

# DOBROSTAN CYFROWY

Natalia Walter

## II. EPIDEMIOLOGIA PROBLEMU

### Czy poniższe zdanie jest prawdą, czy fałszem?

Większość współczesnych nastolatków i nastolatek zmaga się z zaburzonym dobrostanem cyfrowym, a korzystanie przez nich z internetu należy określić jako problematyczne.

Jest to zdanie **nieprawdziwe**. Jednym z częściej akcentowanych obecnie problemów dotyczących mediów cyfrowych jest ich nadmierne wykorzystywanie, zwłaszcza przez najmłodszych użytkowników i użytkowniczki. Zwraca się uwagę na czas spędzany przy smartfonach czy komputerach (choć akurat ten aspekt jest poddawany krytycznej analizie naukowej; także my szczegółowo rozwijamy tę kwestię w pozostałych rozdziałach tego modułu). Podkreśla się zaburzenia dobrostanu cyfrowego i ich konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Stało się to szczególnie ważne w kontekście pandemii COVID-19 i lockdownów wymuszających zdalną edukację i pracę oraz zapośredniczone kontakty społeczne. Ale gdy przyjrzymy się uważnie wynikom badań naukowych, okaże się, że problematyczne korzystanie z internetu nie jest aż tak powszechne, jak uważa wielu nauczycieli i nauczycielek, rodziców czy nawet osób ze świata nauki.

Zacznijmy od tego, czym jest zaburzony dobrostan cyfrowy. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy osoba jest tak zaabsorbowana korzystaniem z technologii (np. z internetu), że odczuwa nieodpartą potrzebę ich używania przez czas dłuższy niż zamierzony (Shapira i in. 2003). Oderwanie się od ekranu skutkuje wówczas na przykład stresem. Taka sytuacja to kryterium szerszego zjawiska, które starsze opracowania łączyły z uzależnieniem od mediów cyfrowych (najczęściej internetu), określając je jako uzależnienia behawioralne bez użycia środków odurzających (por. Young 1996; Griffiths 1996). Jednak ze względu na duże zróżnicowanie zagadnienia i rozmaite trudności diagnostyczne zdecydowano się na określenie „problematyczne korzystanie z internetu”. Pomimo opisanych wyżej wątpliwości w naszym opracowaniu używamy terminu „problematyczne korzystanie z mediów cyfrowych”. Definiujemy takie

zachowanie jako nadmierne (albo wręcz niewłaściwe) korzystanie z tych mediów, które może powodować różnego typu problemy: psychologiczne, społeczne, edukacyjne czy zawodowe (Laconi i in. 2019; Tomczyk i in. 2020). Warto dodać, że zjawisko to można, zdaniem wielu badaczy, w pewnym stopniu utożsamiać z FOMO (ang. fear of missing out – lęk przed odłączeniem) rozumianym jako „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę” (Przybylski i in. 2013).

Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych jest szeroko rozpowszechnione wśród dzieci od najmłodszych lat. Według badań Eurostatu w 2019 roku w Unii Europejskiej 94% osób w wieku 16–29 lat korzystało na co dzień z internetu (w całej populacji ten odsetek wynosił 77%). Aż 92% młodych ludzi korzystało z telefonów komórkowych, aby uzyskać dostęp do internetu poza domem lub szkołą (52% korzystało w ten sposób z komputera przenośnego). Młode osoby znacznie częściej niż cała populacja dorosłych były aktywne w serwisach społecznościowych (Being young in Europe today (...) 2020). Podobne dane uzyskano w ramach projektu ySKILLS: polska młodzież w 2021 roku deklarowała korzystanie z internetu najczęściej za pomocą smartfonów (92%), a rzadziej z komputerów (48%) czy tabletów (6%) (Pyżalski i in. 2022).

Najszerzej badaną grupą respondentów w kontekście problematycznego korzystania z mediów cyfrowych są ludzie młodzi, prawdopodobnie dlatego, że zostali zidentyfikowani jako główna grupa ryzyka. Badania przeprowadza się najczęściej przy wykorzystaniu jednego z dwóch kwestionariuszy: autorstwa Kimberly Young (1998) lub Marka D. Griffithsa (1996). Narzędzia te zawierają określone symptomy, które mogą wskazywać na występowanie problemu. I tak u Young są to:

- zaabsorbowanie internetem;
- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie online w celu osiągnięcia satysfakcji;
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie;
- doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu;
- nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem;
- traktowanie internetu jako formy ucieczki od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych.

Griffiths wskazuje na:

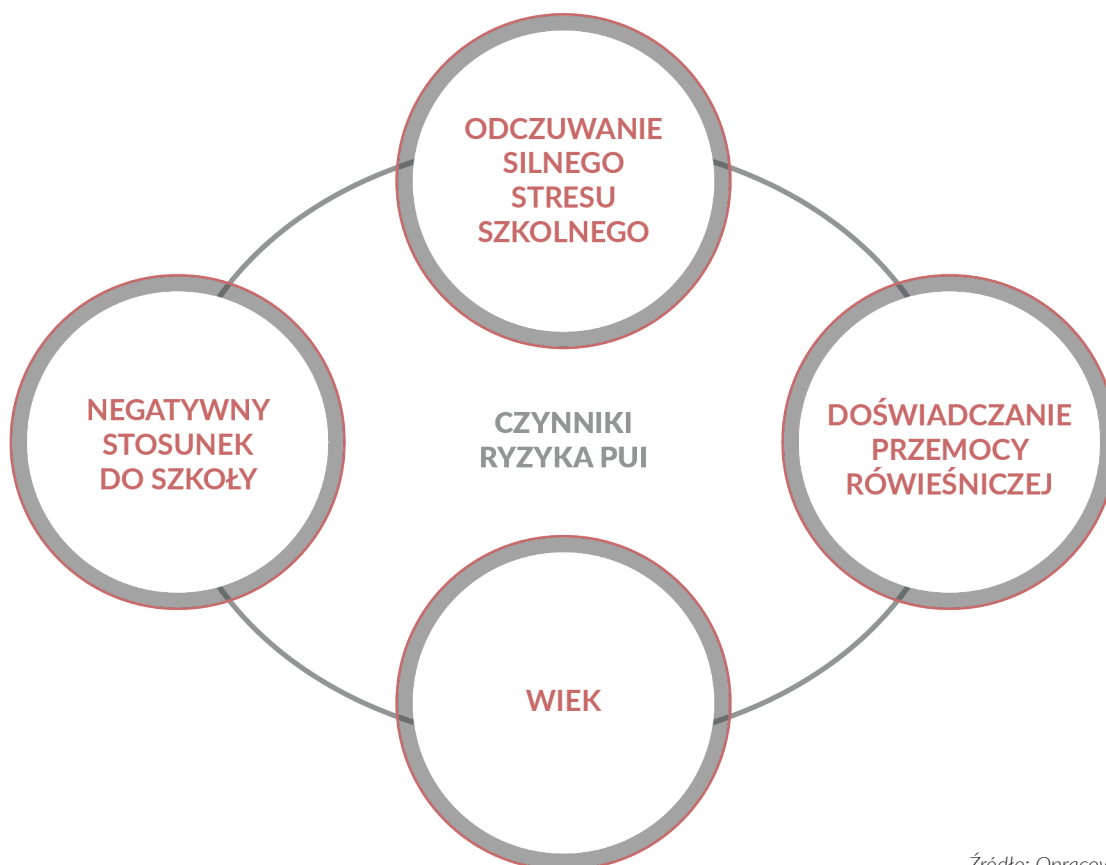
- dominację (korzystanie z sieci jako priorytet codziennego funkcjonowania);
- zmianę nastroju (korzystanie z internetu w celu poprawy samopoczucia);
- zwiększoną tolerancję (zwiększoną potrzebę korzystania z sieci);

- zespół abstynencyjny (pojawienie się rozdrażnienia, niepokoju, poirytowania w momencie ograniczenia dostępu do internetu);
- konflikt (między użytkownikiem/użytkowniczką a rodziną, znajomymi lub obowiązkami szkolnymi);
- nawroty (intensywne, niekontrolowane powracanie do problemowego korzystania ze świata wirtualnego).

Z raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że wśród polskich nastolatków i nastolatek w wieku 12–17 lat **problematyczne korzystanie z internetu (PUI) występuje u 11,9% osób**, przy czym 11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a tylko **0,5% – z nasilonymi objawami PUI**. Problem częściej występuje u dziewcząt niż u chłopców oraz u starszej (15–17 lat) niż młodszej (12–14 lat) młodzieży (Makaruk i in. 2019). Podobne wyniki uzyskali badacze i badaczki EU Kids Online 2018: zdecydowana większość badanych (82,4%) nie zadeklarowała nasilenia żadnego z symptomów PUI na najwyższym poziomie. **Niespełna co dziesiąta osoba w wieku nastoletnim przejawia 1 symptom PUI w stopniu najwyższym**. 2 symptomy dotyczą 4,7% ankietowanych (Tomczyk 2019).

Czynnikami ryzyka PUI są: odczuwanie silnego stresu szkolnego, doświadczanie przemocy rówieśniczej (w szczególności wielu jej form), negatywny stosunek do szkoły oraz wiek.

## CZNNIKI RYZYKA PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU (PUI)



Źródło: Opracowanie własne.

Z kolei do czynników ochronnych należą: wsparcie rodzinne, rówieśnicze i nauczycielskie, prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie, zainteresowanie rodziców aktywnością dziecka online oraz regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z internetem (Makaruk i in. 2019).

## CZYNNIKI OCHRONNE DLA PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU (PUI)



Źródło: Opracowanie własne.

Zaburzenie dobrostanu cyfrowego może też wiązać się z niebezpiecznymi treściami dostępnymi online, czyli z materiałami mogącymi wywoływać negatywne emocje lub promującymi niebezpieczne zachowania (Polak, Różycka, Marańda 2014). Wymienia się tu:

- treści pornograficzne dostępne bez żadnego ostrzeżenia, w tym materiały prezentujące seksualne wykorzystywanie dzieci;
- treści obrazujące przemoc, obrażenia fizyczne i deformacje ciała, np. zdjęcia ofiar wypadków, okrucieństwo wobec zwierząt;
- treści nawołujące do samookaleczeń, samobójstw bądź zachowań szkodliwych dla zdrowia, np. ruch promujący anoreksję (pro-ana), zachęcanie do zażywania niebezpiecznych substancji;
- treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości, a nawet nienawiści wobec różnych grup społecznych lub jednostek.

Według badań EU Kids Online ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie (Pyżalski i in. 2019). Niemal co trzecia badana osoba widziała w sieci sceny okrucieństwa i przemocy, a co czwarta – treści dotyczące sposobów samookaleczania się, materiały pornograficzne, zachęcające do obrażania innych lub dyskryminujące. Seksting dotyczył 3,8% młodych ludzi, a prośby o intymne zdjęcia w ciągu ostatniego roku otrzymało 7% badanej próby starszej młodzieży. Kolejną kwestią jest cyberprzemoc rówieśnicza (rozumiana jako sytuacja doświadczana przez ofiarę lub dokonywana przez sprawcę regularnie). Jest ona zjawiskiem dość rzadkim – jako sprawcy dotyczy co dwudziestej badanej osoby, a jako osoby doświadczającej cyberprzemocy – nieco powyżej 7%. Nie należy jednak tego zjawiska bagatelizować. Trzeba pamiętać, że dotyczy ono nie tylko ofiar i sprawców, ale też świadków. Jest też powiązane z przemocą rówieśniczą bezpośrednią (twarzą w twarz). W badaniach EU Kids zauważono także, że prawie co trzecia osoba w wieku nastoletnim spotkała się w ostatnim roku w internecie z mową nienawiści, której powodem najczęściej były: wygląd fizyczny, narodowość czy pochodzenie.

Problematyczne użytkowanie mediów cyfrowych może się wiązać z różnymi problemami zdrowotnymi, w tym psychicznymi, np. depresją (Dalbudak i in. 2013). W badaniu przekrojowym z udziałem 11 356 europejskich nastolatków i nastolatek (średni wiek około 15 lat) Kaess i in. (2014) stwierdzili, że patologiczne korzystanie z internetu wiąże się z nadaktywnością i trudnościami w zakresie uwagi, może też się łączyć z myślami i próbami samobójczymi.

Najnowsze badania opublikowane w Nature Communications pokazują, że istnieje związek między korzystaniem z mediów społecznościowych przez młodzież a poczuciem zadowolenia i satysfakcji z życia. Analizy podłużne ponad 17 tysięcy osób (10–21 lat) sugerują wyraźne „okna rozwojowe” w zakresie wrażliwości na media społecznościowe w okresie dojrzewania – częstsze korzystanie z nich w tych momentach łączy się ze spadkiem oceny zadowolenia z życia rok później. Okna te u chłopców występują w wieku 14–15 i 19 lat, a u dziewcząt w wieku 11–13 i 19 lat (Orben, Przybylski, Blakemore 2022).

**Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.**

## **Bibliografia:**

Dahl D., Bergmark K.H. (2020). *Problematic internet use: A scoping review – longitudinal research on a contemporary social problem, 2006–2017*, „Nordic Studies on Alcohol and Drugs”, nr 37 (6), s. 497–525.

Dalbudak E. i in. (2013). *Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students*, „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, nr 16 (4), s. 272–278.

*Being young in Europe today – digital world* (2020). Eurostat, [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being\\_young\\_in\\_Europe\\_today\\_-\\_digital\\_world#A\\_digital\\_age\\_divide](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being_young_in_Europe_today_-_digital_world#A_digital_age_divide) (dostęp: 30.03.2022).

Griffiths M.D. (1996). *Internet addiction: an issue for clinical psychology?*, „Clinical Psychology Forum”, nr 97, s. 32–36.

Kaess M. i in. (2014). *Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours*, „European Child & Adolescent Psychiatry”, nr 23 (11), s. 1093–1102.

Laconi S. i in. (2019). *Psychometric evaluation of the nine-item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in nine European samples of internet users*, „Frontiers in Psychiatry”, nr 10, s. 136.

Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P. (2019). *Problematiczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, [https://fdds.pl/\\_Resources/Persistent/d/1/6/4/d164e2f03eba3e6195f1dae6da-1934177afedfe0/Problematiczne-uzywanie-internetu-przez-mlodziez-Raport-z-badan.pdf](https://fdds.pl/_Resources/Persistent/d/1/6/4/d164e2f03eba3e6195f1dae6da-1934177afedfe0/Problematiczne-uzywanie-internetu-przez-mlodziez-Raport-z-badan.pdf) (dostęp: 30.03.2022).

Orben A., Przybylski A.K., Blakemore S.J. (2022). *Windows of developmental sensitivity to social media*, „Nature Communications” nr 13, s. 1649, <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3> (dostęp: 30.03.2022).

Pies R. (2009). *Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder?*, „Psychiatria”, nr 6 (2), s. 31.

Przybylski A.K. i in. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in Human Behavior”, nr 29 (4), s. 1841–1848.

Pyżalski J. i in. (2022). *Wyniki badań ySKILLS 1 runda (2021). Polska*, <https://doi.org/10.5281/zenodo.6376294>, (dostęp: 30.03.2022).

Pyżalski J. i in. (2019). *Polskie badania EU KIDS ONLINE 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, [https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/17037/EU\\_Kids\\_Online\\_2019\\_gotowe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/17037/EU_Kids_Online_2019_gotowe.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (dostęp: 30.03.2022).

Shapira N.A. i in. (2003). *Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria*, „Depression and Anxiety”, nr 17 (4), s. 207–216.

Tomczyk Ł. (2019). *Problematiczne użytkowanie internetu PIU* [w:] Pyżalski J. i in., *Polskie badania EU KIDS ONLINE 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Tomczyk Ł., Szyszka M., Stoś L. (2020), *Problematic internet use among youths*, „Education Sciences”, nr 10 (6), s. 161.

Young K.S. (1996). *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype*, „Psychological Reports”, nr 79 (3), s. 899–902.

Young K.S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „Cyberpsychology & Behavior”, nr 1, s. 237–244.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

