

Magdalena Pokropek

Uniwersytet Warszawski, Wydział Pedagogiczny

Nadużywanie Internetu przez uczniów w Ostrołęce¹

Jesteśmy świadkami przeobrażania się naszych relacji z mediami na niespotykaną dotąd skalę. Z powodu pandemii praca zdalna i nauczanie przez Internet niemalże z dnia na dzień stały się codziennością dla wielu osób (OECD, 2021). Zacieśnia się granica pomiędzy funkcjonowaniem w świecie cyfrowym i realnym (Pyżalski i in., 2019). W wielu sytuacjach Internet stał się jedyną możliwością podtrzymywania kontaktów z innymi ludźmi. Ale „użytkowanie nowych technologii cyfrowych ujmowane może być w perspektywie zysków oraz strat” (Tomczyk, 2019, s. 139).

Wszechobecność mediów cyfrowych niesie ze sobą zagrożenia, szczególnie dla młodych ludzi, którzy są ich intensywnymi użytkownikami (Bochenek i Lange, 2020; Borgonovi i Pokropek, 2021; Pyżalski i in., 2019), a czas spędzany w sieci nieustannie się wydłuża (Bochenek i Lange, 2020; OECD, 2021). Nadmierne korzystanie z Internetu i cyberprzemoc to problemy, z którymi zmaga się wiele osób, głównie młodych (Kowalewski i Jakubiak, 2021).

Czym jest nadużywanie Internetu?

Chociaż w klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia do tej pory nie uwzględniono uzależnienia od Internetu, a określenie „uzależnienie” jest zarezerwowane dla problemów związanych z substancjami psychoaktywnymi, zjawisko to jest znane i badane od ponad 20 lat (Griffiths, 2020; Smahel i in., 2020).

Wśród badaczy zajmujących się uzależnieniem od Internetu funkcjonuje jeszcze kilka określeń: problematyczne używanie Internetu, nadużywanie Internetu, siecioholizm, nadmierne korzystanie z Internetu (Anderson i in., 2017; Kowalewski i Jakubiak, 2021; Pyżalski i in., 2019). Wraz z rozwojem technologii pojawiły się nowe klasyfikacje tego problemu i najnowsze badania wskazują na takie kwestie, jak problematyczne używanie smartfonów (Marino i in., 2021; Su i in., 2022) i uzależnienie od Facebooka lub innych portali społecznościowych (Leng i in., 2019), u podstaw których często leży potrzeba nieustannego uczestnictwa w komunikacji elektronicznej (FOMO, ang. *fear of missing out*) (Elhai i in., 2016; Tomczyk, 2019). Autorzy polskiej wersji raportu EU Kids Online posługują się określeniem „Problematyczne Użytkowanie Internetu (PUI)” i definiują je w następujący sposób: „PUI jest zaburzeniem zachowania związanym z nadużywaniem urządzeń elektronicznych w celu

¹ Tekst jest przedrukiem broszury przygotowanej dla nauczycieli, pedagogów i psychologów ostrołęckich szkół w ramach projektu „Ostrołęckie obserwatorium oświatowe”: Jasińska-Maciążek, A., Gajda, M., Grygiel, P., Dolata, R. (2022). *Kompetencje społeczne ostrołęckich ósmoklasistów i ich znaczenie dla relacji rówieśniczych. Ostrołęckie obserwatorium oświatowe 2021/22*. Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. https://www.pedagog.uw.edu.pl/ostroleka/wp-content/uploads/sites/19/2022/04/naduzywanie-internetu-przez-uczniow-w-ostrolece.pdf?fbclid=IwAR22-hjizTNDsBjkr5H9FdfFO4Ba8YUj_Jf6h8AOWYbPKnXWO9VInkeCQ_U

korzystania z aplikacji i stron internetowych. PUI upośledza także konstruktywne używanie nowych mediów, przyczyniając się do zmian psychospołecznego funkcjonowania” (Pyżalski i in., 2019, s. 95). Jest to bardzo trafna i zarazem pojemna definicja, która godzi dylematy nazewnictwa niektórych badaczy (Griffiths, 2020). Na potrzeby niniejszej broszury będziemy posługiwali się określeniem „nadużywanie Internetu” właśnie w takim znaczeniu.

Badania krajowe i międzynarodowe dotyczące nadużywania Internetu przez młodzież

- EU Kids Online 2020 – duże badanie w Europie, w tym w Polsce

Raport EU Kids Online 2020 opisuje dane dotyczące korzystania z Internetu uzyskane w badaniu ankietowym dzieci i młodzieży (9–16 lat, próba 25 101) z 19 krajów (Smahel i in., 2020). Z owego raportu wynika, iż od poprzedniej edycji tego badania w 2010 roku czas spędzany przez dzieci w Internecie niemal się podwoił i wynosi teraz od 2 godzin 14 minut dziennie w Szwajcarii do około 3 godzin i 39 minut w Norwegii. Dla polskich dzieci czas ten wyniósł około 2 godzin i 44 minut dziennie, co plasuje polskie dzieci blisko średniej (2 godziny i 47 minut) (tamże). Po przeczytaniu raportu EU Kids Online 2020 mogłoby się wydawać, że nie ma powodów do niepokoju, jeśli chodzi o nadużywanie Internetu przez polskich nastolatków. Należy jednak mieć na uwadze, iż dane te pochodzą sprzed pandemii i zbierane są na podstawie deklaracji młodych ludzi. W ankiecie pytano o symptomy nadużywania Internetu, takie jak bezskuteczne próby ograniczania czasu spędzanego w Internecie, zaniedbywanie snu i posiłków na rzecz Internetu, konflikty z rodziną spowodowane przebywaniem w Internecie, rozdrażnienie spowodowane brakiem dostępu do sieci (tamże). Z powyższego raportu wynika, iż większość badanych (82,4%) nie zadeklarowała nasilenia żadnego z symptomów na najwyższym poziomie, natomiast codzienny konflikt związany z ograniczeniem użytkowania sieci dotyczy jedynie 1,4% ankietowanych (tamże, s. 97). Wynik ten jest bardzo zbliżony do uzyskanego przez polską młodzież niemalże 10 lat temu w badaniu EU NET ADB (Makaruk i Wójcik, 2013).

- Raport z badania Nastolatki 3.0

Kolejnym ważnym badaniem dotyczącym relacji młodzieży z mediami jest badanie Nastolatki 3.0 przeprowadzone przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową (NASK) na grupie 1173 uczniów z 55 szkół z całej Polski, w wieku 13 i 17 lat (Bochenek i Lange, 2020). Według autorów tego badania, młodzież średnio spędza w Internecie 4 godziny i 12 minut dziennie (tamże). Aż 56% badanych przyznało, iż powinno rzadziej korzystać z telefonu komórkowego, a 42%, że korzystało z telefonu dłużej niż zamierzali (tamże).

- Raport CBOS 2018

W badaniu CBOS „Dzieci i młodzież w Internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów” ankietowano osoby mające dzieci lub wnuki w wieku 6–19 lat, mieszkające z respondentami w tym samym gospodarstwie domowym (CBOS, 2018). Z powyższego raportu wynika, iż większość respondentów jest zaniepokojonych zbyt długim czasem korzystania przez dzieci z Internetu (57%), natomiast aż 77% respondentów mających pod opieką

dzieci w wieku 13–15 lat uważa, że spędzają one w Internecie zbyt dużo czasu, a 74% ankietowanych podejmuje próby ograniczenia czasu spędzanego online przez dzieci (tamże).

- Raport FDDS o problematycznym używaniu Internetu przez młodzież

W 2019 roku Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadziła badanie dotyczące problematycznego używania Internetu przez młodzież na próbie ponad tysiąca nastolatków w wieku 12–17 lat (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019). W raporcie z badania autorki donoszą, iż nadużywanie Internetu występuje u 11,9% badanych, u 11,4% jego objawy są częściowe, a u 0,5% nasilone (tamże).

Trzy fazy uzależnienia od Internetu (Tomczyk, 2015)

[1] Internet stanowi źródło informacji, rozrywki, pracy, komunikacji – faza efektywnego wykorzystania jego zasobów.

[2] Następuje proces nadmiernego użytkowania, niekoniecznie skorelowanego z realnymi potrzebami (np. wykonywaniem obowiązków szkolnych czy też odnoszących się do pracy zawodowej).

[3] Działanie destrukcyjne – osoba nadużywająca ogranicza lub w całości rezygnuje z realizacji obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych na rzecz korzystania z urządzeń cyfrowych.

Metodologia badania

Badanie przeprowadzono w czerwcu 2021 r. w ramach projektu „Ostrołęckie obserwatorium oświatowe”².

Osoby badane

Badaniem objęto 489 ósmoklasistów z siedmiu ostrołęckich publicznych szkół podstawowych w roku szkolnym 2020/2021. Z powodu braku zgody części rodziców dane udało się uzyskać od 332 uczniów, dziewczęta stanowiły 55% badanych.

Narzędzia

Do badania zostały wykorzystane kwestionariusze z *Systemu Diagnoz Psychoedukacyjnych Diagnostics* (Wysocka i in., 2021). Uczniowie wypełnili dwie ankiety internetowe, które pozwoliły na pomiar wybranych kompetencji społecznych (w zakresie funkcjonowania indywidualnego, funkcjonowania w relacjach interpersonalnych, funkcjonowania w relacjach edukacyjnych) oraz deficytów związanych z funkcjonowaniem w relacjach z mediami.

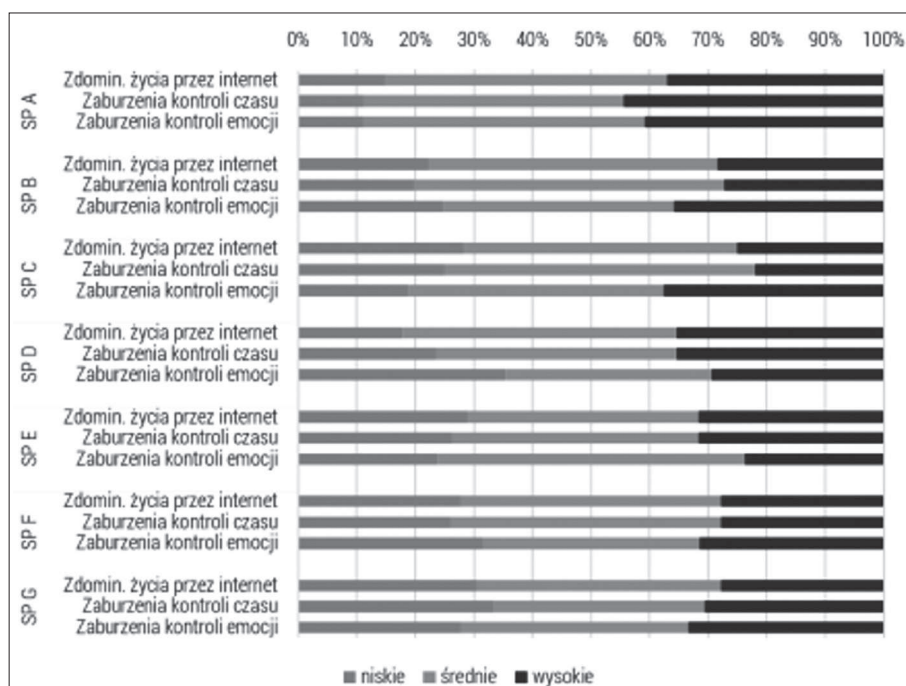
Analizy

W celu zbadania zależności, jakie zachodzą pomiędzy poziomem wybranych kompetencji społecznych a poziomem deficytów w zakresie funkcjonowania w relacjach z mediami przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu programu SPSS (analizę wariancji oraz analizę rozkładów warunkowych z testem chi-kwadrat).

² Projekt naukowy „Ostrołęckie obserwatorium oświatowe” jest prowadzony na podstawie umowy o współpracy między Miastem Ostrołęką a Wydziałem Pedagogicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Czy ostrołęccy uczniowie nadużywają Internetu?

Poziom zdominowania życia przez Internet, zaburzeń kontroli czasu i zaburzeń kontroli emocji w szkołach podstawowych przedstawiono na wykresie podając procentowy rozkład trzech wskaźników ryzyka nadużywania Internetu wśród uczniów szkół podstawowych w Ostrołęce. Szkoły zostały uporządkowane według odsetków w kategorii „niskie”. Im więcej złotego koloru na wykresach (szarego), tym lepiej; im więcej granatowego (czarnego), tym gorzej.



Wykres 1. Wskaźniki nadużywania Internetu

Przedstawione na wykresie trzy wskaźniki ryzyka nadużywania Internetu oznaczają:

- zdominowanie życia przez Internet – objawy psychicznego zaabsorbowania Internetem, mogące prowadzić do jego nadużywania; niemożność wyobrażenia sobie funkcjonowania i życia bez Internetu, ciągłe z niego korzystanie (często w nieodpowiednim miejscu i czasie);
- zaburzenia kontroli czasu – utrata kontroli nad upływem czasu, który jest spędzany w sieci i związane z tym ukrywanie tego faktu przed innym (czasem przed sobą); nieudane próby ograniczenia czasu spędzanego w Internecie;
- zaburzenia kontroli emocji – przejawianie wyraźnych zaburzeń emocjonalnych związanych z brakiem dostępu do Internetu (np. irytacji, złości, gniewu); tendencja do kłótni w sytuacji zabrania lub ograniczenia dostępu do Internetu.

U większości ostrołęckich uczniów zdominowanie życia przez Internet, zaburzenia kontroli czasu i zaburzenia kontroli emocji utrzymują się na średnim poziomie (kolor szary).

Co chroni uczniów przed uzależnieniem od Internetu?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, przeprowadzono analizę związków wyżej wymienionych wskaźników nadużywania Internetu ze wskaźnikami funkcjonowania indywidualnego (samoocena, poczucie kontroli, konstruktywne radzenie sobie), kompetencji społecznych (zachowania prospołeczne, zdolności asertywne, rozpoznawanie emocji) i wsparcia społecznego (poczucie wsparcia nauczycieli, wsparcie rówieśników i wsparcie domu rodzinnego). W tabeli ptaszkiem zaznaczone są czynniki, które w badaniu okazały się istotne, a krzyżykiem – nieistotne z punktu widzenia ryzyka nadużywania Internetu.

Tabela 1. Czynniki mające wpływ na ryzyko nadużywania Internetu

| | | Zdominowanie życia przez Internet | Zaburzenia kontroli emocji | Zaburzenia kontroli czasu |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Funkcjonowanie indywidualne | Samoocena | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Poczucie kontroli | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Konstruktywne radzenie sobie | ✓ | ✓ | ✓ |
| Kompetencje społeczne | Zachowania prospołeczne | ✓ | ✗ | ✗ |
| | Zdolności asertywne | ✗ | ✗ | ✗ |
| | Rozpoznawanie emocji | ✓ | ✗ | ✗ |
| Wsparcie społeczne | Wsparcie nauczycieli | ✓ | ✗ | ✗ |
| | Wsparcie rówieśników | ✓ | ✗ | ✗ |
| | Wsparcie domu rodzinnego | ✓ | ✓ | ✓ |
| Status społeczny | Wykształcenie ojca | ✗ | ✗ | ✗ |
| | Wykształcenie matki | ✗ | ✗ | ✗ |
| | Liczba książek w domu | ✗ | ✗ | ✗ |
| Oceny | Z matematyki | ✗ | ✗ | ✗ |
| | Z języka polskiego | ✗ | ✗ | ✗ |

Wysoka samoocena, poczucie kontroli, konstruktywne radzenie sobie oraz zachowania prospołeczne i umiejętność rozpoznawania emocji okazały się ważnymi czynnikami chroniącymi przed nadużywaniem Internetu. Najważniejsze

jednak okazało się poczucie wsparcia ze strony nauczycieli, rówieśników i domu rodzinnego. Status społeczny, oceny uczniów nie były powiązane z problematycznym korzystaniem z Internetu.

Internet jest dla nas wszystkich bardzo ważnym źródłem informacji, rozrywki, umożliwia pracę, ma ogromny potencjał edukacyjny. Dlatego istotne jest wspólne korzystanie z sieci w sposób konstruktywny i zrównoważony. Trzeba uświadamiać uczniom korzyści i zagrożenia, które są związane z mediami. Równocześnie należy troszczyć się o te kwestie, które okazały się czynnikami chroniącymi przed nadużywaniem Internetu przez uczniów.

- Pozytywna samoocena, poczucie kontroli i konstruktywne radzenie sobie

Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i poczucia kontroli można wspierać między innymi poprzez odpowiednie stopniowanie wyzwań stawianych przed uczniami i pokazywanie, iż oni i ich opinie są ważne. Jeśli przekonamy uczniów, że trudności są po to, aby je pokonywać, będziemy wspierać u nich konstruktywne radzenie sobie. Udzielanie dokładnej i konkretnej informacji zwrotnej na temat tego, co uczeń zrobił dobrze i co może zrobić jeszcze lepiej, kształtuje zadaniowe podejście do trudności.

- Zachowania prospołeczne i rozpoznawanie emocji

Angażowanie uczniów w działalność wolontariacką i pomoc innym osobom pomagają uczniom wczuć się w sytuację innych i rozpoznawać emocje innych osób, a także odpowiednio na nie reagować. Trzeba wykorzystywać okazje do rozmowy o emocjach i podejmować próbę ich nazywania i rozpoznawania.

- Wsparcie nauczycieli, rówieśników i domu rodzinnego

Poczucie, iż można liczyć na zrozumienie i pomoc innych osób okazuje się mieć znaczenie także dla ryzyka nadużywania Internetu. Uczniowie, którzy mają poczucie, iż mogą się do kogoś zwrócić na wypadek trudności edukacyjnych i osobistych (na przerwie lub podczas dyżuru nauczyciela), nie szukają ucieczki od tych trudności w sieci.

Podsumowanie

Wsparcie ze strony nauczycieli, rówieśników i domu rodzinnego zmniejsza ryzyko uzależnienia od Internetu (był to najważniejszy, spośród analizowanych, czynnik chroniący). Wysokie kompetencje społeczne oraz samoocena wiążą się z mniejszym ryzykiem nadużywania Internetu.

Są to obszary do zagospodarowania, w których szkoła ma szansę wesprzeć młodych ludzi. Bardzo ważne jest, aby uczniowie czuli się w szkole akceptowani i mieli poczucie, że w przypadku napotkania problemów, mogą liczyć na pomoc ze strony nauczyciela lub wychowawcy.

Bibliografia

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454.
- Bochenek, M., Lange, R. (2020). red. Nastolatki 3.0 – Raport z ogólnopolskiego badania uczniów. Warszawa, Polska: NASK; 2019.
- Borgonovi, F., Pokropek, M. (2021). The evolution of the association between ICT use and reading achievement in 28 countries (No. 21–14). *Quantitative Social Science-UCL Social Research Institute*, University College London.
- CBOS (2018). Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów. Raport z badań.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
- Griffiths, Mark, D. (2020). Internet use disorders: What's new and what's not? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 934–937. 4p. DOI: 10.1556/2006.2020.00072.
- Kowalewski, M., Jakubiak, M. (2021). *Cyberprzemoc szczególnym zagrożeniem społeczeństwa informacyjnego*. Warszawa.
- Leng, Y., He, X., Zhu, B., Li, P., Xiao, C., i He, W. (2019). The craving and excitement of social networking sites addicts: Based on cue-reactivity. *Frontiers in Psychology*, 10(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01717>.
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 12(1), 35–48.
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Skoneczna, P. (2019). Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Marino, C., Canale, N., Melodia, F., Spada, M. M., Vieno, A. (2021). The Overlap Between Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: a Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 8(4), 469–480.
- OECD (2021). The State of School Education: One Year into the COVID Pandemic. <https://doi.org/10.1787/201dde84-en>.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. doi:10.21953/lse.47fdeqj01ofo.
- Su, S., Larsen, H., Cousijn, J., Wiers, R. W., Van Den Eijnden, R. J. (2022). Problematic smartphone use and the quantity and quality of peer engagement among adolescents: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 126, 107025.
- Tomczyk, Ł. (2015). Uzależnienie od nowych mediów wśród młodzieży - próba charakterystyki zjawiska. *Debata Edukacyjna* nr 6 [2015] pp. 51–x, ISSN 1895-2763.
- Tomczyk, Ł. (2019). FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 37(3), 139–150.