

Nastolatki w dobie pandemii – wyniki badań NASK

Już od wielu lat obserwuje się dynamiczny wzrost ilości czasu spędzanego dziennie przed ekranami. Internet zdominował sferę rozrywki, edukacji i relacji społecznych, a trwająca pandemia tylko uwytatniła i pogłębiła tę tendencję. Jak zmieniają się wzorce korzystania z internetu przez młodzież? Jak dzieci i dorośli postrzegają edukację zdalną? Czy w dobie pandemii zagrożenia związane z internetem stały się jeszcze powszechniejsze?

Nastolatki 3.0

23 września światło dzienne ujrzał raport Państwowego Instytutu Badawczego NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa) pod tytułem „Nastolatki 3.0” – edycja 2020. To już czwarta edycja realizowanych od 2014 roku ogólnopolskich badań, których celem jest gromadzenie danych na temat zachowań dzieci i młodzieży w internecie i ich przekonań na temat sieci. Od 2018 roku do badań włączani są także rodzice i opiekunowie prawni, co pozwala na zestawienie deklaracji młodych z obserwacjami i wyobrażeniami ich rodziców. Projekt zakłada realizację badań kwestionariuszowych co dwa lata, umożliwiając analizę zmieniających się trendów i dynamicznych procesów społecznych. Czwarta edycja jest jednak edycją szczególną: badanie realizowane było bowiem w trakcie trwającej na całym świecie pandemii COVID-19, w warunkach lockdownu i edukacji zdalnej.

Badanie przeprowadzono w grudniu 2020 roku na reprezentatywnej próbie 1733 uczniów od 14. do 17. roku życia oraz 893 rodziców i opiekunów prawnych z 61 szkół w 16 województwach w Polsce. Pandemia wymusiła jednak na badaczach pewne zmiany, o których opowiedział mi członek zespołu badawczego NASK, współautor raportu Filip Konopczyński: „Rok 2020 był wyjątkowy nie tylko dla uczniów, rodziców i nauczycieli, ale także dla branży badawczej. Ze względu na bezpieczeństwo respondentów oraz ankieterów, tegoroczna edycja *Nastolatek* przeprowadzona była w 100% online. W efekcie precyzyjne porównanie odpowiedzi respondentów między latami poprzednimi a rokiem 2020 nie jest niestety uprawnione. Równocześnie, niespodziewane okoliczności otworzyły przed nami nowe kierunki badawcze.

Chcąc jak najlepiej zrozumieć procesy, które wywołała pandemia, w najnowszych *Nastolatekach* dodaliśmy nową baterię pytań poświęconych edukacji zdalnej”.

Cyfrowi tubylcy

Trudno o bardziej oczywisty wskaźnik postępującej cyfryzacji społeczeństwa niż średni wiek tzw. inicjacji internetowej. Z roku na rok następuje wyraźne obniżenie przeciętnego wieku deklarowanego przez badanych jako ten, w którym rozpoczęli samodzielne użytkowanie sieci. Nie inaczej było w 2020 roku. Jak wynika z raportu NASK, młodszy uczniowie rozpoczynają surfowanie znacznie wcześniej niż ich starsi koledzy. Średni wiek inicjacji internetowej uczniów szkoły podstawowej to 6 lat i 8 miesięcy, a tych ze szkół ponadpodstawowych – 8 lat. Co więcej, niemal 5% badanych nastolatek zadeklarowało, że ma ponad 13-letnie doświadczenie w użytkowaniu sieci. Biorąc pod uwagę, że najstarsi ankietowani mieli w dniu badania 17 lat, oznacza to, że część dzieci rozpoczyna samodzielne korzystanie z internetu, mając zaledwie 4 lata. Obniżający się systematycznie wiek inicjacji internetowej pozwala prognozować, że odsetek „cyfrowych przedszkolaków” będzie z roku na rok coraz większy.

Pomimo alarmów dotyczących szkodliwości nieustannego podłączenia do sieci i rekomendacji wydawanych przez czołowe instytucje zdrowotne na świecie – wskaźnik dziennego czasu spędzanego przed ekranem z roku na rok systematycznie wzrasta. Tegoroczne wyniki badania trudno precyzyjnie porównać z wynikami z poprzednich edycji ze względu na dodatkowy czas, jaki uczniowie poświęcali na edukację zdalną. Szacunki NASK ujawniają jednak, że nawet po odliczeniu godzin lekcyjnych, średni dobowy budżet czasu spędzany przez młodzież w inter-



necie wzrasta od 2014 roku o około 40 minut co dwa lata. Według deklaracji nastolatków, w 2014 roku spędzali oni w internecie średnio 3 godziny i 40 minut; w 2018 roku – 4 godziny i 12 minut; w obecnej edycji zaś 4 godziny i 50 minut. Dla porównania, Amerykańska Akademia Pediatrrii sugeruje, aby łączny czas spędzany przed ekranem w przypadku młodzieży przed 13. rokiem życia nie przekraczał trzech godzin dziennie.

„W ostatnich latach pojawiło się wiele badań wskazujących na negatywne skutki zbyt długiego przebywania w sieci przez młodzież – dodaje Filip Konopczyński. Problem w tym, że w kontekście zagrożenia pandemicznego te obawy ze zrozumiałych względów ustąpiły przed wprowadzeniem środków chroniących zdrowie publiczne przed wzrostem zakażeń. Można powiedzieć, że w latach 2019-2020 wszystkie dzieci zostały niejako przymusowo skazane na korzystaniu z sieci w sposób problematyczny i przekraczający wszelkie normy. Co z tego wyniknie? Odpowiedzi na te pytanie dostarczą nam badania w kolejnych latach”.

Czy dorośli dostrzegają wzorce korzystania z technologii swoich dzieci? Nie do końca: deklaracje nastolatków rozmiągają się ze wskazaniem ich opiekunów. Rodzice wyraźnie niedoszacowują wieku, w którym ich dzieci rozpoczynają samodzielne surfowanie: tylko 13,1% dorosłych twierdzi, że ich dzieci korzystają samodzielnie z sieci nie krócej niż 9 lat, a wśród nastolatków na takie doświadczenie wskazuje aż 36,7% badanych. Są też przekonani, że ich dzieci spędzają w internecie mniej czasu niż deklarują to młodzi (rodzice myślą się średnio o godzinę i 12 minut dziennie) oraz nie kontrolują korzystania z sieci w godzinach nocnych. Zjawisko to może dziwić w kontekście wprowadzenia edukacji zdalnej, wymuszającej na

dzieciach i opiekunach wspólne przebywanie w domu. Wygląda jednak na to, że wyobrażenia wychowanych w rzeczywistości bez internetu dorosłych nie sięga wystarczająco daleko, by w pełni zrozumieć świat pokolenia cyfrowych tubylców.

Edukacja zdalna: nie taki wilk straszny jak go malują

Choć edukacja zdalna od początku miała złą prasę, opinie młodzieży na jej temat sprawiają wrażenie optymistycznych. Tylko 16% nastolatków oceniło poziom zdalnego nauczania jako zły; 61% oceniało go dobrze, a prawie co siódmy badany nie miał na ten temat jasno określonego zdania. Ponadto, aż 40% młodych ankietowanych uznało, że chciałoby w przyszłości realizować więcej aktywności szkolnych w formie online! Młodzież dostrzegała wiele korzyści w takiej formie edukacji: możliwość korzystania z notatek podczas sprawdzianów i większą łatwość w uzyskaniu dobrych ocen, możliwość współpracy nad rozwiązywaniem zadań z koleżankami i kolegami, a także zwiększoną ilość czasu wolnego.

Jednak nawet cyfrowi tubylcy dostrzegali w zdalnym nauczaniu pewne problemy. Wskazywali przede wszystkim na nieadekwatne do trybu online zarządzanie czasem i ilością materiału przez nauczycieli. Według niemal połowy badanych dzieci (49,4%), pozostawiali oni zbyt mało czasu na realizowanie klasówek, a 44,4% uczniów zwracało uwagę na nadmiar treści, które trudno im było przyswoić w formie zdalnej. Najczęściej jednak młodzież wskazywała na poczucie zniechęcenia do nauki po całym dniu lekcji zdalnych (57,8%). Dzieci deklarowały, że spędzają przed ekranem więcej czasu niż by chciały (55,4%), a także skar-

żyły się na bóle głowy, pleców czy karku (51%) i na przymus bycia cały czas dostępnym online (50,3%).

Wskaźniki te przypominają o zjawisku cyfrowego zmęczenia, które charakteryzuje się przetłócaniem informacjami, niechęcią do korzystania z komputera i internetu oraz rozdrażnieniem jako konsekwencją spędzania zbyt długiego czasu przed ekranem. To właśnie cyfrowe zmęczenie przez niektórych specjalistów uznawane jest za bufor chroniący dzieci przed rozwinięciem w dobie pandemii uzależnienia od sieci. Jak wyjaśnia Magdalena Bigaj, Wiceprezesa Fundacji Dbam o Mój Z@sięg:

„Pandemia mogła doprowadzić do wykształcenia się pewnych nawyków cyfrowych i powstania behawioralnego przymusu sięgania po smartfon częściej niż dawniej. Jednak cyfrowe przemęczenie dla większości stanowi naturalną ochronę i sprawia, że z radością odrywamy się od ekranów, gdy tylko pojawia się taka możliwość”.

W szponach internetu

Uzależnienie od internetu swojego miejsca w literaturze doczekało się długo przed pandemią. Zjawisko to nosi wiele nazw: e-uzależnienie, siecioholizm, FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) i uznawane jest za uzależnienie behawioralne. Wybuchowi pandemii towarzyszyło wiele zaniepokojonych głosów, pytających, czy twardy lockdown i zdalna edukacja nie przyniosą ze sobą fali e-uzależnień wśród młodzieży. Dzięki uwzględnieniu w projekcie NASK testu E-SAPS18, badającego problematyczne użytkowanie internetu, możliwe było określenie, czy lęki te były uzasadnione. E-SAPS18 skonstruowany jest w sposób, który określa natężenie poszczególnych „objawów” uzależnienia od sieci. Poszczególne podskale są częściowo wzorowane na kryteriach uzależnienia ICD-10 i obejmują tolerancję (kategorię łączącą w sobie także trudności w kontroli zachowania), pozytywną antycypację (pragnienie i przyjemność z podejmowania zachowania), „cyber-space” (zaniedbywanie innych źródeł kontaktów z innymi), wycofanie (zespół odstawienny) oraz objawy somatyczne (kontynuacja zachowania pomimo szkód w postaci skutków zdrowotnych).

Otrzymane wyniki pokazały, że 33,6% nastolatków wykazuje wysokie natężenie wskaźników problematycznego użytkowania internetu, a 3,2% bardzo wysokie. Jego najsilniejszymi komponentami okazały się rosnąca tolerancja oraz objawy somatyczne. Oznacza to, że co trzeci polski nastolatek wymaga wzmożenia kontroli rodzicielskiej i rzetelnej obserwacji w kwestii użytkowania sieci, a trzech na stu może kwalifikować się do profesjonalnej terapii uzależnień.

Ogólna świadomość tego problemu wśród rodziców wydaje się wysoka – niemal 80% z nich twierdzi, że ich dzieci powinny mniej korzystać ze swoich smartfonów. Wydaje się jednak, że dorośli nie zdają sobie sprawy z tego, w jak dużym stopniu ich dzieci uzależniły się od

telefonów. W większości przypadków niedoszacowują skalę problemu w poszczególnych wskaźnikach testu E-SAPS18.

Czy za ten stan rzeczy można winić pandemię? Zmiana w stosunku do wyników z 2018 roku jest niewielka: liczba dzieci, które osiągnęły wartości powyżej przeciętnej, wzrosła o 2,7%. Zmiana metodologii z ankiety papierowej (wypełnianej w szkolnej klasie) na formularz online – mogła pozytywnie wpłynąć na stopień ujawniania problemu przez młodzież. Trudno więc określić, jaki charakter ma odnotowany niewielki wzrost. Z dużym prawdopodobieństwem można jednak powiedzieć, że lęki związane z oczekiwaniem fali e-uzależnień nie znajdują odzwierciedlenia w rzeczywistości. Istnieją jednak inne przesłanki, które mogą mieć większy wpływ na pogorszenie zdrowia psychicznego młodzieży.

Wirtualne słowa, rzeczywisty ból

Jednym z realnych zagrożeń związanych z rosnącą rolą przestrzeni online w życiu młodzieży jest cyberprzemoc – wyzywanie, straszenie, prześladowanie, oczernianie, poniżanie kogoś w internecie. Zdecydowana większość uczniów badanych przez NASK natknęła się na przejawy internetowej przemocy czy to jako jej świadek, czy jako ofiara. Optylizmem może napawać to, że w najnowszej edycji badania o 5% więcej dzieci z całą pewnością wskazało, że nie doświadczyło w internecie przemocy względem siebie (w 2020 roku deklarowało tak 56,2% badanych, a w 2018 roku – 51,2%). Jednak dla nastolatków, których tożsamość i wizerunek budowany jest w dużej mierze w przestrzeni internetu i którzy dobrze wiedzą, że z sieci nic nie znika, cyberprzemoc może być równie traumatyczna, co przemoc doświadczana w realnej rzeczywistości. Zwłaszcza gdy życie społeczne w realu jest ograniczone, taka forma agresji może być szczególnie bolesna.

CO PIĄTY BADANY NASTOLATEK (23,4%) DEKLARUJE, ŻE DOŚWIADCZYŁ PRZEMOCY W INTERNECIE, A LICZBA TA JEST NAJPRZAWDOPODOBNIEJ NIEDOSZACOWANA. ŚWIADCZY O TYM FAKT, ŻE AŻ 20% BADANYCH WSKAZAŁO W PYTANIU O DOŚWIADCZANIE CYBERPRZEMOCY ODPOWIEDŹ „TRUDNO POWIEDZIEĆ”. SKĄD MOŻE WYNIKAĆ TAK DUŻY ODSETEK NIEZDECYDOWANYCH? BYĆ MOŻE Z NIEZROZUMIENIA ZJAWISKA; MOŻE ZWYCZAJNEJ NIECHĘCI DO OTWARTEJ ODPOWIEDZI LUB, CO NAJBARDZIEJ NIEPOKOJĄCE, Z OBNIŻANIA SIĘ WRAŻLIWOŚCI NA AGRESJĘ W INTERNECIE.

Młodzi najczęściej spotykają się z atakami ze względu na swój wygląd fizyczny (13,7%). Uderzający jest stopień nieświadomości w kwestii cyberprzemocy wśród rodziców: 75% z nich twierdzi, że ich dzieci nie doświad-

czyły przemocy internetowej, a 15% przyznaje, że nie ma wiedzy na ten temat. Oznacza to, że tylko niewielki odsetek rodziców dzieci, które doznają przemocy w internecie, zdaje sobie z tego sprawę. Wiąże się to z niechęcią młodzieży do ujawniania sytuacji przemocy: aż 32,4% ankietowanych nie opowiedziało o skierowanej względem nich agresji nikomu, nawet rówieśnikom.

Między nami użytkownikami

Tym, co niewątpliwie przyniosła ze sobą pandemia, było niemal całkowite przeniesienie się większości relacji społecznych do sieci. Używanie internetu w celach towarzyskich (tj. kontaktów ze znajomymi i rodziną za pomocą komunikatorów i czatów) w 2020 roku stało się najczęściej wskazywaną odpowiedzią na pytanie o typ aktywności, do jakiej najczęściej używa się internetu (77,9% wskazań). W 2018 roku odpowiedź ta plasowała się na trzecim miejscu (niecałe 60%), a wyprzedzały ją aktywności rozrywkowe, takie jak słuchanie muzyki (65,4%) oraz oglądanie filmów i seriali (62,2%). W pandemii internet stał się przede wszystkim narzędziem kontaktów interpersonalnych, miejscem wymiany informacji i emocji. I nie tylko dla dzieci: ich rodzice i opiekunowie także znacznie częściej niż dwa lata wcześniej deklarowali aktywność w mediach społecznościowych (2018 – 30,1% vs. 2020 – 43,2%). Zmiana dotyczyła więc wszystkich i nie była zmianą łatwą.

**CHOĆ EDUKACJA ZDALNA BYŁA PRZEZ WIĘKSZOŚĆ ODBIERANA POZYTYWNIE, TRZY CZWARTE BADA-
NYCH PRZYNAŁO, ŻE NAJBARDZIEJ BRAKOWAŁO
IM BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU ZE ZNAJOMYMI ZE
SZKOŁY. ZAPOŚREDNICZONE PRZEZ EKRAN SMART-
FONA RELACJE NAWET DLA POKOLENIA WYCHO-
WANEGO W PŁYNNYM PRZECHODZENIU ZE SFERY
OFFLINE DO ONLINE OKAZAŁY SIĘ NIEWYSTARCZAJĄ-
CE. NIEMAL CO TRZECI ANKIETOWANY NASTOLATEK
DEKLAROWAŁ, ŻE JEGO RELACJE Z RÓWIEŚNIKA-
MI W CZASIE ZAMKNIĘCIA SZKÓŁ POGORSZYŁY SIĘ.**

Dlaczego internet nie wystarcza do podtrzymywania więzi? Jak wyjaśnia pedagoga i specjalistka terapii uzależnień Dorota Krupińska: „Izolacja wynikająca z pandemii utrudniła większość naturalnych procesów rozwojowych nastolatków. Adolescencja to okres, w którym młodzi ludzie uczą się radzić sobie z emocjami, sprawdzają, ile znaczą w grupie, poznają swoje zasoby i zdobywają doświadczenia relacyjne niezbędne do prawidłowego rozwoju i przygotowania do dorosłego życia. Kontakt przez czat czy nawet kamerkę to za mało, aby te procesy mogły zachodzić. Nie daje on możliwości pełnego wyrażania emocji i dzielenia się nimi w sposób spontaniczny i wzajemny”.

Rosnąca dominacja przestrzeni online w życiu dzisiejszej młodzieży może nas, cyfrowych imigrantów z pokolenia sprzed internetu, co najmniej niepokoić. Mnie jednak, bardziej niż poszczególne wskaźniki, uderzają widoczne niemal w każdym pytaniu różnice w deklaracjach nastolatków i wyobrażeniach na ten sam temat ich rodziców. Raport NASK pokazuje wyraźnie, że – pomimo wymuszonego lockdownem zamknięcia w czterech ścianach – rodzice nie znają własnych dzieci. Dorośli radykalnie niedoszacowują czasu spędzanego przez nastolatków w internecie. Nie kontrolują korzystania z sieci w godzinach nocnych. Nie zdają sobie sprawy, w jak młodym wieku ich potomstwo faktycznie rozpoczyna samodzielne surfowanie. Nie wiedzą, że ich dzieci doświadczają przemocy, bo chcą wierzyć, że gdy tak się stanie, same przyjdą do nich po pomoc. I wreszcie – nie widzą skali ich uzależnienia.

Na pytanie o zmiany w jakości wzajemnej relacji dzieci i rodziców, obie grupy najczęściej odpowiadały zgodnie: żadne zmiany w tym zakresie nie nastąpiły (odpowiedziało tak 56,4% rodziców oraz 45% dzieci). Czy to optymistyczna wizja? Wydaje się, że bardzo trudna i obciążająca sytuacja pandemii oraz wymuszone przez lockdown wspólne spędzanie czasu w domu powinny wpływać na mobilizację zasobów obecnych w rodzinie. Chciałabym sądzić, że tak poważne kryzysy prowadzą do zwiększenia zainteresowania dziećmi i nasilenia emocjonalnej wymiany. Wyniki niniejszego raportu pokazują jednak, że w wielu domach zjawiska te nie wystąpiły. Czy powinniśmy się obawiać, że z pandemii młodzież wyjdzie psychicznie poturbowana i uzależniona? Owszem. Jednak to nie zawrotne 7 godzin i 50 minut dziennie spędzane przez nich przed ekranem z powodu nauczania zdalnego będą tego przyczyną. Przyczyną będzie niewystarczająca ilość najpotężniejszej ochrony przed cierpieniem, jaką jest bliskość.

Aleksandra Przybora
Psycholożka, kulturoznawczyni