowania autodestrukcyjne.*

## POKOLENIE SIECI. OBRAZ WSPÓŁCZESNYCH POLSKICH NASTOLATKÓW I JEGO IMPLIKACJE DLA PROFILAKTYKI

Anna Borkowska

NASK Państwowy Instytut Badawczy

Pokolenie urodzone po 2000 roku nie zna świata bez internetu. Funkcjonuje zanurzone w cyfrowej technologii, realizując swoje aktywności równolegle w dwóch światach: online i offline, które wzajemnie się przenikają i traktowane są przez młodych ludzi jako równoważne. Podział na świat realny i wirtualny jest mocno zaznaczony tylko w świecie dorosłych. W przypadku dzieci i nastolatków tego rozróżnienia już nie ma. Korzystanie z internetu jest nieodłączną częścią ich codziennego życia. W przestrzeni cyfrowej zdobywają wiedzę, szukają rozrywki, nawiązują i podtrzymują relacje interpersonalne, tworzą wirtualne społeczności. W sieci zaspokajają potrzeby psychiczne, realizują ważne zadania rozwojowe i zdobywają kluczowe doświadczenia społeczne.

### Generacja z technologią w DNA

Dzieci zaczynają samodzielnie korzystać z internetu i urządzeń cyfrowych w coraz młodszy wiek. Obecnie wiek inicjacji internetowej przypada średnio na 6.-7. rok życia, podczas gdy jeszcze dwa lata temu dzieci zaczynały korzystać z internetu w wieku ok. 9 lat (Bochenek, Lange, 2019). Wiele badań wskazuje, że znaczna grupa dzieci rozpoczyna przygodę z nowymi technologiami jeszcze wcześniej. Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę ponad 60% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat używa urządzeń mobilnych, takich jak tablet czy smartfon, w tym 25% z nich – co-

dziennie. Co czwarte dziecko w tym wieku aktywnie korzysta z internetu, przeglądając strony internetowe lub wyszukując treści, np. filmiki bądź aplikacje (Bąk, 2016). Niestety, często bez nadzoru dorosłych – rodziców, opiekunów, nauczycieli.

Szczególnie intensywną aktywność w sieci wykazują nastolatki. Dzięki rozwojowi technologii mobilnej internet towarzyszy im stale – bez względu na miejsce i czas. Zdecydowana większość młodzieży w wieku 13-17 lat (96%), uczestniczącej w badaniach przeprowadzonych przez NASK w 2018 roku, zadeklarowała, że korzysta z internetu każdego dnia, z czego prawie 20% spędza w sieci więcej niż 6 godzin dziennie (Bochenek, Lange, 2019).

Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu w sieci. W stosunku do poprzedniej edycji badań „Nastolatki 3.0” średni czas korzystania z internetu, głównie za pomocą smartfona, wzrósł z ok. 3 godzin 40 minut w 2016 roku do 4 godzin i 12 minut w roku 2018. Dominującym miejscem korzystania z internetu przez nastolatki nadal pozostaje dom rodzinny (wskazuje tak 95,4% respondentów), choć coraz popularniejsze staje się korzystanie z internetu także w szkole. Prawie 60% młodzieży używa sieci podczas podróży, komunikacji i transportu, np. w drodze do szkoły (Bochenek, Lange, 2019).

Nastolatki logują się do sieci najczęściej w godzinach popołudniowych i wieczornych, a blisko 8% uczniów korzysta z internetu w nocy, pozostając online nawet

do wczesnych godzin porannych. Co ciekawe, rodzice nie mają świadomości, jak długo ich dzieci korzystają z internetu i w jakich godzinach to robią. Tylko 1,8% rodziców, poproszonych o ocenę aktywności swoich dzieci w internecie, przyznało, że wie, iż ich dziecko korzysta z internetu po godzinie 22.00. Rodzice nie doszacowują także czasu korzystania z internetu przez młodzież – według nich przeciętnie jest to ok. 2,5 godziny na dobę, podczas gdy same nastolatki wskazują, że średnia ta wynosi ponad 4 godziny dziennie (Lange, 2019).

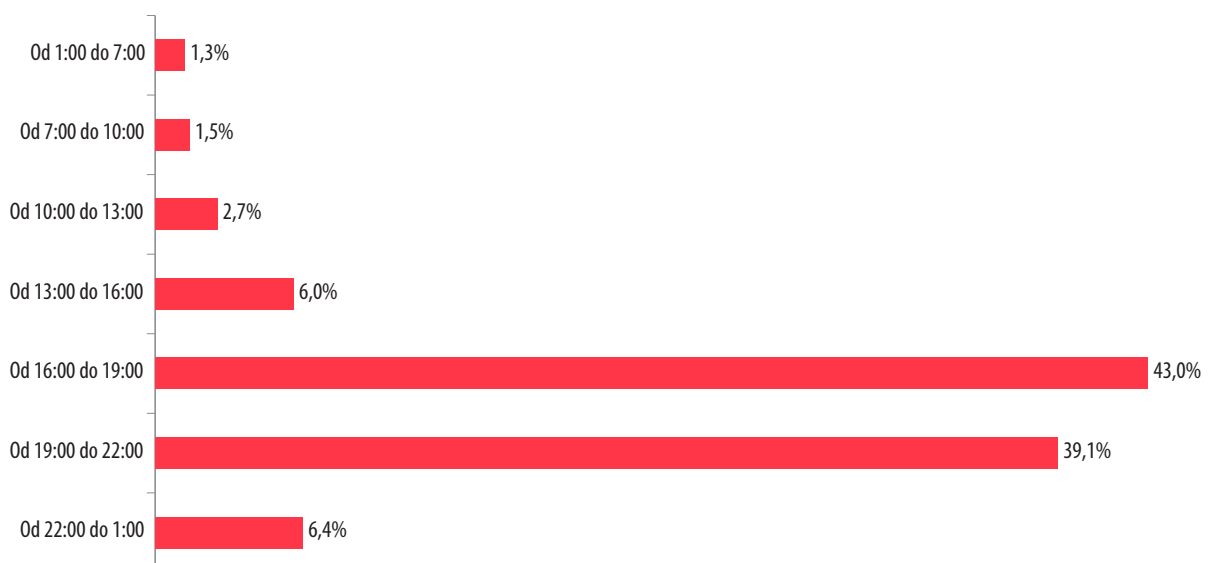
W odróżnieniu od starszego pokolenia, dla którego internet jest w głównej mierze źródłem informacji i wiedzy, dla młodzieży internet jest przede wszystkim przestrzenią rozrywki i dostępu do kultury, a także ośrodkiem życia społecznego. Jako najczęstsze formy aktywności w sieci, nastolatki wskazują korzystanie z treści rozrywkowych i kulturalnych (muzyka, filmy i seriale, gry wideo) oraz komunikację ze znajomymi. Duża grupa młodzieży wykorzystuje zasoby internetu do nauki szkolnej, odrabiania lekcji, przygotowywania się do sprawdzianów i klasówek. Badania pokazują, że nastolatki prezentują tu raczej bierną postawę, korzystając z gotowych treści, które znajdują się na portalach i stronach internetowych. Jedynie niewielki odsetek uczniów korzysta z możliwości uczenia się przez internet czy wzięcia udziału w kursach e-learningowych. Internet rzadko inspirowa młodych ludzi do

kreatywnej działalności. Większość nastolatków raczej biernie konsumuje treści zastane w sieci, niż aktywnie je tworzy. Tylko 3,5% młodych internautów prowadzi własnego bloga lub stronę internetową; muzykę lub filmy/zdjęcia tworzy niespełna 9%.

## Smartfon – pompa dopaminowa w kieszeni

Współczesne nastolatki to pokolenie technologii mobilnej. Zdecydowana większość (94% respondentów w badaniu „Nastolatki 3.0”) podaje, iż najczęściej używanym przez nich urządzeniem do łączenia się z internetem pozostaje niezmiennie od lat telefon komórkowy i smartfon (Bochenek, Lange, 2019). Telefony komórkowe już dawno przestały służyć wyłącznie do komunikacji. Dzięki rozwojowi technologii mobilnej i połączeniu ich z szybkim internetem, stały się one, szczególnie dla młodzieży, najważniejszym narzędziem zapewniającym stałą łączność ze światem i możliwość porozumiewania się z innymi bez względu na czas i miejsce, a także urządzeniem umożliwiającym nieograniczony dostęp do informacji i rozrywki. Większość współczesnych nastolatków nie wyobraża sobie życia bez smartfona. Jak wskazują badania młodzież korzysta ze smartfonów powszechnie i wszędzie – w domu, w szkole podczas lekcji, w czasie przerw, podczas posiłków i rozmów (Krzyżak-Szymańska, 2018). Część badaczy

**Wykres 1. Rozkład odpowiedzi na pytanie: „W jakich godzinach najczęściej korzystasz z internetu”. Badanie Nastolatki 3.0 (Bochenek, Lange, 2019).**



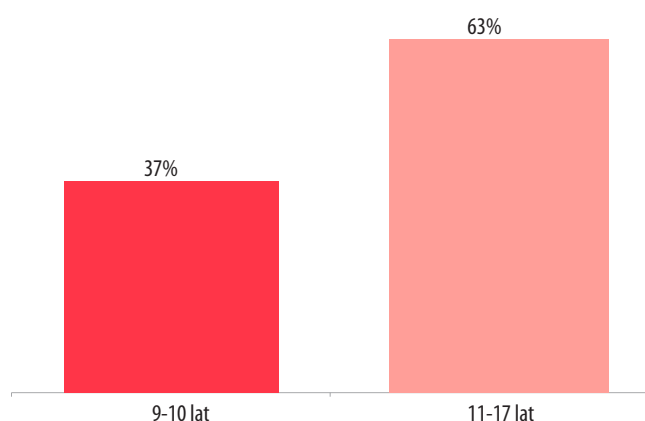
zwraca wręcz uwagę na przymus bycia podłączonym do sieci za pomocą smartfona, przy jednoczesnym poczuciu zagubienia i zaniepokojenia w sytuacji braku urządzenia przy sobie. Zjawisko FOMO (z ang. – Fear of Missing Out), czyli lęk przed odłączeniem od internetu, a co za tym idzie utratą interakcji społecznej lub innego pozytywnego doświadczenia, dotyka ponad 90% nastolatków w wieku 15-19 lat, przy czym prawie 1/4 tej grupy charakteryzuje się wysokim nasileniem tej cechy (Jupowicz-Ginalska i in., 2019).

Część badaczy zwraca uwagę na uzależniający potencjał telefonów komórkowych, porównując je do pompy dopaminowej w kieszeni zapewniającej nieustanną stymulację na wyciągnięcie ręki. Doniesienia wielu ośrodków badawczych sugerują, iż częste korzystanie ze smartfona zmienia sposób, w jaki funkcjonuje nasz mózg i zmienia nasze zachowanie. Stały kontakt z urządzeniami cyfrowymi, takimi jak smartfon, może prowadzić do zaburzenia równowagi neurochemicznej mózgu oraz stan niemożności odroczenia nagrody, podobnie jak w przypadku alkoholu, narkotyków i innych uzależnień. Może też wywoływać zwiększony poziom zapotrzebowania na stymulację oraz podwyższony stan ciągłej czujności.

## Potęga mediów społecznościowych

Nastolatki masowo korzystają z portali społecznościowych. Posiadanie profili w takich serwisach deklaruje ponad 90% młodzieży (Bochenek, Lange, 2019). Korzystają z nich coraz młodsi internauci. Mimo

**Wykres 2. Posiadanie profilu w mediach społecznościowych wg wieku. Badanie EU Kids Online 2018 (Pyżalski i in., 2018).**



iz regulaminy większości serwisów społecznościowych wprowadzają ograniczenia wiekowe dla użytkowników (konto na profilu można założyć po ukończeniu 13. r.ż.), to aż 37% dzieci w wieku 9-10 lat posiada własne profile, najczęściej w kilku serwisach jednocześnie (Pyżalski i in., 2018).

Spośród portali społecznościowych najbardziej popularne wśród młodzieży są serwisy oparte na przekazie wizualnym, prezentujące zdjęcia, filmy, obrazy, takie jak: YouTube (94%), Facebook (83,4%), Snapchat (67,9%) i Instagram (67,7%), przy czym intensywność korzystania z poszczególnych portali jest istotnie zróżnicowana ze względu na płeć. Zarówno ze Snapchata, jak i Instagrama zdecydowanie częściej korzystają dziewczęta niż chłopcy (aż 25 i 30 punktów procentowych różnicy), co może się wiązać z deklarowanym przez dziewczęta częstszym robieniem i publikowaniem zdjęć, a także zainteresowaniem takimi kwestiami, jak ubiór, moda czy zdrowy styl życia (Bochenek, Lange, 2019).

Media społecznościowe są dla nastolatków przede wszystkim narzędziem komunikacji, podtrzymywania kontaktów towarzyskich i rozrywki. Służą młodym ludziom także, a może przede wszystkim, do autoprezentacji, stając się tym samym jeszcze jedną ważną przestrzenią dla procesu dojrzewania, umożliwiającą adolescentom eksperymentowanie z własną tożsamością, poszukiwanie i tworzenie obrazu samego siebie. Pokolenie współczesnych nastolatków (określane niekiedy jako *Look-At-Me Generation*) ujawnia na portalach społecznościowych ogromną ilość informacji o sobie. Młodzi ludzie traktują internet jako miejsce, w którym mogą publicznie tworzyć narrację o sobie poprzez dzielenie się, często bardzo osobistymi, szczegółami ze swego życia, prezentację zdjęć i filmów z własnym udziałem, umieszczanie linków do ulubionych materiałów (filmów i zdjęć) pochodzących z innych serwisów internetowych czy opisywanie refleksji i zdarzeń dnia bieżącego. Jednocześnie aż jedna czwarta badanych przez NASK nastolatków deklaruje, że posiada otwarty dostęp do zamieszczanych treści, świadomie rezygnując z narzędzi i działań chroniących prywatność w sieci. To wskaźnik, który może niepokoić z punktu widzenia troski o bezpieczeństwo dzieci w internecie i ochronę przed zagrożeniami (Bochenek, Lange, 2019).

Dla większości nastolatków portale społecznościowe to ciekawa i satysfakcjonująca przestrzeń aktywności. W ocenie młodych internautów korzystanie z mediów

społecznościowych może mieć korzystny wpływ na samopoczucie i zdrowie psychiczne ich samych i ich rówieśników. Jak deklarują w badaniach zrealizowanych przez instytut badawczy Pew Research Center, częsty kontakt online pozwala im na zaspokojenie wielu ważnych potrzeb psychicznych – poczucia przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji, możliwości poszerzenia sieci kontaktów społecznych, otrzymywania wsparcia w trudnych sytuacjach. Obecność w mediach społecznościowych pomaga młodym angażować się w sprawy, na których im zależy, włączać się w ważne działania prospołeczne czy spotykać się z przyjaciółmi i dzielić podobne zainteresowania (Pew Research Center, 2018). Z drugiej strony eksperci wskazują, iż zbyt intensywne korzystanie z tego rodzaju serwisów może mieć potencjalnie negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży znajdujących się w okresie krytycznym dla rozwoju społeczno-emocjonalnego. Wyniki badania przeprowadzonego w latach 2013–2015 na próbie ponad 10 tys. brytyjskich nastolatków wskazują, iż duża ilość czasu poświęcanego na media społecznościowe może się przekładać na gorszą kondycję psychiczną i poczucie dobrostanu. Badania wykazały między innymi dwukrotnie częstsze występowanie symptomów zaburzeń lękowych lub depresji, rozwijanie się negatywnego obrazu własnego ciała i niezadowolenia z własnego wyglądu (szczególnie u dziewcząt), mniejsze poczucie zadowolenia z życia, doświadczanie cyberprzemocy, występowanie zjawiska FOMO u użytkowników bardzo intensywnie korzystających z mediów społecznościowych (ponad 2 godz. dziennie). W opinii badanych nastolatków najbardziej destrukcyjny wpływ na poczucie własnej wartości mają Instagram, Snapchat i Facebook, a więc te media społecznościowe, które prezentują **starannie wyselekcjonowane i wyidealizowane obrazy przekłamujące rzeczywistość, zmuszając młodych ludzi do nieustannego porównywania się z niedoścignymi wzorcami oraz poddawania się ciągłej ocenie.**

Coraz częściej badacze zwracają również uwagę na wysoki potencjał uzależniającego mediów społecznościowych, szczególnie dla osób młodych, będących największą grupą ich użytkowników. Szacuje się, iż uzależnienie od portali społecznościowych może dotyczyć ok. 5% nastolatków (Jenner, 2015), przy czym można z dużym prawdopodobieństwem zakładać, iż nadużywanie mediów społecznościowych i kompulsywne korzystanie z nich dotyczy nawet dużo większej grupy młodych ludzi. Z punktu widzenia pra-

widowości rozwojowych jest to zjawisko niezwykle niepokojące. Silna potrzeba bycia online i kontrolowania aktywności wirtualnych znajomych, przymus bycia na bieżąco z wszelkimi wydarzeniami, podporządkowanie codziennej aktywności budowaniu swojego wizerunku na profilu dezorganizuje codzienne życie i utrudnia zaspokajanie innych ważnych potrzeb rozwojowych. Dzieci nadmiarowo korzystające z mediów społecznościowych w coraz większym stopniu uzależniają swoją samoocenę od tego, jak odbierane są w sieci (ile otrzymują „lajków”) i przyzwyczajają się do ciągłego potwierdzania swojej wartości przez opinie innych.

### Problemowe korzystanie z internetu

Jednym z najbardziej zauważalnych i budzących największy niepokój wśród dorosłych negatywnych zjawisk związanych z używaniem internetu przez dzieci i młodzież jest nadmierne, niekontrolowane korzystanie z sieci. Prowadzone na przestrzeni ostatnich kilku lat badania wskazują, iż symptomy wysokiego zagrożenia uzależnieniem dotyczą od 10 do 15% nastolatków w Polsce (Mróz, Solecki, 2017; Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014), a pełne symptomy uzależnienia od internetu wykazuje od 1 do 3% nastolatków (Makaruk i in., 2017; Dębski, 2016; Pawłowska i in., 2015). Pamiętać przy tym należy, iż ze względu na brak jednoznacznych i ostrych diagnostycznie wskaźników oraz różnic w przyjmowanej metodologii badań, miarodajne określenie skali zjawiska w grupie najmłodszych internautów jest niezwykle trudne. Jako najczęstsze powody pozostawiania zbyt długo w wirtualnym świecie młodzież na ogół wymienia: motyw ucieczkowy (chęć ucieczki od problemów, poczucie osamotnienia), społeczny (chęć bycia „na bieżąco”, ciekawość aktywności innych osób, chęć utrzymania kontaktu ze znajomymi, poszukiwanie nowych wrażeń) oraz nudę (Mróz, Solecki, 2017). Ten ostatni czynnik i brak alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu pojawiają się w badaniu EU Kids Online jako dominujące powody nadmiernego korzystania z internetu przez nastolatki. Prawie 13% młodych osób objętych badaniem zaznaczyło, że minimum raz w tygodniu używa internetu, pomimo że nie ma konkretnej potrzeby bycia online (Pyżalski i in., 2019). W konstruowaniu programów profilaktycznych nacelowanych na ograniczenie problemowego korzystania z internetu kwestie te powinny być szczególnie uwzględnione.



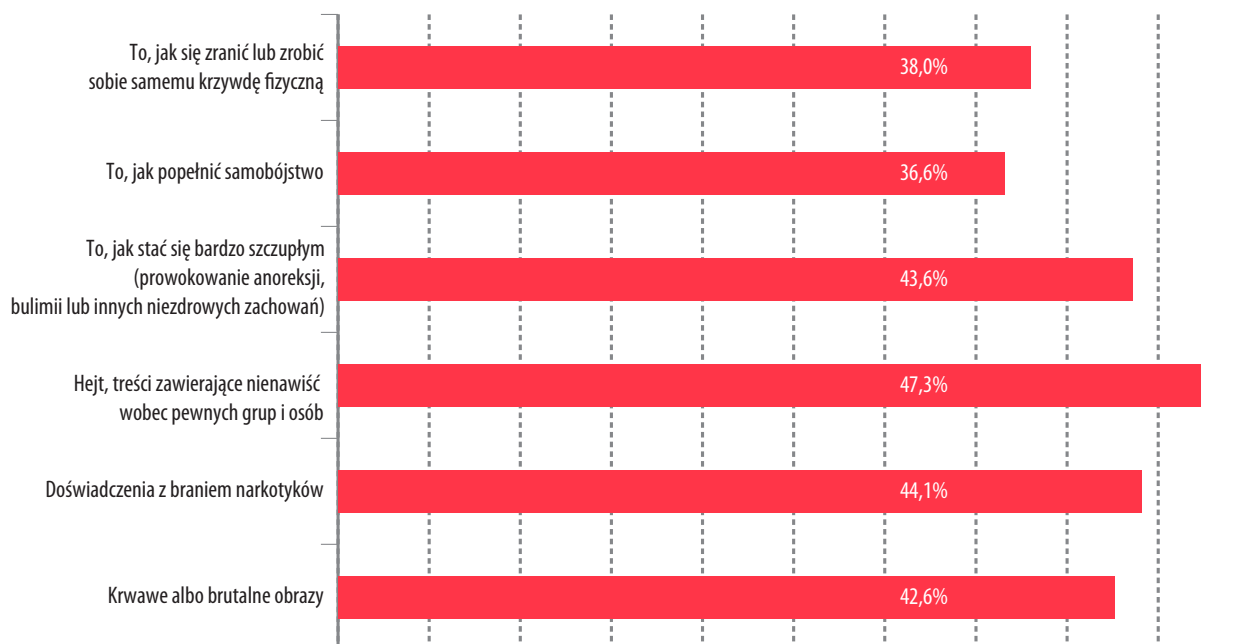
## Patotreści

Zdecydowana większość dzieci i młodzieży ma kontakt z różnego rodzaju szkodliwymi treściami w internecie. Treści te definiuje się najczęściej jako materiały, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub promują niebezpieczne zachowania. Zaliczamy do nich materiały prezentujące przemoc i okrucieństwo, treści pornograficzne, treści promujące zachowania autodestrukcyjne (samookaleczenia lub samobójstwa) bądź zachowania szkodliwe dla zdrowia, materiały przedstawiające zażywanie substancji psychoaktywnych, treści dyskryminacyjne nawołujące do wrogości lub nienawiści. Kontakt z tego rodzaju materiałami może być szczególnie ryzykowny w przypadku małych dzieci, które nie są psychicznie przygotowane do radzenia sobie z nimi. Wyniki wielu badań potwierdzają, iż częsta ekspozycja na pełne przemocy treści lub materiały pornograficzne może zaburzać prawidłowy rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny dziecka oraz przyczyniać się do kształtowania niewłaściwych społecznie postaw i zachowań.

W badaniach EU Kids Online z 2018 roku tylko 28% nastolatków zadeklarowało, że nie zetknęło się z treściami określanymi jako szkodliwe. Natomiast prawie połowa badanych miała kontakt z brutalnymi, pełnymi przemocy obrazami, hejtem i mową nienawiści, materiałami przedstawiającymi doświadczenia z używaniem

narkotyków, stronami promującymi niezdrowy styl życia lub zachowania autodestrukcyjne (Pyżalski i in., 2019). Patologiczne treści dostępne są we wszelkich możliwych formach – w postaci specjalnie tworzonych stron internetowych, blogów, filmów i zdjęć zamieszczanych w serwisach społecznościowych, postów i komentarzy na portalach, piosenek gloryfikujących sprzeczne z normami społecznymi postawy itp. W ostatnich latach specyfiką polskiego internetu, rozwiniętą na skalę niespotykaną w innych krajach, stał się tzw. patostreaming – nadawane na żywo, najczęściej w serwisie YouTube, transmisje filmowe, zawierające wulgarny, pełen przemocy fizycznej i słownej przekaz, nierzadko nagrywane pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających. Podczas tego rodzaju wideotransmisji prezentowane są libacje alkoholowe, bójki, akty przemocy domowej, znęcanie się i kłótnie między partnerami, niszczenie przedmiotów, poniżanie, wulgarne komentarze itp. Patostreamy są dla ich twórców nie tylko sposobem na zdobycie popularności, ale przede wszystkim źródłem wysokich zarobków pochodzących głównie ze zbierania datków od widzów (tzw. donejtów). Patostreamy zdobyły dużą popularność wśród najmłodszych użytkowników internetu. Badania Biura Rzecznika Praw Obywatelskich i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, przeprowadzone w 2019 roku, wskazują, iż zdecydowana większość (84%) polskich nastolatków w wieku 13-15 lat słyszała o tego rodzaju relacjach wideo,

**Wykres 3. Kontakt ze szkodliwymi treściami w internecie w grupie nastolatków (11-17 lat). Badanie EU Kids Online, 2018 (Pyżalski i in., 2019).**



a 37% je oglądało, najczęściej w postaci tzw. shotów, czyli wybranych fragmentów nagrań na YouTube (Wójcik, Wojtasik, 2019). Najczęstszym powodem oglądania tego typu materiałów jest ciekawość (wskazuje ją 75% badanych), następnie nuda (29%), chęć rozrywki (24%) oraz chęć bycia na czasie (10%). Kontakt z patotreściami wpływa na to, jak młodzi ludzie postrzegają świat i jak kształtują się ich postawy życiowe, tym bardziej więc niepokoi wysoki odsetek tych z nich (38%), którzy uważają, że tego rodzaju działalność to dobry sposób na zarabianie pieniędzy oraz osób, którym imponują patostreamerzy (twierdzi tak 18% oglądających). Warto też zwrócić uwagę, że aż 38% osób, które oglądały patotreści, uważa, że pokazują one prawdziwe życie.

Równie często dzieci mają kontakt z materiałami dotyczącymi seksu bądź wręcz prezentującymi pornografię. Według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę 43% nastolatków w wieku 11-18 lat miało kontakt z treściami pornograficznymi, a 22% zetknęło się z pornografią w połączeniu z przemocą lub robieniem komuś krzywdy (Makaruk i in., 2017). Prawie wszyscy badani (92%) wskazywali, iż do kontaktu z materiałami pornograficznymi najczęściej dochodzi w internecie. Niemal 70% młodszych dzieci trafiło na treści pornograficzne przypadkiem, szukając innych materiałów w sieci. Celowo materiałów pornograficznych poszukiwał co trzeci adolescent. Eksperci – seksuolodzy, psychologowie, pedagogowie – zwracają uwagę na negatywne dla rozwoju dzieci i młodzieży skutki zbyt wczesnej ekspozycji na treści o charakterze seksualnym, w tym uzależnienie od pornografii. Trudno ocenić skalę zjawiska uzależnienia od oglądania materiałów pornograficznych wśród polskich nastolatków z uwagi na brak miarodajnych badań, jednak psychologowie i terapeuci wskazują na coraz częstsze występowanie tego rodzaju uzależnienia wśród tej populacji. Część terapeutów przyznaje, że uzależnienie od pornografii diagnozuje nawet w przypadku najmłodszych dzieci, które nie wkroczyły jeszcze w okres adolescencji.

Badania wskazują również na związek między oglądaniem materiałów pornograficznych a wcześniejszym podejmowaniem zachowań o charakterze seksualnym oraz angażowaniem się w ryzykowne zachowania seksualne, takie jak na przykład seksting. Seksting (nazwa pochodząca od słów „sex” i „texting”) to zjawisko polegające na przesyłaniu za pomocą internetu lub telefonu komórkowego swoich zdjęć, filmów bądź

wiadomości o charakterze seksualnym. Najczęściej zachowania sekstingowe mają miejsce w ramach związku i ich celem jest sprawienie przyjemności partnerce lub partnerowi. Mogą też być odpowiedzią na prośbę partnera lub partnerki lub sposobem na rozpoczęcie flirtu. Badanie przeprowadzone przez Instytut Badawczy NASK Nastolatki 3.0 w 2017 roku wykazało, że 42% młodych ludzi w wieku 15-18 lat otrzymało kiedyś od innej osoby jej nagie zdjęcie lub film, a 13% wysłało swoje nagie zdjęcie lub film innej osobie. Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazuje, iż adolescenti, którzy mieli kontakt z materiałami pornograficznymi, ponad trzy razy częściej otrzymywali zdjęcia o charakterze erotycznym, niż nastolatki nie oglądające pornografii i ponad pięć razy częściej je wysyłali (Makaruk i in., 2017).

### **Pozytywne wykorzystywanie nowych mediów jako czynnik chroniący**

Wielość zagrożeń pojawiających się wraz z rozwojem internetu i nowych technologii komunikacyjnych sprawiła, iż większość dostępnych badań nad cyberprzestrzenią koncentruje się na ryzykownej stronie używania internetu przez współczesne pokolenie dzieci i młodzieży, a znacznie mniej na pozytywach wynikających z dostępu do globalnej sieci. Faktem jest, iż potencjał internetu nie jest powszechnie wykorzystywany przez wielu młodych ludzi, na co wskazują wyniki wielu badań ilościowych. Widzimy w nich obraz użytkowników stosujących nowe technologie w sposób dysfunkcyjny, szkodliwy dla nich samych, a często także dla innych osób. Z drugiej jednak strony coraz częściej pojawiają się dane dostarczające dowodów na korzyści i szanse dla rozwoju nastolatków wynikające z aktywności online. Przykładem mogą być tu badania młodych internautów używających internetu w sposób szczególnie pozytywny, zgodnie z jego potencjałem, zrealizowane przez NASK we współpracy z prof. Jackiem Pyżalskim, które pokazują, iż pod pewnymi warunkami internet może być dla adolescentów ważnym narzędziem prorozwojowym i czynnikiem chroniącym przed ryzykownymi zachowaniami (Pyżalski, 2019). Pozytywne, czyli konstruktywne, odpowiedzialne i twórcze wykorzystywanie internetu jest dla nastolatków szansą na wyrażanie siebie i autokreację. Umożliwia tworzenie nowych relacji i wymianę informacji ważnych w per-

spektywie rozwoju osobistego. Uczestniczenie w sieciach społeczności internetowych sprzyja budowaniu kontaktów z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach i pozwala na udział w prospołecznych aktywnościach. Angażowanie się w twórczą internetową działalność rozwija szereg kompetencji związanych z procesami samorozwoju i samodoskonalenia: konsekwencję i upór w działaniu, niezależność i oryginalność, odporność na krytykę, kreatywność, cierpliwość w oczekiwaniu na sukces, obowiązkowość i dyscyplinę. Jak podają uczestniczący w badaniach NASK młodzi twórcy, aktywność związana z tworzeniem w sieci wiąże się z wieloma niezwykle pozytywnymi i wzmacniającymi doświadczeniami. Młodzi ludzie mówią o poczuciu przekroczenia własnych ograniczeń, otwarciu się na świat, nabywaniu pewności w prezentowaniu własnych poglądów i osiągnięć, ale również pozbywaniu się nadmiernego krytycyzmu wobec siebie czy nieśmiałości. Internetowa działalność pomaga w realizacji istotnych zadań rozwojowych: ukierunkowywaniu się na cel, ustanawianiu życiowych priorytetów, dokonywaniu ważnych wyborów oraz utrzymywaniu się w swoich postanowieniach. Warto, aby dorośli nie tylko popatrzyli na internet jako na źródło potencjalnych zagrożeń lub narzędzie służące wyłącznie do rozrywki, ale również dostrzegli jego niezwykle wszechstronny potencjał, który właściwie spożytkowany może stać się intensywnym bodźcem do rozwoju dla młodego człowieka. Projektując działania profilaktyczne dla adolescentów, warto wziąć pod uwagę kilka kluczowych postulatów, wyłaniających się z analizy doniesień badawczych:

- Nowe rozumienie funkcjonowania młodzieży w internecie (offline nierozłączne z online).
- Promowanie/uczenie konstruktywnego wykorzystywania mediów cyfrowych.
- Edukacja medialna w szkołach, z naciskiem na rozwój umiejętności krytycznego myślenia, weryfikacji źródeł informacji i kształtowania postawy bardziej refleksyjnego wykorzystywania zasobów znajdujących się w internecie.
- Wprowadzenie w szkołach szeroko rozumianej edukacji seksualnej.
- Uwzględnianie w programach profilaktycznych ograniczających problemowe używanie internetu (PUI) związku między czasem spędzonym w internecie a brakiem alternatyw spędzania wolnego czasu i procesów samokontroli.
- Tworzenie kampanii informacyjnych kierowanych do młodzieży opartych na różnych formach wizualizacji.
- Wykorzystywanie mediów społecznościowych jako głównego kanału przekazu informacyjnego.
- Szersze wykorzystanie technologii mobilnej w kampaniach adresowanych do młodzieży, tworzenie materiałów i stron internetowych „przyjaznych dla smartfonów”.

## Bibliografia

- Bochenek M., Lange R., „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2019, <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html> (dostęp 1.09.2019).
- Dębski M., „Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych”, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk 2016.
- Hadar A., Hadas I., Lazarovits A., Alyagon U., Eliraz D., Zangen A., „Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse”, 2017, PLoSONE 12(7):e0180094, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180094>
- Jenner F., „At least 5% of young people suffer symptoms of social media addiction”, 2015, [https://horizon-magazine.eu/article/least-5-young-people-suffer-symptoms-social-media-addiction\\_en.html](https://horizon-magazine.eu/article/least-5-young-people-suffer-symptoms-social-media-addiction_en.html) (dostęp 8.10.2019).
- Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., „FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań”, WdIB, Warszawa 2019, [https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019\\_Raport.pdf](https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf) (dostęp z 4.11.2019).
- Krzyżak-Szymańska E., „Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia”, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2018.
- Lange R., „Rodzice Nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/raporty/1834,raport-quotrod-zice-nastolatkow-30quot.html> (dostęp 19.08.2019).
- Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią. Raport z badań, FDDS, Warszawa 2017, [http://fdds.pl/wp-content/uploads/2017/12/Makaruk\\_K\\_Wlodarczyk\\_J\\_Michalski\\_P\\_2017\\_Kontakt\\_dzieci\\_i\\_mlodziezy\\_z\\_pornografia.pdf](http://fdds.pl/wp-content/uploads/2017/12/Makaruk_K_Wlodarczyk_J_Michalski_P_2017_Kontakt_dzieci_i_mlodziezy_z_pornografia.pdf) (dostęp 30.09.2019).
- Mróz A., Solecki R., „Postawy rodziców wobec aktywności nastolatków w internecie w percepcji uczniów”, E-mentor, 4 (71)/2017.
- Pew Research Center, (2018), Teens’ Social Media Habits and Experiences, <https://www.pewinternet.org/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/> (dostęp 6.06.2019).
- Pyżalski J. (red.), „Internet i jego młodzi twórcy – dobre i złe wiadomości z badań jakościowych, NASK, Warszawa 2019, [https://akademia.nask.pl/publikacje/RAPORT\\_a4\\_29\\_5\\_19\\_inter.pdf](https://akademia.nask.pl/publikacje/RAPORT_a4_29_5_19_inter.pdf) (dostęp 1.10.2019).
- Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., „Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski”, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2019.
- Styśko-Kunkowska M., Wąsowicz G., „Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty”, KBPN, Warszawa 2014.