Raport Rzecznika Praw Dziecka

**Ogólnopolskie badanie**

**jakości życia dzieci i młodzieży**

**w Polsce**

Obszar nr 5

Korzystanie z mediów społecznościowych

i internetu

**Warszawa 2021**

**SPIS TREŚCI**

1. CEL BADANIA ……………………………………………………………………….….. 3

2. NOTA METODOLOGICZNA …………………………………………………………… 3

2.1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO ………………….... 3

2.2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW …………………..…………… 6

2.3. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM ………..……………………. 13

3. WYNIKI BADANIA ……………………………………………………………………… 14

4. REKOMENDACJE ……………………………………………………….…………….. 24

BIBLIOGRAFIA ……………………………………………………………………………. 26

1. **CEL BADANIA**

Głównym celem badania, zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka Mikołaja Pawlaka, jest ocena jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Badanie wpisuje się   
w koncepcje teoretyczne związane z dobrostanem dzieci i młodzieży oraz ujęciami konstruktywistycznymi codzienności. Uzyskane wyniki pozwolą na identyfikację poziomu funkcjonowania dzieci w kilku wyróżnionych sferach życia (np. psychiczna, społeczna, rodzinna, wirtualna) oraz rekonstrukcję świata, w którym dzieci funkcjonują na co dzień (rekonstrukcja codzienności). Uzyskane rezultaty pozwolą na wskazanie obszarów problematycznych oraz tych, które stanowią zasób, mocne strony współczesnych dzieci i młodzieży. Identyfikacja obszarów pozwoli na zaprojektowanie właściwych polityk i interwencji publicznych zgodnie z zasadami tworzenia rozwiązań opartych na wiedzy (*evidence-based)* (Cartwright & Hardie, 2012; Davies i in., 2000).

Niniejszy raport koncentruje się na korzystaniu z internetu i mediów społecznościowych przez dzieci i młodzież w Polsce. W ocenie Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka jest on jednym z ważniejszych, szczególnie w kontekście zagrożenia pandemicznego i doświadczenia izolacji społecznej.

**2. NOTA METODOLOGICZNA**

**2.1. CHARAKTERYSTYKA NARZĘDZIA BADAWCZEGO**

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą dwóch narzędzi. Pierwsze, skala uzależnienia od mediów społecznościowych (*Social Media Disorder Scale),* pozwala na odpowiedź na pytanie, czy u dzieci i młodzieży występują objawy uzależnienia   
od korzystania z mediów społecznościowych. Drugie, ankieta korzystania z internetu, pozwoliło na oszacowanie czasu, jaki dzieci i młodzież spędzają w przestrzeni wirtualnej.

Serwisy społecznościowe ułatwiają komunikację i interakcje pomiędzy znajomymi   
oraz osobami o wspólnych pasjach i zainteresowaniach. Nastolatkowie coraz więcej czasu poświęcają tym wirtualnym społecznościom, zaniedbując rzeczywiste kontakty. Badania wykazują zależność pomiędzy czasem spędzonym w internecie a problemami zdrowia psychicznego (Griffiths, Kuss i in., 2014). Wzrost zagrożenia tym problemem, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, stał się inspiracją do stworzenia Skali Uzależnienia od Mediów Społecznościowych (ang. *The Social Media Disorder Scale*) (van den Eijnden, Lemmens i in., 2016).

Kwestionariusz przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. Według klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego   
z 2013 r. (DSM-V), zachowanie można uznać za uzależnienie, jeżeli spełnione są   
co najmniej 5 z 9 poniższych kryteriów (Huang i in., 2007; Lemmens, Valkenburg i in., 2009; Demetrovics, Urbán i in. 2012; van Rooij i Prause, 2014):

* zaabsorbowanie (ang. *preoccupation*) – odnosi się do nawracających, obsesyjnych myśli na temat własnej aktywności w internecie,
* tolerancja (ang. *tolerance*) – aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji, potrzebna jest coraz większa ilość czasu spędzona w internecie,
* wycofanie (ang. *withdrawal)* – dotyczy odczuwanych, negatywnych konsekwencji, w sytuacji gdy korzystanie z internetu jest niemożliwe,
* wytrwałość (ang. *persistence*) – jest powiązana z poczuciem braku kontroli   
  i problemami z samoregulacją nad czasem spędzanym w internecie,
* wypieranie (ang. *displacement*) – to zaniedbanie innych zajęć przez korzystanie z internetu,
* problem (ang. *problem*) – odnosi się do chęci spędzania jeszcze większej ilości czasu w internecie,
* oszustwo (ang. *deception*) - odnosi się do informowania innych o ilości czasu spędzanego w internecie,
* ucieczka (ang. *escape*) – korzystanie z internetu jest „ucieczką”, sposobem  
  aby poprawić swoje samopoczucie,
* konflikt (ang. *conflict*) - gdy użytkowanie internetu staje się przyczyną konfliktu z innymi osobami.

Kwestionariusz składa się z 9 pytań, a każde z nich odnosi się do jednego   
z omówionych powyżej kryteriów:

|  |  |
| --- | --- |
| Kryterium diagnostyczne | Stwierdzenie w kwestionariuszu |
| zaabsorbowanie | Zdaję sobie sprawę, że myślę tylko o korzystaniu z mediów społecznościowych |
| tolerancja | Czuję niezadowolenie, ponieważ chciałbym spędzać więcej czasu w mediach społecznościowych niż jest to obecnie możliwe |
| wycofanie | Czuję się źle, kiedy nie mogę skorzystać z mediów społecznościowych |
| wytrwałość | Podejmowałem nadaremne próby spędzania mniejszej ilości czasu w mediach społecznościowych |
| wypieranie | Zaniedbuję inne zajęcia ze względu na korzystanie z mediów społecznościowych |
| problem | Ilość spędzanego czasu w mediach społecznościowych  jest przyczyną konfliktu z innymi osobami |
| oszustwo | Mówię rodzicom, przyjaciołom, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych |
| ucieczka | Często korzystam z mediów społecznościowych, aby poczuć się lepiej |
| konflikt | Zdarzyła się sytuacja konfliktowa z bliskimi, dotycząca korzystania z mediów społecznościowych |

Badanie uzupełniono o pytanie dodatkowe, odnoszące się do częstotliwości korzystania z sieci poza zajęciami szkolnymi. Respondenci zostali poproszeni   
o oszacowanie, ile średnio godzin dziennie spędzają w internecie, zaznaczając   
jedną z odpowiedzi: w ogóle, mniej niż godzinę, od 1 do 2 godzin, od 2 do 4 godzin,   
od 4 do 6 godzin, od 6 do 8 godzin, od 8 do 10 godzin, od 10 do 12 godzin, 12 godzin i więcej.

**2.2. CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW**

**Badaniem objęto łącznie ponad 5800 uczniów** z całej Polski, na trzech poziomach edukacyjnych: edukacji wczesnoszkolnej (klasy 2. szkoły podstawowej), szkoły podstawowej (klasy 6.) i szkoły ponadpodstawowej (klasy 2. technika i licea ogólnokształcące). Pomiar przeprowadzono przy użyciu Skali Uzależnienia od Mediów Społecznościowych oraz pytań o czas użytkowania internetu.

Realizacja badania w szkołach miała miejsce w czerwcu 2021 r., pod koniec roku szkolnego podczas pandemii koronawirusa SARS-CoV-2. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o. z Gdańska.

**KLASY DRUGIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Struktura dzieci ze względu na płeć w drugich klasach szkół podstawowych rozkładała się równomiernie. W zrealizowanej próbie 61% dzieci uczyło się w szkołach miejskich, 39% to szkoły zlokalizowane na wsi. Największy udział miały województwa: mazowieckie (16%), śląskie (11%) i dolnośląskie (10%).

Według deklaracji najmłodszych – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), trzech na dziesięciu zamieszkiwało średniej wielkości miasta (28%), zaś po prawie 20% respondentów mieszkało w dużych (17%)   
i w małych miastach (18%).

Wykres 1. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 2. SP)

|  |  |
| --- | --- |
| PŁEĆ | WOJEWÓDZTWO |
|  | Obraz zawierający mapa  Opis wygenerowany automatycznie |
| MIEJSCE ZAMIESZKANIA |
|  |

*Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841*

W badaniu wzięły udział dzieci reprezentujące różne typy gospodarstw domowych. 6 na 10 badanych (63%) zadeklarowało, że wychowuje się w pełnej rodzinie składającej się z matki, ojca oraz ewentualnego rodzeństwa. Rzadziej drugoklasistów wychowują oboje rodziców oraz dziadkowie, bądź jeden z nich – 14%.   
Około 6% badanych dzieci wychowuje się tylko z matką i ewentualnym rodzeństwem oraz niespełna 3% w rodzinie z obojgiem rodziców, ewentualnym rodzeństwem, dziadkami bądź jednym z nich oraz wujostwem, ewentualnie z jednym z wujostwa.

Inne typy gospodarstw domowych stanowiły 14%, wśród nich znalazły się takie,  
gdzie dziecko wychowywane jest przez samych dziadków (0,6%), wyłącznie przez ojca (0,4%) czy dorosłe rodzeństwo (0,2%).

Wykres 2. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 2. SP)

|  |  |
| --- | --- |
| TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO | LICZBA DZIECI W RODZINIE |
|  | Obraz zawierający tekst  Opis wygenerowany automatycznie |
| SYTUACJA MATERIALNA | |
| *Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841* | |

Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 42% badanych ma jedno rodzeństwo, 20% badanych było jedynakami, tyle samo zadeklarowało, że w najbliżej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 7% respondentów posiadało troje rodzeństwa,   
a 11% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.

Sytuacja materialna rodzin dzieci z drugich klas szkół podstawowych na ogół   
jest dobra. Trzy czwarte rodzin (75%) stać na dodatkowe wydatki, a niespełna jedna czwarta jest w stanie zaspokoić tylko bieżące potrzeby (23%).

**KLASY SZÓSTE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Wśród szóstoklasistów nieco przeważały dziewczęta – 53% kobiet w odniesieniu   
do 47% mężczyzn. 57% uczniów uczęszczało do szkół zlokalizowanych w miastach, a 43% do szkół wiejskich. Największy udział w próbie miały województwa: mazowieckie (15%), śląskie (11%) i dolnośląskie (11%). Według deklaracji – prawie czterech na dziesięciu badanych uczniów mieszkało na wsi (37%), co czwarty zamieszkiwał małe miasto (24%), trzech na dziesięciu miasto średniej wielkości (28%).

Wykres 3. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (KL. 6. SP)

|  |  |
| --- | --- |
| PŁEĆ | WOJEWÓDZTWO |
|  | Obraz zawierający mapa  Opis wygenerowany automatycznie |
| MIEJSCE ZAMIESZKANIA |
|  |

Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Najwięcej szóstoklasistów wychowywało się w rodzinie pełnej, składającej się   
z obu rodziców i ewentualnego rodzeństwa (61%). Rzadziej badani pochodzili się   
z rodziny składającej się z matki, ojca, ewentualnego rodzeństwa oraz dziadków bądź jednego z nich – 14%. Około 8% badanych nastolatków zamieszkiwało tylko z matką,   
a po 2% badanych zadeklarowało, że wychowuje się w rodzinie z babcią/dziadkiem,   
zarówno bez ojca, jak i z nim. Pozostałe 13% dzieci zamieszkiwało w innego rodzaju   
typach gospodarstw domowych.

17% szóstoklasistów było jedynakami. Najwięcej, bo 42% nastolatków miało jedną   
siostrę lub brata, a niespełna jedna piąta (18%) wychowywała się jeszcze z dwojgiem rodzeństwa. Gospodarstwa z czworgiem dzieci w rodzinie tworzyło 7% badanych,  
a z wielodzietnych powyżej czworga dzieci pochodziło 15% szóstoklasistów.

Sytuacja materialna rodzin uczniów z 6. klas szkół podstawowych była przez nich oceniana jako dobra – 88% deklarowało, że wystarcza im pieniędzy na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina miała środki na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się z problemami finansowymi.

Wykres 4. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (KL. 6. SP)

|  |  |
| --- | --- |
| TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO | LICZBA DZIECI W RODZINIE |
|  |  |
| SYTUACJA MATERIALNA | |
|  | |

Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

**KLASY DRUGIE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

W badanej próbie 44% uczniów szkół ponadpodstawowych to uczniowie technikum, a 56% uczęszczało do liceum ogólnokształcącego. Kobiety stanowiły ponad połowę respondentów z tej kategorii wiekowej (55%), przy czym dwie trzecie   
z nich uczyło się w liceum (66%). Mężczyźni częściej byli uczniami szkół technicznych (60%), do liceum uczęszczała jedna trzecia z nich.

Chociaż szkoły ponadpodstawowe zlokalizowane były w miastach, uczniowie pochodzili z różnych typów wielkości miejscowości. Czterech na dziesięciu nastolatków (41%) mieszkało na obszarach wiejskich, 16% zamieszkiwało największe miasta, a co dziesiąty miasto liczące od 100 do 500 tysięcy mieszkańców (10%).

Wykres 5. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (LO/TECH)

|  |  |
| --- | --- |
| PŁEĆ | TYP SZKOŁY |
|  |  |
| MIEJSCE ZAMIESZKANIA | |
|  | |

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Najczęściej występującym typem gospodarstwa domowego wśród młodzieży była rodzina pełna – z obojgiem rodziców i dzieckiem/dziećmi (62%). Rzadziej badani wychowywali się w rodzinie wielopokoleniowej, zamieszkując z rodzicami i dziadkami (bądź jednym z nich) – 17%. Około 12% badanych nastolatków wychowuje matka,   
2% sam ojciec, a 1% zamieszkuje samodzielnie. 7% stanowiły inne typy gospodarstw.

Wykres 6. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (LO/TECH)

|  |  |
| --- | --- |
| TYP GOSPODARSTWA DOMOWEGO | LICZBA DZIECI W RODZINIE |
|  | Obraz zawierający tekst  Opis wygenerowany automatycznie |
| SYTUACJA MATERIALNA | |
|  | |

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

Prawie połowa (47%) uczniów posiada jedno rodzeństwo, a jedna piąta – dwoje. Jedynacy stanowią 16% próby, natomiast z rodzin wielodzietnych, składających się   
z przynajmniej czworga dzieci, pochodzi 9%.

Sytuacja materialna gospodarstwa była przez młodzież z klas licealnych   
i w technikach oceniana jako dobra – 80% deklarowało, że wystarcza im pieniędzy   
na bieżące potrzeby i wszelkie wydatki, co dziesiąta rodzina (11%) miała środki   
na zabezpieczenie tylko bieżących potrzeb, a 1% gospodarstw borykał się   
z problemami finansowymi.

**2.3. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z BADANIEM**

Prowadzenie badań naukowych jest związane z podejmowaniem decyzji o ich konstrukcji, przebiegu i analizie. Każde badanie jest umieszczone w określonej perspektywie teoretycznej i metodologicznej. Istotne jest, aby zostały zapewnione odpowiednie warunki do osiągnięcia wysokiej trafności i rzetelności badań. Osoby planujące oraz realizujące badania dołożyły wszelkiej staranności, aby osiągnąć rezultaty jak najwyższej jakości. Jednocześnie są świadome ograniczeń występujących w badaniu.

Badania były prowadzone w czasie pandemii. Dzieci i młodzież objęta badaniem wróciła do szkół po okresie zajęć zdalnych. Analizując dane, należy to wziąć   
pod uwagę. Skala Uzależnienia od Mediów Społecznościowych powstała na bazie określonego paradygmatu badawczego, z którego wynikają założenia metodologiczne. Nie bada wszystkich aspektów korzystania z internetu przez dzieci   
i młodzież. Koncentruje się jedynie na subiektywnych odczuciach i nastawieniu związanym z użytkowaniem serwisów społecznościowych.

1. **WYNIKI BADANIA**

Przyjmuje się, że osoba, która odpowiedział ,,tak”[[1]](#footnote-1) na co najmniej 5 z 9 pytań spełnia kryteria formalnej diagnozy – zaburzonego użytkownika mediów społecznościowych (van den Eijnden, Lemmens i in., 2016).

W badaniu 13% dzieci z kl. 2 SP, 15% z kl. 6 SP oraz 11% z kl. 2 szkoły ponadpodstawowej osiągnęło wynik świadczący o zaburzonym używaniu mediów społecznościowych (odpowiedziało TAK na przynajmniej 5 z 9 pytań).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBSZAR** | **KL. 2 SP** | | **KL. 6 SP** | | **KL. 2 LO/TECH** | | |
| **Nie** | **Tak** | **Nie** | **Tak** | **Nie** | **Tak** |
| zaburzenia używania mediów społecznościowych | 87% | 13% | 85% | 15% | 89% | 11% |

Analiza danych pokazała, że wśród dzieci i młodzieży występuje kilka czynników różnicujących zaburzenia używania mediów społecznościowych.

Istotnym czynnikiem, co pokazuje poniższa tabela, jest płeć dziecka.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Mężczyzną/Chłopakiem | Kobietą/Dziewczyną |
| 2 KL SP | Nie | 83% | 91% |
| Tak | 17% | 9% |
| Total | 915 | 926 |
| 6 KL SP | Nie | 85% | 85% |
| Tak | 15% | 15% |
| Total | 897 | 1003 |
| 2 KL LO/TECH | Nie | 90% | 88% |
| Tak | 10% | 12% |
| Total | 974 | 1182 |

Przedstawione dane pokazują, że największe zróżnicowanie dotyczy dzieci w drugiej klasie podstawowej. Chłopcy z 2 kl. SP wyraźnie częściej (17%) niż dziewczynki (9%) używają mediów społecznościowy w sposób wskazujący na uzależnienie.   
Wraz z wiekiem czynnik płci nie różnicuje tak wyraźnie wyników badania.

Czynnikiem różnicującym jest także miejsce zamieszkania:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Na wsi | | W małym mieście | W średnim mieście | W dużym mieście |
| 2 KL SP | Nie | 88% | | 85% | 88% | 86% |
| Tak | 12% | | 15% | 12% | 14% |
| Total | 680 | | 337 | 511 | 313 |
| 6 KL SP | Nie | 85% | | 86% | 82% | 86% |
| Tak | 15% | | 14% | 18% | 14% |
| Total | 701 | | 456 | 536 | 207 |
|  |  | Wieś | Miasto do 20 tysięcy mieszkańców | Miasto od 20 do 50 tysięcy mieszkańców | Miasto od 50 do 100 tysięcy mieszkańców | Miasto od 100 do 500 tysięcy mieszkańców | Miasto powyżej  500 tysięcy mieszkańców |
| LO/TECH | Nie | 89% | 90% | 88% | 90% | 88% | 88% |
| Tak | 11% | 10% | 12% | 10% | 12% | 12% |
| Total | 891 | 293 | 247 | 167 | 212 | 346 |

W badaniu uwzględniono także zmienną związaną z liczbą dzieci w rodzinie,  
co pokazuje poniższa tabela.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 dziecko | 2 dzieci | 3 dzieci | 4 dzieci | 5 dzieci i więcej |
| 2 KL SP | Nie | 87% | 89% | 84% | 91% | 84% |
| Tak | 13% | 11% | 16% | 9% | 16% |
| Total | 356 | 778 | 363 | 124 | 200 |
| 6 KL SP | Nie | 83% | 87% | 85% | 88% | 81% |
| Tak | 17% | 13% | 15% | 12% | 19% |
| Total | 321 | 806 | 333 | 127 | 279 |
| LO/TECH | Nie | 86% | 91% | 88% | 88% | 87% |
| Tak | 14% | 9% | 12% | 12% | 13% |
| Total | 334 | 1015 | 435 | 162 | 195 |

Warto zauważyć, że dane nie wskazują, iż posiadanie licznego rodzeństwa   
jest czynnikiem, który skutecznie chroniłby przed nadużywaniem mediów społecznościowych. W rodzinach z 5 dzieci często wynik ten był wyższy   
niż w rodzinach z mniej licznym potomstwem (kl. 2 SP 16% - najwyższy wynik,   
kl. 6 SP 19% - najwyższy wynik).

Kolejnym czynnikiem różnicującym respondentów był postrzegany status materialny. Wyniki w oparciu o ten czynnik kształtowały się następująco:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Wystarcza nam pieniędzy na bieżące potrzeby i na wszelkie wydatki | Wystarcza nam pieniędzy tylko  na bieżące potrzeby | Nie wystarcza nam pieniędzy na bieżące wydatki |
| 2 KL SP | Nie | 88% | 83% | 85% |
| Tak | 12% | 17% | 15% |
| Total | 1373 | 426 | 42 |
| 6 KL SP | Nie | 87% | 72% | 43% |
| Tak | 13% | 28% | 57% |
| Total | 1680 | 193 | 27 |
| LO/TECH | Nie | 90% | 82% | 72% |
| Tak | 10% | 18% | 28% |
| Total | 1889 | 242 | 25 |

Powyższe dane wskazują na silny związek postrzegania przez dzieci i młodzież statusu materialnego rodziny oraz zaburzeniami używania mediów społecznościowych. Im rodzina jest postrzegana jako bardziej uboga,   
tym większy odsetek dzieci charakteryzuje się zaburzeniem.

Ostatnią zmienną, która pokazuje zróżnicowanie respondentów w osiąganiu wyników w normie lub poniżej, jest miejsce zamieszkania w ujęciu geograficznym (województwo), co pokazuje tabela umieszczona w załączniku do raportu.

**WYNIKI SZCZEGÓŁOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW EDUKACYJNYCH**

Poniżej przedstawiono wyniki z podziałem na dwa obszary badań. Pierwszy z nich dotyczy mediów społecznościowych. Wykorzystanym narzędziem była Skala Uzależnienia od Mediów Społecznościowych. Skala miała charakter dychotomiczny (odpowiedzi „tak” i „nie”), a średnia mogła przyjmować wartości od 0 do 1,   
gdzie 1 to najwyższy wynik pozytywny.

W drugiej części poproszono ankietowanych o oszacowanie średniej liczby godzin spędzanych dziennie w internecie, poza zajęciami szkolnymi. Przedstawiono zbiorcze wyniki uzyskane przez wszystkich badanych uczniów.

**KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH**

**KLASY DRUGIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Wśród najmłodszych uczniów skala problemu korzystania z mediów społecznościowych nie jest powszechna. Najsłabszy wynik uzyskało stwierdzenie dotyczące próby spędzania mniejszej ilości czasu na portalach społecznościowych (czynnik: wytrwałość) – w przypadku jednej trzeciej uczniów (32%) zakończyła się ona fiaskiem. 27% drugoklasistów przyznaje, że korzysta z mediów społecznościowych,   
by lepiej się poczuć (ucieczka), a jedna czwarta (24%) jest świadoma, że często   
nie może myśleć o niczym innym niż sieciowe połączenie z innymi.

Ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych rzadko jest przyczyną konfliktów i kłótni z innymi osobami (zaprzeczyło temu 86%). Podobny odsetek dzieci nie zgadza się z tym, że czuje niezadowolenie, woląc spędzać w sieci więcej czasu, nie czuje się również źle, gdy nie może korzystać z mediów społecznościowych   
oraz zaprzecza zaniedbywania innych obowiązków w związku z logowaniem się   
na portalach społecznościowych (po 85% wskazań „nie”).

Jedna trzecia ośmio- i dziewięciolatków (32%) mówi rodzicom czy przyjaciołom, ile czasu spędza na portalach społecznościowych – przy czym przekazywanie takiej informacji oceniono pozytywnie.

Niestety, w każdym z analizowanych stwierdzeń o zabarwieniu pejoratywnym, chłopcy odnotowali wyższy odsetek wskazań. Największe różnice (10 p.p.) widoczne były w przypadku występowania sytuacji konfliktowych z rodziną lub przyjaciółmi   
oraz potwierdzenia, że media społecznościowe sprzyjają lepszemu samopoczuciu.

Wykres 7. Korzystanie z mediów społecznościowych (KL. 2 SP)

\*Odpowiedź „Tak” uznana za pozytywną

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

**KLASY SZÓSTE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Uczniowie klas szóstych nie uważają, by zaniedbywali inne zajęcia ze względu   
na korzystanie z mediów społecznościowych, zaprzeczają też, by czuli niezadowolenie związane z chęcią częstszego korzystania z portali społecznościowych   
(po 84% wskazań dla odpowiedzi „nie” – wymiar tolerancja). Natomiast prawie połowa przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych poprawia im samopoczucie (48% dla wymiaru ucieczki), a niespełna jedna trzecia podejmowała nadaremne próby zmniejszenia ilości czasu spędzanego w sieci (30% – wymiar wytrwałość), jak również miała sytuacją konfliktową ze swoimi bliskimi w związku z użytkowaniem mediów społecznościowych (29%). Jedna czwarta często zdaje sobie sprawę, że myśli tylko   
o korzystaniu z nich (25% – zaabsorbowanie).

Wykres 1. Korzystanie z mediów społecznościowych (KL. 6 SP)

\*

Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

\*Odpowiedź „Tak” uznana za pozytywną

Podobnie jak w przypadku młodszych dzieci jedna trzecia informuje rodziców  
czy znajomych o tym, ile czasu poświęca na kontakty w sieci (33%), przy czym częściej robią to chłopcy. Odmiennie niż w przypadku drugoklasistów większa liczba odpowiedzi uznanych za negatywne nie jest już domeną chłopców, a różnice się zacierają.

**KLASY DRUGIE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

Im starsi uczniowie, tym więcej czasu spędzają będąc on-line. Jednocześnie, częściej niż pozostali uczniowie, zaprzeczają oni występowaniu problemów uzależnienia związanego z korzystaniem z mediów społecznościowych. Przyznają jedynie,   
że często korzystają z nich, aby lepiej się poczuć (51% – ucieczka), a 23% informuje, ile czasu spędza na portalach społecznościowych.

Wykres 2. Korzystanie z mediów społecznościowych (LO/TECH)

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

\*Odpowiedź „Tak” uznana za pozytywną

Pozostałym stwierdzeniom, mogącym identyfikować uzależnienie, zaprzecza od 74% do 92% młodzieży. Najczęściej deklarują, że nie czują niezadowolenia, wynikającego z chęci spędzania większej ilości czasu w mediach społecznościowych (92% - wymiar tolerancja), nie mają gorszego samopoczucia, gdy nie mogą się do nich zalogować ani nie wchodzą w konflikty z innymi w związku z czasem spędzanym   
w internecie (po 85% wskazań przeczących). Jedna czwarta przyznaje się   
do nieudanych prób spędzania mniejszej ilości czasu na portalach społecznościowych (26%), zaniedbywania innych zajęć (24%) oraz występowania sytuacji konfliktowej   
z domownikami (24%).

**KORZYSTANIE Z INTERNETU**

Ilość czasu spędzanego dziennie w internecie rośnie wraz z wiekiem uczniów.   
Tylko co ósmy drugoklasista (12%) nie korzystał z internetu w ciągu dnia z wyjątkiem zajęć szkolnych prowadzonych zdalnie. W przypadku szóstoklasistów i młodzieży   
ze szkół ponadpodstawowych twierdziło tak odpowiednio 2% i 1%.

62% uczniów klas 2. szkół podstawowych spędzało on-line mniej niż dwie godziny dziennie (w tym 29% mniej niż godzinę, a 33% między 1 a 2). W grupie uczniów klas 6. odsetek ten wynosił 27%, a wśród najstarszych zaledwie 11%.   
Ponad połowa szóstoklasistów (55%) poza zajęciami szkolnymi w sieci spędzała   
od 1 do 4 godzin dziennie (w tym 22% do 2 godzin, 33% między 2 a 4).   
Wśród starszych nastolatków była to jedna trzecia (34%).

Z kolei wśród najstarszej grupy wiekowej ponad połowa (56%) on-line spędzała między 2 a 6 godzin dziennie, w tym jedna trzecia (31%) od 4 do 6.

Można przyjąć, że przy 8 godzinach dziennie spędzanych w internecie,   
przy wyłączeniu czasu na sen i naukę szkolną, nie pozostaje miejsca na żadną inną aktywność w ciągu doby. Tymczasem tyle właśnie czasu z sieci korzystało 4% najmłodszych, 10% szóstoklasistów i aż 16% najstarszych uczniów.

Wykres 10. Częstotliwość korzystania z internetu poza zajęciami

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły podstawowej, N=1841

Podstawa: uczniowie klas 6. szkoły podstawowej, N=1900

Podstawa: uczniowie klas 2. szkoły ponadpodstawowej, N=2156

1. **REKOMENDACJE**

Prezentowane rekomendacje są wynikiem analizy danych uzyskanych   
w omawianym projekcie a także wiedzy eksperckiej i doświadczenia Rady Ekspertów   
przy Rzeczniku Praw Dziecka.

* Nadużywanie mediów społecznościowych i internetu może prowadzić   
  do uzależnień behawioralnych. Dlatego istotne jest przygotowanie i wdrożenie programów psychoedukacyjnych dotyczących mechanizmów uzależnień behawioralnych oraz czynników chroniących dla rodziców i nauczycieli.
* Dzieci i młodzież często nie radzą sobie z próbami ograniczenia czasu poświęcanego na media społecznościowe i przebywanie w internecie. Ważne będzie wsparcie ich w tym procesie. Powinien on następować dwutorowo: rozwijanie alternatywnych form spędzania czasu, uczenie organizacji czasu wolnego oraz wzmocnienie psychiczne dzieci pozwalające na wypracowanie   
  u nich silniejszej samodyscypliny.
* Dzieci deklarują, że: „korzystają z mediów społecznościowych by odpocząć”. Deklaracje te wzbudzają niepokój, ponieważ dzieci wyrabiają w sobie nawyki,   
  które nie zawsze pozwalają na skuteczną i zdrową regenerację (odpoczynek). Warto zadbać o budowanie właściwych wzorców odpoczynku.
* Istotne jest stworzenie zachęt (psychologicznych, przestrzennych) do budowania przez dzieci i młodzież zdrowych relacji w świecie realnym.
* Niepokojący jest wskaźnik dzieci, których rodzice nie wiedzą o ilości czasu spędzanego w mediach społecznościowych (67% kl. 2 SP i 68% kl. 6 SP).   
  Wydaje się, że w takich przypadkach rodzice nie mają kontroli nad swoimi dziećmi. Warto więc przygotować i przeprowadzić kampanię społeczną skierowaną   
  do rodziców, która zwiększyłaby świadomość czasu spędzanego przez ich dzieci w sieci.
* Media społecznościowe mogą być źródłem dobrych relacji. Warto jednak zwrócić uwagę na zagrożenia budowania relacji opartych jedynie o media elektroniczne. Istotna jest permanentna edukacja dzieci i młodzieży w tym zakresie w oparciu   
  o system szkolny, ale także rodziców.
* W większości mediów społecznościowych dolną granicę wiekową stanowi   
  wiek 13 lat. W badaniu wydaje się, że wiele młodszych dzieci ma dostęp do mediów społecznościowych. Konsekwencje tego faktu mogą być wielowymiarowe i są one w większości wypadków negatywne. Dlatego istotne będzie zwiększenie kontroli wieku dzieci korzystających z mediów społecznościowych.
* W obliczu badań istotnym wydaje się uczenie dzieci ciekawego i wartościowego spędzania czasu wolnego bez mediów społecznościowych. W przypadku młodszych dzieci do tego rodzaju działań warto zaangażować całe rodziny   
  czy też społeczności lokalne.
* W ramach akcji uświadamiających zagrożenie częstego korzystania z mediów społecznościowych i internetu warto rozważyć różne inicjatywy, np. organizacja   
  w szkołach dnia „offline” i promocja np. gier planszowych czy zespołowych.

Wyniki badania jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce oraz prace   
i rekomendacje Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka staną się podstawą opracowania wystąpień generalnych Rzecznika, a także projektów nowych aktów prawnych.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Cartwright, N., & Hardie, J. (2012). *Evidence-based policy: A practical guide to doing it better*. Oxford University Press.
2. Davies, H. T. O., Nutley, S. M., & Smith, P. C. (2000). *What works?: Evidence-based policy and practice in public services* (1. wyd.). Bristol University Press. https://doi.org/10.2307/j.ctt1t892t3
3. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction. W: *Behavioral Addictions* (s. 119–141). Elsevier. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.
4. van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038.

1. Wyjątek stanowi pytanie numer 7: zastosowano odwrotną skalę - odpowiedź ,,nie” wskazuje na spełnienie jednego z kryterium formalnej diagnozy. [↑](#footnote-ref-1)