
UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

dr n. społ. Izabela Socha

psycholog, certyfikowany
psychoterapeuta poznawczo-
behawioralny PTPB nr 1861



Media cyfrowe = urządzenia cyfrowe:
smartfony, smartwatche, tablety, komputery
stacjonarne, laptopy, telewizory.

WYNIKI BADAŃ URZĘDU KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ (UKE):



Posiadanie smartfonów przez dzieci w wieku 7–14 lat

- Według badania UKE z 2022 roku, **81,1% dzieci w wieku 7–14 lat posiada własny telefon komórkowy**, a **96,9% z nich używa smartfonów**.
- Wśród 13-latków **100% badanych miało własny smartfon**.
- Smartfony dość sprawnie obsługują 2-latki.



Globalne statystyki

- Na świecie **około 90% populacji posiada telefon komórkowy**, jednak dokładny odsetek posiadaczy smartfonów może się różnić w zależności od regionu i dostępnych danych.



Wiek rozpoczęcia korzystania z telefonu

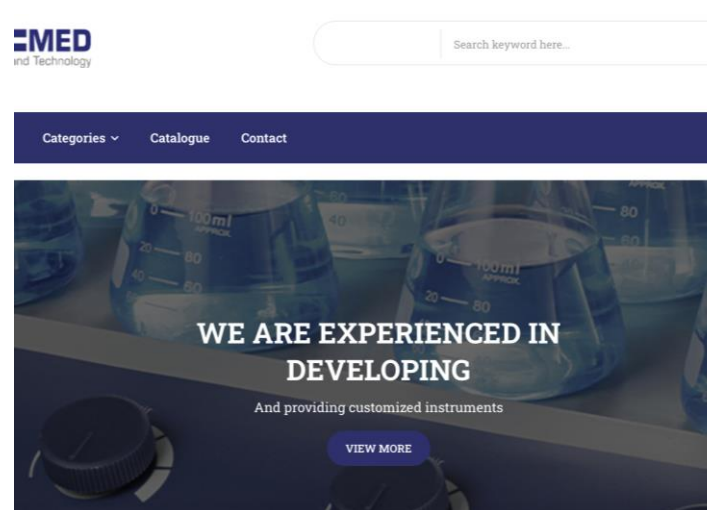
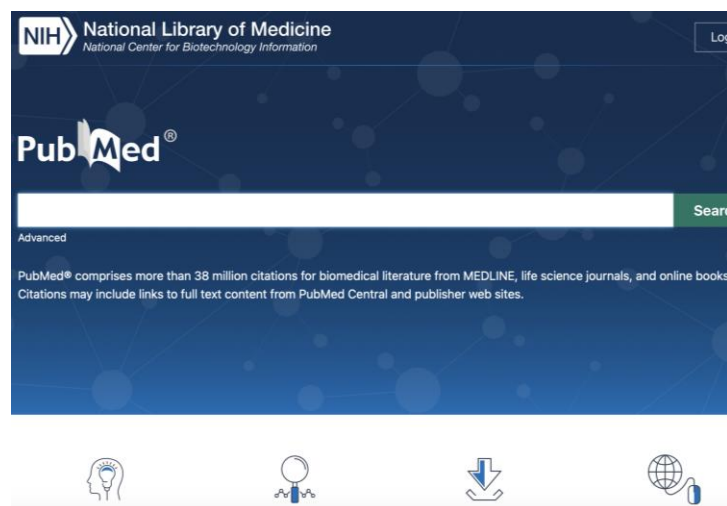
- Ponad **10% dzieci zaczęło korzystać z telefonu komórkowego w wieku 5–6 lat**.



Korzystanie z Internetu

- **91,3% dzieci w wieku 7–14 lat korzysta z Internetu poza edukacją online**.
 - Najczęściej dzieci zaczynają korzystać z Internetu w wieku 7–8 lat (38,8%), ale aż 23,1% dzieci zaczyna korzystać z Internetu mając 5–6 lat.
-

PRZYKŁADY BADAŃ DOTYCZĄCYCH UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH ORAZ PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ



 **EBSCOhost**

cyfry, książki, czasopisma i więcej treści

ę do EBSCOhost, aby uzyskać dostęp do zasobów posiad

1. Uzależnienie od mediów społecznościowych i jego wpływ na relacje rówieśnicze

Badanie: Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Social networking sites and addiction: Ten lessons learned*.

Opis:

Przegląd literatury wskazujący, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do uzależnienia o cechach behawioralnych (kompulsywność, zaniedbywanie innych obowiązków). Autorzy zauważają również, że uzależnienie to może wpływać negatywnie na relacje interpersonalne i sprzyjać izolacji lub agresji w sieci.

2. Związek między cyberprzemocą a intensywnością korzystania z social mediów

Badanie: Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*.

Opis:

Metaanaliza pokazuje, że im częściej młodzi ludzie korzystają z mediów społecznościowych, tym większe prawdopodobieństwo, że doświadczają lub dopuszczają się cyberprzemocy. Ofiary często przejawiają objawy depresyjne, lękowe oraz mają problemy w relacjach rówieśniczych.

3. Facebook i cyberprzemoc wśród nastolatków

Badanie: Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). *Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents.*

Opis:

Badanie przeprowadzone na dużej próbie kanadyjskich nastolatków pokazało, że intensywne korzystanie z serwisów społecznościowych (np. Facebooka) koreluje z niższym samopoczuciem psychicznym, większym ryzykiem uzależnienia oraz częstszym udziałem w przemocy rówieśniczej – jako sprawcy, ofiary lub świadkowie.

4. Instagram, idealizacja i cyberprzemoc

Badanie: Frison, E., & Eggermont, S. (2016). *Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood.*

Opis:

Wskazano, że porównywanie się z innymi użytkownikami i idealizowanie ich życia zwiększa niezadowolenie z siebie, co może prowadzić do agresywnych reakcji i przemocy słownej w sieci.

5. Polskie badania – NASK (2023)

Badanie: *Nastolatki 3.0 – raport NASK o aktywności młodzieży w Internecie.*

Opis:

Raport ukazuje, że ponad 90% nastolatków codziennie korzysta z mediów społecznościowych. Jednocześnie co trzeci doświadczył przemocy online. Wskazuje się na potrzebę edukacji cyfrowej i większej kontroli nad czasem spędzonym online.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

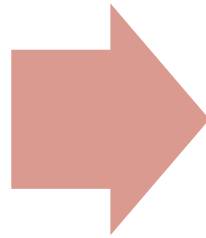
Name (print) _____

Signature _____

Date _____



Odnotowano po raz kolejny wzrost czasu korzystania z Internetu przez nastolatków w dni powszednie. Obecnie jest to **5 godzin 36 minut** (vs. 2020 – 4 godziny 50 minut).



Aktywność nastolatków w dni wolne od zajęć szkolnych koncentruje się przede wszystkim na cyberprzestrzeni (**średnio 6 godzin i 16 minut**).

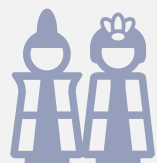


Wzrasta odsetek nastolatków, które decydują się na spotkanie z osobą dorosłą, poznaną w Internecie (2022 – 17,9% vs. 2020 – 14,1%). Co czwarty nastolatek nikogo nie poinformował o takim zdarzeniu (2022 – 25,3% vs. 2020 – 24,5%).

Co trzeci nastolatek (32,7%) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie za pośrednictwem Internetu.

Ponad połowa nastolatków (54,9%) często lub bardzo często w trakcie korzystania z Internetu lub smartfona równocześnie wykonuje inne zadania albo czynności.





Niemal połowa młodych ludzi spotyka się w Internecie z sytuacjami kiedy ich znajomi są atakowani i wyzywani (44,6%).



Z ośmieszaniem i poniżaniem kogoś w sieci zetknął się co trzeci nastolatek (ośmieszanie – 33,2%, poniżanie 29,6%).



Ponad dwie trzecie młodych internautów (68,4%) twierdzi, że w Internecie problemem jest mowa nienawiści. Zwiększa się wśród nastolatków poczucie, że osoby, które obrażają w Internecie, są bezkarne (2022 – 51,3% vs. 2018 – 36%).

Ponad 40% (43,7%) młodzieży twierdzi, że w internecie nie można odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych (vs. 2018 – 49%). Kiedy nastolatki doświadczają przemocy najczęściej nie reagują i nikomu o tym nie mówią. Bierność w sytuacjach doświadczania przemocy w sieci wzrasta w stosunku do poprzednich lat (2022 – 38,5% vs. 2020 – 32,4%).

Młodzi internauci są stale aktywni w mediach społecznościowych, ale tylko około połowa z nich interesuje się wiarygodnością profili (49,9%) i autorów (48,6%), które obserwują na portalach społecznościowych.

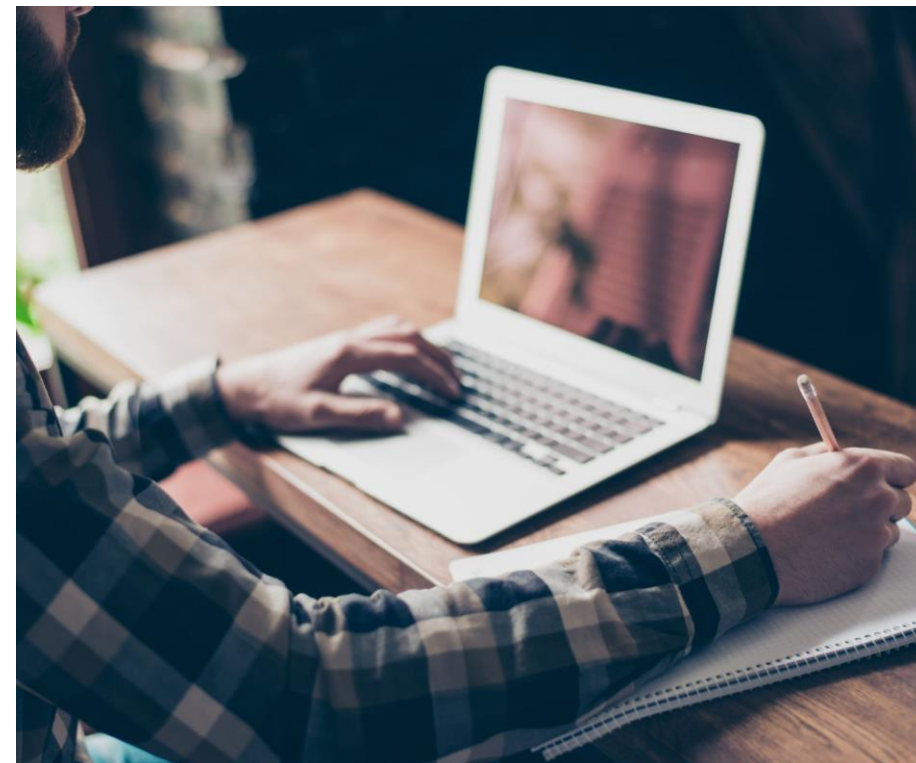




Ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z Internetu w zakresie czasu i dostępu do treści.

Blisko co czwarty młody internauta uważa, że wprowadzona przez jego rodziców kontrola w zakresie czasu korzystania z Internetu (28,8%) oraz dostępu do treści w Internecie (28,9%) jest nieskuteczna.

Prawie co drugi badany (45,5%) deklaruje, że rodzice lub opiekunowie umieszczają w swoich mediach społecznościowych zdjęcia, na których jest widoczny jego wizerunek. Z powodu takich aktywności rodziców w sieci jedna czwarta nastolatków czuje zawstydzenie (23,6%), a niemal co piąty (18,8%) deklaruje niezadowolenie z tego faktu.





Ponad 40% nastolatków twierdzi, że brak dostępu do Internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia, czyniąc je mniej satysfakcjonującym.

Co czwarty nastolatek (25,8%) posiada od 5 do 8 kont na portalach i platformach społecznościowych, natomiast ponad jedna trzecia (36%) posiada więcej niż 8 takich kont.



Z powodu korzystania z mediów społecznościowych niespełna jedna czwarta młodzieży (23,8%) często zaniedbuje swoje obowiązki domowe, natomiast prawie trzech na dziesięciu nastolatków (28,7%) często zaniedbuje obowiązki szkolne z powodu używania mediów społecznościowych.

Czterech na dziesięciu nastolatków (43,7%) korzysta z portali społecznościowych, żeby poczuć się lepiej.

Co czwarty badany (25,6%)
zadeklarował trudności z
myśleniem o czymś innym
niż platformy
społecznościowe.

Co czwarty nastolatek (27%)
podejmował bezskuteczne
próby skrócenia czasu swojej
aktywności w mediach
społecznościowych.

Korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatków wiąże się z ich ekspozycją na różnorodne treści. Blisko połowa nastolatków (46,7%) deklaruje wysoki (13,5%) i ponadprzeciętny (33,2%) poziom ekspozycji na antyspołeczne treści w takich mediach.





Ponad 4 na 10 nastolatków (44,5%) przejawia niski poziom samooceny. Niższy poziom samooceny obserwujemy wśród dziewczynek (48,2%, niemal co druga z nich) niż u chłopców (40,8%) oraz w szkołach podstawowych (47,8%) w odniesieniu do szkół średnich (liceum – 39,5%; technikum – 38,2%).

Ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki (10,6%) i powyżej przeciętnej (43,3%) poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych.

Dla znacznej grupy nastolatków (46,2%) ważne jest postrzeganie swojego wyglądu i skupienie się na atrakcyjności fizycznej w odniesieniu do mediów społecznościowych. Poziom wysoki na skali świadomości wyglądu w mediach społecznościowych (ASMC) przejawia 14,2% badanych a poziom powyżej przeciętny – 32%.





W ciągu ostatnich 12 miesięcy, co dwudziesty nastolatek (5,2%) wziął udział w co najmniej ośmiu wyzwaniach internetowych. Młodzież podejmuje pełne spectrum wyzwań internetowych – od zabawnych czy nierozważnych po nawet takie, które mogą powodować różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Trzech na dziesięciu (31,1%) nastolatków przyznało, że w ostatnim roku wzięło udział w wyzwaniu, w którym mogło dojść do narażenia życia lub zdrowia fizycznego/psychicznego – ich samych lub innych osób.



WAŻNE: używanie mediów cyfrowych aktywuje związany z dopaminą układ nagrody, który daje użytkownikowi uczucie przyjemności, ale także ponagla, aby sięgać po tę „przyjemność” częściej!

Mechanizm błędnego koła powoduje, że na uzależnienie od ekranów narażeni są wszyscy użytkownicy, a szczególnie dzieci i młodzież.



Można zaryzykować stwierdzenie, że uzależnienie od mediów cyfrowych jest **pierwszym** występującym na tak dużą skalę i jednocześnie powszechnie **akceptowanym**.

**NEGATYWNE
ZJAWISKA WIAŻĄCE
SIĘ Z AKTYWNOŚCIĄ
ONLINE –
Z GABINETU
PSYCHOTERAPEUTY**

- **Cyberprzemoc – *hejt, bullying***, to znęcanie się, prześladowanie lub zastraszanie odbywające się online.
50% nastolatków podaje, że są ofiarami agresji w sieci
 - **Seksting** – to wysyłanie intymnych zdjęć swoich lub innych osób
32,7% nastolatków podaje, że otrzymało czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie
43% nastolatków miało kontakt z treściami pornograficznymi
 - **Cyberpedofilia, cyberprostytucja, *grooming*** – nawiązywanie relacji z dzieckiem online w celu uwiedzenia i wykorzystania seksualnego
18% dzieci spotkało się z osobą dorosłą poznaną w sieci!
 - ***Gaming*** – jako podstawowa aktywność nastolatków
-

JAKI RODZAJ SZKODLIWYCH TREŚCI MOŻNA ZNALEŹĆ W SIECI?

Materiały
pokazujące
przemoc

Zachowania
autoagresywne,
w tym
samookaleczenia

Treści pro-ana

Tzw. challenge

Patostreaming

Fake newsy

LEK PRZED ODŁĄCZENIEM OD SIECI

FOMO – *fear of
missing out*

ZACHOWANIA WSKAZUJĄCE NA NIEZDROWE KORZYSTANIE Z INTERNETU I URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerywania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/Internetu/smartfona
- długotrwałe sesje aktywności w sieci, np. częste korzystanie z Internetu bez przerwy przez ≥ 3 h
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem/smartfonem lub w Internecie
- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/Internetu/smartfona
- korzystanie z Internetu/urządzeń elektronicznych nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące
- powtarzające się kłótnie z członkami rodziny związane z nadużywaniem komputera/Internetu/smartfona
- izolowanie się od ludzi związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów niemal tylko przez Internet
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze/smartfonie, np. trwałe ograniczanie do grania w jednego bohatera obecnego na portalu społecznościowym; oglądania jednej serii filmów/obrazków/zdjęć w sieci realnym

OBJAWY NADMIERNEGO UŻYTKOWANIA SMARTFONA ZGODNE Z KRYTERIAMI ROZPOZNAWANIA UZALEŻNIEŃ

O uzależnieniu od Internetu/komputera/smartfona możemy mówić, jeśli w ostatnim roku pojawiły się ≥ 3 z poniższych objawów.

1. Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu/komputera/smartfona.
2. Subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem/komputerem/smartfonem, tj. upośledzenie zdolności powstrzymania się od korzystania z urządzeń elektronicznych i spędzania czasu na korzystaniu z nich.
3. Niepokój, rozdrażnienie lub gorsze samopoczucie przy próbie przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu/komputera/smartfona oraz ustępowanie tych stanów po odzyskaniu dostępu do urządzeń elektronicznych.
4. Coraz dłuższe spędzanie czasu w Internecie/przed komputerem/smartfonem w celu uzyskania satysfakcji lub zaspokojenia potrzeby, która wcześniej była osiągnięta znacznie szybciej.
5. Postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz aktywności w Internecie.
6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych mimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w ten sposób.

SKUTKI NIEWŁAŚCIWEGO UŻYTKOWANIA SMARTFONA

Zaburzenia zachowania,
w tym napady złości,
agresja oraz konflikty w
rodzinie

Zaburzenia psychiczne i
emocjonalne oraz
zaburzone budowanie
więzi społecznych

Zaburzenia snu

Otyłość

Wady postawy

Wady wzroku

Pogorszenie funkcji
motorycznych ręki

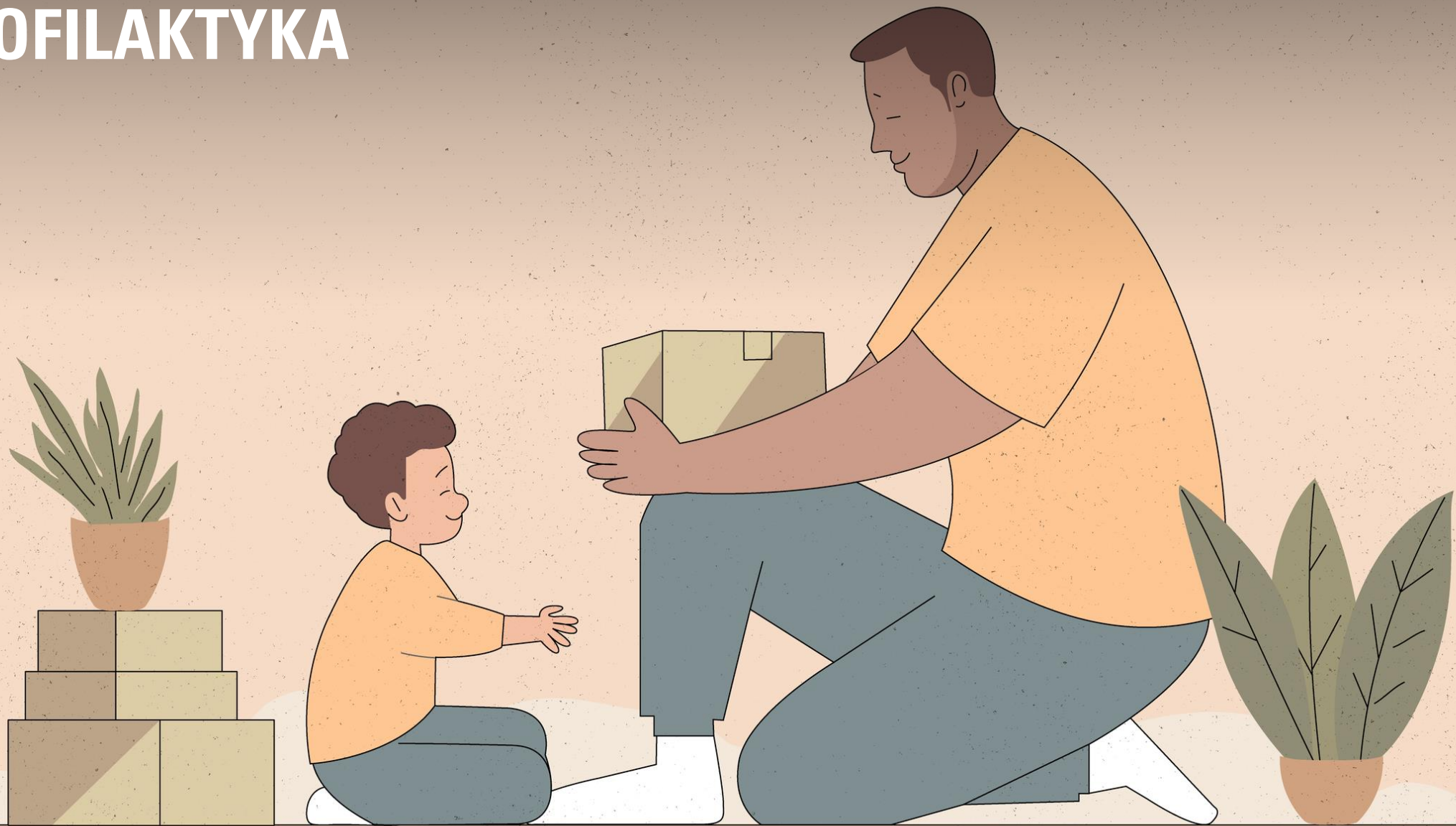
Opóźniony i zaburzony
rozwój psychiczny oraz
motoryczny, w tym
opóźniony rozwój mowy
u dzieci, których rodzice
nadużywają smartfonów

Zmniejszona zdolność do
koncentracji i gorsze
wyniki w nauce

Gorsza jakość życia



PROFILAKTYKA



Rola rodziców – mniej skłonne do uzależnień od mediów cyfrowych są dzieci, które mają wiele relacji rówieśniczych, są zaangażowane w różne działania społeczne, wspólnie z rodziną spędzają czas, jedzą razem posiłki, mają dobre relacje z rodzicami (rozmawiają o swoich problemach, ale także o aktywnościach online: dzielenie się ciekawymi treściami, a także rozmowy na temat poszczególnych aplikacji, stron, gier i osób poznanych w sieci), a ich rodzice nie korzystają nadmiernie z telefonów.

Ważne: odroczenie użytkowania smartfona.

ZASADY UŻYTKOWANIA MEDIÓW CYFROWYCH DLA RODZIN

1. Spędzanie czasu przed ekranem z dziećmi (granie, oglądanie programów i korzystanie z aplikacji).
 2. Regularne rozmawianie w rodzinie o treściach przeczytanych online, obejrzanych programach, poznanych osobach.
 3. Spędzanie z dziećmi czasu wolnego bez ekranów: wspólne spożywanie posiłków, planowanie wspólnych weekendów, uwzględnienie codziennej aktywności fizycznej.
 4. Nieużywanie aplikacji i programów pokazujących przemoc, treści szkodliwe i rozpraszające uwagę; korzystanie tylko z dobrych programów, aplikacji i treści sprzyjających rozwojowi dziecka.
 5. Nieużywanie mediów cyfrowych w czasie posiłków; nieobsługiwanie telefonu w czasie drogi do szkoły (dzieci), jazdy samochodem (rodzice), wykorzystywanie tego czasu na rozmowę.
 6. Poznanie przyjaciół dziecka, także tych, z którymi komunikuje się online.
 7. Stworzenie strefy wolnej od mediów: wyłączenie telewizora, kiedy nikt go nie ogląda, pozostawienie smartfonów w nowym pokoju poza sypialnią.
 8. Nieużywanie mediów cyfrowych ≥ 1 h przed snem.
-

ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA MEDIÓW CYFROWYCH W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH



Dzieci < 2. r.ż.

- nie powinny w ogóle używać mediów cyfrowych, wyjątek: rozmowa wideo z osobą bliską, wówczas dziecko nie powinno być pozostawione samo
- nie należy używać smartfonów/tabletów itp. do uspokajania dzieci
- w domu nie należy pozostawiać włączonego telewizora w tle, nie należy oglądać telewizji w miejscu, gdzie dziecko śpi

Dzieci 2.–5. r.ż.

- używanie mediów cyfrowych w czasie wolnym maks. 1 h dziennie, zawsze w obecności rodzica
 - używanie tylko wartościowych programów odpowiednich dla wieku dziecka; rodzic powinien sprawdzić aplikację przed pokazaniem jej dziecku
 - rozmawianie o programach w trakcie ich trwania (rodzic pomaga zrozumieć dziecku oglądane treści)
-

Dzieci 6.–12. r.ż.

- ograniczenie użytkowania mediów cyfrowych w czasie wolnym maks. do 2 h dziennie, najlepiej w obecności rodzica
- tłumaczenie oglądanych programów i używanych aplikacji oraz gier (aby dziecko rozumiało, co jest realne, a co wirtualne)
- nieużywanie mediów społecznościowych
- blokady rodzicielskie
- w czasie nauki i zabawy wyłączanie w telefonie trybu „nie przeszkadzać” (*focus mode*)

Nastolatki 13.–17. r.ż.

- ograniczenie użytkowania mediów cyfrowych w czasie wolnym maks. do 3 h dziennie
 - używanie tylko wartościowych aplikacji i programów odpowiednich dla wieku użytkownika
 - regularne rozmawianie z nastolatkiem o zasadach użytkowania Internetu i mediów społecznościowych
 - nieużywanie mediów społecznościowych
 - blokady rodzicielskie
 - w czasie nauki i zabawy wyłączanie w telefonie trybu „nie przeszkadzać” (*focus mode*)
-

ZALECENIA DLA SZKÓŁ:

1. Rozważenie wprowadzenia zajęć w ramach lekcji wychowawczych dotyczących bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych, a także zajęć dotyczących aspektów technicznych mediów cyfrowych (zajęcia o AI – *artificial intelligence*, o danych dotyczących kont internetowych, w grach komputerowych czy bankowych, czym jest kradzież konta, jak bezpiecznie utworzyć hasło, czym są *fake newsy*) w ramach zajęć z informatyki.
2. Opieka psychologa szkolnego dzieci z objawami uzależnienia od mediów cyfrowych.
3. Rozmowa z rodzicami na temat wprowadzenia zasad użytkowania mediów cyfrowych na terenie domu.
4. Rozważenie wprowadzenia ograniczeń w korzystaniu ze smartfonów przez uczniów na terenie placówki.

Dziękuję za uwagę!

izabela.socha@now.uni.lodz.pl
