

NASTOLATKI KOMUNIKACJA MEDIA ELEKTRONICZNE

Badania HBSC 2018



Redakcja:
Wisława Ostreǵa

Autorzy:
Martyna Bójko, Anna Dzielska, Joanna Mazur,
Hanna Nałęcz, Anna Oblacińska, Wisława Ostreǵa

Konsultacja psychologiczna i rekomendacje:
dr Agnieszka Małkowska - Szkutnik



**Instytut
Matki i Dziecka**

INSTYTUT MATKI I DZIECKA, WARSZAWA 2019

Publikacja opracowana w ramach zadania statutowego IMiD Nr 510-20-65

WSPÓŁCZESNE TECHNOLOGIE KOMUNIKACYJNE A ZDROWIE NASTOLATKÓW – KOMPLEKSOWA OCENA SZANS I ZAGROŻEŃ

finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Redakcja:

Wisława Ostrenga

Autorzy:

Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, Instytut Matki i Dziecka w Warszawie:

Martyna Bójko, Anna Dzielska, Joanna Mazur, Hanna Nałęcz,
Anna Oblacińska, Wisława Ostrenga

Konsultacja psychologiczna i opracowanie rekomendacji:

Agnieszka Małkowska-Szcutnik
Wydział Pedagogiczny, Uniwersytet Warszawski

Projekt graficzny i skład:

Paulina Kalinowska

ISBN 978-83-951033-7-7

Warszawa, 2019



© 2019 Instytut Matki i Dziecka, z siedzibą przy ul. Kasprzaka 17 A w Warszawie.

Treść publikacji jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa

-Użycie niekomercyjne -Na tych samych warunkach 4.0 /Międzynarodowa Licencja Publiczna CC BY-NC-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.pl>

Powielanie, kopiowanie, przedruk dozwolone po podaniu źródła:

Ostrenga W. (red.): „Nastolatki – komunikacja – media elektroniczne. Badania HBSC 2018”,
Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2019 r.

Początek XXI wieku to intensywny rozwój technologii, a w tym technologii komunikacyjnych. Generują one przemiany życia społecznego, głównie wśród młodych osób, istotnie oddziałując na sposoby komunikowania się. Patrząc przez pryzmat zmian, które zaszły w internecie, można stwierdzić, że był to rewolucyjny wynalazek, który wpłynął przede wszystkim na zmianę funkcjonowania społecznego, nie tylko w środowisku wirtualnym, a zmiany te nie zawsze okazują się korzystne.

Współcześnie młodzi ludzie, a także dorośli, nie tylko korzystają z internetu, a wręcz z nim i w nim żyją. Medium to często jest po prostu nami. To „tkanka komunikacyjna” naszego życia¹.

Internet to nie tylko narzędzie do komunikacji - ma on wpływ na nas, a my na niego.² Dzięki niemu możemy się komunikować sprawniej i z każdego miejsca, w którym mamy dostęp do sieci i jest to banalnie proste. W dzisiejszych czasach żyjemy intensywniej, a internet wpływa na nasze życie osobiste, związki, relacje rodzinne, politykę, pracę, mechanizmy społeczne, rozrywkę, finanse, jednym słowem na każdą strefę życia. Sprawił też, że sfera pracy i czasu wolnego zaczęły się płynnie przenikać. Coraz bardziej popularna staje się tzw. praca z domu, a przenoszenie się ze strefy pracy do strefy życia rodzinnego jest często mało zauważalne. Zacierają się granice pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Ludzie myślą o sobie jako o marce funkcjonującej w świecie, w którym internet jest jak tlen. Trudno rozwijać się bez funkcjonowania w świecie wirtualnym, a tym bardziej bez mediów społecznościowych, które są fundamentem internetu i budowania sieci społecznego wpływu³. Coraz częściej można zaobserwować proces wykluczania osób, które nie funkcjonują w świecie mediów społecznościowych. A obawa przed takim wykluczeniem staje się dodatkowym źródłem stresu.

W ciągu ostatnich kilku lat media społecznościowe zyskały na znaczeniu i dla wielu ludzi, szczególnie młodych, stały się integralną częścią życia. Osoby korzystające z internetu zwykle posiadają konta w mediach społecznościowych i codziennie ich używają.

Wszystko wskazuje na to, że media społecznościowe to nie tylko chwilowa moda, dlatego też badania nad zachowaniami w mediach społecznościowych będą zapewne dalej prowadzone i rozwijane. Znajomość czynników, które determinują zachowania młodzieży i środowiska społeczności internetowych, w których funkcjonują, powinny stać się podstawą do budowania programów wychowawczych i dostosowywania technik i narzędzi dydaktycznych.

Polskie dane wskazują na zdecydowanie rosnącą powszechność wykorzystania internetu przez młodych ludzi. W badaniu Nastolatki 3.0.⁴ stwierdzono, iż jedynie 0,7% respondentów nie korzysta nigdy z internetu.

1 Grzegorzczak A., Reklama, Wyd. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2010, s. 18-20.

2 Castells M., Władza komunikacji, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 44-45.

3 Buczyńska N., Wpływ internetu i mediów społecznościowych na zachowania konsumentów, Uniwersytet im. Marii Skłodowskiej-Curie, Lublin 2017.

4 Tanaś, M., Kamieniecki, W., Bochenek, M. i wsp.: Nastolatki 3.0. Wyniki ogólnopolskiego badania nastolatków w szkołach. NASK. Warszawa (2017)

Najważniejsza tendencja, wskazana przez polskie badanie EU Kids Online 2018⁵, to rosnąca rola urządzeń mobilnych, które w przypadku części młodych ludzi stają się kluczowymi urządzeniami do łączenia z internetem (młodzież praktycznie nie korzysta z internetu stacjonarnego). Mobilne łączenie się z internetem przekłada się na to, że mamy obecnie do czynienia nie z jednym, lecz wieloma sposobami bycia online, przeplecionymi z innymi podejmowanymi aktywnościami.

W poniższym opracowaniu, na podstawie badań HBSC 2018 (Health Behaviour in School-aged Children), przedstawiona została ocena wpływu technologii komunikacyjnych na zdrowie nastolatków wśród uczniów klas V i VII w szkołach podstawowych, III klasach gimnazjum oraz II klasach szkół ponadgimnazjalnych (licea i technika).

ŚREDNI WIEK W KLASACH	ŚREDNIA WIEKU
V KL. PODSTAWÓWKI	11,6 LAT
VII KL. PODSTAWÓWKI	13,5 LAT
III KL. GIMNAZJUM	15,6 LAT
II LO/TECHNIKUM	17,6 LAT
OGÓŁEM	14,5 LAT

Badania międzynarodowe HBSC realizowane są w Polsce od 1989 r. Prowadzone są one cyklicznie co cztery lata w coraz większej liczbie krajów. Obecnie członkami sieci badawczej jest 49 krajów lub regionów (www.hbs.org) z Europy oraz Ameryki Północnej. W Polsce do roku 2018 przeprowadzono osiem edycji badań HBSC.

W ostatnich latach ukazuje się coraz więcej doniesień o szkodliwym wpływie intensywnego używania mediów elektronicznych. Próbuje się zatem odpowiedzieć na pytanie

- jaki wpływ na relacje nastolatków i ich zdrowie emocjonalne może mieć komunikacja przez media elektroniczne.

Staramy się odpowiedzieć także na pytanie, jaki wpływ na relacje może mieć ich używanie i jaki jest związek problemowego używania mediów ze zdrowiem emocjonalnym młodych ludzi oraz jaki może być pozytywny bądź negatywny wpływ stosowania mediów elektronicznych na zdrowie emocjonalne nastolatków.

W ostatniej rundzie badań HBSC zrealizowanych w roku szkolnym 2017/18 za temat wiodący przyjęto komunikację za pomocą mediów elektronicznych. Skoncentrowano się na trzech zagadnieniach:

- 1) Preferowanie kontaktów online
- 2) Intensywność kontaktów
- 3) Problemowe korzystanie z mediów społecznościowych.

	V PODST.	VII PODST.	III GIMN.	II LO/TECH
PREFEROWANIE KONTAKTÓW ONLINE	15,7%	27,2%	28,8%	28,2%
INTENSYWNE KONTAKTY ONLINE	26,5%	20,1%	21,5%	25,6%
PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	8,7%	15,8%	14,0%	10,5%

5 Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczyk K.: Polskie badanie EU Kids Online 2018. Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2019.



W opracowaniu analizowano związek pomiędzy komunikacją za pośrednictwem mediów elektronicznych a funkcjonowaniem młodzieży w następujących obszarach:

1

ŚRODOWISKO
MIEJSCA
ZAMIESZKANIA



2

RÓWIEŚNICY



3

RODZINA



4

CZYNNIKI
INDYWIDUALNE



5

SZKOŁA



1. PREFEROWANIE KONTAKTÓW ONLINE

Za **PREFEROWANIE** kontaktów online uznano taką sytuację, gdy młodzież wskazała, że łatwiej im się rozmawia o uczuciach, zmartwieniach i tajemnicach w mediach społecznościowych, niż w kontaktach twarzą w twarz.

Wykazano, że aż jedna czwarta badanych uczniów preferuje taki rodzaj kontaktu.

	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
PREFEROWANIE KONTAKTÓW ONLINE	23,9%	26,3%
INTENSYWNE KONTAKTY ONLINE	18,9%	27,0%
PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	10,6%	14,2%



1. OKOLICA JAKO MIEJSCE DO ŻYCIA I KAPITAŁ SPOŁECZNY OKOLICY

Jeśli młodzież negatywnie ocenia swoje miejsce zamieszkania uznając, że nie jest to dobra przestrzeń do życia, to woli o swoich problemach, uczuciach czy zmartwieniach rozmawiać online niż twarzą w twarz. Jest to szczególnie widoczne u dziewcząt - spośród tych, które nie lubią swojego sąsiedztwa, ponad 1/3 o swoich problemach rozmawia przez internet. Dla porównania, robi to mniej niż 1/4 dziewcząt pozytywnie oceniających swoje miejsce zamieszkania. U chłopców różnica ta jest nieco mniejsza. Widać to również wyraźnie u 11-latków - najmłodszej badanej grupy wiekowej. Są oni mniej mobilni niż ich starsi koledzy i jeśli w sąsiedztwie nie mają nikogo, komu mogliby zaufać, wybierają kontakt przez internet. Tak robi prawie 1/3 jedenastoletków nie lubiących swojego sąsiedztwa. Tymczasem, kiedy dzieci dobrze się czują w swoim otoczeniu, jedynie nieco ponad 10% zwierza się ze swoich problemów online zamiast bezpośrednio z kimś porozmawiać. Gdy młodzi ludzie czują się bezpiecznie w miejscu zamieszkania, ufają swoim sąsiadom i mogą liczyć na ich wsparcie, bardziej są skłonni rozmawiać o swoich problemach twarzą w twarz. Tylko co 4 wybiera w takiej sytuacji kontakty online.

Jeśli młodzież nie lubi swojego miejsca zamieszkania, nie czuje się w nim bezpiecznie i negatywnie postrzega sąsiedzkie relacje, częściej wybiera kontakty online, by porozmawiać o swoich problemach niż rówieśnicy dobrze oceniający swoje otoczenie. Jest to szczególnie widoczne u dziewcząt i młodszych dzieci.



2. RÓWIEŚNICY

Młodzież, która woli zwierzać się ze swoich problemów online niż w czasie rozmowy twarzą w twarz, gorzej ocenia swoją skuteczność w relacjach społecznych, rzadziej zabiera głos w grupie, trudniej nawiązują kontakt i utrzymują przyjaźnie. Ten związek występuje zarówno u dziewcząt, jak i chłopców oraz młodzieży 11 i 13 - latków.

Z drugiej strony młode osoby preferujące kontakty online odczuwają wysokie wsparcie ze strony rówieśników – dotyczy to 1/3 badanej grupy, zarówno chłopców, jak i dziewcząt.

Jednak częste kontakty online to także częstszy udział w cyberprzemocy.

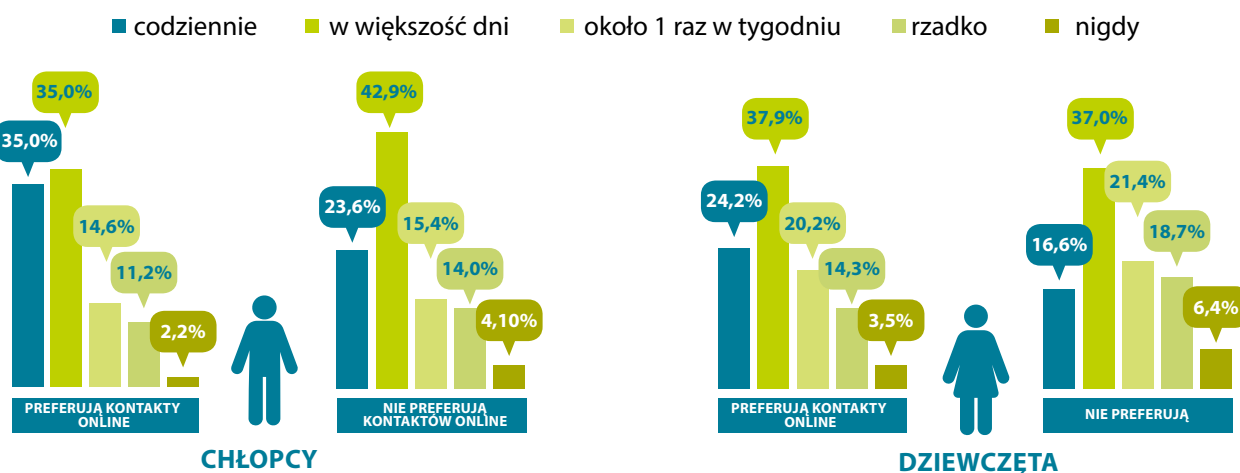
Prawie 10% badanej młodzieży preferującej komunikację w sieci, nie w realu, jest sprawcami cyberprzemocy. W grupie, która wybiera rozmowę twarzą w twarz, odsetek sprawców cyberprzemocy spada do 4,1%. Związek ten widać zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt oraz u młodzieży w wieku 11 i 15 lat. Z kolei 11 i 13 – latkowie, którzy lubią komunikować się przede wszystkim przez internet, częściej biorą udział w bójkach.

Osoby preferujące kontakty online stają się również częściej ofiarami cyberprzemocy, doświadczyło jej aż 7,8 %. Natomiast w grupie, która komunikuje się bez mediów, ofiarą cyberprzemocy padło jedynie 3,6%.



3. RODZINA

Młodzież mająca trudne relacje z rodzicami woli zwierzać się ze swoich problemów znajomym w sieci niż rozmawiając z kimś twarzą w twarz. Natomiast rozwiązywaniu trudnych sytuacji poprzez bezpośrednią rozmowę z kimś bliskim sprzyjają wspólne rodzinne posiłki. Zwłaszcza dziewczęta, które często zasiadają do wspólnego stołu z rodzicami, częściej szukają pomocy w realu niż online.



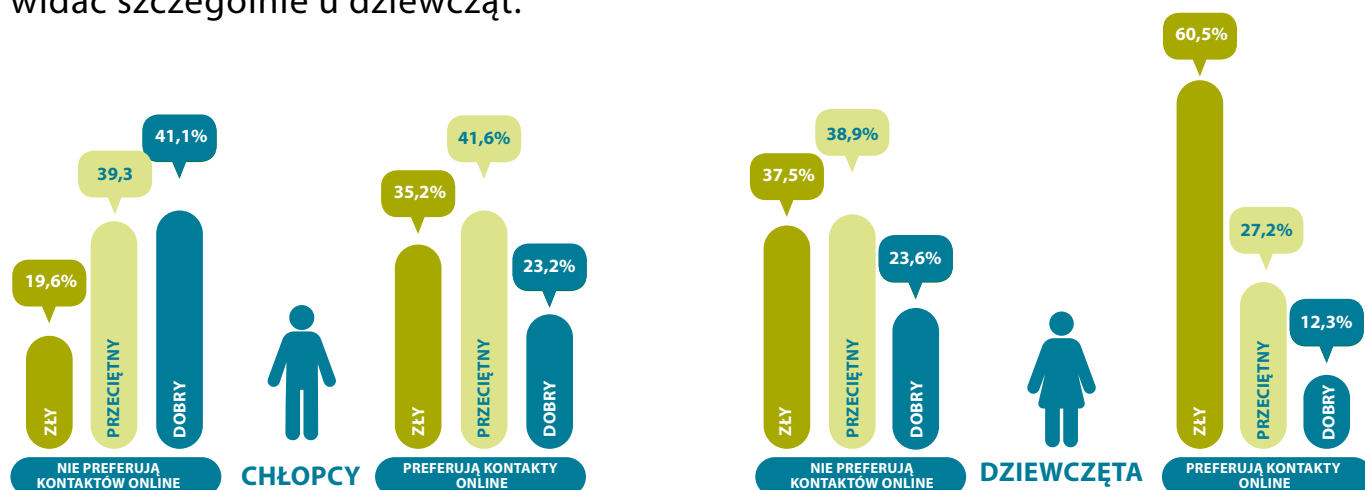
CZĘSTOTLIWOŚĆ JEDZENIA WSPÓLNYCH POSIŁKÓW Z RODZICAMI, W ZALEŻNOSCI OD PREFEROWANEJ FORMY KONTAKTU (PREFEROWANIA KONTAKTÓW ONLINE) I PŁCI (%BADANYCH)

Im chętniej rodzice rozmawiają z dzieckiem o jego problemach i dają mu wsparcie emocjonalne, tym rzadziej młodzież wybiera kontakty online, jako te preferowane. Jest to szczególnie widoczne u dziewcząt. Widać tę różnicę praktycznie w każdej grupie wiekowej – dzieci mające wsparcie w domu rzadziej szukają rozwiązania swoich problemów online, a te nieznające wsparcia w domu, szukają go w internecie. Jednak już nadmierne zainteresowanie rodziców szkolnymi sprawami dziecka sprawia, że nastolatki wolą zwierzać się ze swoich problemów znajomym w sieci niż w czasie rozmowy twarzą w twarz.



4. CZYNNIKI INDYWIDUALNE

Młodzież, która zwykle rozwiązuje swoje problemy, kontaktując się z innymi online, a nie w bezpośredniej rozmowie, częściej nie akceptuje swojego ciała. O ile w przypadku młodzieży, która rzadziej szuka kontaktu przez internet, zaburzenia obrazu własnego ciała ma 1/3 badanych, to w grupie nastolatków preferujących kontakt online jest to prawie połowa z nich. Tę różnicę, która nasila się z wiekiem, widać szczególnie u dziewcząt.



OBRAZ CIAŁA MŁODZIEŻY W ZALEŻNOŚCI OD PREFEROWANIA KONTAKTÓW I PŁCI

Młodzież, która zdecydowanie woli kontaktować się z innymi osobami drogą internetową także częściej ma objawy depresji i rzadziej doświadcza pozytywnego nastroju niż rówieśnicy wybierający bezpośrednią rozmowę. Ryzyko takich objawów zwiększa się z wiekiem i towarzyszy im również niski poziom zaufania do innych.



5. SZKOŁA

Młodzież preferująca kontakty online częściej nie lubi szkoły niż jej rówieśnicy ceniący sobie rozmowę twarzą w twarz. Częściej też odczuwają bardzo silny stres związany ze szkołą i nie czują wsparcia ze strony nauczycieli.

ODCZUWANIE STRESU SZKOLNEGO W DUŻYM I BARDZO DUŻYM STOPNIU			
WIEK	PŁEĆ	Preferują kontakty online	
		TAK	NIE
V KLASA Szkoły Podstawowej	CHŁOPIEC	22,5%	30,1%
	DZIEWCZYNA	31,8%	41,5%
VII KLASA Szkoły Podstawowej	CHŁOPIEC	36,8%	36,8%
	DZIEWCZYNA	51,4%	58,9%
III KLASA Gimnazjum	CHŁOPIEC	35,8%	41,2%
	DZIEWCZYNA	53,1%	63,1%
II KLASA LO/Technikum	CHŁOPIEC	29,9%	40,8%
	DZIEWCZYNA	62,4%	64,7%

2. INTENSYWNE KONTAKTY ONLINE

INTENSYWNA komunikacja w mediach elektronicznych (za pomocą aplikacji tzw. społecznościowych) to taka kategoria, gdzie według deklaracji uczestników badania, kontakty online z różnymi osobami odbywały się „prawie cały czas w ciągu dnia”. Wśród ankietowanych uczniów w wieku 11-15 lat ponad jedna piąta (23,1%) wskazała na intensywny sposób komunikowania się i znacznie częściej były to dziewczęta (27%) niż chłopcy (18,9%).

Okazuje się, że dziewczęta w wieku szkolnym istotnie częściej niż chłopcy intensywnie kontaktują się online, co jest związane z faktem, iż nastoletnie dziewczęta częściej niż chłopcy rozmawiają ze sobą również bezpośrednio.



1. OKOLICA JAKO MIEJSCE DO ŻYCIA I KAPITAŁ SPOŁECZNY OKOLICY

Niskie poczucie bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia w środowisku sąsiedzkim wiąże się z dużą intensywnością kontaktów online, zwłaszcza u dziewcząt oraz u nastolatków w okresie dojrzewania. Istnieje związek między jakością relacji społecznych w sąsiedztwie (w skali: „bezpieczeństwo, zaufanie, wsparcie”) a intensywnością kontaktów online.

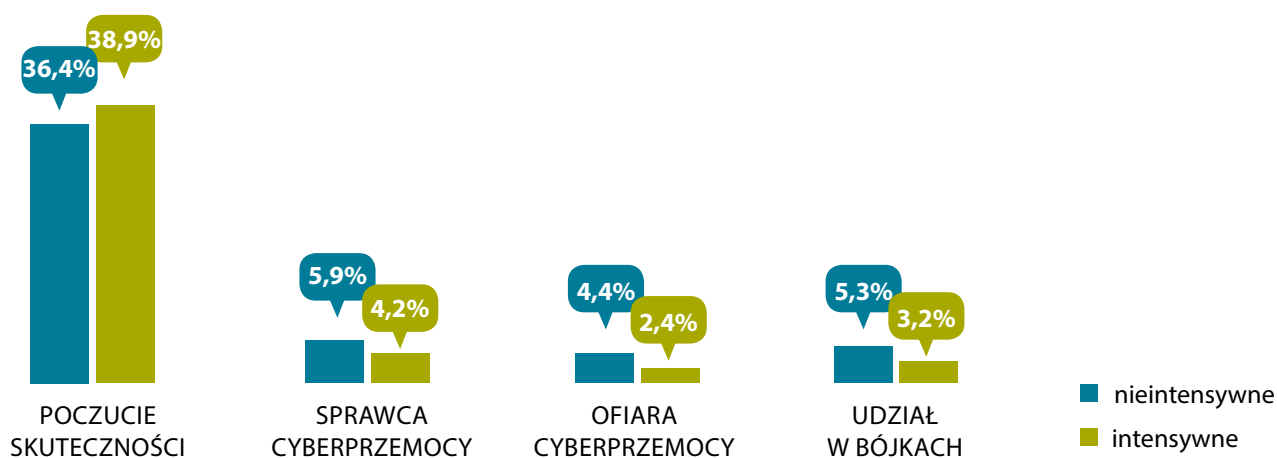
Intensywne kontakty mają miejsce znacznie częściej w przypadku młodzieży nisko oceniającej jakość relacji społecznych w okolicy swego miejsca zamieszkania (34,3% wobec 22,4% wysoko oceniającej relacje społeczne), zarówno u chłopców (28,4% i 18,1%), jak i dziewcząt (39,7% i 26,7%).

W odniesieniu do grup wieku, związek ten jest wyraźny jedynie u 15-latków. Intensywne kontakty online występują u nich ponad dwukrotnie częściej w przypadku negatywnej oceny relacji społecznych w sąsiedztwie (42,5% i 20,5% gdy ocena jest pozytywna).



2. RÓWIEŚNICY

Intensywne kontakty online sprzyjają odczuwaniu przez młodzież wysokiego wsparcia ze strony rówieśników, szczególnie wśród chłopców - ponad 40% chłopców intensywnie kontaktujących się online odczuwa wysokie wsparcie od rówieśników (wobec 29,8% kontaktujących się nieintensywnie). Wiek wpływa na intensywność kontaktów online związanych z wysokim wsparciem rówieśników, ale jest istotny tylko dla 13 i 15-latków. W tym okresie wsparcie ze strony rówieśników jest okazywane właśnie przez media elektroniczne (np. polubienia, liczba znajomych, etc.). Natomiast poczucie własnej skuteczności w relacjach społecznych ma związek z intensywnością kontaktów online wyłącznie u dziewcząt.



KONTAKTY ONLINE DZIEWCZĄT A ICH RELACJE SPOŁECZNE Z RÓWIEŚNIKAMI (% badanych)

Intensywne kontakty online są istotnie związane z ograniczeniem częstego sprawstwa cyberprzemocy wśród dziewcząt (4,2% wobec 5,9%), a także chronią je przed byciem ofiarą cyberprzemocy (2,4% i 4,4%) i przed częstym udziałem w bójkach (3,2% i 5,3%). U chłopców nie stwierdzono takiego związku.



3. RODZINA

Poziom postrzeganego przez młodzież wsparcia udzielanego przez rodziców wiąże się z intensywnością kontaktów online, w tym korzystania z mediów społecznościowych, zarówno u chłopców jak i dziewcząt. Im intensywniejsze korzystanie z mediów społecznościowych, tym częściej młodzież ocenia wsparcie rodziców jako wysokie – odpowiednio 40,2% intensywnie i 33,4% nieintensywnie korzystających z kontaktów online. Związek ten występuje zarówno u chłopców (różnica wynosi 8%) jak i dziewcząt (różnica 7%). Tę samą zależność widać w przypadku postrzegania niskiego poziomu wsparcia rodziców – młodzież intensywnie korzystająca z mediów społecznościowych rzadziej nisko ocenia wsparcie rodziców niż ich rówieśnicy korzystający z kontaktów online nieintensywnie (różnica 5%).

Jednocześnie chłopcy intensywnie korzystający z mediów społecznościowych rzadziej jadają **wspólne posiłki z rodzicami**. Dwie trzecie chłopców intensywnie korzystających z mediów je wspólne posiłki z rodziną (codziennie i w większość dni), a w przypadku chłopców niekorzystających z tych mediów intensywnie, jest to prawie 70%. Chłopcy intensywnie korzystający z mediów społecznościowych częściej również zaznaczali, że nigdy nie jedzą z rodzicami wspólnych posiłków – taką odpowiedź wybrało 3,6%, wobec 2,4% niekorzystających intensywnie z mediów społecznościowych.

		POZIOM WSPARCIA ZE STRONY RODZICÓW	INTENSYWNE KONTAKTY ONLINE	
			NIE	TAK
	CHŁOPCY	niski	41,2%	36,2%
		przeciętny	22,8%	19,8%
		wysoki	35,9%	43,9%
	DZIEWCZĘTA	niski	47,0%	40,6%
		przeciętny	22,2%	21,7%
		wysoki	30,8%	37,7%
	OGÓŁEM	niski	44,1%	38,9%
		przeciętny	22,5%	21,0%
		wysoki	33,4%	40,2%



4. CZYNNIKI INDYWIDUALNE

Intensywne kontakty online sprzyjają **silnemu poczuciu własnej skuteczności w relacjach społecznych** - 40% młodzieży intensywnie kontaktującej się online ma silne poczucie własnej skuteczności (wobec 36,2% rzadziej kontaktujących się online). Jest to szczególnie wyraźne u dziewcząt (38,9% i 36,4%) i 13-latków (38,9% i 33,0%).

Niski poziom zaufania występuje częściej u młodzieży o dużej intensywności kontaktów online (30,6%), niż u osób, które mniej intensywnie korzystają z tej formy kontaktu z innymi (25,7%). W grupie intensywnie kontaktujących się online obserwuje się natomiast większy odsetek nastolatków o **wysokim poziomie empatii** (28,7%) niż wśród osób rzadziej kontaktujących się online.



5. SZKOŁA

Intensywne kontakty online nie sprzyjają pozytywnym odczuciom wobec szkoły. 30,8% młodzieży intensywnie kontaktującej się online nie lubi swojej szkoły i występuje to zdecydowanie częściej niż u ich pozostałych rówieśników (28,6% rzadko kontaktujących się online). Zależność ta jest istotna zarówno dla dziewcząt (34,1% wobec 29,5%) jak i dla chłopców (25,8% wobec 27,8%). W odniesieniu do wieku, istotne różnice występują tylko u młodzieży starszej - 15 i 17 latków.

Intensywne kontakty online wiążą się z odczuwaniem bardzo dużego stresu związanego ze szkołą i nauką.

Młodzież intensywnie kontaktująca się online częściej odczuwa ten rodzaj stresu niż rówieśnicy – 21,5% wobec 15,8 (zależność ta jest istotna dla dziewcząt) oraz dla najmłodszych (11-letnich) i najstarszych (17-letnich) uczniów, przy czym młodzież 11-letnia intensywnie kontaktująca się online dwa razy częściej odczuwa bardzo duży stres związany ze szkołą i nauką niż ich rówieśnicy nie kontaktujący się online intensywnie (11,8% wobec 6,5%).

Młodzież, która intensywnie kontaktuje się online częściej niż rówieśnicy zgłasza brak wsparcia ze strony nauczycieli (21,1% wobec 17,7%). Nie stwierdzono różnic w zależności od wieku ani od płci.

ZMIENNE ZWIĄZANE ZE ŚRODOWISKIEM SZKOLNYM	INTENSYWNE KONTAKTY ONLINE	
	TAK	NIE
NIE LUBIĄ SZKOŁY	30,8%	28,6%
ODCZUWAJĄ SILNY STRES SZKOLNY	21,5%	15,8%
ZGŁASZAJĄ BRAK WSPARCIA ZE STRONY NAUCZYCIELI	21,1%	17,7%

3. PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

PROBLEMOWE to tak intensywne korzystanie z mediów społecznościowych, że zakłóca to samopoczucie, codzienne funkcjonowanie, wywiązywanie się z obowiązków, lub bezpośrednie kontakty z innymi. Co 10 uczeń (12,5%) deklaruje, że jego korzystanie z mediów zakłóca codzienne funkcjonowanie. Istotnie częściej dotyczy to dziewcząt niż chłopców.

Uczniowie odpowiadali między innymi na pytania takie jak: Czy w ciągu ostatniego roku często zaniedbywałeś inne zajęcia (sport, inne hobby), ponieważ chciałeś korzystać z mediów społecznościowych, czy często kłóciłeś się z innymi z powodu korzystania z mediów społecznościowych, czy miałeś poważny konflikt z rodzicami lub rodzeństwem z powodu korzystania z mediów społecznościowych.

Najwięcej takich problemów zauważają uczniowie VII klasy szkoły podstawowej. U starszych nastolatków, z wiekiem maleje odsetek osób deklarujących problemowe korzystanie z mediów społecznościowych.



1.

OKOLICA JAKO MIEJSCE DO ŻYCIA I KAPITAŁ SPOŁECZNY OKOLICY

Postrzeganie sąsiedztwa w okolicy zamieszkania jako „miejsca do życia” jest czynnikiem różnicującym problemowe używanie mediów społecznościowych w całej badanej grupie (14,1% przy ocenie negatywnej i 5,5% przy pozytywnej ocenie), u obu płci (chłopcy 11,3% i 4,6%; dziewczęta 15,8% i 6,3%) oraz w grupach wieku 11-15 lat. Inaczej mówiąc, przy postrzeganiu sąsiedztwa jako dobrego i bardzo dobrego miejsca do życia, zmniejsza się odsetek młodzieży problemowo korzystającej z mediów społecznościowych.

Związek ten nie dotyczy najstarszej młodzieży, 17-letniej. Dziesięciokrotnie częściej problemowe korzystanie z mediów społecznościowych występuje u 11-latków oceniających sąsiedztwo jako „niedobre do życia” (20,4% wobec 2,6% w okolicy dobrej i bardzo dobrej do życia).

Jakość relacji społecznych w sąsiedztwie różnicuje problemowe korzystanie z mediów społecznościowych wyłącznie u chłopców (12,6% przy ocenie negatywnej vs 52,0% przy pozytywnej ocenie).

Podsumowując, jeśli młodzież postrzega sąsiedztwo jako dobre (i bardzo dobre) miejsce do życia, mniej jest przypadków problemowego korzystania z mediów społecznościowych. Grupą szczególnie wrażliwą na zależność otoczenia i problemowego korzystania z mediów społecznościowych są 11-latki.



2.

RÓWIEŚNICY

Osoby, które korzystają w sposób problemowy z mediów społecznościowych częściej (42,3%) niż ich koledzy (35,0%) odczuwają słabe wsparcie ze strony rówieśników. Ta relacja występuje tylko wśród chłopców i nie jest zależna od wieku.

CYBERPRZEMOC/ BÓJKI	PROBLEMOWE UŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH	
	NIE	TAK
CZĘSTO SĄ OFIARAMI CYBERBRZEMOCY		
CHŁOPCY	7,5%	18,8%
DZIEWCZĘTA	3,0%	7,7%
CZĘSTO SĄ SPRAWCAMI CYBERPRZEMOCY		
CHŁOPCY	7,2%	17,7%
DZIEWCZĘTA	4,4%	9,8%
CZĘSTO BIORĄ UDZIAŁ W BÓJKACH		
CHŁOPCY	14,3%	25,8%
DZIEWCZĘTA	3,7%	6,7%

Więcej niż co dziesiąty nastolatek korzystający w sposób problemowy z mediów społecznościowych często stosuje cyberprzemoc wobec swoich kolegów. Problem ten jest bardziej nasilony wśród chłopców (17,7%) niż dziewcząt (9,8%). Najczęściej występuje wśród 11-latków (16,5%), a najrzadziej wśród 17-latków (9,8%). Także więcej niż co dziesiąty nastolatek z grupy problemowych użytkowników mediów społecznościowych staje się ofiarą cyberprzemocy. Problem występuje ponad dwukrotnie częściej wśród chłopców (18,8%), niż dziewcząt (7,7%). Cyberprzemocy doświadczają najczęściej najstarsi uczniowie (13,7%).

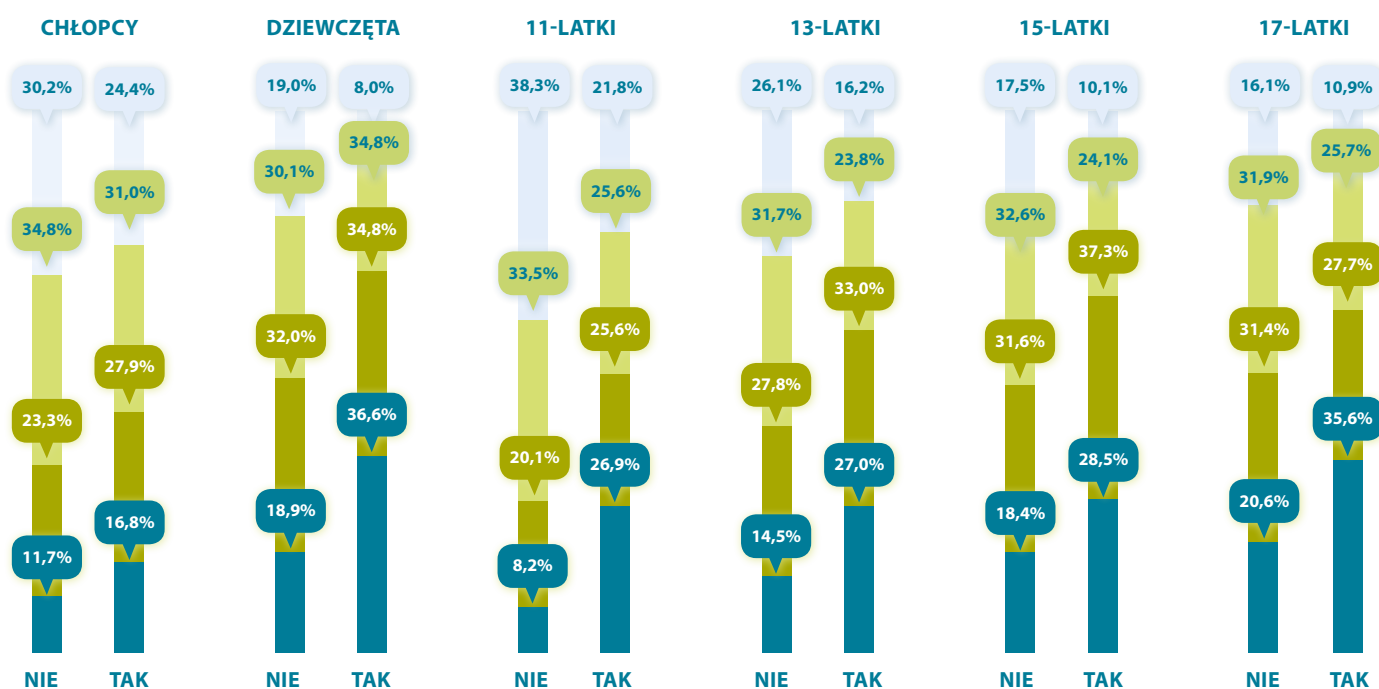
Problemowi użytkownicy mediów społecznościowych częściej niż nie problemowi biorą udział w bójkach (13,9%). Problem dotyczy ¼ chłopców i prawie 7% dziewcząt oraz ponad 20% młodzieży z ostatnich klas szkół podstawowych.



4. CZYNNIKI INDYWIDUALNE

Wysoki **poziom poczucia własnej wartości w relacjach społecznych** częściej występuje u nastolatków, którzy nie prezentują objawów uzależnienia od mediów społecznościowych (22,0%), niż u ich rówieśników narażonych na uzależnienie od mediów (18,6%). Co czwarty nastolatek, u którego występują objawy uzależnienia posiada niski poziom własnej wartości w relacjach społecznych (24,4%). Niski poziom poczucia własnej skuteczności występuje istotnie częściej wśród chłopców, którzy mają problemy z używaniem mediów społecznościowych (27,6%), niż w drugiej grupie (17,8%). Jednocześnie, mniejszy odsetek chłopców o wysokiej własnej skuteczności w relacjach społecznych obserwuje się w grupie nastolatków prezentujących problemowy sposób korzystania z mediów społecznościowych (16,8%), niż u tych, którzy nie mają takich problemów (22,5%). Zależność nie występuje wśród dziewcząt i nie jest związana z wiekiem.

PROBLEMOWE UŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Problemowe używanie mediów społecznościowych przyczynia się do gorszego **postrzegania własnego ciała** przez nastolatków. Niezadowolenie z własnego ciała występuje niemal dwa razy częściej u nastolatków, którzy wykazują cechy uzależnienia (56,2%), niż u ich rówieśników bez takich objawów (35,4%). Silniejszy związek występuje wśród dziewcząt niż chłopców oraz wśród najstarszej młodzieży.

Korzystanie z mediów społecznościowych związane jest z **poczuciem dobrostanu psychicznego** nastolatków. Osoby korzystające z mediów społecznościowych w sposób problemowy znacznie częściej są narażone na występowanie obniżonego nastroju, który może sygnalizować objawy depresji (29,1%) i rzadziej doświadczają bardzo dobrego nastroju (14,2%) od swoich rówieśników, którzy nie wykazują objawów uzależnienia (odpowiednio 15,4% i 24,5%). Związek ten jest istotny u obu płci i w każdej grupie wieku, ale silniej zaznacza się u dziewcząt i starszych nastolatków.



3. RODZINA

Problemowe korzystanie z internetu oznacza rzadsze **posiłki z rodziną**. Dotyczy to obu płci, aczkolwiek szczególnie widać tę różnicę u dziewcząt - o ile 59,2% tych nie korzystających problemowo je posiłki z rodziną, o tyle przy problemowym korzystaniu ten odsetek wynosi 47,7 %. Im młodsze dzieci, tym bardziej problemowe korzystanie z mediów społecznościowych negatywnie wpływa na częstość posiłków z rodziną.

PROBLEMOWE UŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH		WSPARCIE RODZICÓW ZWIĄZANE ZE SZKOŁĄ		
		niskie	przeciętne	wysokie
PŁEĆ				
CHŁOPCY	NIE	40,1%	21,9%	38,1%
	TAK	52,1%	22,2%	25,8%
DZIEWCZĘTA	NIE	42,3%	21,8%	35,9%
	TAK	61,2%	17,5%	21,2%
WIEK				
11-LATKI	NIE	21,9%	21,3%	56,8%
	TAK	36,8%	28,9%	34,2%
13-LATKI	NIE	40,9%	22,5%	36,6%
	TAK	54,9%	19,0%	26,1%
15-LATKI	NIE	49,9%	22,4%	27,7%
	TAK	68,2%	15,9%	15,9%
17-LATKI	NIE	52,9%	21,0%	27,1%
	TAK	62,7%	17,6%	19,6%
OGÓŁEM				
	NIE	41,2%	21,8%	36,9%
	TAK	57,8%	19,3%	22,9%

Związek problemowego korzystania z mediów społecznościowych z postrzeganiem wsparcia ze strony rodziców w szkolnych sprawach jest widoczny u dziewcząt. Te z nich, które korzystają z mediów społecznościowych problemowo, dużo częściej oceniają to wsparcie jako niskie (45,9%) niż te, które nie korzystają z tych mediów w sposób problemowy (37,6%). Z drugiej strony dziewczęta problemowo korzystające z mediów społecznościowych rzadziej oceniają wysoko zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy (17,8%) niż ich koleżanki, u których korzystanie z FB czy Instagrama nie powoduje problemów (20,5%).



5. SZKOŁA

Problemowe korzystanie z mediów społecznościowych jest związane z nastawieniem do szkoły. Młodzież mająca problemy z prawidłowym korzystaniem z mediów społecznościowych, częściej niż rówieśnicy nie lubi swojej szkoły (odpowiednio 39,1% wobec 27,7%), dotyczy to szczególnie dziewcząt. Negatywny stosunek do szkoły nasila się wraz z wiekiem i trwa do końca szkoły podstawowej. Wśród starszej młodzieży nastawienie do szkoły nie jest związane z korzystaniem z mediów społecznościowych.

Młodzież, która korzysta w sposób problemowy z mediów społecznościowych częściej (29,3%) niż nieproblemowi (15,4%) odczuwa bardzo duży stres związany ze szkołą i nauką. Związek ten jest istotny u obu płci, przy czym wysokie nasilenie stresu szkolnego wśród problemowych użytkowników dwukrotnie częściej dotyczy chłopców niż dziewcząt.

Osoby, które korzystają w sposób problemowy z mediów społecznościowych częściej niż pozostałe są pozbawione wsparcia od nauczycieli (27,1% wobec 16,6%). Zależność ta jest istotna jedynie dla dziewcząt. Niska ocena wsparcia oferowanego przez nauczycieli występuje prawie dwa razy częściej wśród problemowych użytkowniczek (31,6%), niż ich rówieśniczek nie wykazujących objawów uzależnienia od mediów społecznościowych (17,3%). Problem narasta wraz z wiekiem i jest największy wśród młodzieży 15-letniej.



PODSUMOWANIE

Korzystanie przez młodzież z mediów społecznościowych wybrane zostało jako wiodący temat najnowszej rundy badań HBSC zrealizowanych w roku szkolnym 2017/18. W wariancie podstawowym 49 krajów sieci HBSC analizowało trzy aspekty tego zjawiska: preferowanie kontaktów online, intensywność kontaktów online oraz problemowe korzystanie z mediów społecznościowych. W perspektywie daje to unikatową możliwość porównań międzynarodowych oraz oceny związku powyższych aspektów korzystania z mediów ze zdrowiem i stylem życia nastolatków. W powyższym opracowaniu po raz pierwszy zaprezentowano dane polskie. Pierwsze zestawienia międzynarodowe udostępnione zostaną w drugim kwartale 2020 roku.

Sukcesywnie też będą publikowane krajowe i międzynarodowe opracowania specjalistyczne bazujące na pogłębionych analizach. W tej pierwszej popularnonaukowej publikacji skoncentrowaliśmy się na kilku wskaźnikach zdrowia psychospołecznego, analizując związek między korzystaniem z mediów a wybranymi zasobami osobistymi, percepcją środowiska szkolnego i okolicy w miejscu zamieszkania oraz relacjami z rodziną i rówieśnikami. Nie definiowano jednoznacznie kierunku zależności, co wynika z przekrojowego charakteru badań. Zidentyfikowano czynniki, które zwiększają intensywność kontaktów online, skłonność do preferowania ich ponad kontakt bezpośredni oraz zwiększają ryzyko „uzależnienia” od mediów. Przede wszystkim należy wymienić tu gorszą ocenę miejsca zamieszkania, postrzeganie swojego sąsiedztwa jako mniej przyjaznego i mniej bezpiecznego. Z kolei młodzież mająca dobre relacje z rodziną rzadziej preferowała kontakty online.

Patrząc na skutki życia w świecie mediów, zwrócono też uwagę na pozytywne i negatywne konsekwencje dla zdrowia i rozwoju dziecka. Najwięcej negatywnych objawów zidentyfikowano w grupie nastolatków reprezentujących już problemowe korzystanie z mediów, co było oczekiwanym rezultatem badań. Mniej nagłośnionym zjawiskiem jest niekorzystny wpływ preferowania kontaktów online na relacje społeczne.

Młodzież reprezentująca racjonalne zachowania nawet przy częstym korzystaniu z mediów może w ten sposób wzmacniać swoje zasoby osobiste, wykazując na przykład lepsze zdolności do radzenia sobie w sytuacjach społecznych.

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY DLA RODZICA I NAUCZYCIELA, W ZAKRESIE KORZYSTANIA PRZEZ MŁODZIEŻ Z MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH

W XXI wieku używanie mediów elektronicznych, w tym mediów społecznościowych, jest powszechne wśród dzieci i młodzieży. Dzielenie się, przy pomocy mediów elektronicznych, swoimi doświadczeniami z innymi staje się jedną z form bycia w relacji z drugim człowiekiem. Wymaga to dostosowania oddziaływań edukacyjnych i wychowawczych, w celu wykorzystania potencjału, jaki niesie ze sobą ten obszar oraz zapobiegania niebezpieczeństwom z niego wynikającym. Przedstawione opracowanie zostało przygotowane z myślą o rodzicach, nauczycielach oraz innych osobach, które w relacji z młodzieżą mają wpływ na modyfikowanie używania mediów elektronicznych.

ZŁOTA ZASADA NA POCZĄTEK

Rodzicu/nauczycielu, zanim przeczytasz ten materiał, zadaj sobie następujące pytania: Ile czasu w ciągu doby spędzasz na korzystaniu z mediów elektronicznych? Z jakich mediów korzystasz? Jakich informacji szukasz? Jakie dane/informacje o sobie i swoich najbliższych umieszczasz w mediach społecznościowych?

Czy, i w jakim zakresie, używanie mediów elektronicznych jest dla Ciebie przyjemne? Pamiętaj, że jeżeli chcesz modyfikować sposób używania mediów elektronicznych przez młodzież, powinieneś mieć świadomość, jakie znaczenie mają dla Ciebie, i jakie miejsce zajmują w Twoim życiu. Złota zasada brzmi więc:

- ZACZNIJ OD SIEBIE-

✓ KORZYŚCI ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH

Wśród korzyści wynikających z używania mediów elektronicznych należy zwrócić uwagę na:

- nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych z przyjaciółmi, rówieśnikami, krewnymi. Szczególnie ważne dla osób, które mają ograniczenia w zakresie nawiązywania relacji rówieśniczych oraz w przypadku zmiany miejsca zamieszkania,
- otrzymywanie i udzielanie wsparcia społecznego, m. in. poprzez przynależność do internetowych grup wsparcia,
- ekspresję siebie (doświadczeń, talentów, umiejętności) poprzez np. prowadzenie blogów, co może być pomocne w procesie kształtowania się tożsamości młodego człowieka. Wspiera ona umiejętność wglądu w siebie i definiowania własnych potrzeb.

Jeżeli jesteś dorosłym, który nie korzysta z mediów elektronicznych lub robisz to w ograniczonym zakresie, pamiętaj, że doświadczenia nastolatka w tym zakresie różnią się od Twoich. Może być Ci trudno uznać perspektywę nastolatka, gdy nie będziesz doświadczał korzyści, których on doświadcza. Zrozumienie potrzeby korzystania z mediów elektronicznych może pomóc Ci zrozumieć młodego człowieka i stać się ważnym obszarem do nawiązywania z nim relacji.





ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH

Używanie mediów elektronicznych wiąże się z niebezpieczeństwami, wśród których można wymienić:

- ujawnianie wrażliwych informacji, czyli takich, przy pomocy których inne osoby, mogą zidentyfikować nastolatka. Do takich informacji zaliczyć można: adres zamieszkania, numer telefonu, datę i miejsce urodzenia, imiona rodziców i rodzeństwa,
- umieszczanie prowokacyjnych treści (zdjęć, filmów, opinii). Powiedz młodej osobie, że w internecie nie działa przycisk USUŃ i treści raz umieszczone zostają tam na zawsze. Mogą być dostępne w przyszłości dla pracodawcy i zdecydować o karierze zawodowej. Stosuj i ucz zasady: Najpierw pomyśl, potem umieszczaj! Nawet jeżeli nastolatek usunie informację zaraz po umieszczeniu jej w Internecie, nie może mieć pewności, że ktoś inny jej nie zachował,
- oznaczanie lokalizacji, co może stanowić ważną informację dla kogoś, kto ma wobec nastolatka złe zamiary,
- nawiązywanie relacji z obcymi osobami, które zmieniając swoją tożsamość, nadużywają zaufania nastolatka,
- narażenie na dostęp do treści, które nie są adekwatne do możliwości poznawczych nastolatka m. in. dotyczące seksualności i przemocy,
- narażenie na negatywne informacje zwrotne na swój temat, gdy nastolatek dzieli się w sieci swoimi doświadczeniami,
- narażenie na cyberprzemoc np.: poprzez ośmieszanie wizerunku w mediach społecznościowych,
- przyjmowanie, że rzeczywistość wygląda tak, jak jest kreowana i prezentowana w Internecie.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ

W tabeli poniżej opisano podstawowe zasady dotyczące używania mediów elektronicznych.

Zasady dotyczą: monitorowania przez dorosłych używania mediów elektronicznych; wiedzy na temat ich używania; potrzeby rozmawiania z młodzieżą na ten temat, dbania o bezpieczeństwo w sieci poprzez interwencję w przypadku zagrożeń związanych z używaniem mediów elektronicznych. Ostatnia zasada dotyczy modelowania zachowań dotyczących używania mediów elektronicznych przez dorosłych.

M

MONITOROWANIE

Sprawuj nadzór nad korzystaniem z mediów elektronicznych przez nastolatka. Ustalcie i omówcie razem z nastolatkiem zasady używania mediów elektronicznych i konsekwencje związane ze złamaniem zasad. Spiszcie, co jest OK i co jest NIE OK w zakresie korzystania z mediów elektronicznych. Ustal czas, w jakim nastolatek może korzystać z mediów elektronicznych. Jeżeli to konieczne, zainstaluj blokadę rodzicielską. Gdy to konieczne, odłącz dostęp do internetu, np. gdy nadmierne używanie uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.

Unikaj umieszczania komputera w pokoju nastolatka. Jeżeli to możliwe, umieść komputer w miejscu ogólnodostępnym, np. w pokoju użytkowanym przez wszystkich domowników.

E

EDUKACJA

Twoim obowiązkiem jest poszerzanie swojej wiedzy na temat mediów elektronicznych. Powinieneś wiedzieć, czym są i jak działają media elektroniczne. Powinieneś także uczyć nastolatka, jak korzystać z mediów elektronicznych. Pokaż nastolatkowi, jak bezpiecznie ich używać. Jakie korzyści można mieć poprzez ich wykorzystanie i jakie niebezpieczeństwa się z tym wiążą.

D

DIALOG

Rozmawiaj z nastolatkiem na temat używania mediów elektronicznych. Zadawaj pytania. Dziel się swoimi spostrzeżeniami i niepokojami związanymi z używaniem mediów elektronicznych. W komunikacji z nastolatkiem używaj komunikatu JA. Powiedz na przykład: "Martwi mnie to, że spędzasz tak dużo czasu, korzystając z komórki. Chcę z tobą o tym porozmawiać".

I

INTERWENCJA

Zgłaszaj odpowiednim służbom wszelkie przejawy nadużycia wynikające z korzystania z mediów elektronicznych. Uprzedź nastolatka, że będziesz musiał to zrobić, gdy zauważysz złamanie prawa.

Ucz nastolatka, aby komunikował rówieśnikom, gdy nie zgadza się z tym, co jego koledzy publikują w internecie. Zachęcaj, aby w takiej sytuacji powiedział rówieśnikowi: „Nie zgadzam się, abyś umieszczał informacje o mnie bez mojej zgody”.

A

AUTORYTET

Pamiętaj, że jesteś dla nastolatka ważnym dorosłym. Młodzi ludzie uczą się między innymi od ciebie, jak korzystać z mediów elektronicznych. Jeżeli używasz ich nałogowo, modelujesz podobne zachowania u nastolatka. Bądź autorytetem, zadbaj o równowagę między różnymi sferami życia. Zadbaj o spójność w przekazywaniu informacji werbalnych i niewerbalnych. Jeżeli mówisz co innego niż robisz, z dużym prawdopodobieństwem młody człowiek będzie naśladował twoje zachowanie.

Poza opisanymi powyżej zasadami pamiętaj także o umiejętności uczenia się na błędach. W sytuacji, gdy nastolatek łamie zasady związane z używaniem mediów elektronicznych, wykorzystaj to jako szansę do dyskusji na ten temat. Wspólnie zastanówcie się nad tym, czego zabrakło, aby zastosować się do ustalonych zasad oraz co zrobić w przyszłości, aby nie popełniać tego samego błędu.

NADUŻYWANIE MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH, czyli kiedy zasady przestają mieć znaczenie

W niektórych sytuacjach nastolatki używają nadmiernie mediów elektronicznych. Wśród sygnałów ostrzegawczych, dotyczących nadużywania mediów elektronicznych wymienia się:

- przymus korzystania i brak kontroli czasu,
- pogorszenie nastroju, gdy nastolatek nie ma do nich dostępu,
- zaniedbywanie podstawowych potrzeb oraz dotychczasowych pasji i zainteresowań, a także zaburzenie codziennego funkcjonowania,
- zaniedbywanie relacji społecznych,
- wykorzystywanie ich jako sposobu na regulowanie emocji, w tym jako jedyną strategię radzenia sobie ze stresem,
- kłótnie z domownikami dotyczące tego obszaru.

Specjaliści opracowali **kryteria** opisujące zachowania mogące świadczyć o nadużywaniu mediów elektronicznych. Występowanie trzech lub więcej z wymienionych poniżej objawów może świadczyć o problemowym używaniu mediów elektronicznych:

- 1 Korzystanie z internetu dominuje nad innymi obszarami życia. Zaczyna być ważniejsze od innych jego sfer. Nastolatek może być zaabsorbowany tą sferą, także gdy z niej nie korzysta, np. myśli o graniu i przeżywa, że nie może grać albo że będzie grał.
- 2 Korzystanie z mediów elektronicznych powoduje zmianę nastroju - nastolatek używa mediów elektronicznych w celu zmiany nastroju, np. używanie staje się panaceum na kłopoty i nieprzyjemne emocje.
- 3 Zwiększa się tolerancja w zakresie używania mediów elektronicznych - nastolatek potrzebuje mieć coraz większy dostęp i coraz więcej korzystać z mediów elektronicznych, np. potrzebuje coraz więcej czasu, aby poczuć się dobrze, tak jak było to wcześniej, gdy grał w grę.
- 4 Występowanie zespołu abstynencyjnego - próby ograniczania oraz brak dostępu do korzystania z mediów elektronicznych powodują u nastolatka złość, drażliwość, lęk.

- 5 Występowanie nawrotów - po okresie ograniczonego używania mediów elektronicznych pojawiają się sytuacje nadmiernego i niekontrolowanego korzystania.

W przypadku zaobserwowania u nastolatka opisanych objawów należy skontaktować się ze specjalistą, który pomoże w pokonaniu kłopotów związanych z nadużywaniem mediów elektronicznych.

NAŁOGOWE UŻYWANIE WYMAGA LECZENIA, TAK JAK KAŻDE INNE UZALEŻNIENIE, DOTYCZY TO TAKŻE TAKŻE NASTOLATKÓW.

PRZYDATNE INSTYTUCJE I STRONY INTERNETOWE:

- **www.dzieckowsieci.pl** - strona internetowa kampanii „Schroń dziecko w sieci”
- **www.dyzurnet.pl** - strona internetowa, gdzie wypełniając formularz, można zgłosić naruszenia związane z używaniem mediów elektronicznych
- **800 100 100** - bezpłatna infolinia dla dorosłych do zgłaszania niepokojących zdarzeń, m. in. związanych z korzystaniem z mediów elektronicznych.
- **www.sieciaki.pl** - strona internetowa dla dzieci dotycząca zasad korzystania z mediów elektronicznych **www.800100100.pl**
- **116 111** - bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę **www.116111.pl**
- **www.akademia.nask.pl** - strona internetowa Instytutu Badawczego NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa). Państwowy instytut badawczy podległy Ministerstwu Cyfryzacji.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

Kaliszewska K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. A. Mickiewicza.

Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież. Problem, zapobieganie, terapia. Warszawa: Polskie Centrum Programu Safer Internet.

Social media guide - www.dsh.gov/stopthinkconnect - pobrano 25.X.2019r.

Wojtasik Ł., Wójcik Sz. (2017). *Chroń dziecko w sieci przed szkodliwymi treściami*. Warszawa: Polskie Centrum Programu Safer Internet. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, NASK.

Opracowanie przybliży zagadnienia związane z komunikowaniem się przez młodzież za pomocą mediów elektronicznych. Temat ten był wiodący w ostatniej rundzie międzynarodowych badań Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) we współpracy z Biurem Europejskim Światowej Organizacji Zdrowia - A World Health Organization Collaborative Cross-National Study zrealizowanych w roku szkolnym 2017/18.

Udostępniając po raz pierwszy zebrane dane, prześledziliśmy trzy aspekty tego zjawiska:

1. preferowanie kontaktów online,
2. intensywność kontaktów online,
3. oraz problemowe korzystanie z mediów społecznościowych,

przez uczniów w wieku 11-17 lat uczęszczających do szkół różnych typów (uczniów klas V i VII szkół podstawowych, III klas gimnazjum oraz II klas szkół ponadgimnazjalnych). Dodatkowo oceniliśmy wpływ korzystania z mediów elektronicznych na zdrowie uczniów, ich samopoczucie i relacje społeczne. Wyniki badań empirycznych zostały uzupełnione komentarzem psychologa.

Mamy nadzieję, że opracowanie to będzie stanowić głos w dyskusji wokół tematu rosnącej roli mediów elektronicznych w życiu współczesnej młodzieży.

Zespół Zakładu Zdrowia Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka