



Problematyczne używanie internetu przez młodzież

RAPORT Z BADAŃ



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Autorki:

Katarzyna Makaruk
Joanna Włodarczyk
Patrycja Skoneczna

Konsultacje i rekomendacje:

Dr hab. Jacek Pyżalski
Agnieszka Nawarenko
Dr Szymon Wójcik

Redakcja: Maciej Czerwiński

Projekt graficzny: Norbert Grzelka

Zdjęcie na okładce: Jamie Street z serwisu Unsplash.com.



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Problematyczne używanie internetu przez młodzież

RAPORT Z BADAŃ

SPIS TREŚCI

Podziękowania	5
Najważniejsze wyniki	6
Wstęp	7
Kryteria diagnostyczne problematycznego używania internetu	8
Narzędzia badawcze do oceny używania internetu	9
Skala problemu	10
Czynniki ryzyka oraz współwystępujące zaburzenia	12
Profilaktyka	13
Cele badania	15
Metodologia badania	16
Kwestie etyczne	16
Kwestionariusz	16
Próba	17
Analiza danych	18
Procedura badania	19
Wyniki	21
Korzystanie z internetu przez młodzież	21
Urządzenia, za pomocą których młodzież korzysta z internetu	21
Kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie	23
Formy aktywności online	25
Spędzanie czasu offline	28
Problematyczne używanie internetu	30
Problematyczne używanie internetu a aktywność online	32
Problematyczne używanie internetu a kontakt z niebezpiecznymi treściami	34
Problematyczne używanie internetu a zachowania autodestrukcyjne	34
Problematyczne używanie internetu a spędzanie czasu offline	35
Środowisko rodzinne	35
Relacje z rodziną	35
Czy rodzice rozmawiają z dziećmi o internecie?	36
Zasady dotyczące korzystania z internetu	38
Interwencja w przypadku problematycznego używania internetu	40
Klimat społeczny w szkole	40
Wsparcie ze strony rówieśników oraz nauczycieli	41
Stosunek do szkoły	41
Atmosfera w szkole	42
Przemoc rówieśnicza	43
Predyktory problematycznego używania internetu	45
Diagnoza potrzeb oraz problemu w społeczności szkolnej	46
Działania interwencyjne	46
Działania profilaktyczne	46
Potrzeby związane z profilaktyką	52
Ograniczenia badawcze	54
Wnioski	55
Rekomendacje	57
Rekomendacje dla szkół	57
Rekomendacje dla rodziców	58
Rekomendacje dla uczniów	59
Bibliografia	60

PODZIĘKOWANIA

Autorki raportu składają serdeczne podziękowania wszystkim osobom, które pomogły w organizacji i realizacji badania. Dziękujemy dyrektorom szkół za zgodę na przeprowadzenie badania na terenie szkół, rodzicom, którzy wyrazili zgodę na udział uczniów w badaniu, oraz respondentom – przedstawicielom grona pedagogicznego i rad rodziców oraz uczniom.

NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI

- Wśród polskich nastolatków w wieku 12–17 lat problematyczne używanie internetu (PUI) występuje u 11,9%, 11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a 0,5% – z nasilonymi objawami PUI.
- Problematyczni użytkownicy internetu to częściej dziewczęta niż chłopcy oraz starsze nastolatki (w wieku 15–17 lat) niż młodsze (w wieku 12–14 lat).
- Ponad połowa (52,8%) nastolatków deklaruje, że w ich rodzinach obowiązują zasady dotyczące korzystania z internetu. Najpopularniejsza z nich to zakaz korzystania w czasie posiłków.
- Ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie. Niemal co trzeci badany widział w sieci sceny okrucieństwa i przemocy, a co czwarty – treści dotyczące sposobów samookaleczania się, materiały pornograficzne oraz zachęcające do obrażania innych lub dyskryminujące.
- Nastolatki problematycznie używające internetu istotnie częściej korzystają z portali społecznościowych i udostępniają na nich zdjęcia, oglądają filmiki i śmieszne obrazki. Ponadto istotnie częściej słuchają muzyki online, ściągają pliki, oglądają filmy i seriale oraz robią zakupy przez internet. W przypadku gier internetowych jedyną różnicą istotną statystycznie między użytkownikami normatywnymi a problematycznymi jest granie w gry hazardowe online.
- Osoby, które używają problematycznie internetu, istotnie częściej mają kontakt z niebezpiecznymi treściami, w tym dotyczącymi okaleczania się i sposobów popełniania samobójstwa, a także istotnie częściej podejmują zachowania autoagresywne. Istotnie rzadziej natomiast spędzają czas offline – aktywnie uprawiając sport, czytając książki lub grając w gry planszowe.
- Czynniki ryzyka PUI to: odczuwanie silnego stresu szkolnego, doświadczanie przemocy rówieśniczej, w szczególności wielu jej form, negatywny stosunek do szkoły oraz wiek.
- Do czynników ochronnych należą: wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli, prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie, zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online oraz regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z internetem.

WSTĘP

Według opublikowanych przez GUS danych z 2017 r. 98,8% gospodarstw domowych z dziećmi wykorzystuje internet do codziennych aktywności. W zrealizowanych rok wcześniej badaniach „Nastolatki wobec Internetu” (Kamieniecki i in., 2016) również wykazano, że w domu korzysta z niego codziennie ponad 90% nastolatków. Internet stał się nieodłącznym elementem życia młodych ludzi, niezbędnym do nauki i komunikacji. Powszechne korzystanie przez młodzież z tego medium nasuwa pytania o związane z tym zagrożenia. Chociaż dla większości użytkowników internet faktycznie jest narzędziem pracy, rozrywki i komunikacji, to jednak w przypadku pewnej grupy młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli.

Problematyczne używanie internetu (PUI) jest przedmiotem ożywionej dyskusji naukowej psychologów, pedagogów, psychiatrów, socjologów i innych uczonych. Do tej pory zjawisko to nie zostało jednak jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane. Nie zostało też ujęte w oficjalnych klasyfikacjach zaburzeń psychicznych, takich jak DSM-5 czy ICD-11. Zarówno w polskim, jak i zagranicznym piśmiennictwie nie osiągnięto nawet zgody co do stosowanego nazewnictwa. Mówi się m.in. o problematycznym używaniu internetu (Poprawa, 2012), nadużywaniu internetu (Griffiths, 2003; Young, Case, 2004), używaniu internetu prowadzącym do niewłaściwego przystosowania (Chow, Leung, Ng, Yu, 2009; Tzavela i in., 2015), nałogowych zachowaniach związanych z internetem (Critselis i in., 2013; Tsitsika i in., 2014), nadmiernym (Kaliszewska, 2007), nałogowym (Huang, 2010; Johansson, Götestam, 2004; Tang i in., 2014; Young, Rogers, 1998) czy patologicznym (Davis, 2001; Kaess i in., 2014; Li, O'Brien, Snyder, Howard, 2015; Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger, Brand, 2014) używaniu internetu, dysfunkcyjnym korzystaniu z internetu (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014; Rowiński, 2008) lub wręcz o uzależnieniu od internetu (Dowling, Quirk, 2009; Jia, 2012; Lin, Tsai, 2002; Yuen, Lavin, 2004; Zhang, 2015).

Niektórzy badacze uważają za nieuprawnione stosowanie w przypadku internetu pojęcia *uzależnienie*, rezerwując je dla uzależnień od substancji (alkoholu, nikotyny, narkotyków). Inni wskazują, że uzależnienie od internetu może mieścić się w szerszej kategorii uzależnień od czynności (inaczej: uzależnień behawioralnych lub zachowań uzależnieniowych), do których zalicza się np. uzależnienie od hazardu (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Warto zaznaczyć, że w przedstawionej przez WHO nowej klasyfikacji chorób ICD-11, która ma obowiązywać od 2022 r., obok uzależniania od hazardu znalazło się także uzależnienie od gier (Gaebel, Zielasek, Reed, 2017).

Toczy się również dyskusja, czy problem uzależnienia od internetu powinien być traktowany globalnie czy w podziale na konkretne czynności online (Griffiths, Pontes, 2014). W piśmiennictwie można spotkać określenia *uzależniania od e-czynności* czy *e-uzależnienia* (Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014). Griffiths jest zdania, że istnieje różnica między osobami

uzależnionymi od internetu jako medium a osobami uzależnionymi od aktywności, które są podejmowane za jego pomocą, np. grania w gry hazardowe (Griffiths, Szabo, 2014).

Kryteria diagnostyczne problematycznego używania internetu

Istnieją różne definicje PUI. Mark Griffiths (1996) jako pierwszy wyróżnił sześć symptomów tego zjawiska:

1. dominacja – korzystanie z sieci staje się priorytetem codziennego funkcjonowania;
2. zmiana nastroju – korzystanie z internetu w celu poprawy samopoczucia;
3. zwiększona tolerancja – zwiększona potrzeba korzystania z sieci;
4. zespół abstynencyjny – pojawienie się rozdrażnienia, niepokoju, poirytowania w momencie ograniczenia dostępu do internetu;
5. konflikt – między użytkownikiem a rodziną, znajomymi lub obowiązkami szkolnymi;
6. nawroty – intensywne, niekontrolowane powracanie do problemowego korzystania ze świata wirtualnego.

Prekursorka badań w obszarze PUI Kimberly Young (1998) zdefiniowała je jako „zaburzenie kontroli impulsów, które nie uwzględnia substancji odurzającej”. Wyróżniła także osiem objawów nałogowego korzystania z internetu (Izdebski, Kotyśko, 2016):

1. zaabsorbowanie internetem;
2. zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji;
3. brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie;
4. doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu;
5. nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
6. problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
7. okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem;
8. internet jako forma ucieczki od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych.

Zdaniem autorki spełnianie pięciu spośród wymienionych objawów może wskazywać na nałogowe korzystanie z internetu (Young, 2009).

Różne kryteria diagnostyczne wskazywane przez badaczy wpływają na trudności definicyjne zjawiska i problem z określeniem jego skali. Do najczęściej wymienianych objawów należą: zaabsorbowanie korzystaniem z internetu, wzrost tolerancji, nieudane próby zaprzestania lub ograniczenia użytkowania internetu, występowanie objawów odstawienia, poświęcanie na korzystanie z internetu więcej czasu niż pierwotnie planowano, utrata ważnych relacji lub szans, zaniedbywanie lub porzucenie dotychczasowych aktywności na rzecz korzystania z internetu, użytkowanie sieci jako forma ucieczki od problemów oraz korzystanie z internetu mimo występowania związanych z tym problemów somatycznych i psychicznych (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Narzędzia badawcze do oceny używania internetu

Na całym świecie prowadzone są badania nad PUI. Także w Polsce w ciągu ostatnich lat zrealizowano wiele badań z zakresu e-uzależnień, z czego znaczna część dotyczyła dzieci i młodzieży (Rowicka, 2018). Do przesiewowej oceny skali oraz rozpoznawania PUI wykorzystuje się różnego rodzaju narzędzia diagnostyczne. Ponadto szybkie tempo zmian technologicznych wymusza nieustanną potrzebę wprowadzania zmian w istniejących narzędziach.

Podczas przeglądu 68 badań epidemiologicznych dotyczących PUI, które zostały opublikowane w języku angielskim, wyróżniono 21 takich narzędzi (Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014). Do zagranicznych narzędzi badawczych należą m.in.: *Internet Addiction Test* (Young, 1998), *Young's Diagnostic Questionnaire* (Young, 1996), *Chen Internet Addiction Scale* (Chen, Weng, Su, Wu, Yang, 2003), *Online Cognition Scale* (Davis, Flett, Basser, 2002), *Internet Related Problem Scale* (Armstrong, Philips, Saling, 2000), *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (Caplan, 2002), *Problematic Internet Usage Scale* (Ceyhan, Cyhan, Gurcan, 2007), *Nichols Internet Addiction Scale* (Nichols, Nicki, 2004), *Compulsive Internet Use Scale* (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, Garretsen, 2009), *Scale for the Assessment of Internet and Computer Game Addiction* (Wölfling, Müller, Beutel, 2011), *Thatcher's Problematic Internet Use Questionnaire* (Thatcher, Goolam, 2005) oraz *Kwestionariusz nadużywania internetu* autorstwa Griffithsa (Livingstone, Haddon, Görzig, Ólafsson, 2011), *Revised Chen Internet Addiction Scale* (Mak i in., 2014), *Facebook Intrusion Scale* (Elphinston, Noller, 2011) czy *Bergen Facebook Addiction Scale* (Andreassen, Torsheima, Brunborga, Pallesen, 2014).

Niektóre narzędzia zostały zaadaptowane do polskich warunków. Powstała polska wersja popularnego *Testu uzależnienia od internetu* (lub *Testu problematycznego używania Internetu* [*Internet Addiction Test*]; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010; Makaruk, Włodarczyk, Wójcik, 2013; Poprawa, 2011), wykorzystanego m.in. w badaniach „EU-NET-ADB”. Test ten składa się z 20 pytań dotyczących różnych zachowań i odczuć. Respondenci mają za zadanie ocenić, jak często obserwują je u siebie.

Do innych narzędzi stosowanych do określenia skali problemu wśród polskich dzieci i nastolatków należą blok pytań wyróżnionych przez Griffithsa – wykorzystany m.in. w badaniach „EU Kids Online” – *Skala uogólnionego problematycznego używania internetu* (*Generalized and Problematic Internet Use Scale*; Biechowska, 2013) czy *Skala poznania online* (*Online Cognition Scale*; Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015). W Polsce dokonano także adaptacji narzędzi służących do m.in. pomiaru problemowego grania w gry online POGQ (*Problematic Online Gaming Questionnaire*), oceny rodzaju i intensywności motywacji do grania w gry online MOGQ (*Motives for Online Gaming Questionnaire*; Akademia Pedagogiki Specjalnej, 2016), *Skali uzależnienia od Facebooka* BFAS (*Bergen Facebook Addiction Scale*; Charzyńska, Gózdź, 2014) oraz problemowego używania telefonu komórkowego MPPUSA (*Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents*; Krzyżak-Szymańska, 2016).

Ponadto dostępnych jest kilka polskich narzędzi diagnostycznych: *Test korzystania z internetu* (Poprawa, 2011, 2012); *Skala ryzyka nadmiernego używania internetu* (Kaliszewska, 2007), *Kwestionariusz Moja Aktywność w Internecie MAWI* (Wąsowicz, Styśko-Kunkowska, 2014), *Test używania internetu* (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006), *Kwestionariusz do badania uzależnienia od internetu KBUI* (Pawłowska, Potembska, 2009), *Kwestionariusz do badania*

uzależnienia od telefonu komórkowego KBUTK (Pawłowska, Potembska, 2011) oraz Skala oceny nadmiernego korzystania z sieci społecznościowych SONKSS (Izdebski, Michalak, Andryszak, Kotyśko, 2014).

Skala problemu

Największe międzynarodowe badania dotyczące występowania PUI u dzieci i młodzieży „EU Kids Online” przeprowadzono w 2011 r. Próba badawcza objęła dzieci i młodzież z 25 państw europejskich, w tym z Polski. Jako miarę problemu zastosowano blok pytań badających pięć objawów wyróżnionych przez Griffithsa (Kirwil, 2011; Smahel i in. 2012). Na pytania odpowiedziało łącznie prawie 20 tys. osób w wieku 11–16 lat, z których u 1% zdiagnozowano PUI, a u 29% stwierdzono co najmniej jeden z niepokojących objawów. Analizy wykazały, że płeć, wiek oraz wykształcenie rodziców w istotny sposób różnicuje problem. W Polsce odsetek respondentów przejawiających wszystkie badane symptomy uzależnienia wyniósł mniej niż 1%, natomiast występowanie co najmniej jednego objawu uzależnienia zadeklarowało 23% badanych. W porównaniu z innymi państwami europejskimi jest to relatywnie niskie rozpowszechnienie tego zjawiska. Najwyższy odsetek osób wykazujących wszystkie symptomy uzależnienia odnotowano na Cyprze (5%), natomiast w Estonii u prawie połowy nastolatków stwierdzono obecność przynajmniej jednego niepokojącego objawu.

Pytania te zostały powtórzone w badaniu realizowanym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę w 2017 r. (Makaruk, Włodarczyk, Michalski, 2017) na próbie dzieci i młodzieży w wieku 11–18 lat. Prawie połowa (49%) badanych zaobserwowała u siebie od jednego do czterech symptomów, natomiast wszystkie pięć objawów stwierdził u siebie 1% młodych ludzi. Co czwarty (26%) respondent przyznał, że często lub bardzo często przyłapał się na tym, że przegląda strony internetowe nawet wtedy, kiedy go to specjalnie nie interesuje, 23% badanych bez powodzenia próbowało spędzać mniej czasu w internecie, 17% – czuło się nieswojo, kiedy nie mogło być online, 16% – zaniedbywało rodzinę, znajomych, naukę szkolną lub hobby z powodu spędzania czasu w internecie, a 8% – przyznało, że nie jadło lub nie spało z powodu korzystania z sieci.

Kolejnym międzynarodowym projektem badawczym dotyczącym problematyki nadużywania internetu przez młodzież było badanie „EU NET ADB” (Tsitsika i in., 2014). Zostało ono zrealizowane w siedmiu państwach europejskich – Grecji, Islandii, Hiszpanii, Niemczech, Holandii, Rumunii i Polsce – wśród osób w wieku 14–17 lat. Zastosowano w nim adaptację *Internet Addiction Test* autorstwa Kimberly Young (1998). U 1,3% polskich nastolatków uzyskano wyniki wskazujące na poważne problemy z nadużywaniem internetu, natomiast 12% badanych udzieliło odpowiedzi wskazujących na zagrożenie związane z nadmiernym z niego korzystaniem. Skala problemu wśród chłopców była dwukrotnie większa niż wśród dziewcząt (1,8% vs 0,8%). Istotną rolę odgrywał także wiek respondentów. Wśród starszych nastolatków (16–17 lat) odsetek zagrożonych nadużywaniem internetu wyniósł 14,1%, podczas gdy wśród młodszych (14–15 lat) był na poziomie 11,2%. Spośród uczestniczących w projekcie państw najwyższe natężenie problemu wykazywali respondenci z Hiszpanii, gdzie u 1,5% badanych stwierdzono objawy nadużywania internetu, a 21,3% było nim

zagrożone. Najniższe wyniki odnotowano natomiast wśród respondentów z Islandii (odpowiednio, 0,8% i 7,2%).

W 2016 r. zostało zrealizowane badanie wśród młodzieży gimnazjalnej z zastosowaniem tego samego testu (Warzecha, Krzyżak-Szymańska, Wójcik, Żądło, 2016). Za problemowych użytkowników internetu uznano 1,5% badanych, natomiast za zagrożonych tym zjawiskiem – 8,9%. Średni wynik testu był istotnie wyższy w grupie uczniów szkół gimnazjalnych w dużych miastach niż wśród uczniów szkół z mniejszych miejscowości oraz wśród chłopców niż wśród dziewcząt.

W 2017 r. ponownie przeprowadzono badanie z użyciem *Internet Addiction Test*, ale tym razem wśród młodszych uczniów, w wieku 11–13 lat, z czterech miast: Warszawy, Katowic, Lublina i Wrocławia (Warzecha, 2018). W analizach stwierdzono, że odsetek osób wykazujących symptomy nadużywania internetu wahał się od 8,75% do 11,94%, natomiast odsetek osób zagrożonych tym problemem wyniósł 0,41–1,19%. W każdym z miast średnie wyniki testu były wyższe w szkołach publicznych niż w prywatnych oraz wśród chłopców niż dziewcząt.

W projekcie „Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży” (Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014) zrealizowanym przy użyciu kwestionariusza MAWI (Wąsowicz, Styśko-Kunkowska, 2014) wysoki poziom zagrożenia e-uzależnieniem zdiagnozowano u niemal 15% badanych nastolatków w wieku 13–19 lat. Istotnie częściej byli to chłopcy niż dziewczęta (22,9% vs 16,1%) oraz uczniowie gimnazjów i techników niż liceów (odpowiednio, 21,7%, 25,7% i 12,3%).

O symptomy PUI zapytano także młodzież w badaniu „Nastolatki 3.0” (Kamieniecki i in., 2016). Większość badanych uznała, że korzystała z internetu dłużej niż planowała (83,3%), poprawiała sobie nastrój poprzez korzystanie z internetu (66,4%) i odczuwała poirytowanie, gdy internet nie działał lub gdy nie było do niego dostępu (64,2%). Co trzeci (29,8%) badany, aby móc korzystać z internetu, zrezygnował z obowiązków szkolnych, co piąty (21,4%) – ze snu, a niewielu mniej (19,0%) okłamywało w tym celu rodzica(-ów). Żeby korzystać z internetu, 13,1% badanych zrezygnowało z zajęć pozaszkolnych, 9,7% – z posiłku, a 8,7% – ze spotkań ze znajomymi.

W polskim badaniu „EU Kids Online 2018” (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019) u respondentów w wieku 11–17 lat stwierdzono następujące codzienne symptomy PUI: 7,0% badanych używało internetu, mimo tego, że nie miało takiej potrzeby, 6,4% – nudziło się, kiedy nie miało dostępu do internetu, 4,4% – z powodu internetu zaniedbywało znajomych i rodzinę, 3,4% – twierdziło, że ilość czasu spędzana przez nich w internecie może powodować problem, 3,1% – podejmowało bezskuteczne próby ograniczenia czasu spędzanego online, 1,8% – zaniedbywało posiłki lub sen z powodu internetu, a 1,4% – weszło w konflikt z rodzinną lub przyjaciółmi z powodu czasu spędzanego w sieci. Ponadto wykazano, że z internetu częściej korzystają dziewczęta niż chłopcy oraz że chłopcy częściej niż dziewczęta z jego powodu zaniedbują kontakty towarzyskie, rodzinę i naukę.

Czynniki ryzyka oraz współwystępujące zaburzenia

Dotychczas przeprowadzone badania wskazują, że dla PUI istotne są czynniki zarówno społeczne, jak i indywidualne. Znaczącą rolę odgrywają czynniki związane z rodziną: konflikty rodzinne (Li, Garland, Howard, 2014; Wang i in., 2011), niezadowolenie z opieki rodzicielskiej, niedostatecznie silne więzi rodzinne, burzliwa relacja między rodzicami, odbieranie rodzica przez dziecko jako mało wspierającego, karzącego, wymagającego, niezaangażowanego w codzienne życie dziecka (Chwaszcz i in., 2015; Li i in., 2014; Ma, 2011), nadopiekuńczość rodzicielska (Siomos i in., 2012), a także brak kontroli czasu spędzanego przez dziecko online (Xin i in., 2018).

Do czynników ryzyka związanych z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym zaliczono niższy poziom kompetencji szkolnych (Ma, 2011; Makaruk, Wójcik, 2013), słabą więź ze szkołą, posiadanie w swoim otoczeniu rówieśników pijących alkohol (Yen i in., 2009), zły kontakt z nauczycielami (Xin i in., 2018), brak wsparcia społecznego, wrogość wobec innych i fobię społeczną (Korkeila, Kaarlas, Jääskeläinen, Vahlberg, Taiminen, 2010; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, van de Mheen, 2013; Tsai i in., 2009).

W badaniach stwierdzono, że ryzyko PUI zwiększa się w przypadku doświadczania cyberprzemocy (Ostaszewski, Biechowska, Pisarska, Sowińska, 2017). Ponadto nadmierne korzystanie z internetu jest skorelowane z podejmowaniem zachowań ryzykownych – nadużywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych (Brezing, Derevensky, Potenza 2010; Chiao, Chin-Chun, Ksobiech, 2014; Epstein, 2011; Korkeila i in., 2010) oraz paleniem papierosów (Morioka i in., 2016).

Oprócz czynników ryzyka w piśmiennictwie wymienia się także czynniki chroniące, m.in. następujące cechy osobowości: stabilność emocjonalną, ugodowość i sumienność (Kuss i in., 2013). W analizach wykazano, że wpływ ochronny mogą mieć również: monitorowanie zachowań dziecka (Vachon, Vitaro, Wanner, Tremblay 2004), dobre relacje dziecka z rodzicami i rówieśnikami oraz sposób spędzania wolnego czasu (Ostaszewski i in., 2017).

Nadmierne korzystanie z internetu jest skorelowane z występowaniem u młodzieży problemów psychicznych, takich jak lęk, zaburzenia nastroju, depresja, nadmierny stres, myśli samobójcze, bezsenność, schizofrenia czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (Aboujaoude, 2010; Derbyshire i in., 2013; Katolicki Uniwersytet Lubelski, 2017; Király i in., 2014; Kuss i in., 2013; Lin i in., 2014; Zhang, 2015). Dostępne badania wskazują na związek PUI lub uzależnienia od sieci z zaburzeniami kontroli impulsów, skłonnością do podejmowania ryzyka i zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (Aboujaoude, 2010; Kuss i in., 2013; Lin, Tsai, 2002; Ostaszewski i in., 2017).

Według badań „EU NET ADB” (Makaruk, Wójcik, 2013) PUI było powiązane z poważniejszymi problemami psychospołecznymi. W całkowitej skali problemowej średni wynik osób z PUI był aż o 70% wyższy niż osób normalywnie korzystających z internetu. Ponadto młodzież problematycznie korzystająca z internetu cechowała się niższą satysfakcją z życia (uwzględniano takie aspekty jak osiągnięcia szkolne, radość życia, rodzina, przyjaciele i czas wolny).

Profilaktyka

W publikacjach poświęconych PUI zwraca się uwagę na konieczność prowadzenia profilaktyki adresowanej do uczniów, rodziców oraz całego środowiska szkolnego i lokalnego (Chwaszcz i in., 2015; Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014). Dyrektorzy szkół, nauczyciele oraz inni członkowie grona pedagogicznego potrzebują wiedzy i narzędzi, aby móc skutecznie podejmować działania z tego zakresu.

W badaniach przeprowadzonych wśród psychologów i pedagogów (Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014) wykazano, że realizowana profilaktyka e-uzależnień ogranicza się głównie do rozmów z uczniem używającym problematycznie internetu i jego rodzicami, pogadarek oraz przeprowadzenia ankiety wśród uczniów klasy, w której pojawił się problem. Inne działania – takie jak skierowanie ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej – podejmowane są dużo rzadziej. Z badań wynika, że szkoły nie przekazują uczniom wiedzy o zjawisku e-uzależnienia, a uczniowie prowadzone działania profilaktyczne oceniają negatywnie (Pisarska, Ostaszewski, Raduj, Wójcik, 2015; Styśko-Kunkowska, Wąsowicz, 2014). Jednocześnie z wywiadów jakościowych z pedagogami szkolnymi wynika, że dostrzegają oni potrzebę realizacji programów profilaktycznych dotyczących internetu (Ostaszewski i in., 2017).

Ponadto przeprowadzona przez NIK (2016) kontrola *Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży* (nr P/16/070) wskazała na niedostateczne działania w zakresie profilaktyki e-uzależnień dzieci i młodzieży w szkołach, poradniach psychologiczno-wychowawczych oraz innych instytucjach. Poddane kontroli szkolne programy profilaktyczne i wychowawcze nie odpowiadały istniejącym potrzebom w środowisku szkolnym.

W lutym 2017 r. Ministerstwo Edukacji Narodowej wydało rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branży szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r., poz. 356). Wskazany w nim zakres działań profilaktycznych w szkole obejmował nie tylko profilaktykę uniwersalną, ale także selektywną i wskazującą.

Od września 2017 r. w szkołach działania profilaktyczne powinny być podejmowane zgodnie z programem wychowawczo-profilaktycznym. Wspomniane rozporządzenie określa treści, które powinny być przez szkołę realizowane w zależności od poziomu nauczania. Według Krzyżak-Szymańskiej (2018) szkoła w ramach prowadzenia programu wychowawczo-profilaktycznego powinna uwzględnić: przeprowadzenie diagnozy zagrożeń w placówce, rzetelne przygotowanie pedagogów szkolnych do wdrażania angażujących metod profilaktycznych oraz współpracę z rodzicami w zakresie decydowania o realizacji działań podejmowanych w ramach programu. Kluczowe jest również, by szkoła korzystała z aktualnych teorii wyjaśniających uzależnienia behawioralne, dostosowywała swoje działania w zakresie realizacji programu do odbiorców poprzez wykorzystywanie komunikacji online i offline czy stosowanie metod interaktywnych, a także opierała strategię działania na pilotażu zajęć oraz ewaluacji programu zarówno w czasie jego trwania, jak i po jego zakończeniu.

Skuteczna profilaktyka wymaga jednak wykorzystania wiedzy na temat uwarunkowań PUI, biorąc pod uwagę czynniki i mechanizmy chroniące oraz ich interakcje z czynnikami ryzyka (Pisarska, Ostaszewski, Raduj, Wójcik, 2015).

CELE BADANIA

Celem badania było pogłębienie i uaktualnienie wiedzy na temat PUI przez młodzież szkolną, a w szczególności:

- określenie skali PUI;
- określenie aktywności podejmowanych przez młodzież szkolną oraz urządzeń elektronicznych, z jakich najczęściej korzystają;
- określenie związku między PUI a innymi zmiennymi, takimi jak zmienne socjodemograficzne czy związane ze środowiskiem rodzinnym i szkolnym;
- identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących związanych z PUI przez dzieci i młodzież;
- diagnoza PUI i potrzeb w społecznościach szkolnych;
- diagnoza i ocena podejmowanych w szkołach działań, ujętych w programach wychowawczo-profilaktycznych;
- dostarczenie danych, które staną się podstawą sformułowania rekomendacji.

METODOLOGIA BADANIA

Kwestie etyczne

Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Do dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów i nauczycieli skierowano rzetelną informację na temat badania w postaci ulotki informacyjnej. Na jej podstawie dzieci i nastolatki mogły wyrazić ustną zgodę na udział w badaniu. Aby respondent mógł wziąć udział w badaniu, wymagana była także pisemna zgoda jego rodzica/opiekuna.

Na końcu kwestionariusza umieszczono numer bezpłatnego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz zaproszenie do korzystania z niego, gdyby uczestnicy chcieli porozmawiać na temat kwestii poruszanych w kwestionariuszu. Analogicznie, dorosłym przekazano informację o numerze telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci 800 100 100.

W celu zminimalizowania ryzyka odniesienia przez uczestników badania szkód w procesie tworzenia kwestionariusza brał udział zespół ekspertów. Ponadto badanie właściwe poprzedzono pilotażem, dzięki któremu możliwe było wprowadzenia zmian do kwestionariusza i jeszcze lepsze dostosowanie jego wersji do wieku respondentów. W badaniu pilotażowym wzięło udział 13 respondentów w wieku 13–14 lat (8 dziewcząt i 5 chłopców). Badani byli uczniami szkół podstawowych. Za udział w pilotażu respondenci otrzymywali drobny upominek. Podczas wywiadu respondentów poproszono o ocenę trudności kwestionariusza oraz zapytano o odczucia po wypełnieniu ankiety, a także sugestie dotyczące ewentualnych zmian. Oceniali oni także narzędzie pod względem językowym i mogli wskazać, które elementy badania były dla nich trudne lub zwrócić ich szczególną uwagę. Zdaniem respondentów kwestionariusz był zrozumiały, a jego wypełnienie nie sprawiło większych trudności. Większość badanych podkreśliła ważność tematyki badania. Pojawiły się drobne sugestie dotyczące zmian treści niektórych pytań oraz kafeterii odpowiedzi. Na podstawie informacji uzyskanych podczas wywiadów wprowadzono zmiany językowe oraz merytoryczne w treści pytań i kafeteriach odpowiedzi.

Badanie uzyskało pozytywną opinię Komisji ds. Etyki Badań Naukowych z Udziałem Człowieka Uniwersytetu Warszawskiego.

Kwestionariusz

Kwestionariusz dla uczniów przygotowano na podstawie przeglądu polskiego i międzynarodowego piśmiennictwa, z uwzględnieniem dostępnych narzędzi badawczych. Ostatecznie wykorzystano w badaniu polską adaptację *Internet Addiction Test* (IAT; Young, 1998) przeznaczoną dla nastolatków, autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Adaptacja ta została wykorzystana w badaniach „EU-NET-ADB” w latach 2011–2012.

Dodatkowo kwestionariusz zawierał pytania o: urządzenia, za pomocą których młodzież korzysta z internetu, podejmowanie aktywności online, kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie, sposób spędzania wolnego czasu poza internetem, doświadczenia przemocy rówieśniczej, podejmowanie zachowań autodestrukcyjnych, zasady dotyczące korzystania z internetu obowiązujące w rodzinie, uczestnictwo w zajęciach na temat bezpieczeństwa w internecie, stosunek do szkoły oraz relacje z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.

W celu zdiagnozowania potrzeb i problemów występujących w społecznościach szkolnych opracowano kwestionariusze dla przedstawicieli grona pedagogicznego oraz rady rodziców. Zawierały one pytania o: prowadzone w szkole działania interwencyjne i profilaktyczne dotyczące PUI oraz cyberprzemocy (w tym edukację uczniów, rodziców i pracowników szkoły oraz obowiązujące w szkole zasady dotyczące korzystania z internetu przez uczniów), problematyczne używanie internetu przez uczniów, przemoc rówieśniczą między uczniami, a także o relacje między rodzicami, nauczycielami i uczniami.

Próba

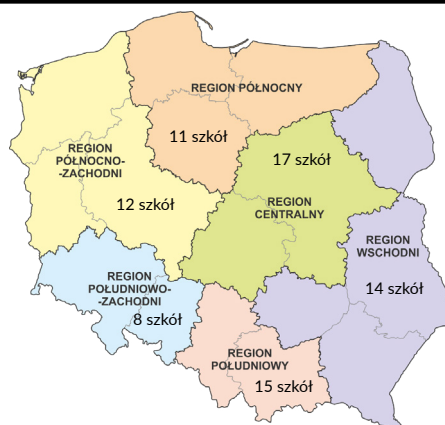
Badanie zostało przeprowadzone wśród:

- uczniów klas VI–VIII szkół podstawowych oraz klas III szkół gimnazjalnych ($N = 1017^1$)
- przedstawicieli grona pedagogicznego szkół, do których uczęszczają badani uczniowie ($N = 77$)
- przedstawicieli rady rodziców tych szkół ($N = 76$).

Jednostką badania był oddział klasowy. Łącznie w badaniu wzięło udział 77 oddziałów klasowych. Szkoły wylosowano z zastosowaniem schematu losowania warstwowego. Przed losowaniem populację podzielono na warstwy. Przy tworzeniu warstw uwzględniono region geograficzny² i wielkość miejscowości. W badaniu wzięli udział uczniowie z:

- 64 szkół znajdujących się w miejscowościach do 100 tys. mieszkańców,
- 13 szkół zlokalizowanych w miejscowościach powyżej 100 tys. mieszkańców.

Rysunek 1. Liczba szkół, które wzięły udział w badaniu w podziale na regiony.



¹ Liczba respondentów może różnić się między pytaniami ze względu na braki danych.

² Podział Polski na jednostki NUTS 1 w rewizji NUTS 2013.

Wśród respondentów było 45,5% chłopców i 54,4% dziewcząt oraz 56,7% osób w wieku 12–14 lat i 43,3% w wieku 15–17 lat. Badani byli uczniami klas VI (26,8%), VII (26,3%) i VIII (22,9%) szkoły podstawowej oraz klas III gimnazjum (24,0%)

Tabela 1. Struktura próby uczniów

	N	%
Płeć		
chłopcy	463	45,5
dziewczęta	554	54,5
Wiek		
12–14 lat	577	56,7
15–17 lat	440	43,3
Poziom nauczania		
VI klasa SP	273	26,8
VII klasa SP	267	26,3
VIII klasa SP	233	22,9
III klasa gimnazjum	244	24,0

Tabela 2. Struktura próby przedstawicieli grona pedagogicznego i rady rodziców

Poziom nauczania	Przedstawiciele grona pedagogicznego		Przedstawiciele rady rodziców	
	N	%	N	%
VI klasa SP	21	27,3	21	21,1
VII klasa SP	20	26,0	20	27,6
VIII klasa SP	19	24,7	19	26,3
III klasa gimnazjum	17	22,1	16	25,0

Analiza danych

Dla zebranych danych obliczono statystyki opisowe (średnia, odchylenie standardowe). Przeprowadzono test chi-kwadrat w celu zbadania statystycznej istotności związku między zmiennymi i test U Manna-Whitneya do analizy różnic między badanymi grupami.

Przeprowadzono także analizę, której celem było określenie determinant PUI. Wynik IAT sklasyfikowano dychotomicznie na korzystanie normatywne i problematyczne. Większość wykorzystanych w analizie predyktorów to zmienne dychotomiczne, pozostałe – zmienne na skalach porządkowych. Zastosowano metodę lasów losowych (*random forest*), która jest metodą uczenia maszynowego (*machine learning*) służącą do konstruowania modeli predykcyjnych. Jednym z efektów jej działania jest ranking predyktorów ze względu na siłę wyjaśniania zmiennej objaśnianej (redukcję entropii) mierzoną uśrednionym wskaźnikiem zanieczyszczenia Giniego (*Gini impurity*).

Metoda lasów losowych polega na wielokrotnym (kilkaset do kilku tysięcy razy) zastosowaniu metody drzewa decyzyjnego (*decision tree*). Drzewo decyzyjne to metoda niestabilna, łatwa do przeuczenia, a jej wynik może się zmienić pod wpływem drobnych zmian warunków początkowych. Ponadto drzewo losowe jest w stanie wykorzystać kilka do kilkunastu predyktorów – przy większej liczbie większość z nich nie jest w ogóle uwzględniona w modelu.

Lasy losowe wykonują wielokrotnie drzewo decyzyjne, zmieniając za każdym razem niektóre jego parametry, w wyniku czego powstaje model wykorzystujący wszystkie składowe drzewa decyzyjne i wszystkie predyktory, o bardzo mocno zredukowanych błędach wynikających z nadmiernej wrażliwości poszczególnych drzew.

Wskaźnik redukcji zanieczyszczenia Giniego obrazuje, w jakim stopniu zastosowanie danego predyktora w drzewie decyzyjnym redukuje entropię zmiennej objaśnianej, czyli daje uzysk informacji (*information gain*) w zakresie przewidywania przynależności do jej klas. Wskaźnik redukcji zanieczyszczenia Giniego przyjmuje wartości od 0 (brak jakiegokolwiek przyrostu informacji) do 1 (100% wyjaśniania zmiennej zależnej). Uśredniony wskaźnik ze wszystkich drzew w lesie buduje ranking znaczenia każdego z predyktorów przy uwzględnieniu oddziaływania pozostałych.

Analizy wykonano za pomocą języka R oraz programu SPSS Statistics 25. Z analiz wyłączono braki danych.

Procedura badania

Badanie zostało zrealizowane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę od marca do czerwca 2019 r. Do wylosowanych z puli ogólnopolskiej szkół rozesłano listy zachęcające do udziału w projekcie. Następnie szkoły poinformowano telefonicznie o procedurze przeprowadzania badania i poproszono o wyrażenie zgody na udział w projekcie. Do szkół, które wyraziły zainteresowanie badaniem, wysłano kwestionariusze, instrukcje realizacji badania, formularze realizacji ankiety, materiały informacyjne dla dzieci i rodziców oraz materiały edukacyjne. Każda ze szkół otrzymała także formularze pisemnej zgody rodziców/opiekunów. Rodziców/opiekunów – po zapoznaniu się z informacją na temat badania – poproszono o wyrażenie pisemnej zgody na udział dziecka w badaniu. Udział w badaniu był anonimowy. W każdej ze szkół została wyznaczona osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie badania.

Dzieci i nastolatki wypełniały kwestionariusze w trakcie zajęć lekcyjnych. Wcześniej respondentów poinformowano o celu badania i procedurze wypełniania ankiety, a także zapewniono o zachowaniu anonimowości. Czas wypełnienia kwestionariusza w klasie wyniósł 20–45 minut. W celu zapewnienia respondentom jak największego komfortu poproszono ich o wkładanie wypełnionych kwestionariuszy do kopert, które następnie zaklejali i umieszczali w zbiorczej kopercie grupy. W ten sposób osoba przeprowadzająca badanie ani żadna inna osoba ze szkoły nie miała wglądu w odpowiedzi respondentów. Po przeprowadzeniu badania kwestionariusze zostały odesłane do Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, a respondentom, którzy wzięli udział w badaniu, przekazano materiały edukacyjne na temat bezpieczeństwa w internecie. W badaniu zebrano łącznie 1039 ankiet. Po utworzeniu bazy danych poddano ją weryfikacji poprzez sprawdzenie poprawności danych z wybranych kwestionariuszy. Odrzucono ankiety ze znacznymi brakami danych (co najmniej 25% ankiety puste lub brak odpowiedzi w IAT),

ankiety wypełniane przez osoby urodzone przed rokiem 2002 lub osoby, które nie podały roku urodzenia lub swojej płci. W procedurze weryfikacji danych wyłoniono próbę 1017 ankiet.

Do wylosowanych szkół przekazano także prośbę o wypełnienie specjalnie opracowanych kwestionariuszy dla przedstawicieli rady rodziców i grona pedagogicznego. Wszystkie odesłane ankiety wypełnione przez przedstawicieli rady rodziców ($N = 76$) oraz grona pedagogicznego ($N = 77$) poddano analizie.

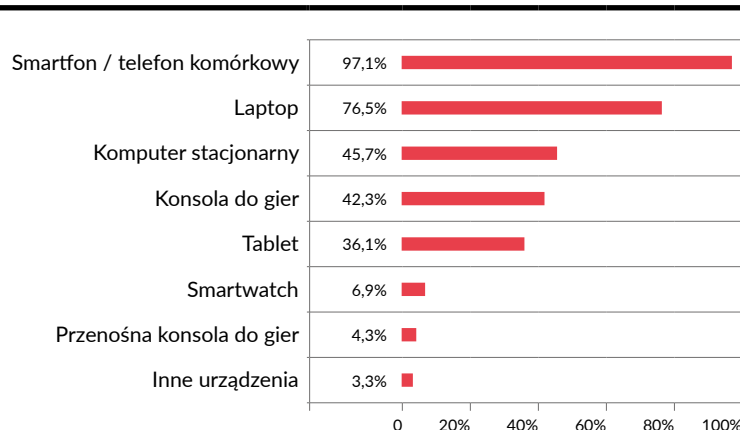
WYNIKI

Korzystanie z internetu przez młodzież

Urządzenia, za pomocą których młodzież korzysta z internetu

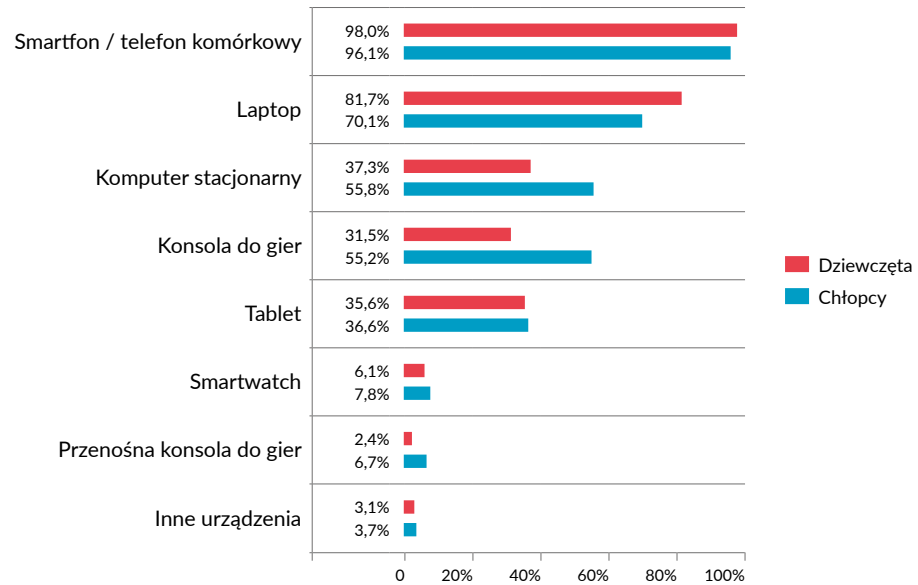
Niemal wszystkie nastolatki (97,1%) korzystają z internetu za pomocą smartfonów lub telefonów komórkowych, zaś 76,5% używa do tego laptopów. Mniej więcej czterech na 10 młodych ludzi korzysta z komputera stacjonarnego (45,7%), konsoli do gier – np. Xbox, PlayStation (42,3%) i tabletu (36,1%). Najmniej badanych korzysta ze smartwatchów (6,9%) i przenośnych konsoli do gier – np. Nintendo 3DS, PlayStation VITA (4,3%).

Wykres 1. Urządzenia, za pomocą których badani korzystali z internetu w ciągu roku poprzedzającego badanie.



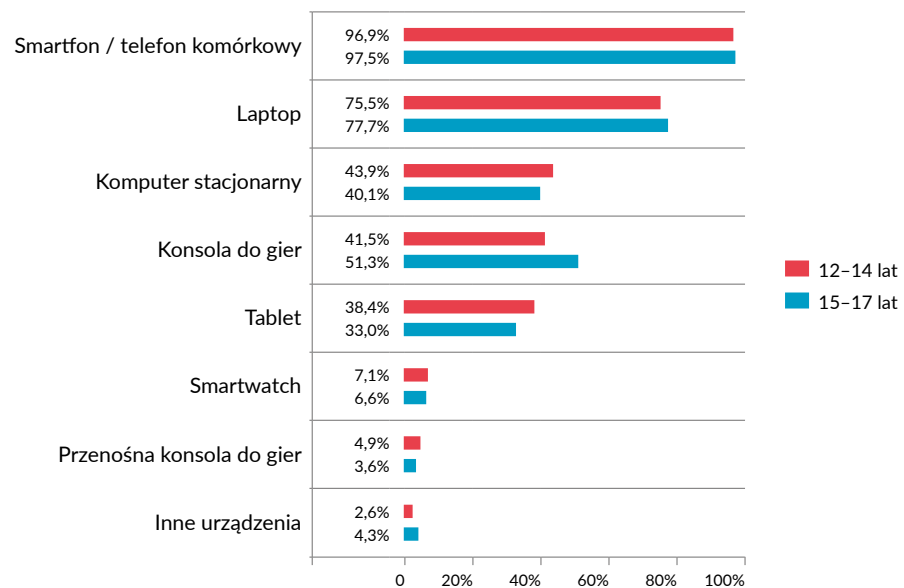
Istotnie statystycznie różnice w korzystaniu z internetu na konkretnych urządzeniach ze względu na płeć występują głównie w przypadku komputerów stacjonarnych ($p < 0,01$) i konsol do gier ($p < 0,01$) – korzysta z nich ponad połowa (odpowiednio, 55,8% i 55,2%) chłopców i jedynie co trzecia dziewczyna (odpowiednio, 37,3% i 31,5%). Chłopcy istotnie częściej ($p < 0,01$) korzystają także z przenośnych konsol do gier. Jest to prawdopodobnie związane z tym, że chłopcy częściej grają w gry, także te, do których potrzebny jest komputer stacjonarny. Istotnie więcej dziewcząt niż chłopców (81,7% vs 70,1%) korzysta natomiast z internetu na laptopie ($p < 0,01$)

Wykres 2. Urządzenia, za pomocą których badani korzystali z internetu w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na płeć.



W korzystaniu z internetu za pomocą różnych urządzeń przez młodszą (12–14 lat) i starszą (15–17 lat) nastolatki istotna statystycznie różnica występuje natomiast tylko w przypadku komputerów stacjonarnych ($p < 0,01$), których częściej używa młodzież w wieku 15–17 lat.

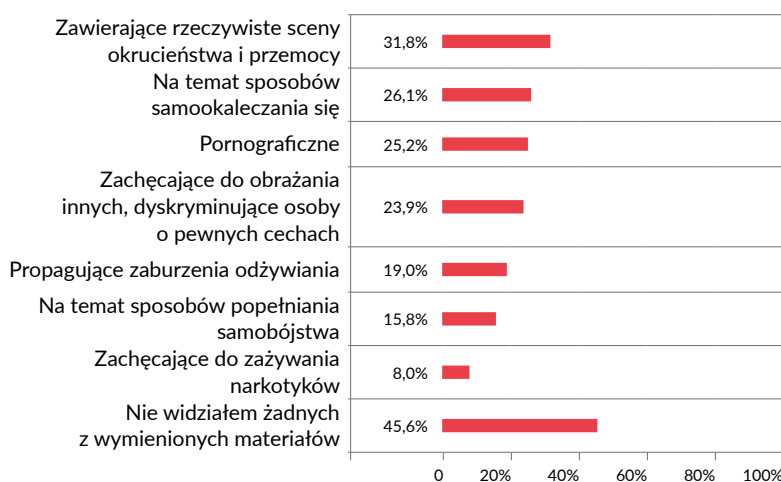
Wykres 3. Urządzenia, za pomocą których badani korzystali z internetu w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na wiek.



Kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie

Ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie. Niemal co trzeci (31,8%) widział w sieci rzeczywiste sceny okrucieństwa i przemocy, zaś co czwarty – treści dotyczące sposobów samookaleczania (26,1%), materiały pornograficzne (25,2%) lub zachęcające do obrażania innych czy dyskryminujące (23,9%). Nieco mniej osób napotkało na treści propagujące zaburzenia odżywiania (19%) lub prezentujące sposoby popełniania samobójstwa (15,8%). Najrzadziej młodzi ludzie spotykali się z materiałami zachęcającymi do używania narkotyków (8,0%).

Wykres 4. Rodzaje niebezpiecznych treści, z jakimi mieli kontakt badani w internecie w ciągu roku poprzedzającego badanie.

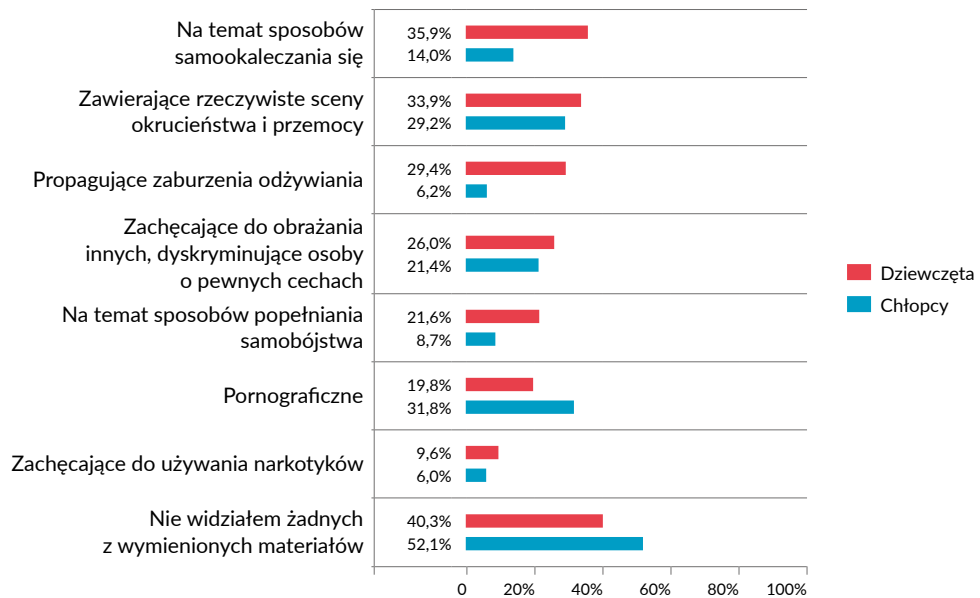


Istotną zmienną różnicującą kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie jest płeć.

Dziewczęta istotnie częściej miały kontakt z materiałami na temat sposobów okaleczania się ($p < 0,01$), propagującymi zaburzenia odżywiania ($p < 0,01$), dotyczącymi sposobów popełniania samobójstwa ($p < 0,01$) oraz zachęcającymi do używania narkotyków ($p < 0,05$). Warto zauważyć, że różnice procentowe są w tych przypadkach bardzo duże: więcej niż co trzecia dziewczyna widziała w internecie treści związane z samookaleczaniem się (35,9%), w przypadku chłopców – jedynie co siódmy (14,0%); co piąta (21,5%) dziewczyna miała kontakt z materiałami na temat popełniania samobójstwa, wśród chłopców – co dwunasty (8,7%). Największa różnica występuje jednak w przypadku treści propagujących zaburzenia odżywiania – kontakt z nimi w internecie miało 29,4% dziewcząt i 6,2% chłopców.

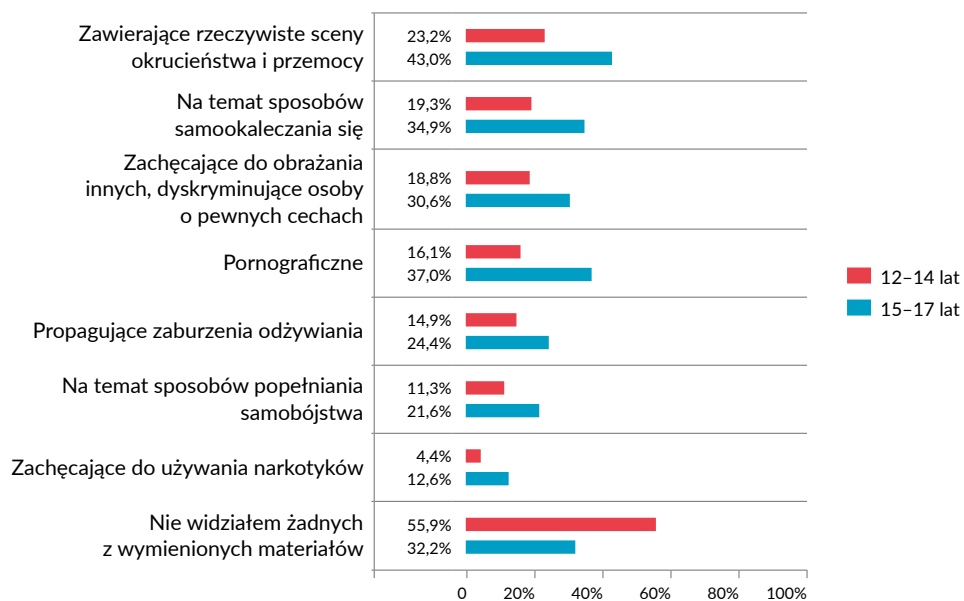
Chłopcy natomiast istotnie częściej ($p < 0,01$) mają kontakt z materiałami pornograficznymi niż dziewczęta (31,8% vs 19,8%), a także istotnie częściej ($p < 0,01$) deklarują, że nie widzieli żadnych niebezpiecznych treści w internecie (52,1%).

Wykres 5. Rodzaje niebezpiecznych treści, z jakimi mieli kontakt badani w internecie w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na płeć.



Różnice ze względu na wiek badanych były istotne statystycznie we wszystkich rodzajach niebezpiecznych treści (wszędzie $p < 0,01$) i jednoznacznie widać, że starsi respondenci mają dużo częściej kontakt ze wszystkimi badanymi niebezpiecznymi treściami w internecie. Istotna statystycznie ($p < 0,01$) różnica występuje nawet w przypadku osób, które zadeklarowały, że nie widziały żadnych tego typu materiałów – wśród 12–14-latków jest to 32,2%, a wśród 15–17-latków – 55,9%.

Wykres 6. Rodzaje niebezpiecznych treści, z jakimi mieli kontakt badani w internecie w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na wiek.



Formy aktywności online

Badanie umożliwiło również określenie, co młodzi ludzie robią w internecie każdego dnia. Przede wszystkim kontaktują się ze znajomymi (81,1%), oglądają filmiki (71,9%), słuchają muzyki (71,4%) i przeglądają portale społecznościowe (67,0%). Mniej więcej dwa razy mniej badanych ogląda filmy i seriale (38,6%), śmieszne zdjęcia lub obrazki (29,2%) czy gra w gry wieloosobowe (28,7%). Jedynie 26,9% nastolatków szuka informacji potrzebnych do odrobienia pracy domowej, gra w gry dla jednego gracza (21,7%) czy poszukuje informacji na temat zainteresowań (21,7%). Te ostatnie aktywności więcej badanych wykonuje nie codziennie, ale raz w tygodniu, czy kilka razy na miesiąc.

Wykres 7. Formy aktywności online podejmowane przez dzieci i młodzież codziennie lub prawie codziennie.

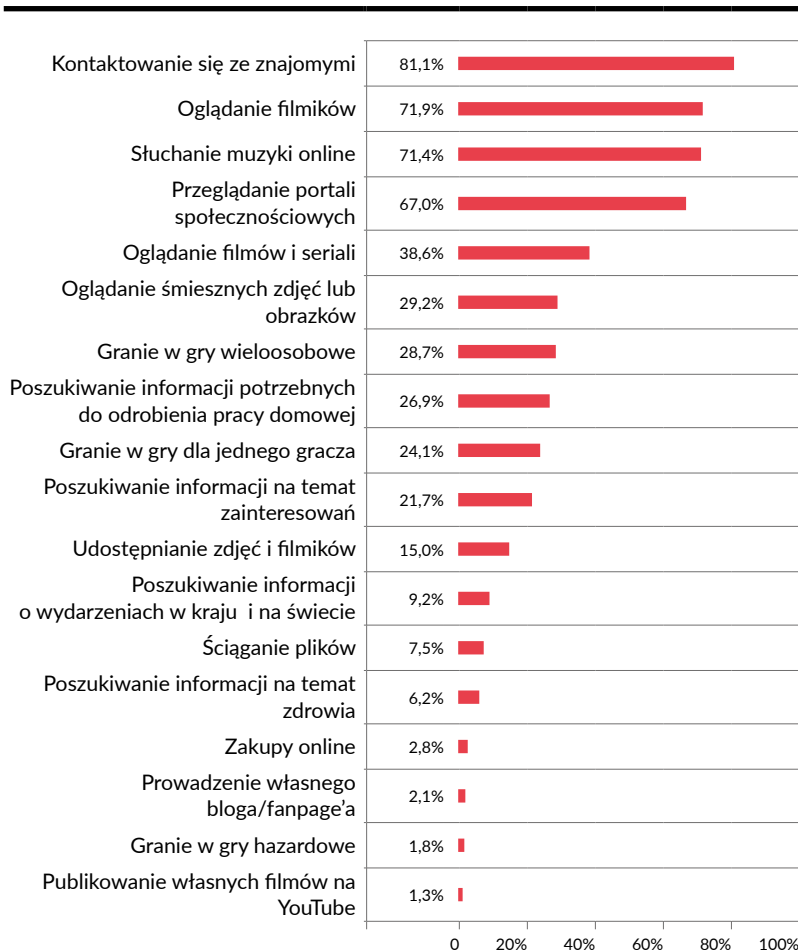
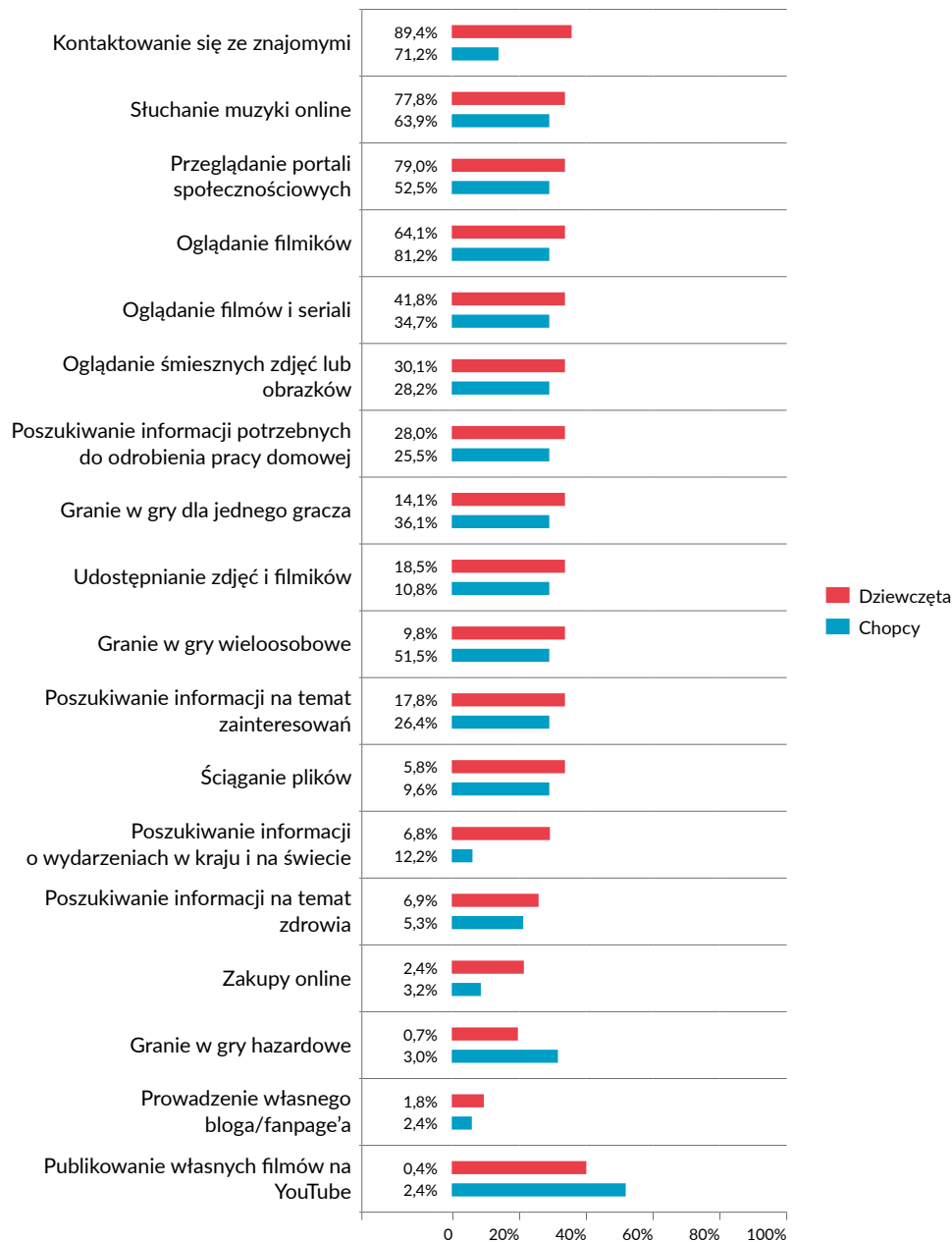


Tabela 3. Formy aktywności online podejmowane przez dzieci i młodzież, %

	Nigdy	Parę razy w roku	Raz lub dwa razy w miesiącu	Przynajmniej raz w tygodniu	Codziennie lub prawie codziennie	Trudno powiedzieć
Kontaktowanie się ze znajomymi	2,6	1,6	1,7	10,5	81,1	2,6
Oglądanie filmików	0,6	1,3	3,2	19,7	71,9	3,4
Słuchanie muzyki online	1,4	2,2	4,6	18,0	71,4	2,4
Przeglądanie portali społecznościowych	5,5	3,0	5,2	16,6	67,0	2,8
Oglądanie filmów i seriali	3,7	6,3	14,0	31,1	38,6	6,3
Oglądanie śmiesznych zdjęć lub obrazków	4,6	8,5	15,3	32,2	29,2	10,2
Granie w gry wieloosobowe	13,9	15,5	17,7	18,7	28,7	5,5
Poszukiwanie informacji potrzebnych do odrobienia pracy domowej	2,4	5,8	14,7	42,1	26,9	8,0
Granie w gry dla jednego gracza	12,9	14,7	18,3	24,6	24,1	5,5
Poszukiwanie informacji na temat zainteresowań	5,2	6,6	18,0	37,5	21,7	11,0
Udostępnianie zdjęć i filmików	15,5	28,0	19,0	13,1	15,0	9,4
Poszukiwanie informacji o wydarzeniach w kraju i na świecie	11,1	17,0	25,3	28,2	9,2	9,1
Ściąganie plików	16,3	22,2	31,4	17,4	7,5	5,1
Poszukiwanie informacji na temat zdrowia	20,0	20,6	27,3	15,2	6,2	10,8
Zakupy online	20,4	36,6	29,8	6,2	2,8	4,3
Prowadzenie własnego bloga/fanpage'a	88,2	3,6	1,9	1,7	2,1	2,6
Granie w gry hazardowe	89,2	4,5	1,7	1,2	1,8	1,7
Publikowanie własnych filmów na YouTube	87,0	6,1	2,8	1,7	1,3	1,2

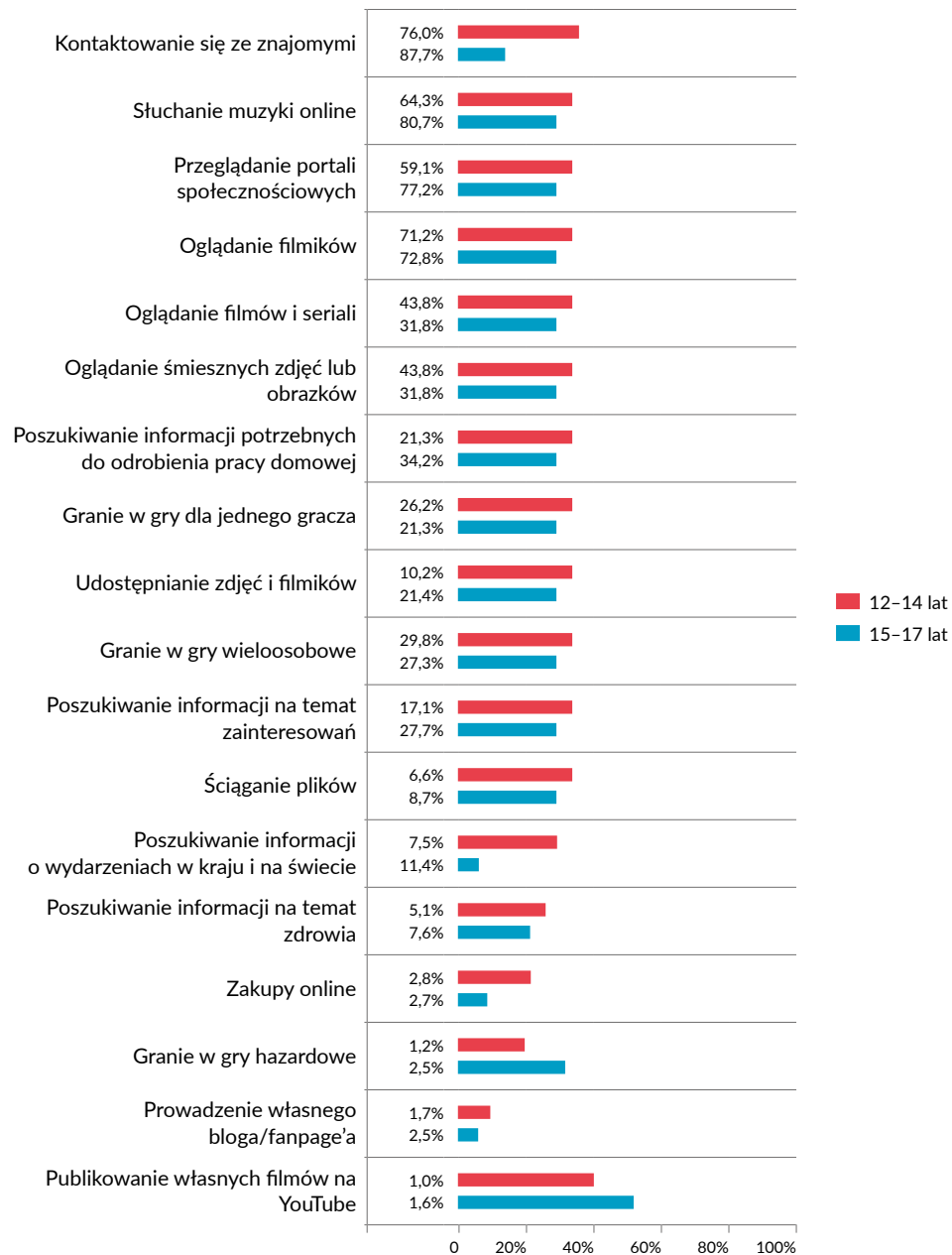
To, co młoda osoba robi w internecie, w dużej mierze zależy od jej płci i wieku. Dziewczęta istotnie częściej kontaktują się ze znajomymi ($p < 0,01$), słuchają muzyki ($p < 0,01$), przeglądają portale społecznościowe ($p < 0,01$), oglądają filmy i seriale ($p < 0,01$), udostępniają zdjęcia i filmiki w portalach społecznościowych ($p < 0,01$) oraz szukają informacji potrzebnych do odrobienia pracy domowej ($p < 0,01$). Chłopcy natomiast istotnie częściej oglądają filmiki ($p < 0,01$), grają w gry zarówno dla jednego gracza ($p < 0,01$), jak i wieloosobowe ($p < 0,01$) i hazardowe ($p < 0,01$), szukają informacji na temat swoich zainteresowań ($p < 0,01$) oraz wydarzeń w kraju i na świecie ($p < 0,01$), a także częściej ściągają pliki ($p < 0,01$).

Wykres 8. Formy aktywności online podejmowane przez dzieci i młodzież codziennie lub prawie codziennie w podziale na płeć.



O ile młodsze nastolatki (12–14 lat) istotnie częściej oglądają w internecie filmy i seriale ($p < 0,01$) lub śmieszne obrazki ($p < 0,01$), a także częściej grają w gry dla jednego gracza ($p < 0,05$), o tyle starsi badani (15–17 lat) częściej angażują się niemal we wszystkie pozostałe aktywności online. Przede wszystkim częściej kontaktują się ze znajomymi ($p < 0,01$), słuchają muzyki online ($p < 0,01$), przeglądają portale społecznościowe ($p < 0,01$) lub udostępniają na nich zdjęcia i filmiki ($p < 0,01$), szukają informacji potrzebnych do odrobienia pracy domowej ($p < 0,01$), związanych z ich zainteresowaniami ($p < 0,01$), dotyczących wydarzeń w kraju i na świecie ($p < 0,01$) lub na temat zdrowia ($p < 0,01$).

Wykres 9. Formy aktywności online podejmowane przez dzieci i młodzież codziennie lub prawie codziennie w podziale na wiek.

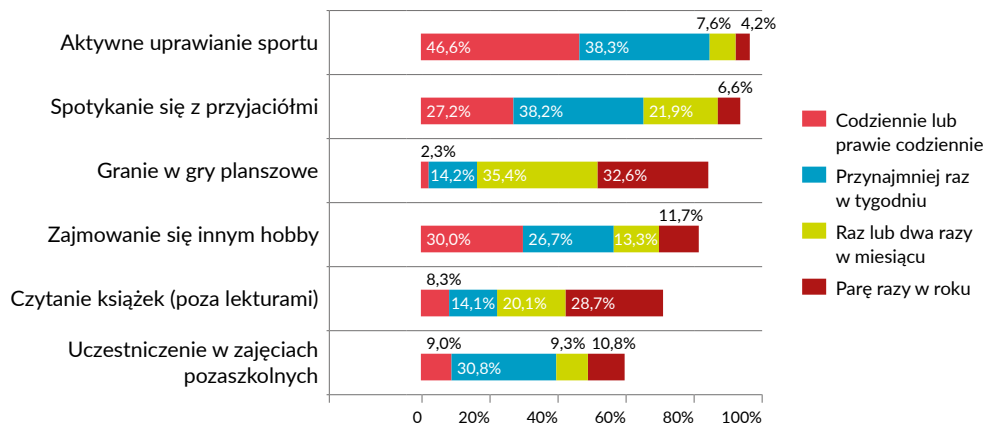


Spędzanie czasu offline

Młodych ludzi pytano również o to, co i jak często robią poza internetem. Niemal wszyscy (96,7%) badani zadeklarowali, że aktywnie uprawiają jakiś sport, a 46,6% robi to codziennie lub prawie codziennie. Również zdecydowana większość młodych ludzi spotyka się z przyjaciółmi (93,8%) i gra w gry planszowe (84,5%). Innym hobby zajmuje się 81,7% nastolatków, a czyta

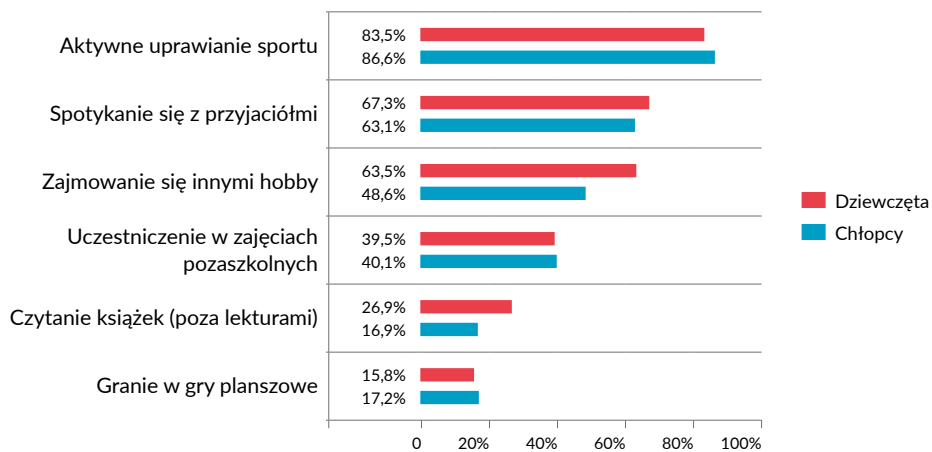
książki niebędące lekturami szkolnymi 71,2%. Ponad połowa (59,8%) badanych uczestniczy w zajęciach dodatkowych.

Wykres 10. Spędzanie czasu offline.



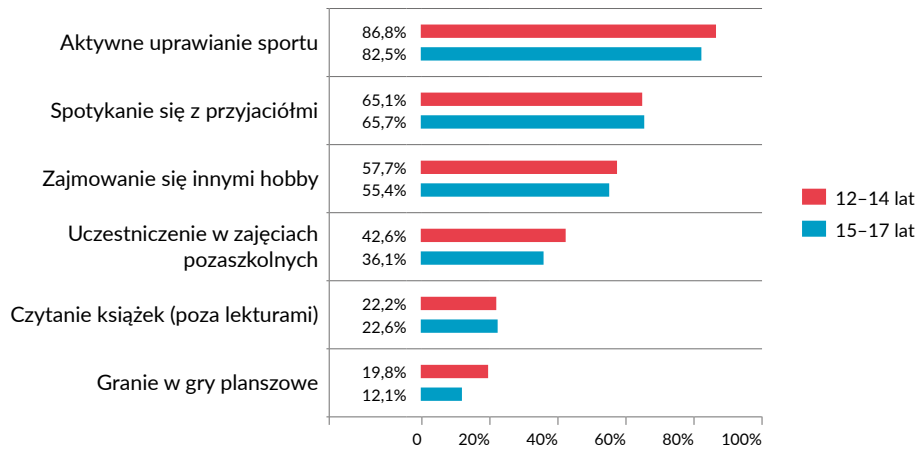
Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy ($p < 0,01$) czytają książki niebędące lekturami szkolnymi oraz zajmują się innym hobby, nieujętym w kafeterii pytań.

Wykres 11. Spędzanie czasu offline co najmniej raz w tygodniu w podziale na płeć.



Młodsze nastolatki (12–14 lat) istotnie częściej niż starsze (15–17 lat) aktywnie uprawiają sport ($p < 0,01$) i grają w gry planszowe ($p < 0,01$).

Wykres 12. Spędzanie czasu offline co najmniej raz w tygodniu w podziale na wiek.



Problematyczne używanie internetu

W celu oceny, jaki odsetek badanych wykazuje symptomy PUI, posłużono się wspomnianym *Testem uzależnienia od internetu (Internet Addiction Test)* autorstwa Kimberly Young (1998). Test składa się z opisu 20 symptomów PUI. Respondenci mieli za zadanie określić, jak często obserwują u siebie dane zachowanie.

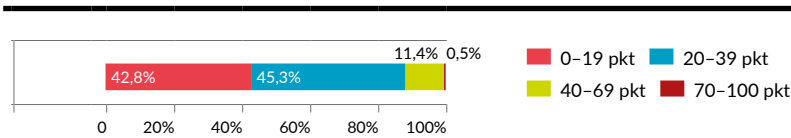
W teście można osiągnąć łącznie wynik 0–100 pkt. W zależności od liczby punktów uzyskanych w IAT można wyróżnić cztery typy użytkowników internetu: osoby niewykazujące symptomów PUI (0–19 pkt), osoby nieznacznie wykazujące symptomy PUI (20–39 pkt), osoby z częściowymi objawami PUI (40–69 pkt) oraz osoby z nasilonymi objawami PUI (70–100 pkt). Pierwsze dwie kategorie to osoby używające internetu normalywnie, natomiast dwie kolejne – problematycznie.

Rysunek 2. Typy użytkowników internetu według wyniku IAT.

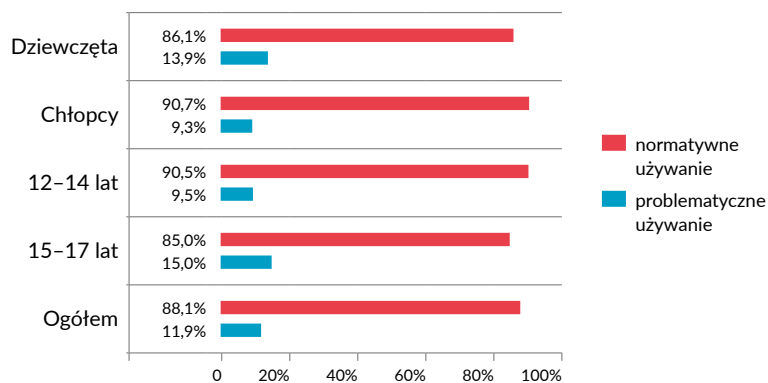


Osoby problematycznie używające internetu stanowili 11,9% respondentów (11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a 0,5% – z nasilonymi objawami PUI). Problematyczni użytkownicy to częściej dziewczęta niż chłopcy (13,9 vs 9,3, $p < 0,05$) oraz starsze (15–17 lat) niż młodsze (12–14 lat) nastolatki (15,0% vs 9,5%, $p < 0,05$).

Wykres 13. Wynik IAT.



Wykres 14. Normatywne i problematyczne używanie internetu w podziale na płeć i wiek.



Biorąc pod uwagę wybrane pytania IAT, można wyodrębnić sześć podskal dotyczących różnych aspektów PUI. Średnie wyniki podskal testu IAT dla osób normatywnie i problematycznie korzystających z internetu przedstawiono w tabeli 4. Przy analizie tych wyników szczególnie ważny jest udział procentowy poszczególnych podskal w ogólnym wyniku testu. Największa różnica dotyczy podskali *Dominacja internetu (Internet salience)*, która składa się na 19% wyniku testu dla osób korzystających z internetu normatywnie i 23% – problematycznie. Można na tej postawie wysnuć wniosek, że u osób problematycznie korzystających z internetu szczególnie istotna jest kwestia psychicznego przywiązania do aktywności sieciowej.

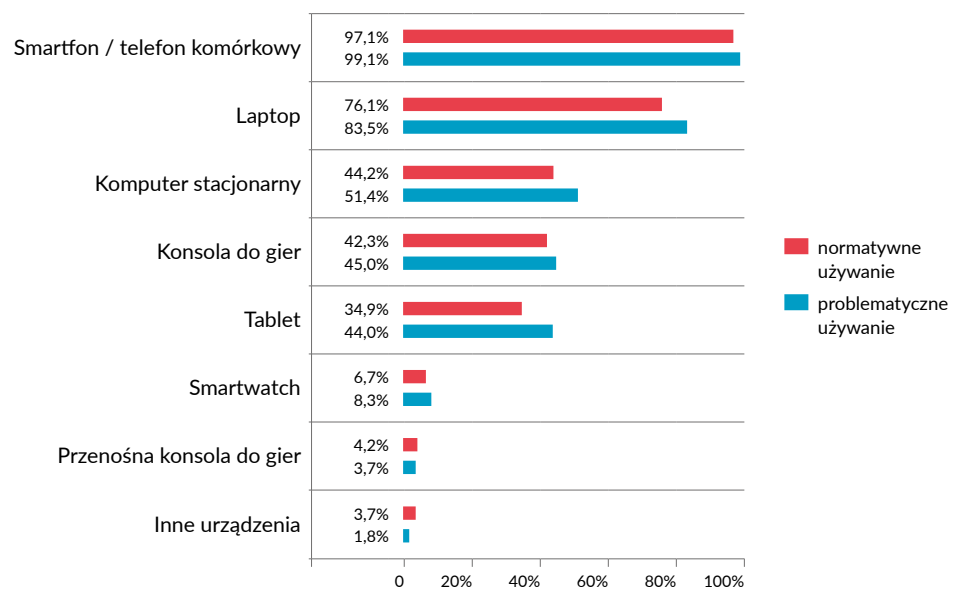
Tabela 4. Średnie wyniki podskal IAT wśród normatywnie i problematycznie używających internetu

	Używanie normatywne			Używanie problematyczne		
	średnia	SE	udział % w ogólnym wyniku testu	średnia	SE	udział % w ogólnym wyniku testu
Dominacja internetu (0-20 pkt)	3,7	0,1	19%	11,8	0,4	23%
Nadmierne korzystanie w wymiarze czasowym (0-20 pkt)	5,2	0,1	26%	12,9	0,3	26%
Zaniedbanie obowiązków (0-15 pkt)	2,9	0,1	15%	7,4	0,3	15%
Przymus korzystania (0-10 pkt)	3,4	0,1	17%	7,0	0,2	14%
Utrata kontroli (0-15 pkt)	3,3	0,1	17%	8,3	0,3	16%
Zaniedbanie życia społecznego (0-10 pkt)	1,5	0,0	7%	3,0	0,2	6%
Wynik IAT (0-100 pkt)	20,1	0,3	100%	50,4	0,9	100%

Problematyczne używanie internetu a aktywność online

Jak widać na wykresie 15, osoby korzystające problematycznie z internetu nieznacznie więcej procentowo korzystają z poszczególnych urządzeń, jednak nie są to różnice istotne statystycznie – są to osoby, które częściej korzystają z internetu, natomiast nie ma znaczenia, za pomocą jakich urządzeń się z nim łączą.

Wykres 15. Urządzenia, za pomocą których badani korzystali z internetu w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Występują natomiast istotne statystycznie różnice w codziennych aktywnościach podejmowanych przez osoby problematycznie korzystające z internetu w porównaniu z użytkownikami normatywnymi.

Media społecznościowe

Nastolatki korzystające problematycznie z internetu istotnie częściej korzystają z portali społecznościowych ($p < 0,01$) oraz udostępniają na nich zdjęcia ($p < 0,01$), oglądają filmiki ($p < 0,05$) i śmieszne obrazki ($p < 0,01$). Również istotnie częściej słuchają muzyki online ($p < 0,05$), ściągają pliki ($p < 0,05$) oraz oglądają filmy i serie ($p < 0,05$).

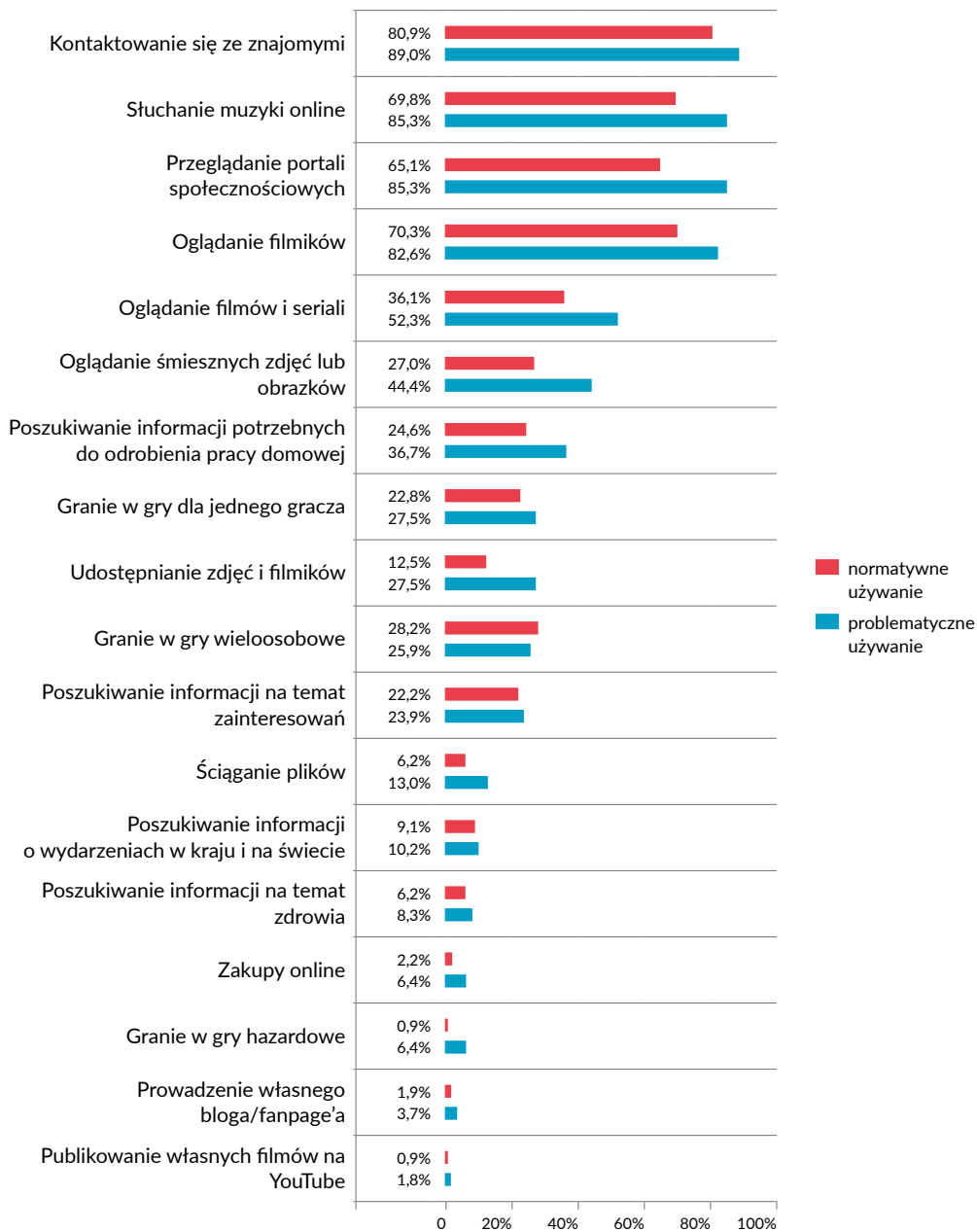
Gry online

W przypadku gier internetowych jedyną różnicą istotną statystycznie między użytkownikami normatywnymi a problematycznymi jest granie w gry hazardowe online – istotnie częściej ($p < 0,01$) robią to osoby problematycznie korzystające z internetu. W graniu w gry dla jednego gracza lub wieloosobowe nie ma takiej różnicy.

Zakupy online

Jedną z aktywności online, która może stać się uzależnieniem, jest kompulsywne robienie zakupów. I rzeczywiście, nastolatki korzystające problematycznie z internetu istotnie częściej robią zakupy online ($p < 0,01$).

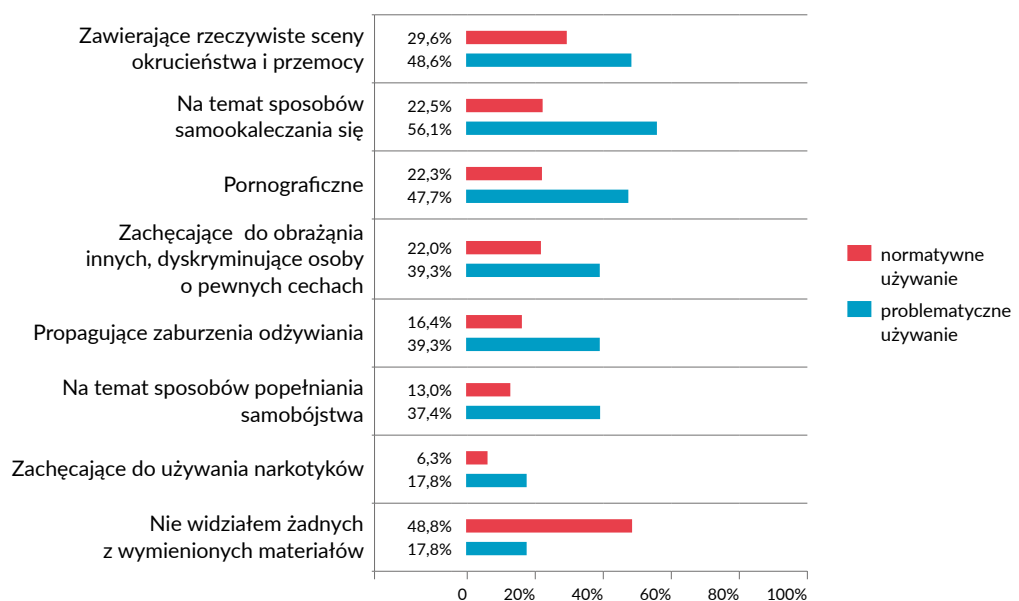
Wykres 16. Formy aktywności online podejmowane przez dzieci i młodzież codziennie lub prawie codziennie w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Problematyczne używanie internetu a kontakt z niebezpiecznymi treściami

Najbardziej normatywnych i problematycznych użytkowników internetu różnicuje jednak kontakt z niebezpiecznymi treściami. W przypadku wszystkich badanych rodzajów niebezpiecznych treści w internecie różnica jest istotna statystycznie na poziomie $p < 0,01$, zaś procentowo osoby korzystające problematycznie co najmniej dwa razy częściej mają kontakt z treściami prezentującymi sposoby samookaleczania się (56,1% vs 22,5%), materiałami pornograficznymi (47,7% vs 22,3%), propagującymi zaburzenia odżywiania (39,2% vs 22,05) oraz zachęcającymi do popełniania samobójstwa (37,4% vs 13,0%) czy używania narkotyków (17,8% vs 6,3%). Nieco mniejsze różnice występują w przypadku treści zawierających przemoc (48,6% vs 29,6%) czy hejt (39,3% vs 22,0%), natomiast nadal istotnie częściej mają z nimi kontakt użytkownicy problematyczni. Znamienne jest również to, że wśród nastolatków normatywnie korzystających z internetu niemal co druga (48,8%) osoba nigdy nie widziała żadnych z wymienionych niebezpiecznych treści, zaś wśród młodzieży korzystającej problematycznie – jedynie co szósta (17,8%).

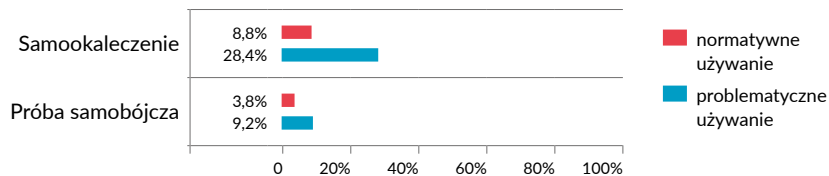
Wykres 17. Rodzaje niebezpiecznych treści, z jakimi mieli kontakt badani w internecie w ciągu roku poprzedzającego badanie w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Problematyczne używanie internetu a zachowania autodestrukcyjne

Osoby, które korzystają problematycznie z internetu, nie tylko istotnie częściej mają kontakt z niebezpiecznymi treściami, w tym na temat okaleczania się i sposobów popełniania samobójstwa, ale także istotnie częściej ($p < 0,01$) podejmują zachowania autoagresywne. Więcej niż co czwarty (28,4%) problematyczny użytkownik internetu okaleczał się, a co 11 (9,2%) – próbował popełnić samobójstwo.

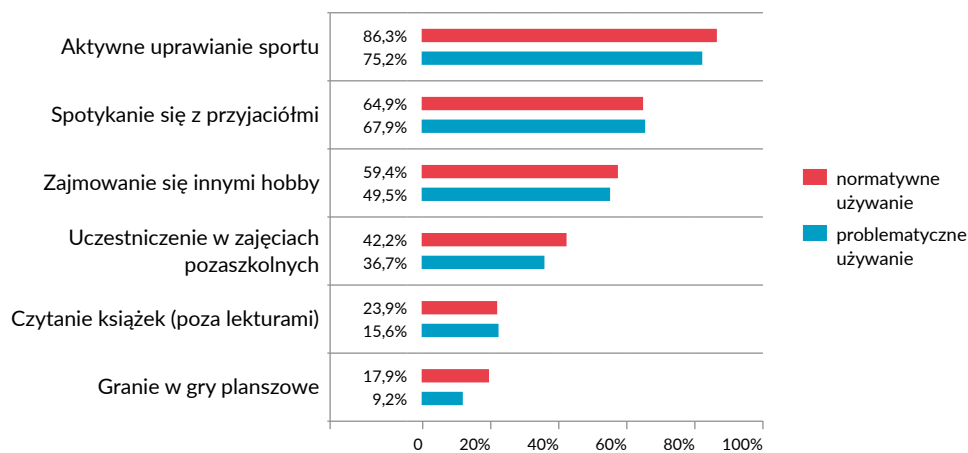
Wykres 18. Zachowania autodestrukcyjne w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Problematyczne używanie internetu a spędzanie czasu offline

Osoby korzystające problematycznie z internetu istotnie rzadziej spędzają czas offline na aktywnym uprawianiu sportu ($p < 0,05$), czytaniu książek ($p < 0,01$) i graniu w gry planszowe ($p < 0,01$). W pozostałych przypadkach różnice między użytkownikami normatywnymi a problematycznymi nie są istotne statystycznie.

Wykres 19. Spędzanie czasu offline co najmniej raz w tygodniu w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



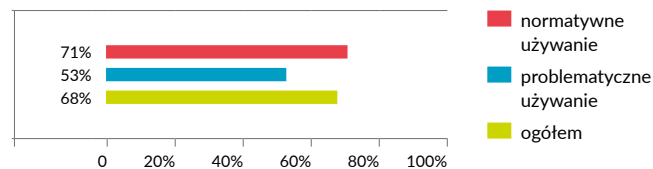
Środowisko rodzinne

Relacje z rodziną

W celu sprawdzenia, czy problematyczni i normatywni użytkownicy różnią się między sobą pod względem jakości relacji rodzinnych, zapytano ich, jak często spędzają czas wspólnie z rodziną, oraz poproszono o ocenę poziomu wsparcia ze strony najbliższych.

Zdecydowana większość (89,5%) respondentów twierdzi, że spędza czas w gronie rodzinnym przynajmniej raz w tygodniu, w tym 68,4% deklaruje, że robi to codziennie lub prawie codziennie. Osoby, które normatywnie korzystają z internetu, częściej mają codzienny kontakt z najbliższymi niż użytkownicy problematyczni ($p < 0,01$).

Wykres 20. Odsetek osób spędzających czas z rodziną codziennie lub prawie codziennie w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.

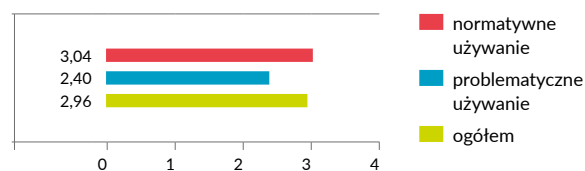


Aby zmierzyć wsparcie ze strony rodziny, poproszono respondentów o odniesienie się do czterech stwierdzeń³:

- *W mojej rodzinie jest przynajmniej jedna osoba, która bardzo stara się mi pomagać;*
- *W mojej rodzinie jest przynajmniej jedna osoba, która daje mi potrzebną emocjonalną pomoc i wsparcie;*
- *W mojej rodzinie jest przynajmniej jedna osoba, z którą mogę rozmawiać o moich problemach;*
- *W mojej rodzinie jest przynajmniej jedna osoba, która chętnie pomaga mi w podejmowaniu własnych decyzji.*

Za każdą odpowiedź twierdzącą można było uzyskać 1 pkt (razem maksymalnie 4). Użytkownicy problematyczni ocenili wsparcie ze strony rodziny istotnie gorzej niż normatywni (średnie: 2,40 vs 3,04, $p < 0,05$).

Wykres 21. Ocena wsparcia ze strony rodziny w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Czy rodzice rozmawiają z dziećmi o internecie?

Respondentów zapytano także, czy rodzice rozmawiali z nimi na temat korzystania z internetu. Większość stwierdziła, że w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie rodzice pytali się ich o aktywność online (70,0%) oraz rozmawiali z nimi o bezpieczeństwie w internecie (65,3%). Spośród badanych 26,8% przyznaje, że przynajmniej raz w tygodniu rodzice interesują się tym, jakie strony internetowe odwiedzają, a 22,5%, że robią to raz lub dwa razy w miesiącu. Z odpowiedzi badanych wynika, że ich rodzice nieco rzadziej podejmują temat bezpieczeństwa w internecie, niż pytają o aktywność dzieci online. Według 13,7% respondentów ich rodzice robią tak przynajmniej raz w tygodniu, a według 21,2% – raz lub dwa razy w miesiącu. Rodzice młodszych nastolatków (12–14 lat) częściej niż starszych (15–17 lat) nie tylko

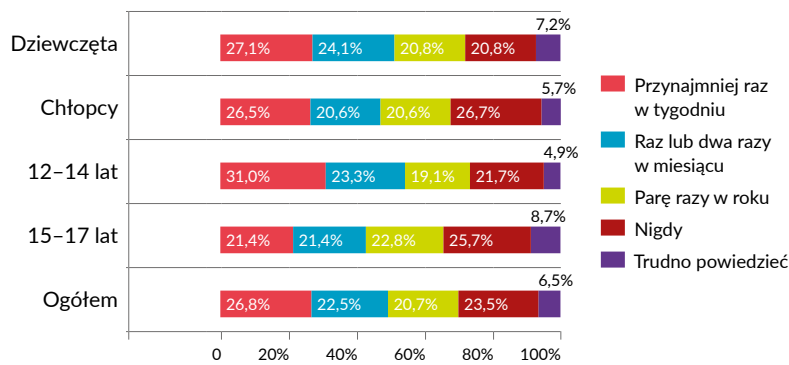
³ Wykorzystane stwierdzenia pochodzą z kwestionariusza HBSC.

poruszają temat bezpieczeństwa online ($p < 0,05$), ale również interesują się aktywnością swoich dzieci w internecie ($p < 0,01$).

Co czwarta (25,5%) osoba deklaruje, że rodzice w ogóle nie rozmawiali z nią o bezpieczeństwie online, a zbliżony odsetek (23,5%) respondentów przyznaje, że nie był nigdy pytany przez rodziców o to, co robi w internecie.

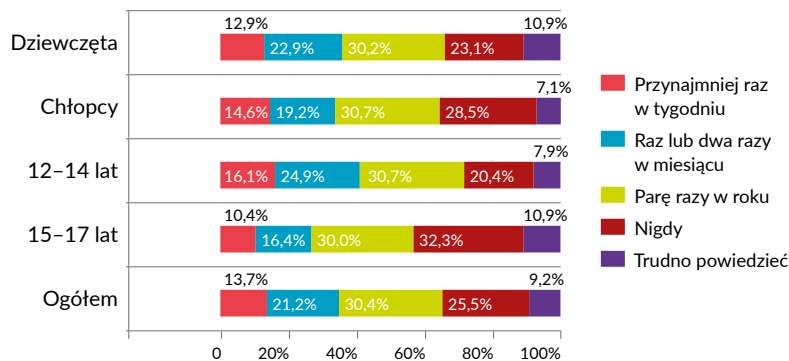
Wykres 22. Zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online w podziale na płeć i wiek.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy Twój rodzic lub opiekun pytał Cię o to, co robisz w internecie lub jakie strony odwiedzasz?



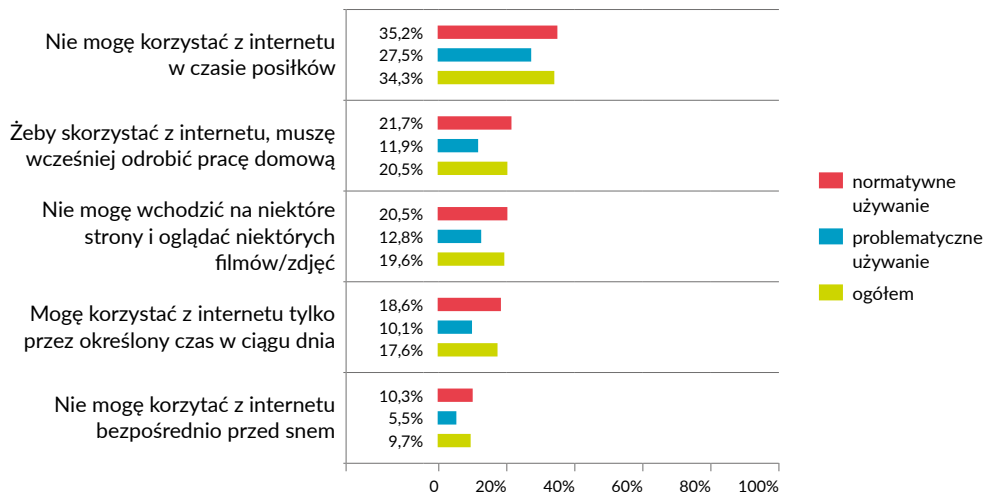
Wykres 23. Rozmowa z rodzicem o bezpieczeństwie w internecie w podziale na płeć i wiek.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy Twój rodzic lub opiekun ograniczał Ci czas dostępu do internetu, ponieważ uważał, że za dużo z niego korzystasz?



Osoby korzystające z internetu normatywnie zdecydowanie częściej niż użytkownicy problematyczni twierdzą, że ich rodzice przynajmniej raz w tygodniu wykazują zainteresowanie tym, co robią w internecie ($p < 0,01$). Użytkownicy normatwni także częściej niż pozostali deklarują, że rodzice rozmawiają z nimi o bezpieczeństwie online ($p < 0,05$).

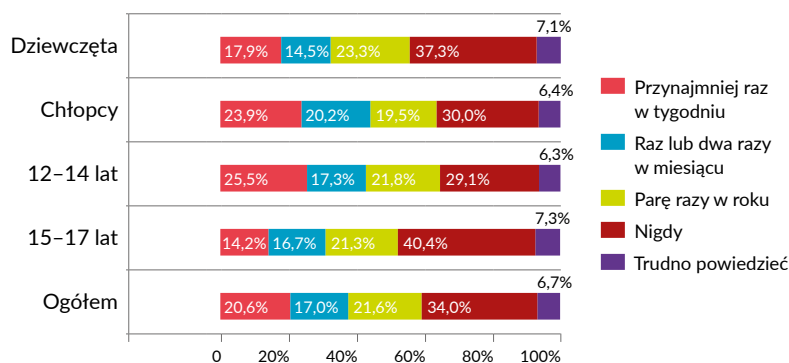
Wykres 26. Zasady korzystania z internetu w domu w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych, pytanie wielokrotnego wyboru.



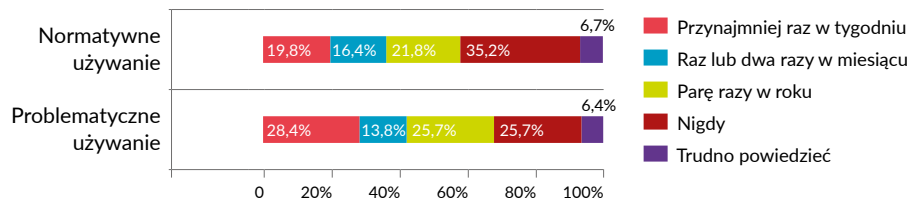
Co więcej, w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie ponad połowa (59,3%) badanych nastolatków przyznała, że rodzice ograniczyli im czas dostępu do internetu, ponieważ uważali, że za dużo z niego korzystają. Co piąta (20,6%) osoba deklaruje, że taka sytuacja ma miejsce co najmniej raz w tygodniu. Kara ta częściej dotyka chłopców niż dziewczęta ($p < 0,05$) i młodsze nastolatki niż starsze ($p < 0,01$). Osobami, które deklarują, że rodzice przynajmniej raz w tygodniu ograniczają im czas online ze względu na zbyt długie korzystanie z internetu, byli częściej użytkownicy problematyczni niż normatywni ($p < 0,05$).

Wykres 27. Ograniczenie czasu dostępu do internetu przez rodzica w podziale na płeć i wiek.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy Twój rodzic lub opiekun ograniczył Ci czas dostępu do internetu, ponieważ uważał, że za dużo z niego korzystasz?



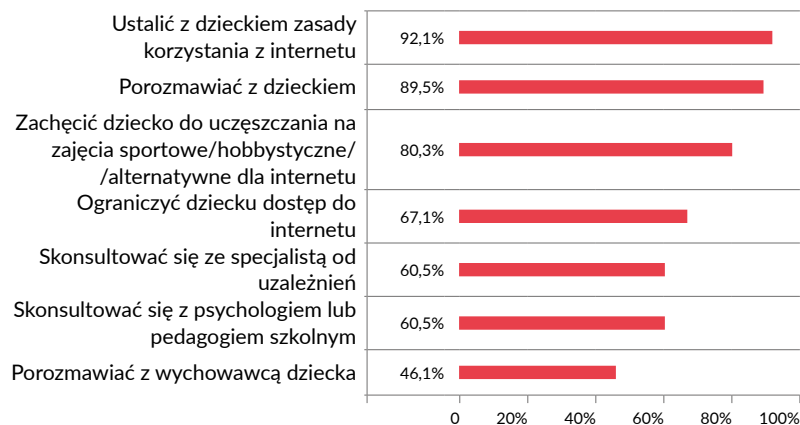
Wykres 28. Ograniczenie czasu dostępu do internetu przez rodzica w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Interwencja w przypadku problematycznego używania internetu

Przedstawiciele rady rodziców zapytano o działania, które powinni podjąć rodzice, gdy podejrzewają, że ich dziecko problematycznie używa internetu. Wśród odpowiedzi najczęściej wskazywano: ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z internetu (92,1%), rozmowę (89,5%) i zachęcenie dziecka do uczęszczania na zajęcia alternatywne w stosunku do internetu (80,3%). Większość badanych uznała także, że w takiej sytuacji należy ograniczyć dziecku dostęp do internetu (67,1%) czy skonsultować się ze specjalistami od uzależnień (60,5%) lub z psychologiem albo pedagogiem szkolnym (60,5%). Prawie połowa (46,1%) badanych była natomiast zdania, że wskazana jest rozmowa z wychowawcą dziecka.

Wykres 29. Działania, które zdaniem przedstawicieli rady rodziców, powinni podjąć rodzice w sytuacji, gdy podejrzewają, że ich dziecko problematycznie używa internetu, pytanie wielokrotnego wyboru.



Klimat społeczny w szkole

Jednym z tematów poruszonych w badaniu był klimat szkolny, na który składają się różne elementy, takie jak zadowolenie ze szkoły, odczuwanie stresu szkolnego, odczuwanie wsparcia ze strony rówieśników w klasie szkolnej, odczuwanie wsparcia ze strony nauczycieli oraz relacje między różnymi grupami przedstawicieli środowiska szkolnego.

Wsparcie ze strony rówieśników oraz nauczycieli

Aby zmierzyć wsparcie ze strony rówieśników w klasie szkolnej oraz ze strony nauczycieli, poproszono uczniów o odniesienie się do ośmiu stwierdzeń:

Wsparcie ze strony rówieśników⁴:

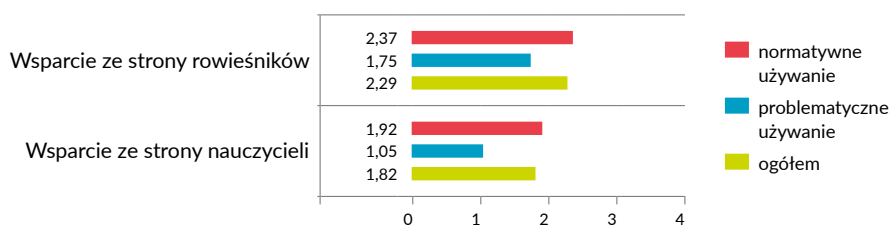
- *Moi koledzy i koleżanki z klasy starają się mi pomagać;*
- *Mogę liczyć na moich kolegów i koleżanki z klasy, kiedy coś idzie nie tak;*
- *Mam kolegów i koleżanki z klasy, z którymi mogę dzielić moje radości i troski;*
- *Mogę rozmawiać z kolegami i koleżankami z klasy o moich problemach.*

Wsparcie ze strony nauczycieli:

- *Nauczyciele słuchają tego, co mam do powiedzenia;*
- *Nauczyciele znajdują czas, jeśli chcę z nimi porozmawiać;*
- *Mogę porozmawiać z nauczycielami na każdy temat;*
- *Nauczyciele chwalą mnie, jeśli robię postępy.*

Podobnie jak w przypadku opisanego wcześniej wsparcia ze strony rodziny, maksymalnie można było otrzymać 4 pkt w każdym z bloków stwierdzeń. Wsparcie ze strony rówieśników oraz nauczycieli zostało oceniane niżej przez użytkowników problematycznych niż normalnych (średnie, odpowiednio, 1,75 vs 2,37 i 1,05 vs 1,92, $p < 0,05$).

Wykres 20. Odsetek osób spędzających czas z rodziną codziennie lub prawie codziennie w podziale na użytkowników normalnych i problematycznych.



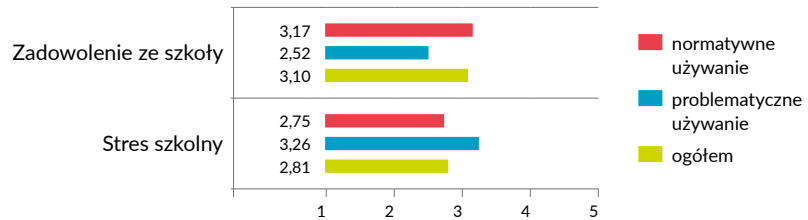
Stosunek do szkoły

Młodych respondentów zapytano o zadowolenie ze szkoły i odczuwanie stresu związanego z chodzeniem do niej. Uczniowie wyrażali swój stosunek do szkoły na skali 1–5 (gdzie 1 oznacza *wcale nie lubię szkoły*, a 5 – *bardzo lubię szkołę*). Średnia ocena zadowolenia ze szkoły użytkowników problematycznych była niższa niż normalnych (2,52 vs 3,17, $p < 0,05$). Różnica między użytkownikami internetu widoczna jest także w przypadku odczuwania stresu szkolnego ocenianego na skali 1–5 (gdzie 1 oznacza *wcale się nie stresuję*, a 5 – *bardzo się stresuję*). Z deklaracji respondentów wynika, że użytkownicy problematyczni bardziej stresują się szkołą niż ich koledzy, którzy korzystają z internetu w sposób normalny (średnia: 3,26 vs 2,75, $p < 0,05$).

4 Wykorzystane stwierdzenia pochodzą z kwestionariusza HBSC

Wykres 31. Stosunek do szkoły w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.

Na skali od 1 do 5 oceń w jakim stopniu lubisz swoją szkołę? / Na skali od 1 do 5 oceń w jakim stopniu stresujesz się szkołą?

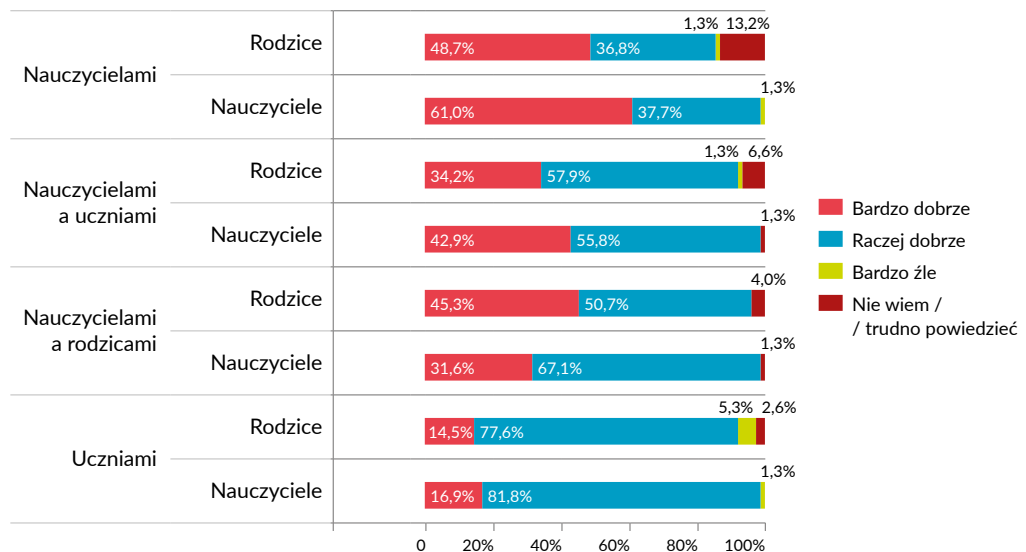


Atmosfera w szkole

Przedstawiciele grona pedagogicznego i rady rodziców poproszono o wyrażenie opinii na temat atmosfery panującej w szkole, a w szczególności pytano o relacje między różnymi grupami środowiska szkolnego – uczniami, nauczycielami oraz rodzicami. Zdecydowana większość badanych pozytywnie oceniła panujące w szkole stosunki. Najlepiej oceniono relacje między nauczycielami. Aż 61% przedstawicieli rad pedagogicznych i blisko połowa (48,7%) przedstawicieli rad rodziców uznała je za bardzo dobre. Nauczyciele lepiej ocenili relacje między nauczycielami a uczniami, natomiast rodzice za lepsze uznali stosunki panujące między nauczycielami a rodzicami. Relatywnie nieduży odsetek respondentów uznał relacje między uczniami za bardzo dobre.

Wykres 32. Atmosfera w szkole w ocenie przedstawicieli rady rodziców oraz grona pedagogicznego.

Jak oceniają Państwo atmosferę panującą w szkole, jeśli chodzi o relacje między....?



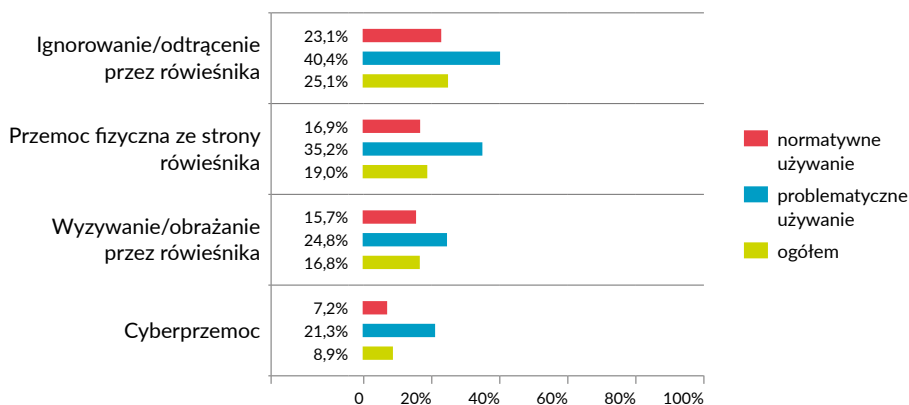
Przemoc rówieśnicza

Uczniów zapytano, czy w roku poprzedzającym badanie doświadczyli ze strony rówieśników którejś z czterech form przemocy:

- wyzywania lub obrażania (*czułeś(-aś) się bardzo źle, ponieważ inne dzieci lub nastolatki wyzywały Cię, mówiły o Tobie złe rzeczy, mówiły, że nie chcą się z Tobą zadawać*);
- ignorowania lub odtrącenia (*czułeś(-aś) się ignorowany(-a) lub odtrącony(-a) przez inne nastolatki*);
- przemocy fizycznej (*zostałeś(-aś) specjalnie uderzony(-a) przez kolegę/koleżankę, rodzeństwo lub inne dziecko/nastolatka z Twojej rodziny*);
- cyberprzemocy (*ktoś zrobił Ci coś złośliwego w internecie – publikował kompromitujące Cię materiały, wyśmiewał się z Ciebie*)

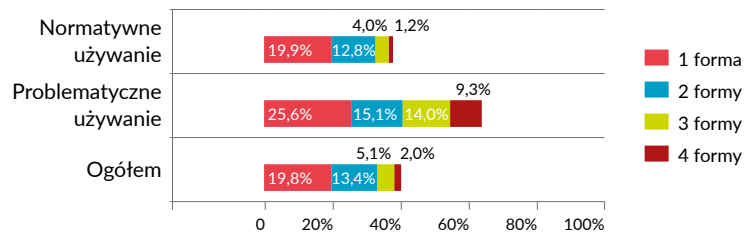
Z odpowiedzi respondentów wynika, że co czwarta (25,1%) osoba była ignorowana lub została odtrącona przez rówieśników. Ponadto 19% badanych doświadczyło przemocy fizycznej, 16,8% – było wyzywanych lub obrażanych, a 8,9% – padło ofiarą cyberprzemocy. Osoby, które problematycznie korzystają z internetu, częściej niż pozostałe doświadczyły wszystkich badanych form przemocy.

Wykres 33. Doświadczenie różnych form przemocy rówieśniczej w roku poprzedzającym badanie w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



Także udział procentowy osób, które doświadczyły co najmniej jednej z badanych form przemocy, był wyższy w przypadku problematycznych niż normatywnych użytkowników internetu ($p < 0,01$). Ponadto w grupie osób problematycznie korzystających z internetu zdecydowanie wyższe były odsetki tych, którzy doświadczyli trzech lub czterech badanych form krzywdzenia ($p < 0,01$).

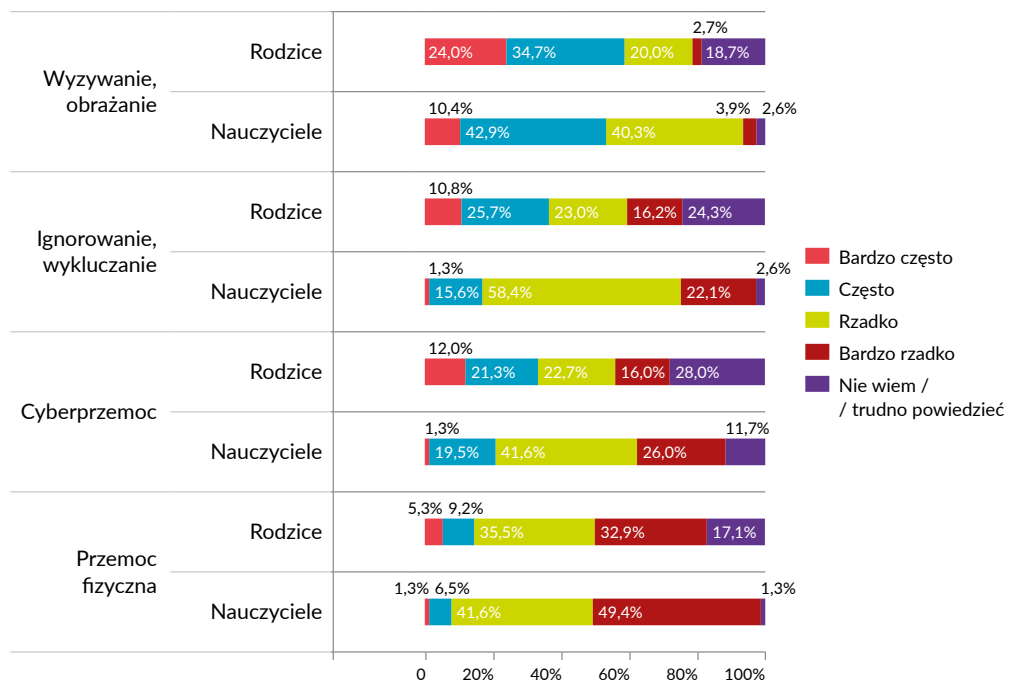
Wykres 34. Liczba doświadczonych form przemocy rówieśniczej w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych.



O doświadczaną przez uczniów przemoc rówieśniczą zapytano przedstawicieli rad rodziców i grona pedagogicznego. Wszystkie formy przemocy były dostrzegane częściej przez rodziców niż przez nauczycieli, natomiast jednocześnie znaczny odsetek rodziców przyznał, że nie dysponuje wiedzą pozwalającą odpowiedzieć na to pytanie. Za najczęstszą formę przemocy rówieśniczej respondenci uznali wyzywanie i obrażanie. Ponad połowa badanych rodziców (58,7%) i nauczycieli (53,2%) uważa, że dochodzi do niej regularnie (często i *bardzo często*). Z badanych form krzywdzenia przemoc fizyczna była wskazywana najrzadziej, zarówno przez rodziców (14,5%), jak i nauczycieli (7,8%).

Wykres 35. Doświadczane przez uczniów formy przemocy rówieśniczej w ocenie przedstawicieli rady rodziców oraz grona pedagogicznego.

Jak często między uczniami dochodzi do...?



Predyktory problematycznego używania internetu

W celu określenia determinant PUI wykorzystano zmienne:

- demograficzne (płeć, wiek);
- związane ze środowiskiem rodzinnym (odczuwanie wsparcia ze strony rodziny, zasady korzystania z internetu w rodzinie, rozmowy z rodzicami na temat bezpieczeństwa online i aktywności online, spędzanie czasu z rodziną);
- związane ze środowiskiem szkolnym i rówieśniczym (zadowolenia ze szkoły, odczuwanie stresu szkolnego, postrzeganie nauczycieli, wsparcie ze strony rówieśników, spędzanie czasu z przyjaciółmi, doświadczenia przemocy ze strony rówieśników);
- dotyczące aktywności hobbystycznej poza internetem.

Model ustabilizował się przy około 400 drzewach decyzyjnych z poziomem błędów klasyfikacji wynoszącym 11,9%.

Tabela 5. Ranking predyktorów PUI według uśrednionego wskaźnika redukcji zanieczyszczenia Giniego (*mean decrease Gini impurity*)

Zmienne	Uśredniony wskaźnik redukcji zanieczyszczenia Giniego
odczuwanie stresu szkolnego	12,5%
wsparcie ze strony rodziny	12,2%
rodzic ograniczał czas dostępu do internetu	11,8%
wsparcie ze strony rówieśników	11,8%
rozmowa z rodzicem o bezpieczeństwie w internecie	11,6%
wsparcie ze strony nauczycieli	11,4%
liczba form przemocy	11,2%
zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online	11,2%
stosunek do szkoły	11,0%
wiek	9,9%
hobby poza internetem (częstość maksymalna)	9,5%
ignorowanie, odtrącenie przez rówieśników	8,8%
wyzywanie, obrażanie przez rówieśników	8,4%
przemoc fizyczna ze strony rówieśników	8,3%
cyberprzemoc	7,7%
spotykanie się z przyjaciółmi (przynajmniej raz w tygodniu)	5,3%
spędzanie czasu z rodziną (przynajmniej raz w tygodniu)	5,1%
płeć	4,6%
zasady dotyczące korzystania z internetu w rodzinie	4,3%
zakaz korzystania z internetu w czasie posiłków	3,2%
zakaz wchodzenia na niektóre strony	2,5%
zakaz korzystania z internetu przed pracą domową	2,4%
określony czas korzystania z internetu	2,2%
zakaz korzystania z internetu przed snem	1,6%

Przy tak zdefiniowanej liście predyktorów najsilniejszy związek z problematycznym używaniem internetu wykazują pytania dotyczące: odczuwania stresu szkolnego (uśredniony wskaźnik *Decrease Gini impurity* = 12,5%), wsparcia ze strony rodziny (12,2%), ograniczenia przez rodzica czasu dostępu do internetu (11,8%), wsparcia ze strony rówieśników (11,8%), rozmowy z rodzicem o bezpieczeństwie w internecie (11,6%), wsparcia ze strony nauczycieli (11,4%), liczby form krzywdzenia (11,2%), zainteresowania ze strony rodzica aktywnością dziecka w internecie (11,2%) oraz zadowolenia ze szkoły (11,0%).

Diagnoza potrzeb oraz problemu w społeczności szkolnej

Ponad 1/3 (39,0%) przedstawicieli grona pedagogicznego przyznaje, że w roku szkolnym, w którym przeprowadzane było badanie, zetknęli się z PUI lub e-uzależnieniami wśród uczniów. Znacznie wyższy (65,3%) odsetek przedstawicieli rady rodziców twierdzi, że w tym czasie do placówki uczęszczali problematyczni użytkownicy internetu. Ponad co siódmy (13,0%) przedstawiciel grona pedagogicznego i co trzeci (32,0%) rodzic nie potrafił jednoznacznie stwierdzić, czy w szkole występuje to zjawisko.

Nauczyciele najczęściej dowiadują się o problemie od uczniów lub ich rodziców. Niektórzy przyznają także, że źródłem wiedzy jest obserwacja zachowania uczniów lub wyniki przeprowadzonej wśród nich ankiety.

Działania interwencyjne

Wszyscy przedstawiciele szkół, którzy zetknęli się w placówce z PUI, twierdzą, że w tej sytuacji podjęto działania. Najczęściej (2/3 przypadków) była to rozmowa z rodzicami, a w połowie przypadków odbyła się pogadanka z uczniami o uzależnieniach. Pozostałe działania to prowadzenie lekcji wychowawczych na temat uzależnień, warsztatów, zajęć z policją oraz skierowanie ucznia do lekarza.

Działania profilaktyczne

Problematyczne używanie internetu w programach wychowawczo-profilaktycznych

Niemal wszyscy (94,8%) przedstawiciele grona pedagogicznego deklarują, że temat e-uzależnień ujęto w programach wychowawczo-profilaktycznych szkoły. Respondentów poproszono o wymienienie najważniejszych celów ujętych w programach z tego obszaru. W ankietach wskazywali następujące cele:

- podniesienie świadomości uczniów i ich rodziców na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu, w tym konsekwencji jego nadużywania;
- profilaktyka uzależnień;
- przeciwdziałanie cyberprzemocy;
- nauka bezpiecznego korzystania z internetu;
- promowanie zasad dobrego zachowania w internecie;
- rozwijanie kompetencji cyfrowych;
- promowanie spędzania wolnego czasu poza internetem;

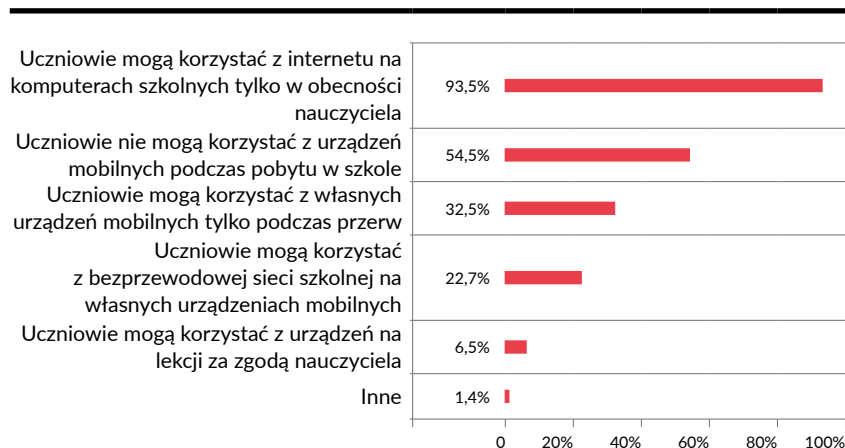
- nauka krytycznej oceny informacji dostępnych w internecie;
- edukacja prawna (ochrona danych osobowych i wizerunku).

Analizując odpowiedzi na to pytanie, można uznać, że w części programów wychowawczo-profilaktycznych w ogóle nie ujęto tematu profilaktyki e-uzależnień lub ujęto w sposób bardzo ogólny. Niewiele szkół wyraźnie odróżnia profilaktykę e-uzależnień od bezpieczeństwa w internecie czy rozwijania kompetencji cyfrowych.

Zasady dotyczące korzystania z internetu w szkole

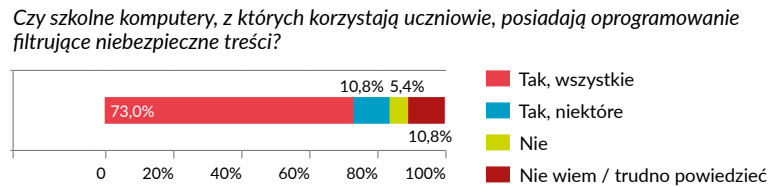
Przedstawiciele grona pedagogicznego zapytano o zasady dotyczące korzystania z internetu przez uczniów. Według deklaracji respondentów w zdecydowanej większości (93,5%) badanych placówek uczniowie mogą korzystać z internetu na komputerach szkolnych tylko w obecności nauczyciela. W ponad połowie (54,5%) szkół uczniowie nie mogą korzystać z urządzeń mobilnych podczas pobytu w szkole, natomiast w co trzeciej (32,5%) mogą robić to tylko podczas przerw. Spośród badanych 6,5% przyznaje, że uczniowie za zgodą nauczyciela mogą korzystać z urządzeń podczas lekcji. Ponadto w prawie co czwartej (22,7%) szkole uczniowie mogą korzystać z bezprzewodowej sieci szkolnej na własnych urządzeniach mobilnych. W większości przypadków (82,4%) w tych placówkach bezprzewodowa sieć szkolna ma zabezpieczenia przed niebezpiecznymi treściami.

Wykres 36. Zasady dotyczące korzystania z internetu przez uczniów w szkole według deklaracji przedstawicieli grona pedagogicznego, pytanie wielokrotnego wyboru.



Większość (73,0%) przedstawicieli grona pedagogicznego deklaruje, że na wszystkich szkolnych komputerach zainstalowano oprogramowanie filtrujące, 10,8% – że na niektórych, natomiast pozostali twierdzą, że takie oprogramowanie nie zostało zainstalowane (5,4%) lub że nie mają wiedzy na ten temat (10,8%).

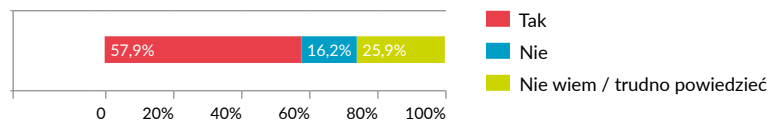
Wykres 37. Oprogramowanie filtrujące na szkolnych komputerach według deklaracji przedstawicieli grona pedagogicznego.



Edukacja uczniów

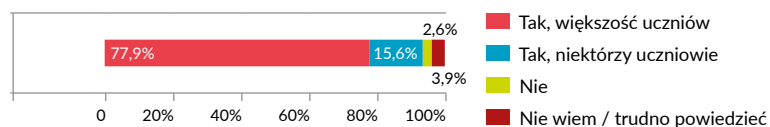
O uczestnictwo w zajęciach dotyczących bezpieczeństwa w internecie zapytano zarówno uczniów, jak i przedstawicieli grona pedagogicznego. Tylko nieco ponad połowa (57,9%) ankietowanych nastolatków twierdzi, że w roku szkolnym, w którym realizowane było badanie, uczestniczyła w tego rodzaju zajęciach. Co ciekawe, aż co czwarty (25,9%) respondent nie potrafił jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie.

Wykres 38. Deklaracje uczniów dotyczące uczestnictwa w zajęciach na temat bezpieczeństwa w internecie.



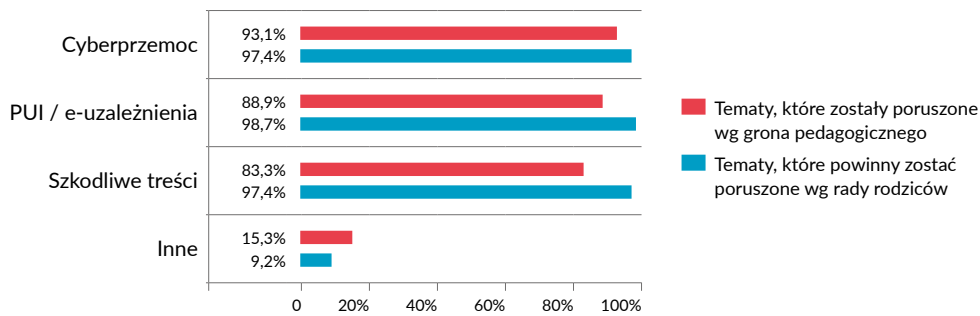
Według przedstawicieli grona pedagogicznego sytuacja jest bardziej optymistyczna. Przeważały (77,9%) opinie, że większość uczniów uczestniczyła w tego typu spotkaniach. Ponadto 15,6% badanych było zdania, że edukacją objęto niektórych uczniów.

Wykres 39. Udział uczniów w zajęciach dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu według przedstawicieli grona pedagogicznego.



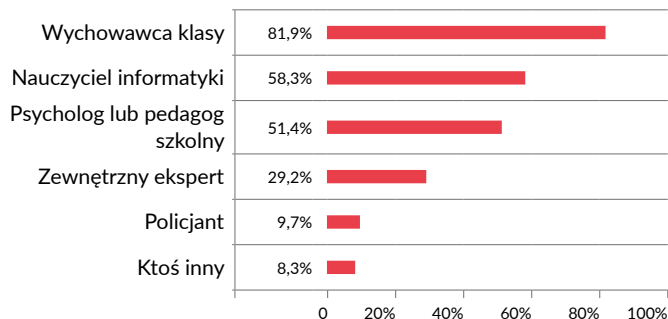
Badani rodzice w zdecydowanej większości uważają, że w ramach edukacji na temat bezpiecznego korzystania z internetu powinny zostać poruszone takie tematy jak: szkodliwe treści (97,4%), cyberprzemoc (97,4%) i nadużywanie internetu (98,7%). Według większości nauczycieli z placówek, w których odbyły się zajęcia dla uczniów, wskazane przez rodziców tematy zostały omówione. Cyberprzemoc to temat wskazany przez 93,1% przedstawicieli szkół, PUI lub e-uzależnienia przez 88,9%, a szkodliwe treści przez 83,3%. Respondenci wskazywali także inne tematy, m.in. odpowiedzialność prawną w internecie i hejt.

Wykres 40. Tematy zajęć dla uczniów, które według przedstawicieli grona pedagogicznego zostały poruszone oraz te, które powinny zostać poruszone według przedstawicieli rady rodziców.



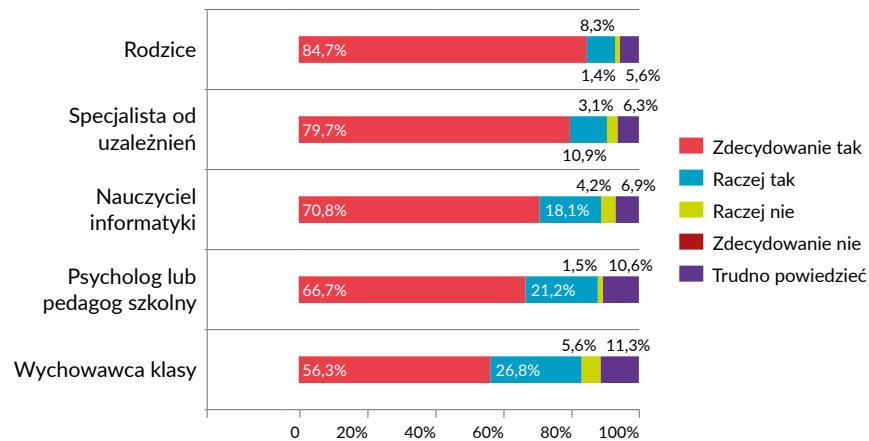
Z deklaracji przedstawicieli grona pedagogicznego wynika, że zajęcia były najczęściej prowadzone przez wychowawcę klasy (81,9%), nauczyciela informatyki (58,3%) i psychologa lub pedagoga szkolnego (51,4%). Rzadziej był to zewnętrzny ekspert czy specjalista od uzależnień (29,2), policjant (9,7%) lub ktoś inny (8,3%).

Wykres 41. Osoby prowadzące zajęcia na temat bezpiecznego korzystania z internetu według deklaracji przedstawicieli grona pedagogicznego, pytanie wielokrotnego wyboru.



Wszyscy przedstawiciele rad rodziców uznali, że młodzież powinna być uczona bezpiecznego korzystania z internetu, jednak w roli edukatorów – oprócz samych siebie (93,1%) – najchętniej widzieliby zewnętrznego specjalistę od uzależnień (90,6%). Większość badanych uznała także, że kształceniem w tym zakresie powinni zająć się różni profesjonalści, w tym osoby pracujące w szkole – nauczyciele informatyki (88,9%), psychologowie i pedagodzy szkolni (87,9%) oraz wychowawcy klas (83,1%).

Wykres 42. Osoby, które według przedstawicieli rad rodziców powinny edukować dzieci i młodzież na temat bezpiecznego korzystania z internetu.

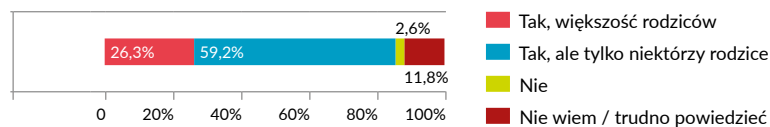


Edukacja rodziców

Zdecydowana większość (90,9%) przedstawicieli grona pedagogicznego deklaruje, że w obecnym roku szkolnym podczas spotkań z rodzicami poruszony został temat nadużywania internetu lub e-uzależnień. Tymczasem z ankiet wypełnianych przez przedstawicieli rady rodziców wynika, że tylko w co czwartej (26,3%) szkole większość rodziców dysponuje wiedzą na temat tego problemu, a w ponad połowie (59,2%) badanych placówek mają ją niektórzy rodzice.

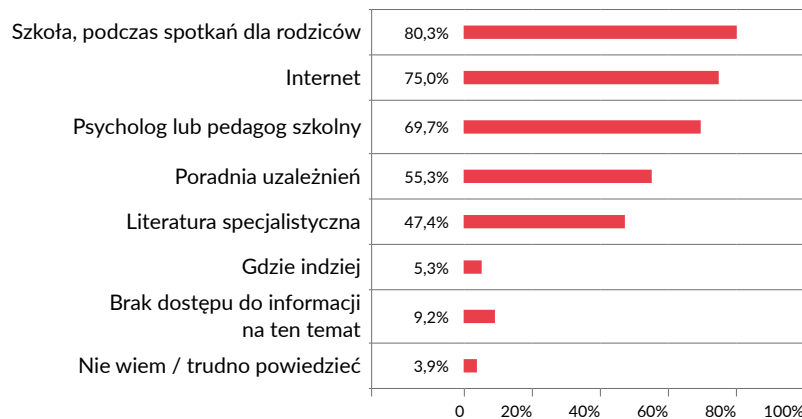
Wykres 43. Opinia przedstawicieli rady rodziców na temat wiedzy rodziców uczniów o problemie nadużywania internetu / e-uzależnień.

Czy, Państwa zdaniem, rodzice uczniów Państwa szkoły mają wiedzę na temat problemu nadużywania internetu / e-uzależnień?



Przedstawiciele rady rodziców uważają, że najlepsze źródła wiedzy o problemie nadużywania internetu / e-uzależnień to przede wszystkim szkoła – spotkania dla rodziców (80,3%), psycholog lub pedagog szkolny (69,7%), a także internet (75%). Ponad połowa (55,3%) badanych jest zdania, że rodzice mogą poszerzyć swoją wiedzę o problemie w poradni uzależnień, nieco mniej (47,4%) – wskazuje na literaturę specjalistyczną, a 9,2% – uważa, że rodzice w ogóle nie mają dostępu do informacji na temat problemu nadużywania internetu i e-uzależnień.

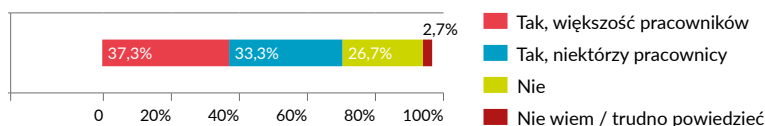
Wykres 44. Źródła wiedzy rodziców uczniów mogą znaleźć informacje o problemie nadużywania internetu / e-uzależnień, pytanie wielokrotnego wyboru.



Edukacja nauczycieli

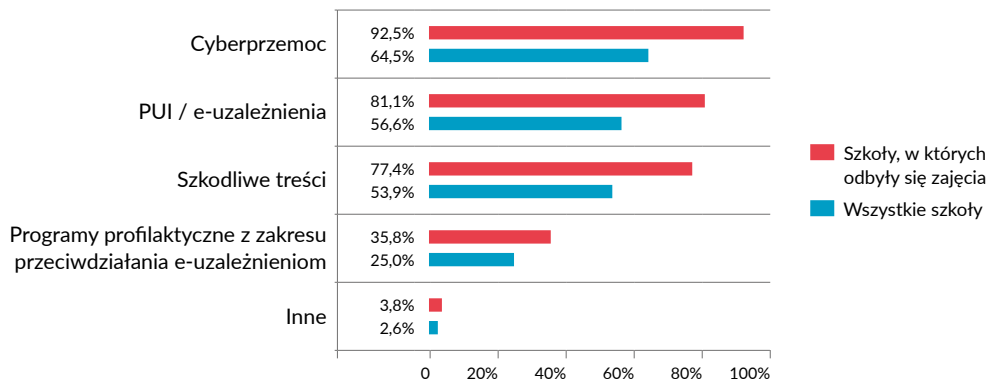
Z odpowiedzi przedstawicieli grona pedagogicznego wynika, że stopień edukacji pracowników szkół na temat bezpiecznego korzystania z internetu jest dość zróżnicowany. Większość (70,6%) respondentów twierdzi, że pracownicy ich placówek brali udział w tego typu zajęciach, jednak blisko połowa z nich przyznaje, że były to tylko wybrane osoby.

Wykres 45. Udział pracowników szkoły w zajęciach dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież według deklaracji przedstawicieli grona pedagogicznego.



Zajęcia skierowane do pracowników dotyczyły takich problemów jak: cyberprzemoc (92,5%), PUI (81,1%) i szkodliwe treści (77,4%). W 35,8% placówek, w których odbyły się szkolenia, poruszono temat programów profilaktycznych z zakresu przeciwdziałania e-uzależnieniom.

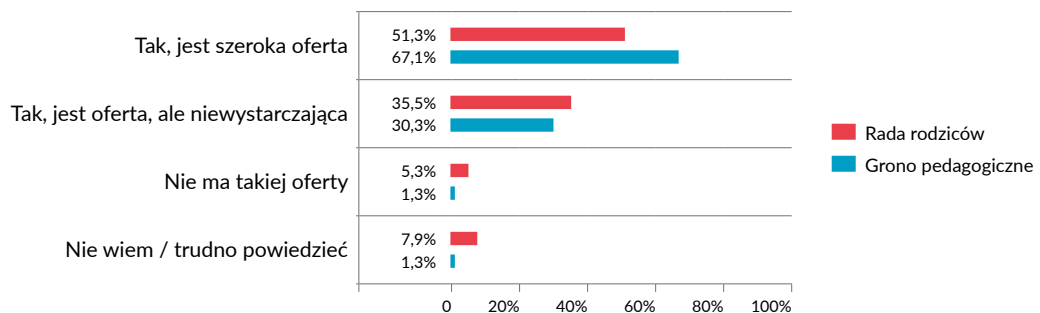
Wykres 46. Tematy poruszone podczas szkoleń dla pracowników szkół według przedstawicieli grona pedagogicznego, pytanie wielokrotnego wyboru.



Oferta zajęć pozalekcyjnych

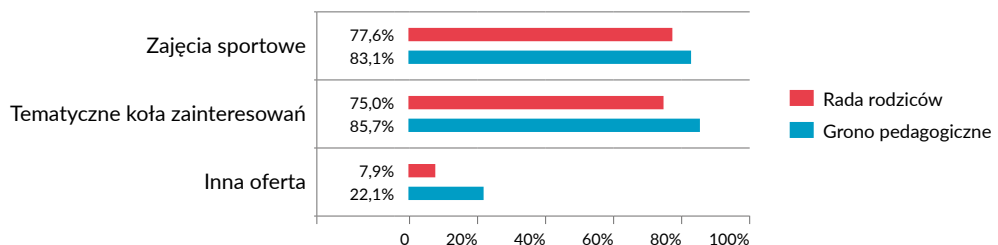
Przedstawiciele rady rodziców oraz grona pedagogicznego zapytano o ofertę zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży. Pracownicy szkoły lepiej oceniali sytuację niż rodzice. Wśród pracowników szkół przeważały (67,1%) głosy, że istnieje szeroka oferta takich zajęć, tymczasem z takim stwierdzeniem zgodziła się połowa (51,3%) przedstawicieli rady rodziców.

Wykres 47. Oferta zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży.



Były to głównie zajęcia sportowe i tematyczne koła zainteresowań. Wśród innych zajęć wymienianych przez respondentów znalazły się m.in. zajęcia specjalistyczne, wyrównawcze oraz z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Wykres 48. Rodzaj oferowanych zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży.



Potrzeby związane z profilaktyką

Zarówno przedstawiciele grona pedagogicznego, jak i rodziców poproszono o ocenę ważności (na skali 1–5, gdzie 1 oznacza *zupełnie nieważne*, a 5 – *bardzo ważne*) poszczególnych działań, które mogą być skuteczne w przeciwdziałaniu cyberprzemocy i nadużywaniu mediów elektronicznych wśród dzieci i młodzieży. Respondenci ocenili pozytywnie wszystkie działania. Szczególnie wysoką rangę badani nadali rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych między rodzicem a dzieckiem (średnia w grupie nauczycieli: 4,9, średnia w grupie rodziców: 4,7), edukacji rodziców (odpowiednio, 4,9 i 4,7), zwiększeniu kontroli rodzicielskiej dotyczącej korzystania z internetu przez dzieci (w obu grupach: 4,8), wzmacnianiu zainteresowań dziecka i jego aktywności poza internetem (odpowiednio, 4,7 i 4,8), oraz realizacji programów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży (w obu grupach: 4,7).

Wykres 49. Skuteczne przeciwdziałanie cyberprzemocy i nadużywaniu mediów elektronicznych wśród dzieci i młodzieży – średnie oceny ważności działań.



OGROANICZENIA BADAWCZE

Przyjęta metodologia i procedura badawcza niosą ze sobą pewne ograniczenia. Pierwsze wiąże się z tym, że część szkół odmówiła udziału w projekcie lub nie odesłała ankiet w terminie. Drugim jest technika ankiety audytoryjnej, która nie jest w stanie zapewnić respondentom pełnego komfortu w trakcie udzielania odpowiedzi, co może niekorzystnie wpływać na szczerść odpowiedzi. Żeby zapobiec tym negatywnym efektom, osoby przeprowadzające ankietę poinstruowano, jak dbać o to, aby uczniowie odpowiadali indywidualnie i nie mieli możliwości podglądania odpowiedzi innych. Ponadto respondentów poproszono o umieszczanie wypełnionych ankiet w kopertach. Kolejne ograniczenie wiąże się z samym tematem badania. Badając skalę PUI, opieramy się na testach psychologicznych przeznaczonych do samodzielnego wypełnienia, z czym wiąże się ryzyko, że respondenci problematycznie używający internetu będą temu zaprzeczali. W takim przypadku mogą oni celowo udzielać nieprawdziwych odpowiedzi w teście lub pomijać niektóre pytania, aby pokazać się w lepszym świetle.

WNIOSKI

Zrealizowane badanie miało na celu pogłębienie i uaktualnienie wiedzy na temat PUI przez młodzież szkolną. Okazało się, że problematyczni użytkownicy internetu stanowią 11,9%. Grupa osób, które wykazują nasilone objawy PUI to 0,5% badanych nastolatków. Odsetek ten jest zbliżony do wyników innych badań realizowanych wśród polskiej młodzieży z zastosowaniem *Testu uzależnienia od internetu* (Pawłowska i in., 2015; Tsitsika i in., 2014; Warzecha, 2018; Warzecha i in., 2016) oraz testu autorstwa Griffithsa (Makaruk i in., 2017; Smahel i in. 2012). Można stwierdzić, że wśród nastolatków odsetek problematycznych użytkowników internetu utrzymuje się na stałym poziomie.

Uzyskane dane pozwalają dostrzec różnice w korzystaniu z internetu ze względu na płeć. W analizach wykazano, że to dziewczęta istotnie częściej prezentują symptomy PUI niż chłopcy. Wynik ten jest spójny z wynikami badań na temat nałogowego korzystania z telefonów komórkowych (Dębski, 2016). Różnica ta może mieć z związek z tym, że dziewczęta używają internetu częściej niż chłopcy (Pyżalski i in, 2019).

Osoby, które problematycznie używają internetu, istotnie częściej podejmują pewne aktywności, m.in. regularnie korzystają z portali społecznościowych, grają w gry hazardowe i robią zakupy online. Może to wskazywać na uzależnienie od określonych czynności online.

Wyniki badania potwierdziły związek PUI z funkcjonowaniem w środowisku rodzinnym i szkolnym. Nastolatki problematycznie używające internetu cechują się niższym poziomem wsparcia ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli. Ich rodzice rzadziej rozmawiają z nimi na temat związany z bezpieczeństwem w internecie i rzadziej interesują się ich aktywnością w sieci. Problematyczni użytkownicy internetu mają mniej pozytywny stosunek do szkoły niż ich rówieśnicy i silniej odczuwają stres szkolny. Ponadto zauważalny jest związek między problematycznym używaniem internetu a doświadczaniem przemocy rówieśniczej, a w szczególności wielu jej form.

Problematyczni użytkownicy internetu mają częściej kontakt z niebezpiecznymi treściami online prezentującymi m.in. sposoby samookaleczania się, propagującymi zaburzenia odżywiania i zachęcającymi do samobójstwa czy używania narkotyków. Ponadto użytkownicy ci częściej podejmują zachowania autoagresywne.

Na podstawie przeprowadzonych analiz można stwierdzić, że do najbardziej znaczących czynników ryzyka PUI należą silne odczuwanie stresu szkolnego, doświadczanie przemocy rówieśniczej, a w szczególności wielu jej form, a także negatywny stosunek do szkoły oraz wiek (starsze nastolatki).

Do czynników ochronnych można natomiast zaliczyć: wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli, 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.

Z odpowiedzi udzielanych przez respondentów wynika, że PUI częściej dostrzegane jest przez przedstawicieli rady rodziców niż przez grono pedagogiczne. Działania szkół – poza rozmową z rodzicami – koncentrują się głównie na profilaktyce uniwersalnej, a tylko nieliczni uczniowie wykazujący symptomy problemu są kierowani do zewnętrznych specjalistów.

Według deklaracji przedstawicieli szkół kwestia nadużywania internetu i e-uzależnień została ujęta w większości programów wychowawczo-profilaktycznych. Analizując jednak odpowiedzi na pytanie o cele umieszczone w dokumencie, można uznać, że w części programów ten temat w ogóle nie został ujęty lub został potraktowany w sposób bardzo ogólny. Z ankiet wynika, że większość szkół realizuje działania profilaktyczne z zakresu bezpieczeństwa w internecie, które są kierowane do uczniów, a w mniejszym stopniu obejmują rodziców i pracowników szkół.

REKOMENDACJE

Rekomendacje dla szkół

W świetle uzyskanych wyników rekomenduje się szkołom podjęcie następujących działań:

- Przeprowadzania diagnozy występujących oraz potencjalnych zagrożeń i potrzeb w szkole.
- Umieszczenia w programie wychowawczo-profilaktycznym celów, takich jak uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z korzystania z nowych technologii i rozwijanie umiejętności rozpoznawania symptomów PUI.
- Objęcia systemowymi działaniami profilaktycznymi uczniów, rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły.
- Rozszerzenia zakresu działań profilaktycznych w szkole w taki sposób, aby obejmowały nie tylko profilaktykę uniwersalną, ale także selektywną i wskazującą. Profilaktykę uniwersalną należy kierować do wszystkich uczniów, selektywną – do uczniów z grupy podwyższonego ryzyka (np. uczniów doświadczających przemocy rówieśniczej), a wskazującą – do uczniów, którzy przejawiają pierwsze symptomy PUI.
- Prowadzenia zajęć edukacyjnych dla uczniów w celu przekazania im aktualnej i rzetelnej wiedzy na temat PUI oraz jego konsekwencji.
- Podnoszenia kompetencji grona pedagogicznego poprzez prowadzenie szkoleń na temat bezpieczeństwa w internecie i PUI, rozpoznawania czynników ryzyka PUI oraz podejmowania interwencji.
- Przekazania rodzicom uczniów wiedzy na temat PUI, jego symptomów, mechanizmów i konsekwencji.
- Rozwijania umiejętności wychowawczych i komunikacyjnych rodziców. Zachęcanie ich do rozmawiania z dziećmi na temat bezpieczeństwa w internecie oraz zainteresowania aktywnością dziecka online.
- Promowania ustalania zasad korzystania z urządzeń cyfrowych w rodzinach np. przez edukację rodziców, dystrybucję materiałów informacyjnych itp.
- Organizowania dla całej społeczności szkolnej wydarzeń związanych z bezpieczeństwem w internecie np. w ramach lokalnych inicjatyw z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu.
- Utrzymywania stałej współpracy z rodzicami dzieci, które wykazują symptomy problematycznego używania internetu, i wspólne opracowanie planu pomocy.
- Wskazania uczniom wykazującym symptomy PUI i ich rodzicom miejsc, gdzie mogą otrzymać profesjonalną pomoc.
- Kształtowania pozytywnych relacji interpersonalnych i dbanie o przyjazny klimat zarówno w klasie, jak i całej szkole przez zredukowanie czynników ryzyka PUI, takich jak stres szkolny, negatywny stosunek do szkoły czy przemoc rówieśnicza.
- Prowadzenia działań profilaktycznych z zakresu zapobiegania przemocy rówieśniczej i wprowadzanie procedur reagowania na jej przejawy.

- Rozwijania i wzmacnianie umiejętności psychospołecznych uczniów, takich jak podejmowanie decyzji, radzenia sobie ze stresem oraz korzystanie ze wsparcia społecznego.
- Promowania w szkole zdrowia psychicznego przez modelowanie zachowań i postaw prozdrowotnych.
- Wzmacniania jakości relacji między uczniami a nauczycielami oraz promowania pozytywnych wzorców relacji między uczniami a ich rodzicami.
- Tworzenia warunków do rozwijania zainteresowań uczniów oraz rozszerzanie oferty zajęć pozalekcyjnych, aby zapewnić uczniom alternatywną i atrakcyjną formę spędzania czasu wolnego.
- Ustalenia jasnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych przez uczniów na terenie szkoły, w tym dotyczących korzystania z urządzeń mobilnych na lekcjach i przerwach.

Rekomendacje dla rodziców

W świetle przeprowadzonych badań rekomenduje się zachęcanie rodziców i opiekunów do następujących działań:

- Podejmowania w domu rozmów z dziećmi na temat bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z urządzeń elektronicznych oraz zainteresowania aktywnością dziecka online.
- Przekazywania dzieciom wiedzy na temat PUI oraz jego symptomów, mechanizmów i konsekwencji.
- Rozwijania i wzmacniania umiejętności psychospołecznych dzieci, takich jak podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem czy korzystanie ze wsparcia społecznego. Wspierania dzieci w trudnościach i stresujących sytuacjach.
- Obserwacji dziecka pod względem potencjalnych problemów, takich jak nękanie ze strony rówieśników, nauczycieli lub innych osób. Wsparcia dziecka i udzielenia mu pomocy w przypadku doznanych krzywd lub niepowodzeń.
- Wspólnego z dziećmi ustalenia i egzekwowania przestrzegania w rodzinach zasad korzystania z urządzeń cyfrowych, np.
 - wyznaczenie stref wolnych od ekranów (np. łazienki, sypialni);
 - wyznaczenie pór dnia wolnych od ekranów (np. pory posiłków, godzina przed snem).
- Modelowania odpowiednich zachowań przez odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii, w tym przestrzeganie zasad związanych z korzystaniem z urządzeń także przez dorosłych.
- Dbłości o odpowiednią ilość snu dzieci. Wprowadzenia zasady unikania korzystania z urządzeń przynajmniej przez godzinę przed snem i w łóżku.
- W przypadku młodszych dzieci stosowania programów filtrujące treści, zabezpieczeń w przeglądarkach i narzędzi kontroli rodzicielskiej.
- Tworzenia warunków do rozwijania przez dzieci zainteresowań oraz proponowania zajęć pozalekcyjnych, tak aby zapewnić im alternatywną wobec mediów elektronicznych i atrakcyjną formę spędzania czasu wolnego (np. zajęcia sportowe).
- W trudnych sytuacjach, gdy dziecko wykazuje objawy PUI, korzystania ze specjalistycznej pomocy psychologicznej.

Rekomendacje dla uczniów

W świetle przeprowadzonych badań rekomenduje się zachęcanie dzieci i młodzież do następujących działań:

- Dbałości o higienę korzystania z urządzeń ekranowych, np. przez:
 - wspólne z rodzicami wyznaczenie stref wolnych od ekranów (np. łazienki, sypialni);
 - wspólne z rodzicami wyznaczenie pór dnia wolnych od ekranów (np. pory posiłków, godzina przed snem).
- Dbałości o równowagę w kontaktach on- i offline, np. przez:
 - regularne spotkania bez urządzeń ekranowych z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi;
 - angażowanie się w regularną aktywność pozainternetową, np. sport.
- Reagowania w sytuacjach przemocy rówieśniczej, w szczególności cyberprzemocy przez:
 - zgłaszanie zaistniałych przypadków zaufanym osobom dorosłym lub moderatorom serwisów, jeśli zostały złamane regulaminy;
 - pomoc pokrzywdzonym rówieśnikom poprzez wsparcie psychologiczne oraz wskazanie osób i miejsc, które mogą udzielać pomocy profesjonalnej.
- Reagowania w sytuacjach, w których ich rówieśnicy mogą znajdować się w kryzysie psychicznym przez:
 - zgłaszanie takich przypadków zaufanym osobom dorosłym lub profesjonalistom (np. psychologowi szkolnemu);
 - pomoc rówieśnikom w takiej sytuacji przez wsparcie psychologiczne oraz wskazanie osób i miejsc, które mogą udzielać pomocy profesjonalnej.
- Przestrzegania zasad bezpieczeństwa online, w szczególności:
 - dbałości o własną prywatność przez właściwe ustawienia prywatności w aplikacjach i na portalach;
 - dbałości o prywatność innych osób – nieudostępnianie ich zdjęć, danych czy wypowiedzi bez ich zgody;
 - niepodawanie haseł do swoich kont i profili;
 - nieprzesyłanie materiałów przedstawiających rówieśników w sytuacjach intymnych (tzw. seksting);
 - niespotykanie się z osobami poznanymi w internecie bez zgody i wiedzy rodziców.

BIBLIOGRAFIA

- Aboujaoude, E. (2010). Problemowe użytkowanie Internetu przegląd literatury. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 19(4), 247–253.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Akademia Pedagogiki Specjalnej. (2016). *Raport badawczy z projektu „Adaptacja narzędzi do pomiaru stopnia zagrożenia problemowym korzystaniem z komputera/internetu i graniem w gry online”*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7555036.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet use age. *International Journal of Human Computer Studies*, 53, 537–550.
- Biechowska, D. (2013). *Opracowanie i walidacja narzędzi do screeningu i diagnozy uzależnienia od Internetu*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7555020.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2014). Dysfunkcyjne korzystanie z internetu – przegląd badań. *Psychologia Społeczna*, 9(4), 31.
- Brezing, Ch., Derevensky, J. L., Potenza, M. N. (2010). Non-substance Addictive Behaviors in Youth: Pathological Gambling and Problematic Internet Use. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3), 625–641.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Ceyhan, E., Cyhan, A. A., Gurcan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 411–416.
- Chen, S. H., Weng, L. J., Su, Y. J., Wu, H. M., Yang, P. F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279–294.
- Chiao, C., Chin-Chun, Yi C. C., Ksobiech, K. (2014). Adolescent Internet use and its relationship to cigarette smoking and alcohol use: A prospective cohort study. *Addictive Behaviors*, 39, 7–12.
- Charzyńska, E., Gózdź, J. (2014). W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (Bergen Facebook Addiction Scale) C.S. Andreassen, T. Torsheima, G.S. Brunborga i S. Pallesen. *Chowanna*, 1(42), 163–186.
- Chow, S. L., Leung, G. M., Ng, C., Yu, E. (2009). A screen for identifying maladaptive internet use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 324.
- Chwaszcz, J., Niewiadomska, I., Fel, S., Palacz-Chrisidis, A., Wiechetek, M., Bartzczuk, R. (2015). *Podmiotowe i środowiskowe czynniki ryzyka rozwoju siecioholizmu u młodzieży. Raport z badań*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=6364719.
- Critselis, E., Janikian, M., Paleomilitou, N., Oikonomou, D., Kassiopoulou, M., Kormas, G., Tsitsika, A. (2013). Internet gambling is a predictive factor of Internet addictive behavior among Cypriot adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 224–230.

- Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5(4), 331–345.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54, 415–422.
- Dębski, M. (2016). *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych*. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
- Dowling, N. A., Quirk, K. L. (2009). Screening for Internet dependence: Do the proposed diagnostic criteria differentiate normal from dependent Internet use? *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 21–27.
- Epstein, J. A. (2011). Adolescent computer use and alcohol use: What are the role of quantity and content of computer use? *Addictive Behaviors*, 36, 520–522.
- Elphinston, R., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Gaebel, W., Zielasek, J., Reed, G. M. (2017). Zaburzenia psychiczne i behawioralne w ICD-11: koncepcje, metodologie oraz obecny status, *Wszyscy autorzy w równym stopniu przyczynili się do powstania niniejszej pracy. Psychiatria Polska*, 51(2), 169–195.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25.
- Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace: Issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 87–96.
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5, e124.
- Griffiths, M. D., Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 74–77.
- Huang, C. (2010). Internet addiction: stability and change. *European Journal of Psychology Education*, 25, 345–361.
- Izdebski, P., Michalak, M., Andryszak, P., Kotyśko, M. (2014). *Osobowościowe uwarunkowania nadmiernego korzystania z sieci społecznościowych wśród adolescentów*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=6362340.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W: B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne* (s. 219–250). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jia, R. (2012). Computer playfulness, Internet dependency and their relationships with online activity types and student academic performance. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(2), 74–77.
- Johansson, A., Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223–229.
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Balint, M. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23(11), 1093–1102.
- Kaliszewska, K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

- Kamieniecki, W., Bochenek, M., Tanaś, M., Wrońska, A., Lange, R., Fila, M., Loba, B. (2016). *Nastolatki 3.0 Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach*. Warszawa: NASK.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749–754.
- Kirwil, L. (2011). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo, Część 2, Dwuczęściowy raport z badań EU Kids Online II, przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS – EU Kids Online – PL.
- Korkeila, S., Kaarlas, M., Jääskeläinen, T., Vahlberg, T., Taiminen T. (2010). Attached to the web –harmful use of the Internet and its correlates. *European Psychiatry*, 25, 236–241.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2016). *Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym użytkowaniem telefonu komórkowego przez młodzież*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7554994.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Katolicki Uniwersytet Lubelski. (2017). *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7555022.
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987–1996.
- Kuss, D. J., D Griffiths, M., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026–4052.
- Li, W., Garland, E. L., Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English–and Chinese–language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393–411.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S.M., Howard, M. O. (2015). Characteristics of Internet addiction/pathological Internet use in U.S. university students: A qualitative – method investigation. *PLoS One*, 10(2), e0117372.
- Lin, S. S., Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9–16 year olds and their parents in 25 countries*. Pobrane z: <http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet%28Isero%29.pdf>.
- Ma, H. K. (2011). Internet Addiction and Antisocial Internet Behavior of Adolescents. *Scientific World Journal*, 11, 2187–2196.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2006). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test. W: N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży* (s. 59–78). Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od internetu*. Łódź: Wydawnictwo AHE.
- Mak, K. K., Lai, C. M., Ko, Ch., Chou, C., Kim, D., Watanabe, H., Ho, R. C. M. (2014). Psychometric properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R). in Chinese adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(7), 1237–1245.

- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Michalski, P. (2017). *Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią. Raport z badań*. Pobrane z: https://fdds.pl/wp-content/uploads/2017/12/Makaruk_K_Wlodarczyk_J_Michalski_P_2017_Kontakt_dzieci_i_mlodziemy_z_pornografia.pdf.
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Wójcik, S. (2013). Metodologia badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 7–11.
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 35–48.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive Internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology and Behavior*, 12(1), 1–6.
- Morioka, H., Itani, O., Osaki, Y., Higuchi, S., Jike, M., Kaneita, Y., Ohida, T. (2016). Association between smoking and problematic Internet use among Japanese adolescents: Large-scale nationwide epidemiological study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 557–561.
- NIK (2016). *Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży* (Nr ewid. 32/2016/P/16/LKI). Pobrane z: https://www.nik.gov.pl/kontrola/wyniki-kontroli-nik/pobierz,lki~p_16_070_201604220816081461312968~01,typ,kk.pdf
- Nichols, L. A., Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet Addiction Scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381–384.
- Ostaszewski, K., Biechowska, D., Pisarska, A., Sowińska, M. (2017). *Psychospołeczne czynniki problemów behawioralnych u młodzieży w wieku 17–19 lat: Badania podłużne – kontynuacja*. Pobrane z: https://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=6364661.
- Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S., Brand, M. (2014). Pathological Internet use – It is a multidimensional and not unidimensional construct. *Addiction Research and Theory*, 22, 166–175.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2009). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego (KBUTK). *Badania Schizofreniczne*, 10, 322–329.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Objawy zagrożenia i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badań Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Current Problems of Psychiatry*, 12(4), 439–442.
- Pawłowska, B., Zygo, M., Potembska, E., Kapka-Skrzypczak, L., Dreher, P., Kędzierski, Z. (2015). Prevalence of internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of polish adolescents from urban and rural areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 22(1), 129–136.
- Pisarska, A., Ostaszewski, K., Raduj, J., Wójcik, M. (2015). *Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12–19 lat. Raport podsumowujący*. Pobrane z: https://www.kbnp.gov.pl/portal?id=15&res_id=5064326.
- Poprawa, R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193–216.
- Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badanie wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 57–82.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. Pobrane z: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf.
- Rowiński, T. (2008). Virtual self in dysfunctional internet use. *Studia Psychologica*, 8, 107–130.

- Rowicka, M. (2018). *Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portaal?id=15&res_id=9249294.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branży szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. Dz.U. z 2017 r., poz. 356.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211–219.
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., Ólafsson, K. (2012). *Excessive Internet Use Among European Children*. Londyn: EU Kids Online, London School of Economics & Political Science.
- Styśko-Kunkowska, M., Wąsowicz, G. (2014). *Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty. Raport z badań*. Pobrane z: http://www.kbpn.gov.pl/portaal?id=15&res_id=5064290.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., Wang, J. (2014). Prevalence of Internet Addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent Internet users. *Addictive Behaviors*, 39, 744–747.
- Thatcher, A., Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic Internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793–809.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 294–299.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528–535.
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wölfling, K., Halapi, E., Tsitsika, A. K. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of Adolescence*, 40, 34–47.
- Vachon, J., Vitaro, F., Wanner, B., Tremblay, R. E. (2004). Adolescent Gambling: relationship with parent gambling parenting practices. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 398–401.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one*, 6(5), e19660.
- Warzecha, K. (2018). *Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portaal?id=15&res_id=8591886.
- Warzecha, K., Krzyżak-Szymańska, E., Wójcik, A., Żądło, T. (2016). *Charakterystyka zjawiska hazardu i patologicznego używania Internetu wśród młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych*. Pobrane z: https://www.kbpn.gov.pl/portaal?id=15&res_id=6826490.
- Wąsowicz, G., Styśko-Kunkowska, M. (2014). *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem podręcznik do kwestionariusza MAWI*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Wölfling, K., Mueller, K. W., Beutel, M. (2011). Reliability and validity of the Scale for the Assessment of Pathological Computer-Gaming (CSV-S). *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 61(5), 216–224.

- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873.
- Young, K. S. (1996). Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K. S., Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: New trends in risk management. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 105–111.
- Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28.
- Yuen, C. N., Lavin, M. J. (2004). Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 379–383.
- Zhang, R. (2015). Internet dependence in Chinese high-school students: relationship with sex, self-esteem and social support. *Psychological Reports*, 117, 8–25.