



# PANDEMIA A ZMIANY W CODZIENNYM KORZYSTANIU Z INTERNETU

**Autorzy:**

Oliwia Chojnacka  
Ewa Domańska  
Anna Jankiewicz  
Anna Kwaśnik  
Rafał Lange  
Anna Pudłowska  
Andrzej Ryłski  
Anna Rywczyńska  
Agnieszka Wrońska  
Zespół CERT

Redakcja merytoryczna: Anna Rywczyńska  
Redakcja językowa i korekta: Katarzyna Gańko  
Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład: Aneta Witecka  
Nadzór logistyczny: Agata Kuszner

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna (CC BY-NC)

Ilustracje na okładce i w publikacji: AdobeStock, © Good Studio

NASK Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa  
[www.nask.pl](http://www.nask.pl)  
Wydanie I  
Warszawa 2022

ISBN: 978-83-65448-41-5



**@kademia**  
**NASK**

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp .....                                                                                                                           | 5  |
| Codzienne praktyki medialne w dobie pandemii .....                                                                                    | 6  |
| Nowe wyzwania dla rodziców i uczniów spowodowane<br>pandemią COVID-19 .....                                                           | 11 |
| Pitagoras, gra w klasy i wizyta na Marsie, czyli inspiracje oraz zasoby<br>cyfrowe do wykorzystania nie tylko na lekcjach online..... | 15 |
| FOMO i nadużywanie mediów cyfrowych podczas pandemii.....                                                                             | 20 |
| Ryzykowne zachowania seksualne dzieci i młodzieży podczas<br>pandemii – zjawisko self generated content.....                          | 27 |
| Sexting w czasie pandemii – zagrożenia oraz skala zjawiska.....                                                                       | 32 |
| Phishing – najpopularniejsze kampanie w czasie lockdownu .....                                                                        | 37 |
| Edukacja zdalna – doświadczenia polskich uczniów.....                                                                                 | 42 |
| Zachowanie higieny cyfrowej podczas pandemii.....                                                                                     | 49 |
| Dobrostan psychiczny podczas lockdownu .....                                                                                          | 53 |
| Bibliografia.....                                                                                                                     | 58 |



## WSTĘP

Lata 2020 i 2021 były dla nas trudnym i nieoczekiwanym czasem. Przyczyniły się do wielu problemów oraz wymusiły dostosowanie się do nowych realiów. Większość rodziców, nauczycieli oraz dzieci i młodzieży musiała pozostać zamknięta w swoich domach przez kilka miesięcy. Nie każde gospodarstwo domowe było przystosowane do nagłej zmiany stylu pracy oraz życia w lockdownie. Ograniczono możliwość bezpośredniego kontaktu i swobodnego przemieszczania się, co odebrało wszystkim poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Pandemia wpłynęła również na zdrowie fizyczne i psychiczne, które u wielu osób znacznie się pogorszyło.

Jednocześnie lockdown z jednej strony sprawił, że ludzie zostali niejako zmuszeni do edukacji oraz pracy online, a z drugiej – większość aktywności przeniosła się do świata wirtualnego. Pojawiły się nowe zagrożenia, zwłaszcza w sieci. Uporanie się z nimi było wyzwaniem dla niejednego dorosłego, a tym bardziej dla dzieci i młodzieży.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą najnowszą publikacją, w której zwróciliśmy szczególną uwagę na ryzykowne zachowania podejmowane przez młodzież w internecie, a także na pogłębiające się zjawiska FOMO, phishingu czy sextingu. Podpowiadamy w niej również, jak zachować higienę cyfrową oraz dobrostan w dobie pandemii. Dodatkowo Czytelnik pozna doświadczenia polskich uczniów związane z edukacją zdalną podczas lockdownu oraz dowie się, jak dużego znaczenia nabrały nowe technologie dla lekcji online.

Publikacja została przygotowana przez ekspertów z NASK Państwowego Instytutu Badawczego (NASK-PIB) z myślą o rodzicach i nauczycielach. Mamy nadzieję, że dostarczy im nowej wiedzy oraz przydanych wskazówek, które pomogą bezpiecznie wprowadzić dzieci w cyfrowy świat.

## CODZIENNE PRAKTYKI MEDIALNE W DOBIE PANDEMII

Anna Rywczyńska



Od lat obserwujemy coraz głębsze zanurzenie naszej codzienności w ekosystemie i kulturze sieci. Szukamy swojego miejsca w scyfryzowanej rzeczywistości, dokonujemy wielu wyborów, bazując na swojej wiedzy, przypuszczeniach i przekonaniach. Wspominana wielokrotnie w dyskursie publicznym rewolucja cyfrowa w ostatnim czasie nabrała jednak tempa, które nie pozostawiło miejsca na refleksję, a sprawiło, że w przyspieszonym rytmie zaczęły realizować się futurystyczne scenariusze przenoszące lwią część naszych aktywności przed ekrany.

Rok 2020 i pandemia COVID-19 stały się punktem zwrotnym w funkcjonowaniu człowieka w odniesieniu do technologii cyfrowej. Chcąc za Nickiem Couldrym

(2010) w podejściu do mediów kierować się paradygmatem traktującym media jako otwarty zbiór związanych z nimi praktyk wpływających na porządkowanie życia społecznego, trzeba zauważyć, że dla wielu z nas zaczęły tworzyć się zupełnie nowe zwyczaje w zakresie korzystania z internetu. Dotyczą one szeregu, a w zasadzie większości aspektów życia – poczynając od relacji między ludźmi, przez edukację, pracę, kulturę, a na konsumpcji kończąc.

Z raportu „Płatności cyfrowe 2020” Izby Gospodarki Elektronicznej (2020) wynika, że w Polsce, podobnie jak na świecie, o prawie 30% wzrosła częstotliwość zakupów przez internet, a rynek eCommerce postrzegany jest jako sektor gospodarki, który będzie osiągał najwyższe wzrosty w najbliższych latach. Jednocześnie coraz częściej stawaliśmy się też ofiarami ataków phishingowych, czyli oszustw polegających na wyłudzeniu naszych danych bądź finansów.

To zwłaszcza szkoły (i całe środowisko związane z sektorem edukacyjnym) musiały silnie przyspieszyć cyfrową transformację. Według UNESCO co najmniej 1,4 miliarda studentów na całym świecie zostało bezpośrednio dotkniętych ograniczeniami spowodowanymi pandemią COVID-19. Rewolucja, jaką musiał przejść system edukacyjny w tak krótkim czasie, otworzyła zupełnie nowe ścieżki w prowadzeniu procesów dydaktycznych. Nagle możliwe stało się zapraszanie na zajęcia ekspertów z całego świata, realizowanie prac projektowych z wykorzystaniem nowych technologii i – na niespotykaną dotąd skalę – cyfrowych zasobów edukacyjnych.

Wyniki badań „Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?” (Ptaszek i in., 2020) dostarczają ciekawych informacji o tym, jakie korzyści w kontekście praktyk cyfrowych dostrzegają nauczyciele.

Wśród wymienianych zysków pojawiają się następujące:

- 👍 częściej rozmawiam i dyskutuję z kolegami czy koleżankami z pracy na różne tematy na wideoczatach (41%);
- 👍 bardziej kreatywnie korzystam z narzędzi cyfrowych, np. nagrywam filmiki, robię cyfrowe notatki (50%);
- 👍 znam więcej nowych i ciekawych zasobów internetowych, które mogę wykorzystać podczas pracy z uczniami (80%);
- 👍 chętniej uczę się nowych rzeczy (51%).



Z doświadczeń Akademii NASK również wynika, że po pokonaniu pierwszych trudności – zarówno sprzętowych, jak i kompetencyjnych – nauczyciele pozytywnie oceniali cyfrowe rozwiązania w prowadzeniu lekcji. Podkreślali też chęć dalszego wykorzystywania nowych praktyk edukacyjnych w pracy online. Co ciekawe jednak, mimo włączania do zajęć wielu narzędzi aktywizujących czy też materiałów audiowizualnych, połowa badanych uczniów wskazywała, że lekcje online były mniej interesujące niż przed pandemią, zgłaszała problemy z koncentracją i zwracała uwagę na brak bezpośredniego kontaktu z prowadzącym.

Podkreślmy również w tym miejscu wyzwania emocjonalne, z jakimi mierzyli się profesjonaliści pracujący z dziećmi. W cytowanym powyżej raporcie czytamy, że ponad 65% nauczycieli twierdzi, że czuje się psychicznie dużo gorzej lub trochę gorzej w porównaniu do czasu sprzed zamknięcia szkół. Potwierdzają to także uczniowie, którzy często w wywiadach zwracają uwagę na większy stres i napięcie oraz mniejszą cierpliwość ze strony nauczycieli. Presja dostosowania metod nauczania, wyzwanie ciągłego bycia online oraz brak czasu i warunków do podejmowania aktywności, które mogłyby pozytywnie oddziaływać na dobrostan psychiczny edukatorów, mogły w oczywisty sposób wpłynąć na warstwę emocjonalną prowadzonych lekcji.

Pisząc o zjawiskach związanych z procesem edukacji, nie sposób nie wspomnieć o nowych praktykach domowych. Domownicy stanęli przed wielkim wyzwaniem, które wiązało się z zapewnieniem sprzętu umożliwiającego naukę, miejsca dającego szansę na koncentrację wymaganą w szkole i pracy oraz ze wsparciem dzieci w posługiwaniu się narzędziami cyfrowymi i kształceniu zapośredniczonym przez ekran. Wielu rodziców musiało nauczyć się w tym celu obsługi odpowiedniego sprzętu. Nierzadko poświęcali wiele godzin na bieżące wsparcie w przebiegu lekcji oraz podczas odrabiania prac domowych. Na plus jednak zapisuje się zjawisko głębszego włączenia się rodziców do cyfrowej sfery życia dzieci – widać zwiększoną wiedzę o ulubionych sieciowych influencerach, o grach czy o sposobie komunikacji z rówieśnikami.

Dotyczy to w oczywisty sposób rodzin, w których pandemia nie pogłębiła istniejących kryzysów. Edukacja na odległość spolaryzowała w ogromnym stopniu istniejące nierówności. Różnice wynikały z sytuacji życiowej uczniów – ich warunków mieszkaniowych, sytuacji ekonomicznej, relacji między domownikami. Wszystko to też bardzo silnie wpływało na procesy uczenia się i na wypracowywanie nowych, efektywnych zasad funkcjonowania w czasie pandemii. Nie bez znaczenia był również kapitał kulturowy rodziców i opiekunów, często rezygnujących ze wspierania edukacji zdalnej na rzecz innych zajęć, które dziecko mogło w tym czasie wykonywać w domu, czego najsilniejsze konsekwencje dotyczyły młodszych dzieci szkolnych.

Wydaje się pewne, że zdalne uczenie wpisze się do kierunków rozwoju systemów edukacyjnych, powielając i rozwijając zapoczątkowane w pandemii praktyki. Wcześniej jednak będzie wymagało odnalezienia odpowiedzi na wiele pytań i wyzwań. Pierwszym z nich stanie się na pewno wzmocnienie higieny cyfrowej wśród uczniów i nauczycieli: zarówno w jej kontekstach technologicznych – czyli umiejętnego dbania o „zdrowie” i bezpieczeństwo wykorzystywanych systemów, jak i w znaczeniu holistycznym, obejmującym ogólną postawę życiową wobec mediów cyfrowych. Gdy wykorzystujemy je odpowiedzialnie i efektywnie, związane z tym praktyki gwarantują nasz dobrostan psychiczny, bezpieczeństwo oraz osiągnięcie wyznaczonych celów.

Podczas pandemii wiele zasad promowanych w kontekście higieny cyfrowej zostało zaburzonych. Dotyczy to w szczególności czasu przed ekranem: według deklaracji nastolatków w czasie wolnym od zajęć szkolnych korzystali oni z sieci średnio 2–4 godziny w ciągu dnia, a na lekcje online przeznaczali średnio 6–8 godzin. Biorąc więc pod uwagę łączny deklarowany czas spędzany online, daje to niekiedy nawet 12 godzin aktywnego korzystania z internetu (Lange, 2021).

Czas spędzany przed komputerem bardzo niepokoił rodziców.

Jak wynika z międzynarodowego projektu badawczego „Kids’ Digital lives in Covid-19 Times” (KiDiCoTi), zrealizowanego w piętnastu krajach europejskich, w czasie pandemii ponad połowa opiekunów bardziej obawiała się o nadużywanie internetu przez dzieci w okresie kwarantanny niż przed nią (Lobe i in., 2020). Te same badania wskazują, że blisko 24% uczniów miało zaburzoną codzienną rutynę – nie dosypiało oraz nie jadło z powodu zbyt długiego przebywania przed ekranem.

Zaburzona była również kolejna zasada, zgodnie z którą nie powinno się łączyć zbyt wielu czynności w jednym momencie. Dzieci deklarowały częste korzystanie ze smartfona podczas lekcji, rozmowy ze znajomymi za pośrednictwem komunikatorów, granie w gry, obecność na portalach społecznościowych czy też przeglądanie internetu do celów prywatnych (Ptaszek i in., 2020). Zasady higieny cyfrowej podkreślają również starania o zbalansowanie aktywności – jak najczęstsze odkładanie telefonu, dbanie o to, aby dzieci swoje zainteresowania realizowały też poza siecią oraz pielęgnowały relacje z przyjaciółmi i bliskimi offline. Te rady także w czasie pandemii wydawały się nieaktualne – sprowadzały bowiem się do głównego miejsca rozrywki oraz podtrzymywania kontaktów z otoczeniem. Skutkiem tego zarówno nauczyciele, rodzice, jak i dzieci zmagali się z przemęczeniem, przeładowaniem informacjami, znużeniem korzystaniem z internetu, odczuwali symptomy nadużywania mediów cyfrowych. Coraz trudniej było im zapanować nad rytmem dnia, rozdzielić pracę, szkołę od czasu wolnego. Łączyło się to

również z pracą (dorośli) i przebywaniem online (dzieci) do późnych godzin nocnych.

Okazuje się więc, że zanim technologia cyfrowa na dobre zdomowi się w naszej codzienności, mamy do odrobienia kilka lekcji. Przede wszystkim zgodnie z priorytetami zrównoważonego rozwoju oraz Strategią Unii Europejskiej na rzecz praw dziecka konieczne są stałe działania zmniejszające różnice społeczne, co byłoby czynnikiem prawdziwie włączającym do pełnego uczestnictwa w zdigitalizowanym świecie.

Niebawem przekonamy się, jakie zwyczaje i umiejętności pozostaną z nami po tym trudnym czasie nagłej cyfrowej transformacji. Jak podaje jeden z dostawców usług komunikacyjnych online, na ich platformie czterokrotnie wzrosła liczba spotkań webinarowych – w marcu 2020 r. wyniosła niemal 300 tysięcy. Wydarzenia te zgromadziły w pierwszym miesiącu pandemii aż 3 203 034 uczestników (rok wcześniej na webinarium gościło 870 579 osób)! Czy dalej będziemy tak chętnie zasiadać przed ekranem, aby się uczyć i spotykać, czy wciąż będziemy wykorzystywać internet do utrzymywania relacji międzypokoleniowych? Czas pokaże.

## Bibliografia

- ClickMeeting, (2020), [\*Webinary i wideokonferencje w czasach pandemii\*](#) [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Couldry N., (2010), *Media w kontekście praktyk: próba teoretyczna*, „Kultura Popularna” nr 27(1), s. 96–113.
- European Comission, (2021), [\*EU Strategy on the rights of the child\*](#) [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Izba Gospodarki Elektronicznej, (2020), [\*Płatności cyfrowe 2020\*](#), Warszawa: Izba Gospodarki Elektronicznej [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Lobe B., Velicu A., Staksrud E., Chaudron S., Di Gioia R., (2020), [\*How children \(10–18\) experienced online risks during the Covid-19 lockdown\*](#), Luksemburg: Publications Office of the European Union [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [\*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 7.08.2021].

# NOWE WYZWANIA DLA RODZICÓW I UCZNIÓW SPOWODOWANE PANDEMIĄ COVID-19

Andrzej Ryłski



Pandemia COVID-19 zmieniła sposób, w jaki pracujemy, uczymy się i spędzamy czas wolny. Stało się tak na skutek bezprecedensowego – przynajmniej dla ogółu żyjącego obecnie społeczeństwa – ograniczenia swobody, jakim były obostrzenia pandemiczne. Zmiany te dotyczyły niemal wszystkich osób i to na wielu płaszczyznach życia. W szczególności przyniosły one szereg nowych wyzwań dla dzieci w wieku szkolnym oraz dla ich rodziców.

W atmosferze przesyconej ostrzeżeniami, ponurymi doniesieniami w serwisach informacyjnych, nieustannie rosnącymi statystykami zachorowań, a wkrótce i zgonów, wyzwaniem stało się utrzymanie dobrej kondycji psychicznej. Raport z badań ilościowych „Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii”

(Makaruk i in., 2020, s. 35 i kolejne) wskazuje, że aż jedna trzecia nastolatków w wieku 13–17 lat określiła swój stan psychiczny jako zły, przy czym dziewczęta deklarowały ten problem zdecydowanie częściej niż chłopcy.

Wyzwaniem stało się zarówno organizowanie sobie czasu wolnego, jak i uczestnictwo w lekcjach. W przytoczonym wyżej badaniu uczniowie, jako największą trudność spowodowaną przez pandemię, wymieniali najczęściej brak możliwości spotkania z kolegami i koleżankami (ponad 63% badanych), konieczność pozostawania w domach (ponad 51%), a także naukę zdalną (ponad 43%). Przy okazji uwypukliło się duże znaczenie osób mogących dawać wsparcie. Odpowiedzi respondentów wskazują, że nastolatki cierpiące na wyraźne pogorszenie kondycji psychicznej częściej niż pozostałe (16,9% vs. 6%) przyznawały, że nie mają w swoim otoczeniu osoby, do której mogłyby się zwrócić w trudnej sytuacji.

Na nasilone w tym okresie wyzwania natury psychologicznej zwraca uwagę dr Anita Janeczek-Romanowska (2020). Dzieci napotykały nowe wyzwania w rozumieniu innych osób i uczeniu się ich emocji. Wszechobecne maski ograniczyły im możliwość rozpoznawania mimiki – a więc pozbawiły znacznej części informacji opisujących stan emocjonalny rozmówców. Wydaje się zatem, że pandemia skutecznie utrudniła najmłodszym ważną naukę funkcjonowania społecznego. Pojawiały się więc metody obchodzenia tego obostrzenia: z jednej strony noszenie w widocznym miejscu wydrukowanego zdjęcia całej twarzy (np. u pracowników szpitali), z drugiej – sygnalizowanie emocji w inny sposób niż wyłącznie mimiką, np. poprzez gesty, których dostrzeżenia maska nie blokowała. Jednocześnie ciężar nauki emocji wynikających z mimiki przeniesiony został w znacznie większym stopniu na rodziców, jako jedynych osób dłuższy czas obecnych w otoczeniu dzieci, a nienoszących przy nich masek.

Dr Janeczek-Romanowska podkreśla także szczególnie trudną sytuację dzieci bombardowanych wszechobecnymi komunikatami pandemicznymi. Rodzice często nie potrafili dobrze wytłumaczyć zaistniałej sytuacji, a dzieci nie mają dobrze rozwiniętego krytycznego myślenia ani umiejętności odróżniania faktów od opinii i informacji fałszywych. Obawy dzieci przeradzają się w lęk i poczucie bezcelowości wszelkich działań.

Wiele interesujących obserwacji zostało poczynionych także podczas debaty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, podsumowującej rok w pandemii z perspektywy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Dr Agnieszka Dąbrowska, psychiatra dzieci i młodzieży, wskazała jako niezwykle istotny problem z punktu widzenia uczniów równoczesne zachwianie przez pandemię trzech najważniejszych w ich życiu filarów: funkcjonowania szkolnego, relacji domowych oraz relacji

rówieśniczych. Powstała na ten skutek sytuację dr Dąbrowska opisała jako „dramatyczną”. Wobec niepewnej przyszłości i jednocześnie nie mogąc oprzeć się na żadnym z tych filarów, dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa, zanika w nich motywacja do działania.

W związku z brakiem możliwości zabawy z rówieśnikami czy uprawiania sportu w dotychczasowej postaci w najcięższym okresie pandemii balkon lub pokój musiały zastąpić spacer i miejsca większości ćwiczeń fizycznych. „Sytuacja, w której nie mogłam wyjść z domu, była dla nas szokiem” – opowiada jedna z mam cytowana w artykule „Ukryte koszty pandemii, czyli co lockdown robi z dziećmi?” (Portal ladnebebe.pl, 2020). W tym samym artykule autorzy zwracają też uwagę na wiele innych negatywnych efektów pandemii oddziałujących na uczniów i ich rodziców, jak wynikająca ze zmniejszonego ruchu otyłość, postępujące uzależnienie od urządzeń ekranowych, a także problemy uczniów zaczynających dopiero naukę szkolną. Praktyka adaptacji, realizowana poprzez możliwość wspólnego spędzania czasu w szkole wraz z rodzicami i znakomicie sprawdzająca się wcześniej jako środek łagodzący poczucie osamotnienia, osławiający szkołę dla nowych uczniów, została w wielu szkołach zabroniona.

W sytuacji, gdy znaczna część naszej codziennej aktywności zmieniła swą tradycyjną postać na cyfrową, realizowaną online, istotną trudnością dla wielu rodziców pozostawało zapewnienie dostępu do sprzętu oraz przepustowości łącza internetowego, gdy oni sami, ale również i dzieci musieli z nich korzystać w ramach jednego gospodarstwa domowego równocześnie, podczas zdalnej nauki i pracy. W wywiadzie udzielonym internetowemu dziennikowi dr Monika Kacprzak zwraca uwagę na braki w zapleczu technicznym oraz brak kompetencji korzystania z niego u znacznego odsetka rodzin (Dziennik „Warto Wiedzieć”, 2020).

Również członkowie panelu młodzieżowego „Kongres Młodych Internautów”, działającego przy NASK w ramach Polskiego Centrum Projektu Safer Internet ciała doradczego złożonego z przedstawicieli uczniów kilkunastu polskich szkół, podkreślali w swoich wypowiedziach negatywny wpływ pandemii na ich samopoczucie. Pojawiały się sformułowania takie jak: „Pandemia pogorszyła mój dobrostan. Przedłużająca się izolacja spowodowała, że moje lęki się nasiliły” oraz „W 2020 przyszedłem do nowej klasy, ciężko mi było wejść w nowe relacje z kolegami i koleżankami z klasy przez nauczanie zdalne” (ze spotkania panelu młodzieżowego zrealizowanego na żywo – czerwiec 2021).

Musimy pozostawać niezwykle uważni i gotowi na nowe problemy, nieustannie je analizować, starając się na bieżąco dostosowywać do nowych warunków,

a także uczyć się przewidywać i łagodzić skutki kolejnych trudności, jakie mogą nas spotkać.

Kilkanaście miesięcy pandemii było bardzo trudnym czasem zarówno dla uczniów, jak i ich rodziców, lecz jednocześnie spowodowało znaczący postęp adoptowania nowych technologii w codziennej komunikacji, zarówno w sferze pracy jak i nauki szkolnej. Po raz pierwszy w historii zdalne nauczanie oraz zdalna praca zostały zastosowane na skalę masową, co wymusiło na nas szybką adaptację. Porównując nasze umiejętności sprzed dwóch lat z obecnymi, można śmiało rzec, że dokonaliśmy ogromnego kroku naprzód w dziedzinie kompetencji cyfrowych. Jednocześnie okres pandemii przyczynił się do zmiany sposobu, w jaki postrzegamy narzędzia edukacyjne i w jaki będziemy je stosować w przyszłości. Wcześniej formy pracy i edukacji hybrydowej były niespotykane lub wykorzystywane incydentalnie, zaś obecnie stają się powszechnie akceptowaną formą pracy i nauki – wszystko wskazuje, że pozostaną już z nami na dobre.

## Bibliografia

- [Debata Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę podsumowująca rok w pandemii z perspektywy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Dziennik „Warto wiedzieć”, (2020), [W jaki sposób koronawirus wpłynął na dzieci? Wywiad z Moniką Kacprzak](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Janeczek-Romanowska A., (2020), nagranie [Koronawirus – emocjonalne wsparcie dla dzieci](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Makaruk K., Włodarczyk J., Szredzińska R., (2020), [Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii – raport z badań ilościowych](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Portal ladnebebe.pl, (2020), [Ukryte koszty pandemii, czyli co lockdown robi z dziećmi?](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].

# PITAGORAS, GRA W KLASY I WIZYTA NA MARSIE, CZYLI INSPIRACJE ORAZ ZASOBY CYFROWE DO WYKORZYSTANIA NIE TYLKO NA LEKCJACH ONLINE

Agnieszka Wrońska



Pandemia COVID-19 podkreśliła znaczenie technologii cyfrowych w edukacji. Nowoczesne narzędzia, komunikacja i korzystanie z zasobów online, które w procesie kształcenia były uzupełnieniem czy uatrakcyjnieniem przekazu, w dobie pandemii przestały być wyborem – stały się koniecznością, niezbędnym elementem edukacji. Nagłe zawieszenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w placówkach oświatowych i zmiana organizacji pracy szkoły i formy nauczania były dla całego środowiska szkolnego ogromnym wyzwaniem.

Liczne badania dotyczące edukacji zdalnej w dobie pandemii, w których wzięli udział nauczyciele, dyrektorzy i uczniowie z całego kraju, wskazały rozmaite problemy: od braków i ograniczeń technologicznych, przez trudności

organizacyjno-komunikacyjne, po problemy psychologiczne (por. Pyżalski, 2020; Plebańska i in., 2020; Ptaszek i in., 2020). Zdecydowana większość pedagogów nie miała wcześniejszych doświadczeń z nauczaniem zdalnym (85%), blisko połowa nie deklarowała trudności z obsługą narzędzi cyfrowych (Biernat i in., 2020). Duża część nauczycieli (45%) czuła się przygotowana w stopniu małym i umiarkowanym do prowadzenia zajęć w sposób zdalny, 40% wskazywało na duży stopień przygotowania, przy czym tylko ok. 10% z nich potwierdzało pełne przygotowanie do takiej formy nauczania (Ptaszek i in., 2020).

Nauczyciele mierzyli się z m.in. z takimi problemami jak:

- ograniczenia w dostępie do odpowiednio szybkiego i stabilnego internetu;
- braki sprzętu komputerowego,
- niewystarczające przygotowanie metodyczne w zakresie przenoszenia zajęć do świata cyfrowego, doboru odpowiednich narzędzi, metod i treści dostępnych w postaci cyfrowej, czasochłonności nowej formy pracy, trudności z kontaktem i monitoringiem pracy ucznia czy sprzecznymi oczekiwaniami rodziców.

W swojej pracy z uczniami pedagodzy wykorzystywali różne metody edukacji zdalnej, w tym popularne było wysyłanie uczniom linków do lekcji online, e-materiałów edukacyjnych, informacji o zakresie tematycznym do samodzielnej realizacji, zadaniach do wykonania w ćwiczeniach, zeszytach i podręcznikach przedmiotowych używanych podczas zajęć stacjonarnych w szkole. Nauczyciele prowadzili lekcje w czasie rzeczywistym, wykorzystując platformy komunikacji zdalnej oraz różnego typu portale edukacyjne, nagrywali zajęcia oraz przeprowadzali indywidualne konsultacje z uczniami.

Na zgłaszane przez środowisko edukacyjne potrzeby odpowiedziało wiele instytucji i organizacji, otwierając i tworząc platformy, materiały dydaktyczne, udostępniając zasoby cyfrowe. Pojawiło się mnóstwo zaktualizowanych i nowych rozwiązań technicznych, propozycji metodycznych, publikacji oraz szkoleń wspierających nauczycieli, uczniów i rodziców. Rozwijane i inicjowane były (i są) różne działania służące ponoszeniu poziomu kompetencji cyfrowych, dostępu do zasobów i narzędzi oraz zwiększeniu jakości i efektywności edukacji zdalnej.

Projekt oraz serwis [gov.pl/zdalnelekcje](https://gov.pl/zdalnelekcje) powstał w wyniku działania Ministerstwa Cyfryzacji (później Kancelarii Prezesa Rady Ministrów) i NASK-PIB, przy współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki (MEiN) i GOVTech Polska. Projekt realizowany od marca 2020 do stycznia 2021 r. zakładał przygotowanie zasobów edukacyjnych zgodnych z założeniami podstawy programowej

kształcenia ogólnego w celu realizacji zajęć z wykorzystaniem metod i technik nauczania na odległość w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. Dodatkowym celem projektu była prezentacja dobrych praktyk w zakresie prowadzenia zajęć online.

Propozycje lekcji i zasobów cyfrowych przygotowano dla:

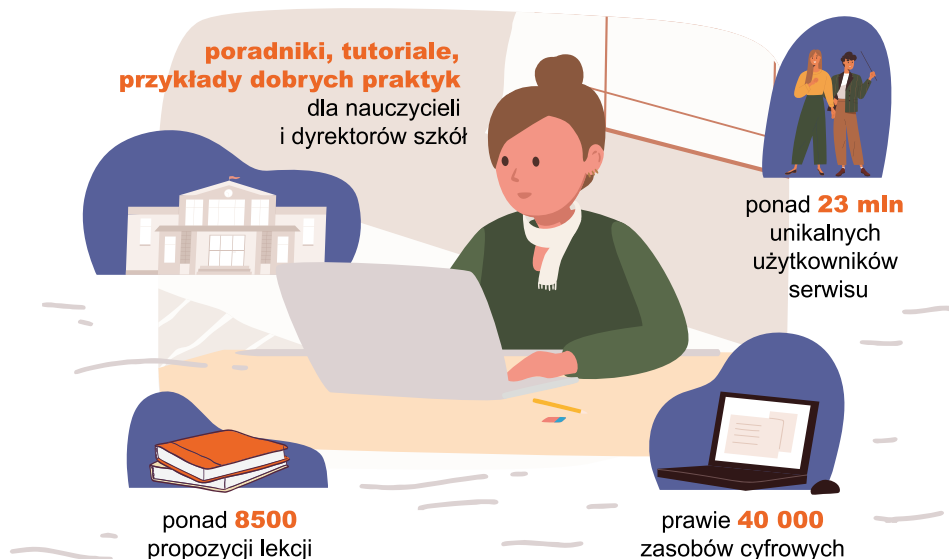
- I etapu edukacyjnego, obejmującego klasy 1–3 szkoły podstawowej (edukację wczesnoszkolną) oraz dodatkowo dla oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej;
- II, III etapu edukacyjnego (klasy 4–8 szkoły podstawowej, liceum, technikum, szkoła branżowa 1 i 2 stopnia) w zakresie 16 przedmiotów realizowanych w szkole podstawowej i/lub ponadpodstawowej, zarówno według „starej”, jak i „nowej” podstawy programowej.

W przygotowanych lekcjach uwzględniono dostępne zasoby cyfrowe w postaci multimedialnych lekcji, cyfrowych podręczników, scenariuszy zajęć, kart pracy ucznia, cyfrowych lektur i tekstów kultury, animacji, filmów i gier edukacyjnych, webinarów, słuchowisk i audycji radiowych, programów telewizyjnych dla dzieci i młodzieży, quizów, krzyżówek i innych materiałów multimedialnych, a także specjalnie opracowanych tematycznych kart pracy ucznia – o różnym stopniu trudności.

Dodatkowo na stronie serwisu [gov.pl/zdalnelekcje](http://gov.pl/zdalnelekcje) znalazły się poradniki, tutoriale oraz przykłady dobrych praktyk przeznaczone dla dyrektorów, nauczycieli i rodziców, pomocne w wykorzystywaniu nowoczesnych technologii do prowadzenia zajęć online. Propozycje zasobów zostały opracowane przez ekspertów z NASK-PIB oraz uzupełnione, skonsultowane i zweryfikowane pod względem dydaktyczno-wychowawczym, poprawności merytorycznej i metodycznej przez ekspertów wskazanych przez MEiN.

Nauczyciele mieli możliwość wyboru tych zasobów, które odpowiadały tematyce i potrzebom edukacyjnym, poziomowi i zainteresowaniom danej grupy uczniów. Kolejne odsłony serwisu [gov.pl/zdalnelekcje](http://gov.pl/zdalnelekcje) pozwoliły na większą elastyczność zastosowań, natomiast czytelny układ zasobów dał możliwość wykorzystania materiałów nie tylko w nauce zdalnej i hybrydowej, ale również tradycyjnej. Ogółem w obu edycjach projektu (pierwsza edycja: marzec–czerwiec 2020 oraz druga: lipiec 2020 – styczeń 2021) przygotowano i opublikowano na stronie [gov.pl/zdalnelekcje](http://gov.pl/zdalnelekcje) ponad 8500 lekcji oraz 39 300 odniesień do materiałów edukacyjnych. Serwis odwiedziło ponad 23 mln unikalnych użytkowników. Ogółem użytkownicy serwisu wygenerowali kilkadziesiąt milionów odsłon.

## Projekt gov.pl/zdalne lekcje



Pandemia COVID-19 pokazała ogromne zaangażowanie środowiska edukacyjnego, a także szanse cyfrowej transformacji szkoły. Pedagodzy na miarę dostępnych środków i możliwości dobrze poradzili sobie z zachowaniem ciągłości nauczania, przenosząc edukację do świata cyfrowego. Czas przymusowej izolacji ujawnił też wiele problemów związanych ze zdalnym nauczaniem, w tym niewystarczający dostęp do infrastruktury, sprzętu, zasobów, niskie kompetencje cyfrowe, zróżnicowanie poziomu kapitału edukacyjnego oraz kulturowego. Dodatkowo pandemia uwypukliła także zagadnienia związane z komunikacją i relacjami, dotyczące dobrostanu i higieny cyfrowej oraz skutecznej dydaktyki zdalnej (por. Pyżalski 2020; Plebańska i in., 2020; Ptaszek i in., 2020).

Projekt gov.pl/zdalne lekcje obejmował jeden z obszarów wsparcia: dostęp do różnorodnych zasobów cyfrowych – zarówno w formie, jak i treści. Jednakże w celu zwiększenia jakości i efektywności edukacji zdalnej niezbędne jest podjęcie szeregu działań wskazanych m.in. w raporcie z badań „Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji”. Mowa tu np. o:

- wsparciu metodycznym nauczycieli w zakresie prowadzenia edukacji zdalnej;
- szkoleniach nauczycieli dotyczących zarówno stosowania różnych narzędzi do zdalnego nauczania oraz komunikacji z uczniami czy rodzicami, jak i wsparcia sprzętowego oraz psychologicznego dla nauczycieli, rodziców i uczniów (Sobiesiak-Penszko, Pazderski, 2020).

Ta dostrzegana, nagląca potrzeba permanentnych, nieincydentalnych działań systemowych dotyczy rozwijania kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych u nauczycieli w celu efektywniejszego wykorzystania ich w procesie nauczania oraz kształtowania tych kompetencji u uczniów. Ma ona znaczenie również podczas wdrożenia modeli wspierania dzieci i młodzieży w zakresie e-uzależnień oraz negatywnych doświadczeń w kontakcie z nowymi technologiami, a także higieny cyfrowej uczniów, rodziców i nauczycieli jako stałego i niezbędnego elementu edukacji cyfrowej społeczeństwa informacyjnego (Pyżalski, 2020).

Ważną rolę w budowaniu odpowiedniego do aktualnych potrzeb kształtu edukacji może spełnić koncepcja kształcenia komplementarnego, rozumianego jako intencjonalne wykorzystanie uzupełniających się rzeczywistości – realnej i cyfrowej – w edukacji formalnej, pozaformalnej oraz nieformalnej, w doborze i wykorzystaniu metod, środków dydaktycznych oraz treści (włącznie z ich tworzeniem), jak również w zakresie rozwiązań programowych i organizacji kształcenia, a także w badaniach pedagogicznych na wspomnianych polach (Tanaś, 2020).

## Bibliografia

- Biernat M., Buchner A., Majchrzak M., Wierzbicka M., (2020), [Edukacja zdalna w czasie pandemii: raport z badań](#), edycja I, Warszawa: Centrum Cyfrowe [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Plebańska M., Szyller A., Sieńczewska M. (red.), (2020), *Edukacja zdalna w czasach COVID-19. Raport z badania*, Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
- Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Pyżalski J. (red.), (2020), [Edukacja w czasach pandemii COVID 19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele](#), Warszawa: EduAkcja [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Sobiesiak-Penszko P., Pazderski F., (2020), [Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji. Prezentacja wyników badania](#) [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Tanaś M., (2020), *Kształcenie komplementarne (po pandemii)*, [w:] Czarkowski J.J., Malinowski M., Strzelec M., Tanaś M. (red.), *Zdalne kształcenie akademickie dorosłych w czasie epidemii*, Warszawa: Wydawnictwo DIG.

## FOMO I NADUŻYWANIE MEDIÓW CYFROWYCH PODCZAS PANDEMII

Ewa Domańska



W ostatnich latach coraz częściej poruszane są tematy dotyczące problematycznego korzystania z internetu czy nadużywania mediów cyfrowych. Rozwój nowych technologii z jednej strony niesie za sobą wiele pozytywów, z drugiej natomiast wiąże się z nim niepokojące i negatywne skutki przebywania w wirtualnym świecie. Sytuacja związana z epidemią wirusa SARS-CoV-2 jeszcze bardziej uwypukliła tę dwoistość. Zostaliśmy zmuszeni do tego, aby przeorganizować dotychczasowe życie. Koniecznością stało się pozostanie w domach, a także przeniesienie pracy, nauczania czy nawet kontaktów z rodziną i znajomymi do sieci. Wcześniej raczej nie wyobrażaliśmy sobie, by niektóre instytucje i urzędy państwowe czy korporacje funkcjonowały w formie zdalnej. Podobnie nie sądziliśmy, że możliwe jest zdalne nauczanie, które również przeniosło się na wiele miesięcy do świata wirtualnego. Wszystko to, w trudnych i nieoczekiwanych okolicznościach, umożliwił rozwój nowych mediów cyfrowych.

### Kiedy mówimy o nadużywaniu mediów cyfrowych?

O problemie nadużywania mediów cyfrowych możemy mówić, gdy czas oraz intensywność korzystania przez użytkownika z internetu wymyka się spod jego kontroli i jednocześnie prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparzając problemów na różnych jego płaszczyznach (Shapira i in., 2003).

Częstotliwość niektórych aktywności online w naturalny sposób zwiększyła się w czasie pandemii. Wynikała ona m.in. z konieczności pracy i nauki zdalnej, wprowadzanych ograniczeń dotyczących spotykania się czy poruszania się w przestrzeni publicznej, a także – co się z tym wiąże – ograniczonych zasobów alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Na tej podstawie trudno jednoznacznie stwierdzić, czy w czasie pandemii nadużywaliśmy mediów cyfrowych. Co mówią o tym problemie badania?

Wynika z nich, że w okresie pandemii dość znacznie wydłużył się czas spędzany przez dzieci i młodzież na rozrywce przed ekranem komputera lub smartfona oraz w internecie. Porównując wyniki z lat poprzednich, możemy zaobserwować trend wzrostowy w zakresie czasu poświęconego na aktywność wirtualną w ramach tzw. czasu wolnego (Lange, 2021).

Podczas pandemii nastolatki twierdziły, że w ciągu dnia na lekcje online przeznaczają średnio 7 godz. i 41 min. Ponadto w czasie wolnym od zajęć szkolnych z sieci korzystały średnio 4 godz. i 50 min na dobę. W dni świąteczne, weekendy czy wakacje – średnio 6 godz. i 10 min. Blisko co dziesiąty (11,5%) nastolatek był aktywny w sieci ponad 8 godz. dziennie, a co piąty (21,3%) spędzał tyle czasu przed monitorem w dni wolne od edukacji (Lange, 2021).

Nastolatki najczęściej używały internetu w celach pozaszkolnych do: utrzymywania kontaktów ze znajomymi i/lub rodziną za pomocą komunikatorów, czatów (77,9 %), słuchania muzyki (64,9%), grania w gry online (53,8%), oglądania filmów i seriali np. na platformie Netflix (50,5%) oraz korzystania z serwisów społecznościowych (47,8%) (Lange, 2021). Niektóre z wyników przeprowadzonych badań wskazują, że problem nadmiernego używania technologii cyfrowych zwiększył się w okresie pandemii.

Korzystanie z sieci wpłynęło na zaburzenie higieny cyfrowej. 67% badanych uczniów twierdziło, że często lub bardzo często korzystało z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać. 34% młodych respondentów bardzo często lub często czuło się niewyspanych z powodu używania internetu, komputera lub smartfona, natomiast co czwarty uczeń bardzo często lub często zarywał noce z powodu korzystania z internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych (Ptaszek i in., 2020).

Część uczniów, rodziców oraz nauczycieli miała wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych. Najczęściej występującymi objawami zmęczenia cyfrowego były: przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i internetu oraz rozdrażnienie z powodu ciągłego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych (Ptaszek i in., 2020).

Prawie jedna trzecia badanych uczniów zadeklarowała, że bardzo często lub często podczas zajęć online korzystała z portali społecznościowych, grała w gry, przeglądała internet do celów prywatnych czy pisała do kogoś bez związku z lekcjami. Podobny odsetek badanych uczniów (28%) przyznał, że bardzo często lub często używał swojego smartfona podczas e-lekcji do celów niezwiązanych z nauką (Ptaszek i in., 2020).

Co szósty nastolatek jest zdania, że powinien mniej korzystać ze swojego telefonu/smartfona, a prawie co czwarty przyznaje, że próbował ograniczyć korzystanie z tych urządzeń, ale bez powodzenia. Deklarowana ogólna świadomość problematycznego użytkowania internetu wśród rodziców nastolatków jest stosunkowo wysoka: czterech na pięciu wskazuje, że ich dziecko powinno mniej korzystać ze swojego telefonu/smartfona (79,6%). Jednakże rodzice nie mają dość dokładnego wglądu, jak mocno ich pociechy uzależniły się od swoich smartfonów i internetu (Lange, 2021).

### **FOMO – strach przed byciem offline**

Problematyczne używanie internetu stało się przedmiotem zainteresowań naukowych w połowie lat 90. Prekursorem, który dostrzegł możliwość pojawienia się zjawiska uzależnienia od internetu, był w 1995 r. Ivan Goldberg, amerykański psychiatra z Uniwersytetu Columbia. Jego przypuszczenia znalazły potwierdzenie w badaniach prowadzonych później przez dr Kimberly S. Young, psycholog z University of Pittsburgh (Young, 1996).

W 1996 r. pojawił się nowy termin – FOMO – zaproponowany przez badacza i stratega marketingowego dr. Dana Hermana. Słuchając konsumentów na grupach fokusowych i podczas indywidualnych wywiadów pogłębionych, zauważył on pewną powtarzającą się obawę. Niezależnie od eksplorowanych tematów badawczych i kategorii biznesowych, większość konsumentów wyrażała – w takim czy innym czasie – wyraźnie lękliwy stosunek do możliwości niewykorzystania swojego potencjału, do utraty oczekiwanej radości związanej z osiągnięciem sukcesu. Herman nazwał je „fear of missing out” (FOMO). Początkowo badacz traktował je jako nowe osiągnięcie w psychologii konsumenta, a w kolejnych latach jako zjawisko społeczno-kulturowe, motywację i czynnik osobowości.

Późniejszy intensywny rozwój mediów społecznościowych sprawił, że zjawisko FOMO zaczęło być rozpatrywane przez badaczy przez pryzmat obecności w sieci. Obecnie używa się definicji, według której FOMO to „wszechogarniające obawy, że inni mogą właśnie przeżywać bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, z których przez nieobecność jest się wykluczonym” (Przybylski, Murayama, DeHaan, 2013).

Inaczej mówiąc, jest to lęk przed odłączeniem, przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, kiedy jesteśmy offline. Osoby, które doświadczają FOMO, z jednej strony chcą być na bieżąco z tym, co dzieje się online, odczuwają niepokój związany z aktywnościami, w których udział biorą ich znajomi, czy też z informacjami, które znajomi poznali wcześniej. Ponadto odnoszą wrażenie, że inne osoby ciekawiej spędzają czas i mają bardziej satysfakcjonujące życie. Może to powodować uczucie smutku, zazdrości, lęku czy niską samoocenę.

FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na nie szczególnie podatne. To właśnie młodzi ludzie często korzystają z internetu w sposób niekontrolowany i bezrefleksyjny. Dla pokolenia „cyfrowych tubylców” sieć staje się środowiskiem naturalnym, bez którego nie wyobrażają sobie życia. Jest to też możliwe z uwagi na postęp technologiczny. Zauważmy, że prawie wszystkie przenośne urządzenia elektroniczne są projektowane tak, aby korzystać za ich pośrednictwem z internetu. A bezpłatne sieci bezprzewodowe dostępne są w takich miejscach jak centra handlowe, kawiarnie, uczelnie czy środki masowej komunikacji.

### **FOMO a media społecznościowe**

Środowisko dziecka silnie oddziałuje na jego poczucie własnej wartości. Ważne są sukcesy i porażki, porównywanie ich do osiągnięć innych osób, a także podobieństwa w przekonaniach, postawach czy wzorcach. Kluczowe są też oczekiwania rodziców i rówieśników oraz oceny najbliższego otoczenia. Na poczucie wartości dziecka pozytywny wpływ wywierają akceptacja oraz wsparcie ważnych dla niego osób (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 216–217).

Rozwój nowych mediów umożliwia młodzieży zaspokajanie wielu potrzeb, a w szczególności potrzeby „tożsamości, informacji o świecie zewnętrznym, wzorów zachowań, kompensacji, rozrywki, akceptacji i interakcji społecznej” (Sowińska, 2010, s. 169).

Objawy FOMO korelują z częstotliwością odblokowywania telefonu i sprawdzania mediów społecznościowych w telefonie i komputerze. Zależność między FOMO a zaangażowaniem w media społecznościowe (Social Media Engagement, SME) została poddana weryfikacji w ramach badania „FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem”. Do zweryfikowania tej tezy, podobnie jak w roku 2019, wykorzystano kwestionariusz Social Media Engagement Questionnaire (SMEq) autorstwa A.K. Przybylskiego i in. (2013).

„W porównaniu z rokiem 2019 w badanej populacji nie nastąpiły znaczące zmiany w zaangażowaniu się w użytkowanie mediów społecznościowych. Wysokie

wskaźniki SMEq uzyskało 16% badanych, średnie – 62%, niskie 22% (dla porównania: w 2019 roku wysokie SMEq zaobserwowano u 17% badanych, średnie – u 61%, a niskie u 22%)”. Badania potwierdziły także, że najmłodszy respondenci (w wieku 15–24 lata) są najbardziej zaangażowani w media społecznościowe.

„Wysokie SMEq odczuwa 48% osób wysoko sfomowanych, a średnie SMEq – 47%. Z kolei osoby średnio i nisko sfomowane nie odczuwają silnie wysokiego SMEq (odpowiednio 10% i 11%), ale za to jego średni poziom – już tak (70% i 44%). Najmniej zaangażowani w media społecznościowe są reprezentacji grupy najslabiej sfomowanej (45%), średnio sfomowanej już na poziomie 20%, a wysoki – tylko 5%” (Jupowicz-Ginalska i in., 2021).

Badacze zapytali także respondentów o to, jak często korzystają z internetu, w tym z mediów społecznościowych, podczas różnych aktywności:

- Podczas lekcji/wykładu online w sposób niezwiązany z tą lekcją/wykładem korzystało 36% osób z wysokim FOMO, a 16% osób z grupy ogólnej.
- Podczas pracy zawodowej online w sposób niezwiązany z pracą korzystało 48% osób z wysokim FOMO, a 16% osób z grupy ogólnej.
- Podczas spotkań online z bliskim w sposób niezwiązany z tym spotkaniem korzystało 33% osób z wysokim FOMO, a 11% osób z grupy ogólnej.
- Podczas przechodzenia przez ulicę korzystało 36% osób z wysokim FOMO, a 9% osób z grupy ogólnej.
- Podczas prowadzenia samochodu korzystało 33% osób z wysokim FOMO, a 9% osób z grupy ogólnej.
- Podczas nabożeństw transmitowanych przez media w sposób niezwiązany z tym wydarzeniem religijnym korzystało 29% osób z wysokim FOMO, a 8% osób z grupy ogólnej (Jupowicz-Ginalska i in., 2021).

W okresie pandemii nastolatki korzystały najczęściej z Facebooka/Messengera (86,8%), YouTube’a (87,8%), Instagrama (68,1%), Snapchata (49,6%) oraz TikToka (48,6%) (Lange, 2021).

## **FOMO a fonoholizm**

Fonoholizm to nałogowe korzystanie z telefonu. Czasem używane jest także określenie – uzależnienie od telefonu. Niemniej jednak fonoholizm nie jest ujęty w żadnej klasyfikacji chorób psychicznych. Mówimy o nim, gdy musimy mieć włączony telefon z dostępem do internetu cały czas przy sobie, a w sytuacji, gdy np. rozładowuje się nam bateria lub z jakiegoś powodu nie możemy sięgnąć po smartfon, odczuwamy rozdrażnienie i nerwowość.

Fonoholizm może dotknąć osób w różnym wieku, ale podobnie jak w przypadku FOMO szczególnie narażona jest młodzież – w większym stopniu dziewczęta niż chłopcy (Dębski, 2016).

Przebywanie wśród rówieśników i kontakty z nimi odgrywają ważną rolę w rozwoju poznawczym i społecznym dzieci i młodzieży (Musatti, 1995; Tudge, Rogoff, 1995; Formann, Cazden, 1995). Interakcje te są ważne również dla rozwoju emocjonalnego oraz kompetencji językowych (Musatti, 1995). Ponadto otoczenie kolegów i koleżanek ma także istotny wpływ dla kształtowania się samooceny i poczucia własnej tożsamości dziecka, a zwłaszcza nastolatka (Brzezińska, 2000).

W okresie pandemii, w czasie tzw. lockdownu, dzieci i młodzi ludzie spotykali się z rówieśnikami przede wszystkim za pośrednictwem internetu. Wiele badań i doniesień lekarzy specjalistów wskazuje, że ograniczenie kontaktów i izolacja epidemiczna wpłynęły negatywnie na samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży. U niektórych młodych użytkowników internetu można zaobserwować nasilenie się objawów nadużywania mediów cyfrowych. Mając więc na uwadze, że kontakt z koleżankami i kolegami jest istotny dla ich prawidłowego rozwoju, ważne jest, by uważnie obserwować zachowania dziecka. W przypadku, gdy każda próba ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem powoduje u młodego internauty silne emocje i unika on kontaktów z rówieśnikami, warto przyjrzeć się temu bliżej.

Rodziców powinno zaniepokoić, gdy dziecko:

- ma potrzebę noszenia telefonu ze sobą przez cały czas;
- reaguje na każde powiadomienie dobiegające ze smartfona;
- spędza coraz więcej czasu w mediach społecznościowych;
- nieustannie sprawdza, co publikują inni, i jednocześnie pogarsza się jego samopoczucie;
- ma problemy z koncentracją uwagi, a także z zaśnięciem.

### **Co możemy zrobić?**

Młode pokolenie, określane często mianem „dzieci sieci”, jest silnie związane z technologią, a tym samym narażone na negatywne skutki korzystania z mediów cyfrowych. Pandemia dodatkowo je pogłębiła.

Przede wszystkim powinniśmy mieć świadomość, że problem nadużywania nowych technologii nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży, ale także osób dorosłych. Dzieci uczą się od swoich rodziców czy opiekunów różnych zachowań. Dlatego to dorośli powinni zadbać o odpowiedni poziom higieny

cyfrowej w domu. Nie wystarczy stosowanie kontroli rodzicielskiej – rodzic powinien być dla dziecka przykładem. Trudno, by nadmiernie używający smartfona opiekun był wiarygodnym autorytetem. Warto wprowadzić pewne zasady, które pozwolą wszystkim domownikom wypracować dobre nawyki. Przykładem może być nieużywanie smartfonów ani innych urządzeń ekranowych podczas wspólnych posiłków (również wtedy, gdy wychodzimy razem do restauracji). Ważne jest także pokazywanie alternatywnych sposobów na spędzanie czasu offline, inspirowanie dziecka. Znalezienie i wypracowanie zdrowego balansu między aktywnością w sieci i poza nią pozwoli młodszym i starszym internautom na zmniejszenie ryzyka bycia sfomowanym i nadużywania mediów cyfrowych.

Okres pandemii, pomimo niewątpliwych trudności, możemy wykorzystać jako okazję do wprowadzenia nowych nawyków cyfrowych. Spójrzmy na nas samych, nasze dzieci i nasze relacje z innej perspektywy. Postarajmy się znaleźć motywację i bodziec do pozytywnych zmian związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych i internetu. Miejmy na uwadze to, że pandemia przeminie, a zdrowe zachowania pozostaną.

## Bibliografia

- Brzezińska A., (2000), *Spółeczna psychologia rozwoju*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dębski M., (2016), *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Jupowicz-Ginańska A. Kisilowska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Witkowska M., Lange R., (2021), [\*FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań\*](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 16.12.2021].
- Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Musatti T., (1995), *Wczesne relacje rówieśnicze według Piageta i Wygotskiego*, [w:] Brzezińska A., Lutomski G., Smykowski B. (red.), *Dziecko wśród rówieśników i dorosłych*, Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, s. 107–146.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., (2013), [\*Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out\*](#),

- „Computers in Human Behavior” nr 29(4), s. 1841–1848 [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 6.08.2021].
  - Shapira N.A. i in., (2003), *Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria*, „Depression and Anxiety”, s. 17.
  - Sowińska B., (2010), *Miejsce Internetu w życiu młodzieży ponadgimnazjalnej*, [w:] Laskowska E., Kuciński M. (red.), *Internet a relacje międzyludzkie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 169–200.
  - Young K.S., (1996), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, „CyberPsychology & Behavior” nr 1, s. 237–244 [online, dostęp dn. 6.08.2021].

## RYZYKOWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE DZIECI I MŁODZIEŻY PODCZAS PANDEMII – ZJAWISKO SELF GENERATED CONTENT

Anna Kwaśnik



Zjawisko wytwarzania przez osoby niepełnoletnie materiałów (np. filmów, zdjęć) o charakterze erotycznym i pornograficznym jest określane jest jako sexual self-generated content. Definicja wypracowana przez Internet Watch Foundation zakłada, że osoby te świadomie i samodzielnie angażują się w aktywność o charakterze seksualnym (IWF, 2012). Badacze zjawiska podkreślają, że samodzielnie nie oznacza dobrowolnie. Dodatkowo zauważają, że w materiałach tych często występują dzieci przed okresem pokwitania (poniżej 13. roku życia), które prawdopodobnie nie są świadome, że ich działania mają charakter seksualny oraz że są wobec nich krzywdzące.

Zjawisko self generated content jest obserwowane od lat, a jego skala z roku na rok się powiększa. Rosnący dostęp do wysokiej jakości smartfonów i innych

urządzeń w połączeniu ze stosunkowo niską świadomością różnych zagrożeń (Europol, 2020), a także czas pandemii i lockdownu, który przyspieszył rewolucję cyfrową, mogą przyczyniać się do stale zwiększającej się liczby materiałów o charakterze seksualnym, które są produkowane przez nieletnich.

Motywy powstawania i źródła treści self generated content mogą być bardzo różne – od bezmyślnej zabawy, żartów i niewinnego flirtu po wykorzystanie seksualne ofiary (Kwaśnik, 2020, s. 14). Na szczególną uwagę zasługują motywy związane z sextingiem, czyli wysyłaniem sobie wiadomości o charakterze seksualnym (patrz s. 33), sextortion, czyli szantażem na tle seksualnym, jak również uwodzenie dziecka przez internet (child grooming) i inne zachowania polegające na manipulowaniu młodymi ludźmi.

W okresie pandemii pojawiły się kolejne czynniki, które mogą wpływać na powstawanie takich treści, a także zwiększyło się nasilenie innych (np. brak możliwości spędzania czasu w wybrany przez siebie sposób – szukanie sposobu na nudę, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami, mniejsze szanse na poznanie kogoś). Co więcej, osoby młode przeniosły do sieci większość swoich aktywności, w tym również kontakty z rówieśnikami, naukę, rozrywkę. Zintensyfikowana działalność młodych w internecie umożliwiła różnym osobom, w tym sprawcom przestępstw seksualnych wobec dzieci i osobom o skłonnościach pedofilskich, kontaktowanie się z nieletnimi i nawiązywanie z nimi różnych relacji.

Podczas pandemii młodzi wykorzystywali różne platformy i serwisy społecznościowe, na których mogli także spotkać potencjalnie niebezpieczne osoby. Wielu z nich, mimo że nie spełniało kryterium wieku, zakładało konta w social mediach (np. konto na Facebooku może mieć osoba, która ukończyła 13 lat). Nowe badanie przeprowadzone przez Piper Sandler (2020) na grupie 9 800 nastolatków wykazało, że najczęściej wykorzystywanym medium jest Instagram (z wynikiem 84%), na drugim miejscu jest Snapchat (80%), a na trzecim TikTok (69%). Wszystkie wymienione aplikacje umożliwiają przede wszystkim przesyłanie swoich zdjęć, filmików i udostępnianie relacji, które mimo że znikają po pewnym czasie, bywają jednak przechwytywane. Młode osoby często nie zdają sobie sprawy, że ich intymne materiały mogą zostać utrwalone, a następnie rozpowszechnione. Osoby, które pozyskują takie treści, przeważnie zachowują je, a następnie przekazują dalej. Zdarza się, że zaczynają szantażować swoje ofiary rozpowszechnieniem materiałów – w zamian żądają nowych treści lub pieniędzy.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w 2020 r. przeprowadziła badania na temat negatywnych skutków pandemii COVID-19 wśród młodych osób. Dowodzą one, że blisko 11% nastolatków w wieku 13–17 lat doświadczyło przemocy ze strony

bliskiej im osoby dorosłej (najczęściej była to przemoc fizyczna), zaś co czwarty badany (5,4%) był świadkiem zachowań przemocowych w domu (Makaruk i in., 2020, s. 23).

Okres pandemii i zamknięcie w domu dla wielu wiązało się z doświadczaniem różnych form przemocy, również ze strony bliskich. Pomóc mogła ucieczka do sieci, możliwość poznania tam kogoś, kto wysłucha, zechce pomóc i wesprze w trudnej sytuacji. Niestety nierzadko okazywało się, że na tej z gruntu niewinnej potrzebie żerowały osoby, które szukały kolejnych sposobów na pozyskanie od dzieci i młodzieży zdjęć o charakterze intymnym (np. poprzez nawiązanie bliskiej relacji, zaprzyjaźnienie się).

We wrześniu 2020 r. Interpol wydał raport, w którym wskazał kilka czynników, mających w okresie pandemii wpływ na wystąpienie nowych trendów i zagrożeń związanych ze zjawiskiem wykorzystywania małoletnich online (Interpol, 2020, s. 4). Były to:

- zamknięcie szkół, a tym samym przejście do wirtualnych środowisk edukacyjnych;
- przeniesienie większości działań i aktywności do sieci, w tym rozrywki, kontaktów towarzyskich, rówieśniczych i edukacyjnych;
- ograniczenie podróży międzynarodowych i repatriacji cudzoziemców;
- ograniczenie wychodzenia z domu, co prowadziło do wydłużenia spędzanego w nim czasu;
- ograniczony dostęp do usług wsparcia środowiskowego, opieki nad dziećmi i edukacji;
- brak możliwości bezpośredniego kontaktu z osobami, które odgrywają kluczową rolę w wykrywaniu i zgłaszaniu przypadków wykorzystywania dziecka.

Wspomniane wcześniej badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę dowodzą również, że w tym czasie przemocy seksualnej doświadczyło 10,2% badanych, w tym 9,2% zostało wykorzystanych bez kontaktu fizycznego, a u 2,6% respondentów do takiego kontaktu doszło. Należy dodać, że wykorzystywanie seksualne bez kontaktu fizycznego miało formę otrzymywania niechcianych nagich zdjęć (5,2%), słownej przemocy seksualnej (4,6%) oraz werbowania w internecie do celów seksualnych (3,4%) (Makaruk i in., 2020, s. 31).

Raport z działalności zespołu Dyżurnet.pl za rok 2020 pokazuje, że o 10% wzrosła liczba materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dziecka, a także zwiększyła się liczba treści intymnych wytworzonych przez dzieci i młodzież samodzielnie (Dyżurnet.pl, 2021). O rosnącym problemie mogą świadczyć również dane przekazane przez Internet Watch Foundation,

które pokazują, że dziewczęta w wieku 11–13 lat są coraz bardziej narażone na uwodzenie i przymus ze strony internetowych sprawców przestępstw. W 2020 r. IWF potwierdził 68 000 przypadków treści o charakterze self generated content, co wskazuje na wzrost o 77% w porównaniu z 2019 r. Samodzielnie wygenerowane obrazy stanowią prawie połowę (44%) materiałów, które eksperci IWF podjęli w zeszłym roku.

Obserwacje zespołu Dyżurnet.pl, jak również brytyjskiej organizacji IWF, wskazują, że takie treści najczęściej są produkowane w pokoju dziecka. Najczęściej występują na nich dziewczynki.

W odpowiedzi na rosnącą skalę zjawiska self generated content zespół Dyżurnet.pl przeprowadził w 2020 r. kampanię adresowaną przede wszystkim do dorosłych użytkowników serwisów internetowych i portali społecznościowych, zwłaszcza tych, na których można prowadzić transmisję na żywo. Głównym celem kampanii było zwrócenie uwagi na problem seksualnych zachowań dzieci i młodzieży online, prowadzących do powstawania treści pornograficznych, oraz uświadomienie możliwości przeciwdziałania tego typu zachowaniom i zachęcenie do szybkiego reagowania na nie.

Ponieważ zjawisko self generated content stale się rozwija, może dotknąć każdego. Warto wiedzieć, jak mu zapobiegać i jak chronić własne dziecko przed wytwarzaniem i produkowaniem intymnych materiałów.

Jak zapobiegać?

- Ustalanie z dzieckiem zasad korzystania z internetu, aplikacji i serwisów społecznościowych, zasad nawiązywania znajomości online oraz sposobów komunikowania się.
- Uczenie zasady ograniczonego zaufania do osób poznanych w internecie, ale także w stosunku do rówieśników.
- Udział w aktywności online dziecka.
- W przypadku młodszych dzieci zaleca się korzystanie z ograniczeń i narzędzi technologicznych (np. filtrów ochrony rodzicielskiej).
- Edukacja seksualna, która prowadzona we właściwy sposób pomaga przeciwdziałać przemocy seksualnej, także online.
- Budowanie bliskiej relacji z dzieckiem, opartej na zaufaniu i bezpiecznej atmosferze.
- Nauka asertywności, która pomoże dziecku powiedzieć „nie” w sytuacjach, gdy ktoś będzie prosił je np. o przesłanie zdjęć/filmów lub wykonanie innych, często niekomfortowych dla niego czynności.
- Rozmowy na temat różnych zagrożeń online, także tych związanych z seksualnością.

## Bibliografia

- Europol, (2020), [\*EXPLOITING ISOLATION: Offenders and victims of online child sexual abuse during the COVID-19 pandemic\*](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Internet Watch Foundation, (2012), [\*Study of Self-Generated Sexually Explicit Images & Videos Featuring Young People Online\*](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Internet Watch Foundation, (2020), [\*Annual Report 2020\*](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Kwaśnik A., (2021), [\*Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online\*](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Makaruk K., Włodarczyk J., Szredzińska R., (2020), [\*Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii – raport z badań ilościowych\*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Piper Sandler, (2020), [\*A collaborative consumer insights project\*](#) [online, dostęp dn. 30.06.2021].
- Zespół Dyżurnet.pl, (2020), [\*Raport 2020\*](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 30.06.2021].

# SEXTING W CZASIE PANDEMII – ZAGROŻENIA ORAZ SKALA ZJAWISKA

Oliwia Chojnacka



Wraz z rozwojem technologicznym internet oraz aplikacje mobilne stały się nieodłącznymi towarzyszami naszej codzienności i rzeczywistości. Przede wszystkim do świata online przeniosła się część towarzyskich interakcji, również tych intymnych.

Sextingiem nazywamy przesyłanie treści intymnych za pomocą internetu lub telefonu. Mogą to być materiały różnego rodzaju – od zalotnej wiadomości po seksualnie sugestywne zdjęcia lub materiały wideo. Zjawisko to z roku na rok przybiera na sile, stając się wśród młodzieży coraz bardziej popularne. Sexting jest obecny w każdej grupie wiekowej i może występować pomiędzy znajomymi, osobami znajdującymi się w romantycznej relacji, jak również nieznanymi się osobie.

Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na życie każdego z nas. Z powodu zamknięcia szkół większość młodych ludzi i dzieci była zmuszona do spędzania czasu przede wszystkim w domu oraz do przeniesienia relacji towarzyskich do sieci. Internet został jednym z niewielu dostępnych kanałów komunikacji, niezbędnym do utrzymania interakcji ze znajomymi, przyjaciółmi, wyrażania siebie czy szukania rozrywki. Niestety podczas tych aktywności użytkownicy są często narażeni na wiele zagrożeń, w tym tych związanych z upublicznieniem materiałów intymnych lub kontaktem z treściami nielegalnymi lub szkodliwymi.

W czasie pandemii liczba zgłoszeń dotyczących treści nielegalnych lub szkodliwych dostępnych w internecie wzrosła, co zostało odnotowane przez zespoły hotline na całym świecie. W roku 2020 eksperci zespołu Dyżurnet.pl przeanalizowali łącznie 13 400 incydentów. Spośród nich 2 517 zostało zakwalifikowanych jako treści przedstawiające seksualne wykorzystanie dzieci (CSAM). Dla porównania rok wcześniej było to 2 295 materiałów spośród 12 517 zgłoszeń. Statystyki zespołu pokazują również wzrost w zakresie materiałów samodzielnie wytworzonych przez dzieci (self-generated sexual content). Liczba incydentów, w których materiały zostały prawdopodobnie wytworzone przez osoby małoletnie, wzrosła z 202 w roku 2019 do 355 w roku 2020 (Dyżurnet.pl, 2021). W grupie wiekowej 11–13 lat aż 53% przeanalizowanych materiałów intymnych było wytworzonych samodzielnie przez dzieci.

Młode osoby wytwarzają tego typu materiały z różnych powodów, takich jak np. szantaż na tle seksualnym, uwodzenie w sieci, kiedy to dziecko zostaje zmanipulowane lub przymuszone do wytwarzania intymnych materiałów. Jedną z przyczyn może być również zaangażowanie się w sexting, który jest najbardziej popularny wśród młodzieży, na co wskazuje analiza materiałów przeprowadzona przez Internet Watch Foundation (IWF Annual Report 2020).

Badania pokazują, że młodzi ludzie coraz częściej udostępniają własne materiały o charakterze seksualnym (Madigan i in., 2018), co w swoich analizach potwierdzają światowe organy ścigania (Internet Watch Foundation, 2020). Zdaniem ekspertów okoliczności pandemii i lockdownu zwiększają ryzyko narażenia na szkodliwe kontakty za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz czatów w aplikacjach (NetClean, 2021). Chociaż jest za wcześnie, aby z całą pewnością stwierdzić, jaki wpływ na to mogła mieć globalna pandemia, skutki wprowadzonych ograniczeń będą widoczne przez wiele nadchodzących lat.

Młode osoby, które angażowały się w sexting, częściej wyszukiwały materiały pornograficzne i erotyczne w sieci. Badania naświetlają również możliwe następstwa tego typu zachowań, takie jak wczesna inicjacja seksualna, posiadanie stereotypów związanych z płcią, nadużywanie internetu oraz niższy

poziom zadowolenia z życia (Makaruk, Włodarczyk, Michalski, 2017). Młodzi ludzie mówią o sextingu, że jest dla nich formą zabawy, rozrywki, żartu, sposobem na rozpoczęcie flirtu. Aktywność tego typu pozwala na wyrażenie zainteresowania drugą osobą oraz przeżywanie pierwszych doświadczeń i fascynacji seksualnych (Makaruk, Włodarczyk, Michalski, 2017).

Głównym zagrożeniem płynącym z produkcji i przesyłania materiałów sextingowych jest możliwość „wypłynięcia” materiałów, nad którymi traci się kontrolę w chwili ich wysłania. Zdjęcie czy film mogą zostać upublicznione lub przesłane do innych osób, jak również wykradzione z urządzenia, na którym są przechowywane. Ważne, aby pamiętać, że osoby poznane w sieci nie zawsze mają dobre zamiary – bywa, że podszywają się pod różne tożsamości w celu uzyskania materiałów erotycznych, a dane oraz informacje, które podają o sobie, są zmyślone.

Prewencja zjawiska nie może ograniczać się do straszenia młodych ludzi konsekwencjami, odpowiedzialnością karną czy skupiać się na podkreślaniu ryzyka bycia szantażowanym. Nastolatki nie powinny wstydzić się mówienia o niebezpiecznych sytuacjach, z jakimi zetknęli się w sieci. Przede wszystkim należy zbudować z podopiecznym relację opierającą się na zaufaniu i otwartości. Młodzi ludzie muszą mieć świadomość zagrożeń związanych z konkretnymi zachowaniami podejmowanymi online oraz możliwości poradzenia sobie z trudnymi sytuacjami, jeśli już się w nich znajdują. Dynamiczny rozwój zjawiska na przestrzeni lat oraz seksualizujący wpływ mediów pokazują, jak duża jest potrzeba edukacji o zagrożeniach, zabezpieczeniach, konsekwencjach podejmowania ryzykownych zachowań w internecie oraz sposobach reagowania.

Zdarza się, że osobami poszkodowanymi są młodzi dorośli, czyli osoby, które niedawno ukończyły 18 lat. Niestety prawo niedostatecznie chroni osoby dorosłe przed skutkami sextingu. Nielegalne są materiały, w których poszkodowanym jest osoba poniżej 18. roku życia, a w przypadku dorosłych – jeśli treści zostały utrwalone, rozesłane lub rozpowszechnione bez jej zgody.

Przepisy prawne dotyczące sextingu:

#### **Art. 202 Kodeksu karnego [Publiczne prezentowanie treści pornograficznych]**

§ 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utwala lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzędziem, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4. Kto utwala treści pornograficzne z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4a. Kto przechowuje, posiada lub uzyskuje dostęp do treści pornograficznych z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 4c. Karze określonej w § 4b podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego uczestniczy w prezentacji treści pornograficznych z udziałem małoletniego.

### **Art. 191a Kodeksu karnego [Naruszenie intymności seksualnej]**

§ 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstęp, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Możliwość wypłynięcia materiałów nie grozi jedynie młodym użytkownikom internetu. Narażeni są na nie wszyscy, którzy kiedykolwiek przesyłali intymne filmy czy zdjęcia.

Co zrobić, jeśli prywatne materiały zostaną upublicznione?

- Sprawę można zgłosić na policję.
- Sprawę można zgłosić do administratora serwisu w celu usunięcia materiałów.
- Można skorzystać z prawa do bycia zapomnianym (wyniki wyszukiwania nie będą dostępne w wyszukiwarce).
- Należy ograniczyć dostęp do prywatnych materiałów i informacji w serwisach społecznościowych.
- Warto rozważyć ograniczenie widoczności swoich profili w mediach społecznościowych.

## Bibliografia

- Internet Watch Foundation, (2020), [\*The Why. The How. The Who. And the Results. The Internet Watch Foundation Annual Report 2019\*](#), Histon, Cambrigde: Internet Watch Foundation [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Madigan S. i in., (2018), *Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis*, JAMA Pediatrics, 172(4), s. 327–335 (2018 IF – 12.004).
- Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., (2017), *Kontakt dzieci z pornografią. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- NetClean, (2021), [\*Covid-19 Impact 2020. A Report About Child Sexual Abuse Crime\*](#) [online, dostęp dn. 19.10.2021].
- Zespół Dyżurnet.pl, (2020), [\*Raport 2020\*](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 30.06.2021].

## PHISHING – NAJPOPULARNIEJSZE KAMPANIE W CZASIE LOCKDOWNU

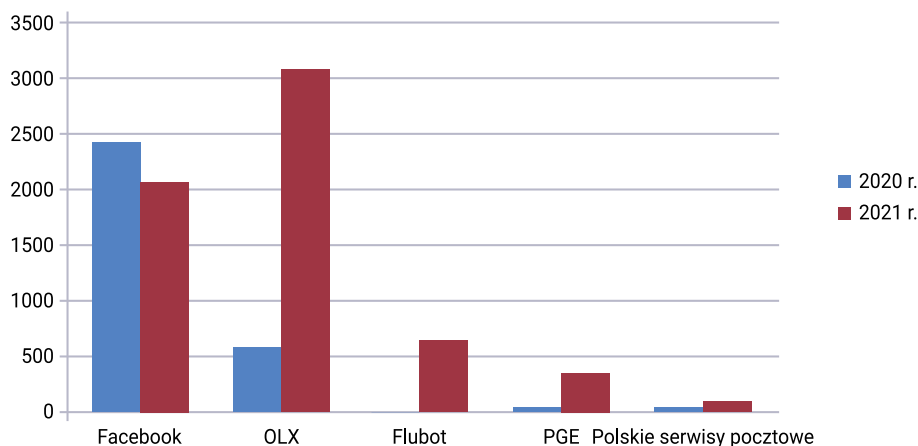
Zespół CERT NASK



Pandemia koronawirusa była okresem wzmożonego działania cyberprzestępców. Korzystali oni z dobrze znanych schematów ataków, które przynoszą im największe korzyści. Zespół CERT Polska w 2020 r. odnotował znaczny wzrost incydentów bezpieczeństwa wykorzystujących atak typu phishing w porównaniu z rokiem 2019.

CERT Polska w 2020 r. zarejestrował 570 incydentów, które dotyczyły phishingu wykorzystującego wizerunek platformy OLX. Dla porównania rok wcześniej takich incydentów było zaledwie pięć.

Wykres 1. Liczba incydentów\* powiązanych z danymi stronami internetowymi



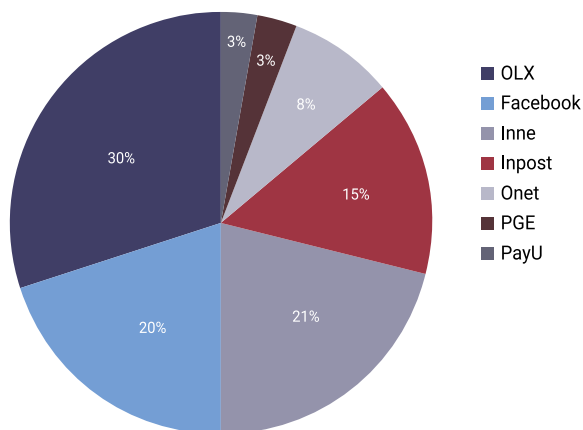
W 2020 r. aż 58% domen znajdujących się na liście ostrzeżeń CERT Polska było powiązanych z fałszywymi panelami logowania do portalu Facebook. Obserwujemy ciągły wzrost szkodliwych domen wykorzystujących wizerunek platformy OLX. W 2021 r. stanowiły one prawie 30% adresów wpisanych na listę ostrzegającą przed niebezpiecznymi domenami.

Wśród znaczących kampanii, które miały swój początek w czasie pandemii COVID-19, można wymienić incydent z trojanem bankowym Flubot, który rozprzestrzenił się poprzez wiadomości SMS, oraz incydent związany z dystrybucją szkodliwego oprogramowania z rodzin Hydra oraz Cerberus/Alien, wykorzystujący wizerunek polskich serwisów pocztowych.

Pozostałe schematy oszustwa, chociaż nie odnotowały tak znaczących wzrostów, nadal zajmowały czołowe miejsca w liczbie zarejestrowanych przez CERT incydentów.

\* incydent - zgłoszenie do zespołu CERT

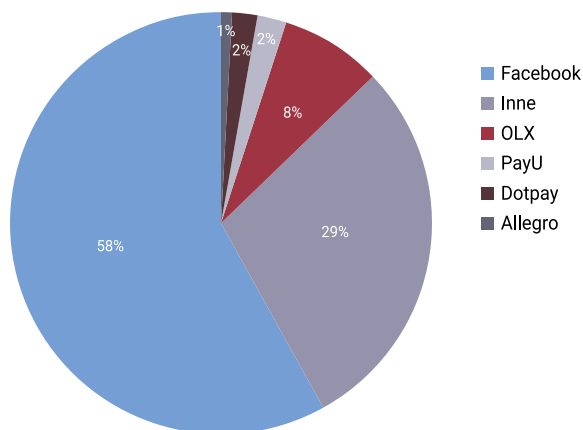
Wykres 2. Powiązania stron dodanych do listy ostrzeżeń CERT Polska (dane z 2021 r.)



Phishing to rodzaj oszustwa, który polega na podszywaniu się pod inną osobę, firmę lub instytucję w celu wyłudzenia poufnych informacji. Mogą nimi być dane logowania, dane karty kredytowej, konta bankowego lub używane hasła.

### Oszuści na platformie OLX

Wykres 3. Powiązania stron dodanych do listy ostrzeżeń CERT Polska (dane z 2020 r.)



Najpopularniejszą kampanią phishingową, która pojawiła się w czasie pandemii COVID-19, było oszustwo celujące w użytkowników serwisu ogłoszeniowego OLX. Choć scenariusz ataku jest z biegiem czasu modyfikowany, schemat, którym kierują się atakujący, pozostaje niezmienny od niemal roku.

Przestępcy kontaktują się w sprawie zakupu przedmiotów wystawionych na sprzedaż, wykorzystując komunikator WhatsApp. Posługując się łamaną polszczyzną, proponują sfinalizowanie transakcji przez opcję sprzedaży, możliwą w serwisie OLX. Następnie oszuści informują ofiarę, że udostępniona jest również opcja płatności, w której to użytkownik rzekomo może odebrać pieniądze. W tym celu przesyłają spreparowany link, przypominający opisywany portal ogłoszeniowy. Na fałszywej stronie ofiara nakłaniana jest do podania szczegółowych danych karty płatniczej w celu rzekomego odebrania opłaty za wystawiony przedmiot. Atak kończy się kradzieżą danych karty kredytowej i wyłudzeniem środków finansowych nieświadomego użytkownika.

### **Fałszywe wiadomości SMS**

Kolejnym popularnym schematem phishingu, zaobserwowanym w naszym zespole, są kampanie SMS-owe. Oszustwo rozprzestrzenia się przez masową wysyłkę wiadomości wraz z linkiem do opłacenia rzekomej należności. Podobnie jak w poprzednim przypadku, celem tego ataku jest wyłudzenie środków finansowych. Należy zwrócić uwagę, że od ponad roku CERT Polska obserwuje kampanie, które wykorzystują pandemię jako motyw przewodni. Szkodliwe SMS-y informują o potrzebie dopłaty do szczepionki lub do dezynfekcji paczki. Atakujący, w treści wiadomości SMS skierowanych do potencjalnych ofiar, umieszczają link, który prowadzi do fałszywego panelu płatności. Cały schemat opiera się na wykorzystaniu nieuwagi użytkownika i wyłudzeniu kwoty o wiele większej od tej wspomnianej w treści SMS.

### **Szkodliwe oprogramowanie ukryte pod akceptacją regulaminu**

Kampanie phishingowe mogą rozprzestrzeniać się również za pomocą wiadomości e-mail. Przykładem tego są fałszywe maile, które obserwujemy od prawie roku. Nadawcy podszywają się pod operatorów polskich serwisów pocztowych – takich jak Onet, Interia, o2 i Wirtualna Polska. Zależnie od wariantu oszustwa w treści wiadomości znajduje się informacja o konieczności zatwierdzenia nowej polityki prywatności lub powiadomienie o blokadzie konta spowodowanej rzekomą wysyłką wiadomości o charakterze spamu. W obu przypadkach potencjalna ofiara jest namawiana do przejścia na wskazaną stronę w celu wykonania akcji, która zatrzyma blokadę konta. Wchodząc z telefonu z systemem Android na wskazaną stronę, widzimy inną zawartość, zachęcającą do pobrania aplikacji w celu rzekomego dokończenia procesu weryfikacji. Aplikacja ta w rzeczywistości jest szkodliwym oprogramowaniem wykradającym dane bankowe. Szkodliwe strony są dostosowane do wykorzystania wizerunków większości popularnych serwisów pocztowych.

## Urządzenia mobilne pod ostrzałem Flubota

Pandemia koronawirusa spowodowała wzrost liczby zamówień składanych przez internet. To z kolei skłoniło oszustów do stworzenia ataku, który z wykorzystaniem wizerunku firm kurierskich zachęca do zainstalowania na urządzeniu mobilnym szkodliwego oprogramowania Flubot. Atak celuje w użytkowników urządzeń z systemem Android. Dla użytkowników z systemem iOS kampania była uciążliwa, lecz niegroźna, bo nie byli w stanie zainfekować swoich urządzeń szkodliwym oprogramowaniem. Falszywa aplikacja uzyskuje dostęp do listy kontaktów z zainfekowanego urządzenia i uprawnienia, które pozwalają jej na wysyłanie i odbieranie SMS-ów. Dodatkowo Flubot potrafi wykraść dane logowania do różnych serwisów, w tym dane uwierzytelniające do bankowości mobilnej.

## Facebook i fałszywe artykuły

Podczas pandemii pojawiały się także ataki phishingowe dotyczące koronawirusa. Zespół CERT Polska zarejestrował wówczas znaczącą liczbę incydentów dotyczących oszustwa, którego celem jest kradzież danych logowania do serwisu społecznościowego Facebook. Jego schemat pokrywa się w całości z pierwowzorem – wpisy z sensacyjnymi wiadomościami zachęcają czytelnika do wejścia w załączony link. Przestępcy bardzo łatwo modyfikują swoje plany działania. W oryginalnym oszustwie fake newsy informowały o rzekomym porwaniu dziecka lub drastycznym pobiciu. Wykorzystując panującą obecnie pandemię koronawirusa, oszuści zaczęli tworzyć artykuły ściśle związane z tematyką COVID-19. Fałszywe wiadomości o rzekomej śmierci po szczepionce lub spowodowanej koronawirusem zachęcały do wprowadzenia danych logowania do serwisu Facebook. Logując się, ofiara potwierdza swój wiek, co umożliwia przeczytanie sensacyjnych wiadomości. Oczywiście wszystkie informacje są fałszywe i mają jedynie wzbudzić emocje użytkownika, który przez ciekawość lub współczucie udostępnia atakującym swoje dane logowania. W ten sposób przejęte konta mogą być wykorzystane do publikowania fałszywych wpisów lub wyłudzenia środków finansowych.

Nie zapominajmy, że najlepszą linią obrony w przypadku kampanii phishingowych jest zawsze ostrożność. Warto za każdym razem sprawdzać nazwę strony internetowej, na której podaje się wrażliwe dane, czy nazwę domeny, z której dostało się ważną wiadomość mailową. Każdy błąd może świadczyć o oszustwie. Wszelkie podejrzenia należy weryfikować.

*Artykuł powstał z wykorzystaniem statystyk oraz wiedzy ekspertów CERT Polska, w szczególności w związku z realizacją obowiązków nałożonych ustawą z dn. 5 lipca 2018 r. o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa.*

# EDUKACJA ZDALNA – DOŚWIADCZENIA POLSKICH UCZNIÓW

Rafał Lange



Format edukacji zdalnej nigdy do tej pory nie został zaimplementowany w szkolnictwie powszechnym w tak masowej skali. Dlatego wprowadzone w wielu krajach świata zdalne nauczanie z powodu COVID-19 wzbudzało przez wiele miesięcy liczne wątpliwości. Wielu rodziców, nauczycieli, ekspertów obawiało się o jej efektywność oraz emocjonalne skutki u samych uczniów.

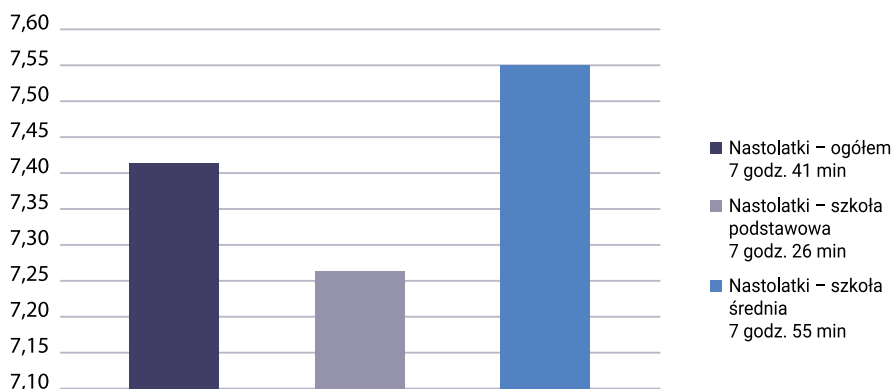
Dzięki badaniom „[Nastolatki 3.0](#)” poznaliśmy doświadczenia, opinie młodzieży dotyczące korzystania z internetu. Badania zostały zrealizowane pod koniec roku 2020, podczas lockdownu i edukacji zdalnej<sup>1</sup>. Obraz, jaki się ukazał z deklaracji uczniów, może być dla niektórych zaskoczeniem, jednakże pokazuje,

<sup>1</sup> Badanie zostało zrealizowane w grudniu 2020 r. metodą CAWI na populacjach nastolatków oraz ich rodziców i opiekunów prawnych. Respondentów wybrano za pomocą doboru zespołowego dwustopniowego (szkoła/klasa), na podstawie danych statystycznych GUS i MEiN. Odpowiedzi uzyskano od 1733 uczniów (7 klasa szkoły podstawowej i 2 klasa szkoły ponadpodstawowej) oraz 893 rodziców i opiekunów prawnych z 61 szkół we wszystkich 16 województwach w Polsce.

że wszystkie zjawiska społeczne są złożone i wielowymiarowe, a zdolności dostosowawcze młodych osób są o wiele większe niż dorosłych.

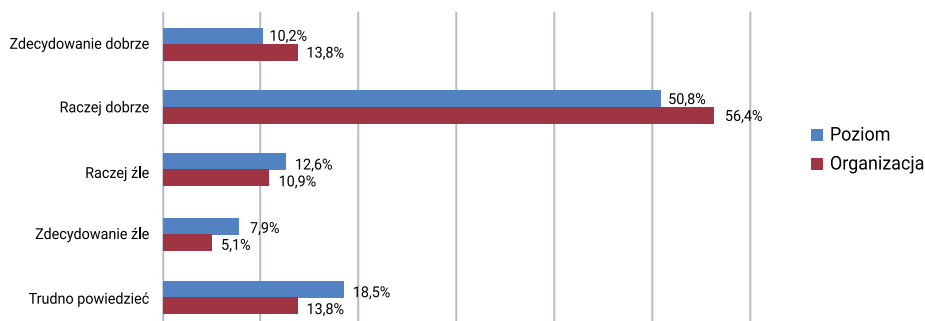
Ucniowie spędzali w internecie dużą część swojego dnia, a edukacja zdalna znacząco wydłużyła ich dzienny czas spędzony przed monitorem. Polski uczeń w czasie edukacji zdalnej wpatrywał się w ekran komputera lub smartfona ponad 7 godzin na dobę. Edukacja zdalna wypełniła praktycznie cały dzienny budżet czasu, jaki do tej pory był przypisany edukacji stacjonarnej oraz mobilności związanej z dotarciem do szkoły i powrotem do domu (patrz Wykres 1).

Wykres 1. Dobowy budżet czasu korzystania z internetu podczas lekcji online



Mimo wydłużonego czasu korzystania z internetu, który generował zmęczenie i zniechęcenie do tego typu zdobywania wiedzy, młodzi respondenci zdecydowanie dobrze oceniali jakość i organizację edukacji zdalnej (61,0%). Tylko co piąty ankietowany uczeń (20,5%) wyraził opinię negatywną (patrz Wykres 2). Za największe zalety edukacji zdalnej badani najczęściej uznawali: łatwość otrzymania dobrej oceny ze sprawdzianów czy kartkówek (54,6%), możliwość korzystania podczas sprawdzianów czy innych zaliczeń z pomocy notatek i zeszytów (40,6%), możliwość korzystania z pomocy kolegów i koleżanek (37,8%) lub zasobów internetu (32,7%) (patrz Wykres 3).

Wykres 2. Ocena jakości i organizacji edukacji zdalnej

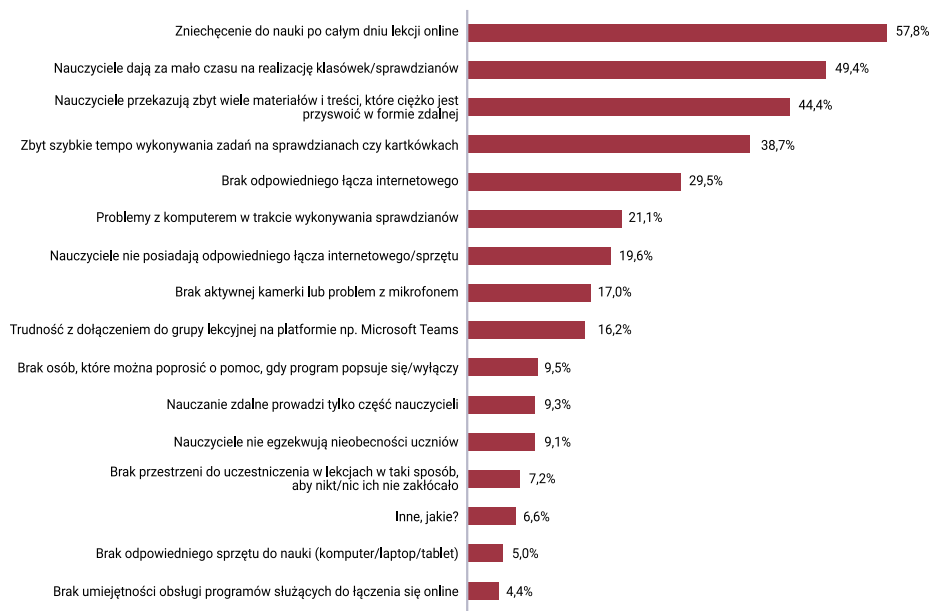


Wykres 3. Ocena korzyści edukacji zdalnej



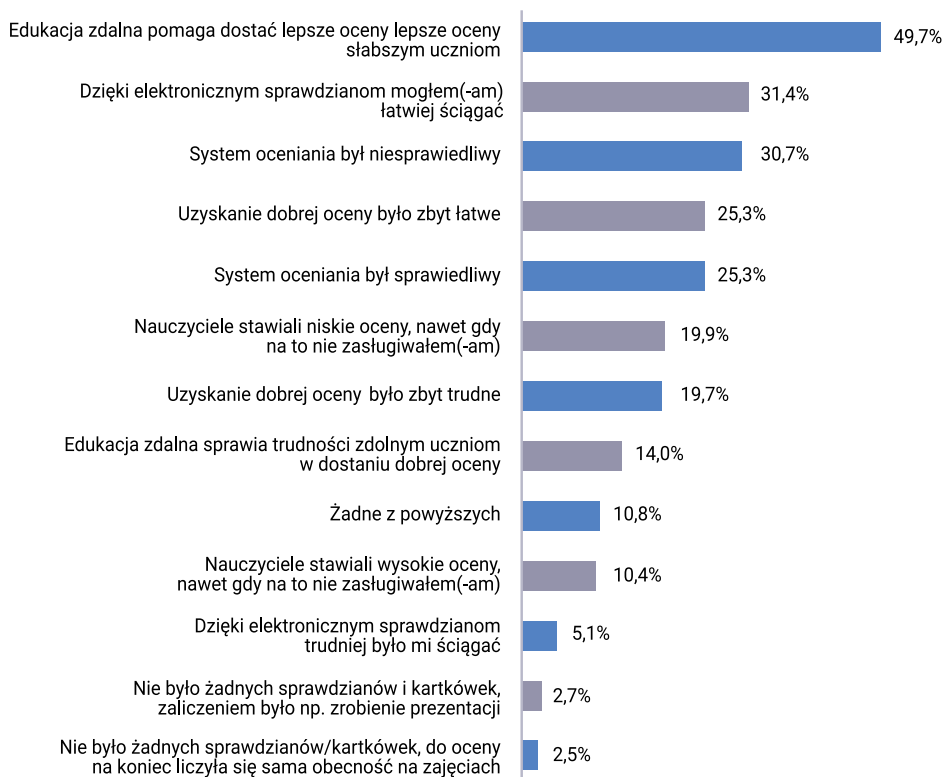
Pomimo generalnie pozytywnej opinii uczniów o edukacji zdalnej ich stosunek do lekcji online nie jest oczywiście bezkrytyczny. Jest wiele wymiarów tejże edukacji, które wymiennie obciążały uczniów i powodowały ograniczenie jej skuteczności. Młodzi respondenci najczęściej wskazywali tutaj poczucie zniechęcenia do nauki po całym dniu lekcji zdalnych (57,8%), krótki czas na realizację klasówek czy sprawdzianów (49,4%), zbyt dużą ilość materiałów i treści, które trudno jest przyswoić (44,4%) (patrz Wykres 4).

Wykres 4. Ocena deficytów edukacji zdalnej



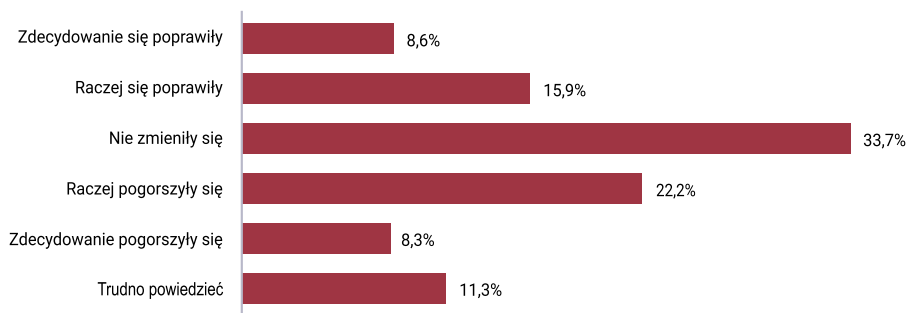
Obok deficytów związanych z nową formułą pozyskiwania wiedzy pojawił się istotny problem efektywnego systemu kontroli i ewaluacji postępów edukacyjnych. Uczniowie narzekają, że system oceny w edukacji zdalnej jest niesprawiedliwy, gdyż – w ich opinii – pozwala na łatwe oszukiwanie nauczycieli. Połowa ankietowanych (49,7%) twierdzi, że edukacja zdalna pomaga w otrzymaniu lepszych ocen słabszym uczniom. Co trzeci, że zdalne przeprowadzanie sprawdzianów ułatwia im ściąganie (31,4%) oraz że system oceniania sprawdzianów czy kartkówek podczas nauki online był niesprawiedliwy (30,7%) (patrz Wykres 5).

Wykres 5. Ocena systemu oceny w edukacji zdalnej



W ramach badania młodzi respondenci oceniali także wpływ edukacji zdalnej na ich relacje międzyludzkie i swój dobrostan. Czas pandemii wymusił na nich spędzanie czasu w domu bez możliwości bezpośrednich relacji społecznych. Z odpowiedzi uczniów wynika, że dla zdecydowanej większości relacje z rówieśnikami nie uległy zmianie lub poprawiły się. Co czwarty badany (24,5%) wskazał, że jego relacje z rówieśnikami zmieniły się na lepsze, co piąty (22,2%) dostrzegł pogorszenie swoich relacji. Jednakże 33,7% uczniów odczuwało, że ich relacje z kolegami czy koleżankami wskutek edukacji zdalnej nie zmieniły się (patrz Wykres 6). Warto podkreślić, że są to statystyki dla całej populacji. Niestety, wśród uczniów jest wiele jednostek, które nie radziły sobie w nowej sytuacji społecznej i edukacyjnej oraz wymagają szczególnej troski ze strony systemu edukacji.

Wykres 6. Ocena wpływu edukacji zdalnej na relacje z rówieśnikami



Wstępne analizy pokazują, że edukacja zdalna mogła nie mieć aż tak destrukcyjnego wpływu na uczniów. Młodzi ludzie dość szybko zaadaptowali się do nowej sytuacji i docenili nowe możliwości. Ich stosunek do edukacji nie jest jednak przesadnie entuzjastyczny. Uczniowie dostrzegają deficyty i wyciągają praktyczne wnioski. Po wielu miesiącach spędzonych w swoich domach, uwzględniając własne doświadczenia w lekcjach online, w niewielkiej większości zadeklarowali, że nie chcą już rozszerzania trybu edukacji zdalnej w swoim procesie edukacyjnym (45,3%). Jednakże nie jest to większość zdecydowana, gdyż blisko 40% uczniów jest pozytywnie nastawionych do zdalnego nauczania i chciałoby realizować większą część aktywności szkolnych w trybie online (patrz Wykres 7).

Wykres 7. Ocena idei rozszerzenia trybu edukacji zdalnej w procesie edukacji



Reasumując, według danych Centralnej Komisji Egzaminacyjnej (CKE), maturę w 2021 r. zdało 74,5% maturzystów, 17,7% abiturientów nie zdało egzaminu z jednego przedmiotu, a egzaminu dojrzałości ogólnie nie zdało „niespełna 8% maturzystów”. W opinii CKE matura 2021 wypadła stosunkowo dobrze. Oczekiwano, że rok edukacji zdalnej tak mocno wpłynął na wiedzę i sprawność intelektualną uczniów, że odsetek abiturientów, którzy nie zdadzą matury, będzie o wiele większy. Jednakże uczniowie dość szybko się dostosowali i w wielu wymiarach byli nawet zadowoleni z nowej formy edukacji.

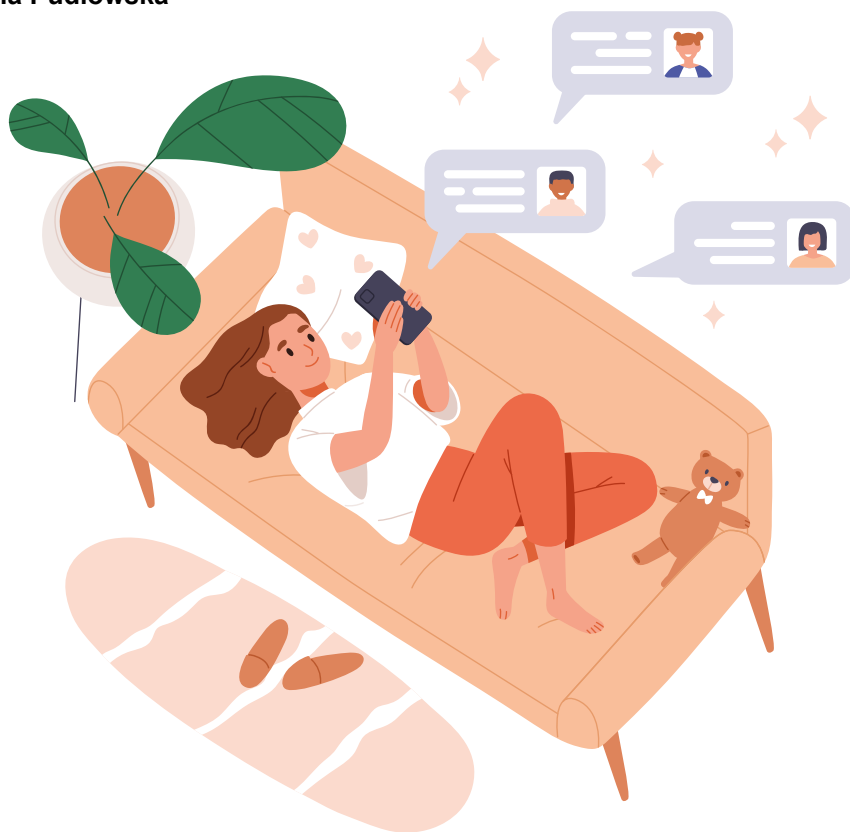
Jednakże wszystkich skutków tego doświadczenia nauki zdalnej jeszcze nie znamy i będziemy je zapewne obserwować w przyszłości. Już w badaniu „Nastolatki 3.0” odnotowaliśmy wyraźny skok deklaracji dotyczących dolegliwości somatycznych wynikających z długiego czasu spędzonego przed monitorem. Ponad siedmiogodzinne sesje przed komputerem przez pięć dni w tygodniu to zbyt duże obciążenie nawet dla osoby dorosłej. Należy także pamiętać, że sytuacja lockdownu i nauczania zdalnego była wyjątkowa i stosunkowo krótka. W takich okolicznościach, czasowo zamkniętych, organizm jest w stanie chwilowo dostosować się nowej sytuacji. Nie możemy natomiast przewidzieć, jakie byłyby skutki, gdyby zdalne nauczanie trwało dłużej lub gdyby było jedyną formą procesu edukacyjnego w życiu człowieka.

Idea edukacji zdalnej jako podstawowa forma procesu dydaktycznego ma małe szanse – w chwili obecnej – na pełną realizację, zarówno ze względów systemowych, zdrowotnych, pomiaru długoterminowych konsekwencji, jak i praktycznych. Opinie uczniów na temat pełnej implementacji edukacji zdalnej do procesu edukacyjnego są podzielone. Ich stosunkowo dobre doświadczenia z ostatniego roku pozwalają mimo wszystko prognozować, że przy dopracowaniu procedur (zwłaszcza ewaluacji efektów kształcenia) i połączeniu nauczania stacjonarnego i zdalnego, istnieje realna możliwość zbudowania systemu hybrydowego, który pozwoliłby na szersze zastosowanie technologii internetowych przy zachowaniu koniecznych dla rozwoju bezpośrednich interakcji społecznych i zdrowego stylu życia.

Artykuł opracowany na podstawie danych z raportu [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#) pod red. R. Lange, Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 1.02.2022].

## ZACHOWANIE HIGIENY CYFROWEJ PODCZAS PANDEMII

Anna Pudłowska



Pandemia COVID-19 doprowadziła do nieuniknionego wzrostu wykorzystania technologii cyfrowych. W Polsce znacznie zwiększyła się liczba użytkowników internetu – według badania Hootsuite w styczniu 2021 r. było ich w naszym kraju o 1,3 miliona więcej w porównaniu ze styczniem 2020 (Digital 2021 Poland, Hootsuite). Poprzedni rok będziemy kojarzyć także z wprowadzeniem norm dotyczących dystansu społecznego i ogólnokrajowym zamknięciem szkół, a co za tym idzie – przeniesieniem wielu aspektów naszego życia do wirtualnego świata. Komunikatory i telefony stały się nam niezbędne do pracy, nauki, a nawet czynności takich jak sprawy urzędowe czy wizyty lekarskie. Wyniki

badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” pokazują, że u wszystkich badanych grup (czyli u uczniów, rodziców oraz nauczycieli) obniżył się poziom dobrostanu psychicznego, a aż 65,3% edukatorów stwierdziło, że czuje się gorzej niż w okresie przed pandemią (Ptaszek i in., 2020, s. 84).

Powszechnie stało się zmęczenie ciągłym byciem online, spadła efektywność, niemal wszyscy doświadczyliśmy cyfrowej frustracji. W tym bezprecedensowym jak dotychczas okresie technologia stała się nieodzowną częścią naszego życia. Niestety, zwiększona zależność od urządzeń cyfrowych wpłynęła również na styczność z wyzwaniami i niebezpieczeństwami, jakie stwarza cyberprzestrzeń. Pandemia COVID-19 wpłynęła na nasze problematyczne używanie technologii cyfrowych.

Oczywiście wykorzystanie urządzeń cyfrowych do interakcji z innymi pomagało w utrzymaniu kontaktu w okresach dystansu społecznego. Jednak ciągła potrzeba korzystania z internetu miała na nas szkodliwy wpływ – wzrosło poczucie samotności, spadł natomiast poziom zadowolenia z życia i kontroli nad nim.

Podczas pandemii spędzaliśmy przed ekranami więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. Badania naukowe dokumentują i analizują konsekwencje tej nadmiernej konsumpcji mediów cyfrowych dla naszego samopoczucia, a także jej wpływ na psychikę i zdrowie fizyczne. Zakłócenia snu, bóle pleców i karku, problemy ze wzrokiem są tylko niektórymi z objawów, spowodowanymi nadmiernym kontaktem z narzędziami cyfrowymi. W badaniu „Edukacja zdalna co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami” (Ptaszek i in., 2020) nauczyciele wskazali, że najbardziej męczące było dla nich pozostawanie w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień (86%), nieprzerwane siedzenie przy komputerze (85%) oraz przemęczenie i przeładowanie informacjami (76%).

Cały szereg objawów związanych ze zbyt dużą ekspozycją na urządzenia cyfrowe może powodować niepokojące zmiany w naszym ciele i mózgu. Aby temu zapobiec, istotne jest zachowanie higieny cyfrowej. Przestrzeganie kilku zasad związanych z używaniem smartfonów, laptopów czy tabletów może wzmocnić nasze zdrowie, a wprowadzenie ich na stałe pozwoli nie rezygnować z korzyści, które zapewnia technologia.

Kluczem do ochrony zdrowia jest... umiar. Termin „higiena cyfrowa” odnosi się do praktyk, które pozwalają zachować zdrową równowagę w naszym życiu oraz zapobiegają psychologicznym i fizjologicznym negatywnym skutkom nadmiernego czasu spędzanego przed komputerem czy smartfonem.

Higiena cyfrowa to postawa życiowa i wynikające z niej działania charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym używaniem zasobów sieci, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, dostępnej alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego (Ptaszek i in., 2020, s. 77).

Niestosowanie się do zasad higieny cyfrowej ma szczególnie niepokojący wpływ na najmłodszych. Według najnowszej edycji badania „Nastolatki 3.0” 21,9% dzieci spędza od 4 do 6 godzin dziennie, korzystając z internetu w weekendy lub w dni wolne od zajęć szkolnych, a ponad 35% uczniów spędza online ponad 8 godzin na dobę. Niemal co czwarty badany nastolatek (39%) wskazał przy tym, że jego rodzice nie wprowadzili żadnych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych.

### **Jak wdrożyć higienę cyfrową podczas pandemii COVID-19?**

Aby zadbać o swój dobrostan, wystarczy stosować się do kilku prostych zasad:

- Zdefiniowanie własnych potrzeb w świecie cyfrowym.
- Stawianie sobie granic – określenie, co będzie dla nas dobre w kwestii higieny cyfrowej (sprawdzanie poczty służbowej po pracy, przenikanie się pracy i rozrywki w mediach społecznościowych, dostępność na komunikatorach, praca skupiona na jednym zadaniu versus wielozadaniowość).
- Znalezienie „niecyfrowych” form spędzania wolnego czasu poza siecią – książki, gry planszowe, rysunek, medytacja czy ćwiczenia to tylko niektóre z aktywności, które dają wytchnienie od cyfrowego świata. Nawet jeśli wprowadzono obowiązek utrzymania dystansu, należy znaleźć okazję do interakcji z innymi. Aktywne spędzanie czasu bez monitora może pomóc się zrelaksować, poczuć się mniej zestresowanym i dać oczom tak bardzo potrzebną przerwę.
- Monitorowanie czasu przed ekranem – w przypadku urządzeń mobilnych można pobrać aplikacje, pozwalające kontrolować czas spędzany przed smartfonem. Można również wdrożyć harmonogram z wyznaczonym czasem poza ekranem i przestrzegać go.
- Wyłączenie niektórych powiadomień – dźwięk przychodzącej wiadomości sprawia, że automatycznie chcemy sprawdzić powiadomienia. Większość z tych wiadomości nie wymaga jednak natychmiastowej uwagi. Dobrze jest wyłączyć dźwięki niepotrzebnych powiadomień, zwłaszcza w porze relaksu i przed pójściem spać.

- Unikanie sprawdzania urządzeń z samego rana – gdy telefon jest podłączony i ładuje się na nocnym stoliku, kuszące może być sprawdzenie mediów społecznościowych, powiadomień, e-maili i wiadomości. Zaostrzenie porannej rutyny w taki sposób, aby nie przeznaczać czasu na urządzenia elektroniczne zaraz po przebudzeniu, to dobry sposób na zerwanie ze złym nawykiem.
- Ograniczenie szkodliwych treści cyfrowych, które mają na celu wywoływanie negatywnych emocji, takich jak gniew, oburzenie, strach, wstyd i poczucie niższości. Kontakt z takimi materiałami (np. wiadomości wywołujące strach, programy podkreślające przemoc, cybernękanie itp.) może poważnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie, ponieważ oddziałuje na nasz stan emocjonalny, zmienia nastrój i nasila istniejący wcześniej lęk lub depresję. Należy więc próbować unikać kanałów, programów, filmów, klipów lub postów i stron w mediach społecznościowych, które negatywnie wpływają na nastrój. W większości mediów społecznościowych mamy możliwość zmiany ustawień prywatności. Daje nam to wybór, jakie materiały chcemy zobaczyć i otrzymać. Ważne jest, aby uważnie wybierać tematykę treści, które czytamy, a które mogą być dla nas emocjonalnie trudne.

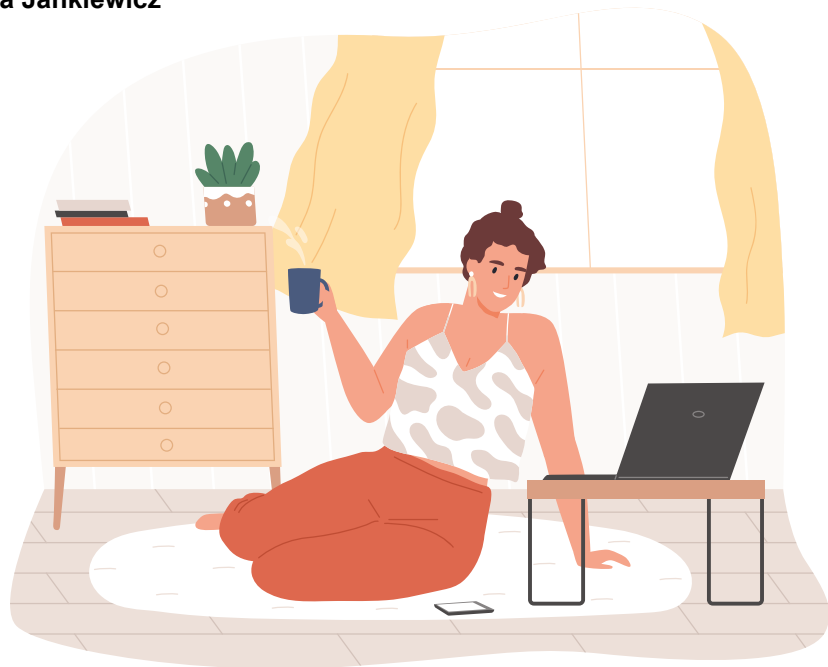
Cyfrowy świat stał się częścią codziennego życia, ale to nie znaczy, że powinien pozostać niekontrolowany. Chociaż wiele osób uważa, że nie może żyć bez swoich urządzeń, muszą zdawać sobie sprawę z tego, w jaki sposób wydłużający się czas spędzany w internecie może zagrażać zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Umiar jest kluczowym czynnikiem utrzymania zdrowego stylu życia. Regularne odłączanie się od urządzeń, wyznaczanie granic i upewnianie się, że nie używamy ich w sposób, który szkodzi samopoczuciu emocjonalnemu i fizycznemu, to najlepsza ochrona przed stresem związanym z technologią.

## Bibliografia

- Digital 2021 Poland, (2021), [\*A comprehensive look at the state of the internet, mobile devices, social media, and ecommerce\*](#) [online, dostęp dn. 19.10.2021].
- Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [\*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 7.08.2021].

## DOBROSTAN PSYCHICZNY PODCZAS LOCKDOWNU

Anna Jankiewicz



Pandemia koronawirusa wpłynęła na nastroje i samopoczucie całego społeczeństwa. W bardzo krótkim czasie, z dnia na dzień, zmienialiśmy modele swojego codziennego funkcjonowania. Natychmiastowa decyzja, która zapadła 23 marca 2020 r., o zamknięciu szkół i innych placówek edukacyjnych była ewenementem, z jakim nie miało do czynienia żadne pokolenie dzieci i młodzieży szkolnej. Ta nowa i nieznana sytuacja postawiła nauczycieli, uczniów i rodziców w stan ciągłej gotowości. Zaalarmowani napływającymi informacjami pozostawali zarówno najmłodsi, jaki i najstarsi.

Od 1 do 26 kwietnia 2020 r. nastąpił tzw. twardy lockdown. Opuścić miejsce zamieszkania można było wyłącznie w wyjątkowych przypadkach (droga do pracy, apteki, szpitala, sklepu spożywczego). Ograniczenia obejmowały także obostrzenia dotyczące liczby osób, jakie mogą przebywać w danej przestrzeni zamkniętej w tym samym czasie. Limity klientów sklepów spożywczych zależne od metrów kwadratowych powierzchni danego supermarketu wywołały powstawanie kolejek na zewnątrz budynków. Takie sytuacje stały się

tematem m.in. relacji zdjęciowych i filmowych na przeróżnych mediach społecznościowych – z jednej strony bawiły, z drugiej natomiast wprowadzały w stan zaniepokojenia.

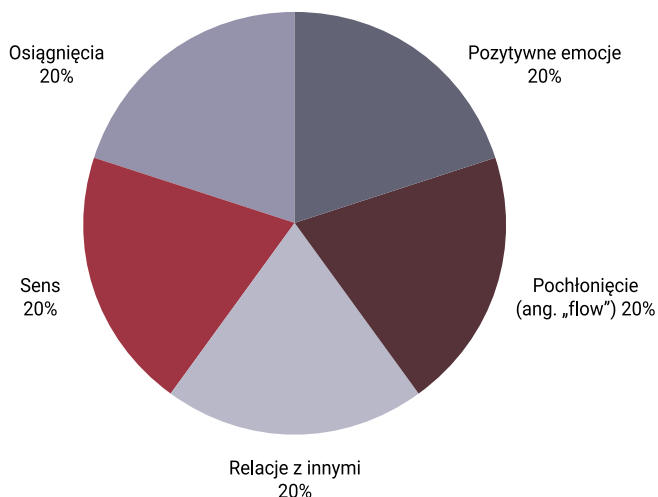
Co do tego, że te niestandardowe doświadczenia mogły wpłynąć na zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne Polaków, nie było wątpliwości. Globalne zmiany, przesycenie napływającymi zewsząd komunikatami o zagrożeniu epidemicznym – z taką sytuacją nie mieliśmy styczności nigdy wcześniej przed 2020 r.

Na szybką zmianę nie były przygotowane przede wszystkim umysły. Mózg człowieka jest w stanie jednocześnie przetwarzać ograniczoną liczbę informacji. Przepętnienie komunikatami nie pozwala mu na sprawne zarządzanie procesami podejmowania decyzji, a także regulowaniem adekwatnych reakcji na stres. Psycholodzy – obok trzech sposobów reagowania na trudności – odnotowują też tzw. reakcje odroczone, kiedy to konsekwencje stresującego zdarzenia obserwujemy długo po jego wystąpieniu (tygodnie, miesiące, a nawet lata) (Fundacja Dorastaj z Nami, 2020, s. 4). Sygnałem takich przeciążeń mogą być zaburzenia koncentracji czy nadmierna reaktywność, lecz czasami nie ujawniają się aż do pojawienia się bodźca wyzwalającego. Wyzwalaczem mogą się stać nawet drobne doznania, jakie zapamięta umysł z sytuacji doświadczania tzw. pierwszej fali epidemii COVID-19 w Polsce.

Aby lepiej rozumieć reakcje organizmu, w tym również te psychiczne, warto zapoznać się z koncepcją wellbeingu (z ang. dobre samopoczucie). Mowa tu o dobrostanie psychicznym, definiowanym jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej (Niśkiewicz, 2016). Tę naukową definicję operacyjną należy przełożyć na własną, subiektywną ocenę odpowiedzi na pytanie: „Co sprawia, że czuję się ze sobą dobrze?”. Zgodnie z modelem stworzonym przez Martina Seligmana (amerykańskiego przedstawiciela nurtu psychologii pozytywnej) na rozumienie dobrostanu składa się pięć elementów składowych:

- pozytywne emocje – odczucia zadowolenia i szczęścia w życiu;
- pochłonięcie/zaangażowanie – znane też pod postacią angielskiego słowa „flow”. Jest to pełne zaangażowanie, które pozwala korzystać z własnych mocnych stron, talentów;
- relacje – posiadanie przyjaciół, osób bliskich, budowanie dobrych kontaktów z innymi;
- sens – poczucie znaczenia wykonywanych czynności;
- osiągnięcia – satysfakcja płynąca z podejmowanych aktywności.

Wykres 1. Model PERMA autorstwa Martina Seligmana



We wzorcowym modelu PERMA\* części składowe dobrostanu psychicznego mają wyrównany poziom istotności. Kwestią indywidualną jest priorytet, jaki jednostkowo wybieramy, przykładając ten schemat na misje lub/i cele stawiane sobie w życiu.

W raporcie „Gry na ekranie” z 2020 r. odnajdziemy ciekawe wnioski płynące z okresu izolacji społecznej wywołanej pandemią koronawirusa. Jak się okazuje, gry sieciowe stały się miejscem spotkań, co potwierdzają wywiady z rodzicami i dziećmi. Dzięki dobremu poziomowi usieciowienia gier (rozwój trybu gry multiplayer), umożliwia utrzymywanie relacji towarzyskich (Dębski, Bigaj, 2020, s. 76). Zaburzenie dostępu do realizacji składowej części dobrostanu, jakim są bliskie relacje z innymi, odnalazło swoją pośrednią formę zaspokojenia poprzez wykorzystanie gier na czas zachowywania dystansu fizycznego.

Reakcje organizmu na gwałtowność i dynamiczność zmian są nierozzerwalnie powiązane z emocjami. W pierwszej kolejności towarzyszył wszystkim szok związany z doniesieniami o rosnącej liczbie kolejnych przypadków zakażenia koronawirusem w Polsce i Europie, potem doszły takie uczucia jak: lęk, niedowierzanie, apatia, smutek. Prawie co trzeci uczeń biorący udział w badaniu „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” na pytanie dotyczące samopoczucia odpowiedział, że

\* Model PERMA to w psychologii pozytywnej model określający 5 elementów dobrego życia (pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu, osiągnięcia).

często lub cały czas podczas lockdownu odczuwał smutek (28,9%), samotność (27,4%) oraz przygnębienie (28,4%) (Ptaszek i in., 2020a, s. 10). W tym samym badaniu twórcy raportu wskazali, że około 10% młodzieży przejawiała wyraźne symptomy stanów depresyjnych (Ptaszek i in., 2020b, s. 28).

Doniesienia z przeprowadzonych ankiet i wywiadów z dziećmi oraz młodzieżą szkolną wskazują na znaczące zmiany w subiektywnym poczuciu zadowolenia. Nie wszystkie okazały się negatywne. Respondenci badania przeprowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wśród młodzieży w wieku szkolnym w czasie pandemii głównie zadowoleni byli z braku konieczności chodzenia do szkoły (50,6%), dłuższego czasu na odpoczynek (49,6%) oraz braku stresu szkolnego (49,0%) (Makaruk i in., 2020, s. 5). Co ciekawe, niewielki (ok. 5%), ale zasługujący na uwagę jest także odsetek młodzieży, który mimo braku kontaktów bezpośrednich zadeklarował poprawę relacji z rówieśnikami (Ptaszek i in., 2020a, s. 118). Taka informacja zwrotna od uczniów może wskazywać, że część badanych przed pandemią spotkała się ze złym traktowaniem w grupie rówieśniczej (prześladowanie, nękanie, przemoc).

Zbierając dane na temat naszych reakcji na poziomie psychologicznym na gwałtowne przeobrażenia, jakie niosła za sobą pandemia, a przede wszystkim doświadczenie zamknięcia w domach, można zauważyć, że dla dzieci i młodzieży był to czas próby i wyczekiwania. Gwałtowności zmian nie spodziewał się nikt, a co dopiero nieletni. Dzieci w wieku pomiędzy 3 a 12 rokiem życia, spytane w hiszpańskim badaniu (Idoiaga Mondragon i in., 2021) o to, jak się czuły podczas pierwszego lockdownu, przede wszystkim odpowiedziały, że czuły się znudzone i smutne. Tęskniły za przyjaciółmi, możliwością wyjścia na dwór oraz odwiedzaniem dziadków (Idoiaga Mondragon i in., 2021).

Zmieniające się warunki pandemii trwają po dziś dzień. Po ponad dwóch latach od początku epidemii w Polsce dalej mierzymy się z dynamicznie zmieniającymi się obostrzeniami oraz ograniczającymi regułami przebywania w przestrzeniach publicznych. Nieodzowna jest rola rodziców i nauczycieli w tłumaczeniu dzieciom zaistniałej sytuacji oraz gotowość opiekunów na różne scenariusze związane z rozwojem ograniczeń epidemiologicznych. Ważne jest, żeby zadbać o emocje najmłodszych oraz ich dobre samopoczucie.

## Bibliografia

- Dębski M., Bigaj M., (2020), [Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych](#), Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Fundacja Dorastaj z Nami, (2020), [Trauma w dobie pandemii](#), Warszawa: Fundacja Dorastaj z Nami [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Idoiaga Mondragon N. i in., (2021), [Struggling to breathe: a qualitative study of children's wellbeing during lockdown in Spain](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Makaruk K., Włodarczyk J., Szredzińska R., (2020), [Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii – raport z badań ilościowych](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Niśkiewicz Z., (2016), [Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka](#), „Studia Krytyczne” nr 3, s. 139–151 [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G.D., (2020a), [Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”](#), Warszawa [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020b), [Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 1.10.2021].

## BIBLIOGRAFIA

- Biernat M., Buchner A., Majchrzak M., Wierzbicka M., (2020), [Edukacja zdalna w czasie pandemii: raport z badań](#), edycja I, Warszawa: Centrum Cyfrowe [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Brzezińska A., (2000), *Spółeczna psychologia rozwoju*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- ClickMeeting, (2020), [Webinary i wideokonferencje w czasach pandemii](#) [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Couldry N., (2010), *Media w kontekście praktyk: próba teoretyczna*, „Kultura Popularna” nr 27(1), s. 96–113.
- [Debata Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę podsumowująca rok w pandemii z perspektywy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Dębski M., (2016), *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Dębski M., Bigaj M., (2020), [Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych](#), Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Digital 2021 Poland, (2021), [A comprehensive look at the state of the internet, mobile devices, social media, and ecommerce](#) [online, dostęp dn. 19.10.2021].
- Dziennik „Warto wiedzieć”, (2020), [W jaki sposób koronawirus wpłynął na dzieci? Wywiad z Moniką Kacprzak](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- European Commission, (2021), [EU Strategy on the rights of the child](#) [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Europol, (2020), [EXPLOITING ISOLATION: Offenders and victims of online child sexual abuse during the COVID-19 pandemic](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Fundacja Dorastaj z Nami, (2020), [Trauma w dobie pandemii](#), Warszawa: Fundacja Dorastaj z Nami [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Idoaga Mondragon N. i in., (2021), [Struggling to breathe: a qualitative study of children's wellbeing during lockdown in Spain](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Internet Watch Foundation, (2012), [Study of Self-Generated Sexually Explicit Images & Videos Featuring Young People Online](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Internet Watch Foundation, (2020a), [Annual Report 2020](#) [online, dostęp dn. 1.10.2021].

- Internet Watch Foundation, (2020b), [The Why. The How. The Who. And the Results. The Internet Watch Foundation Annual Report 2019](#), Histon, Cambrigde: Internet Watch Foundation [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Izba Gospodarki Elektronicznej, (2020), [Płatności cyfrowe 2020](#), Warszawa: Izba Gospodarki Elektronicznej [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Janeczek-Romanowska A., (2020), nagranie [Koronawirus – emocjonalne wsparcie dla dzieci](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Witkowska M., Lange R., (2021), [FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 16.12.2021].
- Kwaśnik A., (2021), [Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Lange R. (red.), (2021), [Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Lobe B., Velicu A., Staksrud E., Chaudron S., Di Gioia R., (2020), [How children \(10–18\) experienced online risks during the Covid-19 lockdown](#), Luksemburg: Publications Office of the European Union [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Madigan S. i in., (2018), *Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis*, JAMA Pediatrics, 172(4), s. 327–335 (2018 IF – 12.004).
- Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., (2017), *Kontakt dzieci z pornografią. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Makaruk K., Włodarczyk J., Szredzińska R., (2020), [Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii – raport z badań ilościowych](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Musatti T., (1995), *Wczesne relacje rówieśnicze według Piageta i Wygotskiego*, [w:] Brzezińska A., Lutomski G., Smykowski B. (red.), *Dziecko wśród rówieśników i dorosłych*, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, s. 107–146.
- NetClean, (2021), [Covid-19 Impact 2020. A Report About Child Sexual Abuse Crime](#) [online, dostęp dn. 19.10.2021].
- Niśkiewicz Z., (2016), [Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka](#), „Studia Krytyczne” nr 3, s. 139–151 [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Piper Sandler, (2020), [A collaborative consumer insights project](#) [online, dostęp dn. 30.06.2021].
- Plebańska M., Szyller A., Sieńczewska M. (red.), (2020), *Edukacja zdalna w czasach COVID-19. Raport z badania*, Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
- Portal ladnebebe.pl, (2020), [Ukryte koszty pandemii, czyli co lockdown robi z dziećmi?](#) [online, dostęp dn. 6.08.2021].

- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., (2013), [Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out](#), „Computers in Human Behavior” nr 29(4), s. 1841–1848 [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G.D., (2020), [Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”](#), Warszawa [online, dostęp dn. 1.10.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. [online, dostęp dn. 7.08.2021].
- Pyżalski J. (red.), (2020), [Edukacja w czasach pandemii COVID 19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele](#), Warszawa: EduAkcja [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Shapira N.A. i in., (2003), *Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria*, „Depression and Anxiety”, s. 17.
- Sobiesiak-Penszko P., Pazderski F., (2020), [Dyrektorzy do zadań specjalnych – edukacja zdalna w czasach izolacji. Prezentacja wyników badania](#) [online, dostęp dn. 8.08.2020].
- Sowińska B., (2010), *Miejsce Internetu w życiu młodzieży ponadgimnazjalnej*, [w:] Laskowska E., Kuciński M. (red.), *Internet a relacje międzyludzkie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 169–200.
- Tanaś M., (2020), *Kształcenie komplementarne (po pandemii)*, [w:] Czarkowski J.J., Malinowski M., Strzelec M., Tanaś M. (red.), *Zdalne kształcenie akademickie dorosłych w czasie epidemii*, Warszawa: Wydawnictwo DIG.
- Young K.S., (1996), [Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder](#), „CyberPsychology & Behavior” nr 1, s. 237–244 [online, dostęp dn. 6.08.2021].
- Zespół Dyżurnet.pl, (2020), [Raport 2020](#), Warszawa: NASK-PIB [online, dostęp dn. 30.06.2021].

Zapraszamy do zapoznania się z publikacją, w której zwróciliśmy szczególną uwagę na ryzykowne zachowania podejmowane przez młodzież w internecie, a także na pogłębiające się zjawiska FOMO, phishingu czy sextingu. Podpowiadamy w niej również, jak zachować higienę cyfrową oraz dobrostan w dobie pandemii. Dodatkowo Czytelnik pozna doświadczenia polskich uczniów związane z edukacją zdalną podczas lockdownu oraz dowie się, jak dużego znaczenia nabrały nowe technologie dla lekcji online.

Publikacja została przygotowana przez ekspertów z NASK Państwowego Instytutu Badawczego (NASK-PIB) z myślą o rodzicach i nauczycielach. Mamy nadzieję, że dostarczy im nowej wiedzy oraz przydanych wskazówek, które pomogą bezpiecznie wprowadzić dzieci w cyfrowy świat.

