

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie
Kolegium Mediów i Komunikacji Społecznej

R o z p r a w a d o k t o r s k a

**Uzależnienie od mediów społecznościowych a depresja
wśród młodzieży na przykładzie podkarpackich licealistów**

Mariusz Surowiec

Promotor
dr hab. Marcin Szewczyk, prof. WSiIZ

Rzeszów 2020

Spis treści

Wstęp.....	4
------------	---

Rozdział 1

Media społecznościowe i ich rola we współczesnym świecie	12
1.1. Media społecznościowe – zakres pojęcia.....	12
1.2. Historia mediów społecznościowych.....	22
1.3. Funkcje mediów społecznościowych.....	27
1.4. Charakterystyka wybranych mediów społecznościowych.....	30
1.4.1. Facebook	31
1.4.2. Twitter.....	34
1.4.3. Instagram.....	37
1.4.4. Snapchat.....	39
1.4.5. TikTok.....	43
1.5. Typy użytkowników mediów społecznościowych.....	46
1.6. Motywy korzystania z mediów społecznościowych	52

Rozdział 2

Media społecznościowe w życiu współczesnej młodzieży	58
2.1. Czas spędzany przez młodzież w mediach społecznościowych	58
2.3. Pozytywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych.....	84
2.4. Zagrożenia związane z korzystaniem z mediów społecznościowych.....	87
2.5. Uzależnienie od mediów społecznościowych jako problem współczesnej młodzieży.....	90
2.5.1. Przyczyny uzależnienia od mediów społecznościowych.....	90
2.5.2. Objawy uzależnienia od mediów społecznościowych	95
2.5.3. Leczenie uzależnienia od mediów społecznościowych	97

Rozdział 3

Problem depresji wśród młodzieży	101
3.1. Depresja jako jednostka chorobowa	101
3.1.1. Definicja i epidemiologia depresji	101

3.1.2. Przyczyny depresji	103
3.1.3. Objawy	105
3.1.4. Leczenie	108
3.2. Depresja wśród młodzieży	108
3.2.1. Skala problemu w Polsce i na świecie	108
3.2.2. Specyfika depresji młodzieży	117
3.2.3. Etiologia zjawiska depresji wśród młodzieży	119
3.2.4. Skutki depresji młodzieży	124
3.2.5. Psychoterapia młodzieży zmagającej się z problemem depresji	126

Rozdział 4

Media społecznościowe jako determinant depresji wśród młodzieży	133
4.1. Specyfika mediów społecznościowych a problem depresji wśród młodzieży	133
4.2. Skala problemu w świetle badań zagranicznych	143
4.3. Skala problemu w świetle polskich badań	157
4.4. Sposoby radzenia sobie z depresją internetową	167
4.5. Informacje udostępniane na Facebooku jako wskaźnik stanu zdrowia psychicznego	168

Rozdział 5

Prezentacja wyników badań własnych przeprowadzonych wśród uczniów ostatnich klas liceum w województwie podkarpackim	170
5.1. Metodologia badań własnych	170
5.1.1. Cel i przedmiot badań własnych	171
5.1.2. Problemy i hipotezy badawcze	172
5.1.3. Zmienne i wskaźniki	176
5.1.4. Metody, narzędzia i techniki badawcze	177
5.1.5. Organizacja i przebieg badań	178
5.2. Media społecznościowe a problem depresji wśród uczniów liceów z województwa podkarpackiego – prezentacja wyników badań własnych	181
5.2.1. Sposoby korzystania z Internetu	181
5.2.2. Funkcja komunikacyjna Internetu	193
5.2.3. Przejawy dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych	199
5.2.4. Poziom depresji wśród badanych – wyniki badań przeprowadzonych przy pomocy Inwentarza Depresji Becka (BDI).	226
5.2.5. Uzależnienie od Facebooka a poziom depresji	234
5.3. Wnioski	235

Zakończenie	240
Bibliografia.....	249
Spis tabel, rysunków, schematów i wykresów	256
Streszczenie.....	260

Wstęp

Przedmiotem rozważań niniejszej rozprawy uczyniono zagadnienie relacji pomiędzy uzależnieniem od mediów społecznościowych a zjawiskiem depresji wśród młodzieży. W pracy przeprowadzono analizę danych zastanych, a także stworzono autorski projekt badawczy, w którym badano wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne licealistów z województwa podkarpackiego. W projekcie posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, do którego stworzono kwestionariusz ankiety. Do badania poziomu depresji wykorzystano Skalę Depresji Becka. Wybór licealistów do badań był motywowany ich wysoką aktywnością jako użytkowników mediów społecznościowych¹. Młodzież w tym wieku istotnie wpływa na charakter mediów społecznościowych. Są to zarówno bierni odbiorcy treści, które prezentowane są w mediach społecznościowych, jak i ich twórcy. Ważnym czynnikiem decydującym o wyborze tej grupy był również obserwowany w niej wysoki poziom potrzeby pozostawania w stałym kontakcie ze społecznościami internetowymi². Dla znacznej grupy licealistów media społecznościowe stały się istotnym elementem codziennych aktywności. W zorganizowanym na potrzeby tej rozprawy projekcie badawczym uczestniczyli uczniowie ostatnich klas liceów. Grupę tę wybrano w oparciu o założenie, że osoby te przejawiają najwyższy poziom dojrzałości spośród wszystkich uczniów liceów, co gwarantuje najlepszą możliwą do pozyskania jakość materiału badawczego. Mają one również największe doświadczenie w korzystaniu z mediów społecznościowych spośród wszystkich licealistów.

Zjawisko depresji, które koreluje z dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych (charakteryzującym się długimi sesjami w Internecie, czy też problemami z zakończeniem korzystania z mediów społecznościowych), staje się coraz większym problemem we współczesnych czasach. Rozwój technologiczny, a także rozwój mediów społecznościowych sprawiły, że wzrasta liczba osób wykazujących zaburzenia depresyjne korelujące z korzystaniem z tego rodzaju mediów. Problem ten dotyczy szczególnie młodzieży, która nie są jeszcze w pełni ukształtowana pod względem psychicznym. Niestabilność emocjonalna to jeden z

1 A. Kręglewski, M. Turek, *Przewodnik po social mediach w Polsce*, Wyd. IAB Polska, Warszawa 2020, s. 67-73.

2 S. Rębisz, I. Sikora, *Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3, s. 254.

czynników, który sprawia, że osoby z tej grupy wiekowej stają się bardziej podatne na negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych³. Kolejną ważną przesłanką, która wpływa na wzrost częstotliwości występowania zaburzeń depresyjnych spowodowanych uzależnieniem od mediów społecznościowych, jest nieustanny rozwój tego typu mediów. Nie jest to równoznaczne z tezą, że jest on zjawiskiem złym; bardziej dotyczy to ich funkcjonalności, które stają się dla młodych ludzi wyjątkowo atrakcyjne. Nowe możliwości coraz częściej skupiają uwagę użytkowników na mediach społecznościowych niż na wydarzeniach życia codziennego. Osobom takim zdarza się zaniedbywać kontakty z najbliższymi, nie potrafią one tworzyć trwałych relacji, o wiele lepiej czują się w świecie wirtualnym. Taka alienacja nie zawsze pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny małoletniego. Oprócz problemów w życiu rodzinnym, u osób tych bardzo często zdarzają problemy szkolne. Uczeń taki zaniedbuje swoje obowiązki szkolne, może wagarować oraz mieć trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć lekcyjnych. U osoby uzależnionej od mediów społecznościowych, podobnie jak w przypadku innych uzależnień, występuje obsesyjne myślenie o czynniku uzależniającym⁴. Taki stan nie sprzyja zdrowiu psychicznemu ucznia.

Warto zwrócić uwagę, że depresja korelująca z dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych może wiązać się także z problemem dysonansu poznawczego, który powstaje pomiędzy idealnym światem z Facebooka czy Instagrama, a życiem rzeczywistym⁵. Młodzi ludzie mają często problem z odróżnieniem fikcji od rzeczywistości. Uznają, że promowany w mediach społecznościowych kanon piękna jest obowiązujący. Problem ten dotyczy szczególnie nastoletnich użytkowników mediów społecznościowych. W ich przypadku zaburzenia depresyjne są wywołane niską samooceną, czy też problemem niedostatecznego zaspokojenia potrzeb związanych ze społeczną akceptacją⁶.

W świetle powyższych faktów uznano, że zasadne jest zbadanie wpływu mediów społecznościowych na problem depresji wśród młodych ludzi zamieszkujących województwo podkarpackie. Uzasadnieniem takiego doboru próby badawczej było to, że kwestia ta nie była dotąd przedmiotem analiz. Dotychczas autorzy badań koncentrowali się na pewnej wąskiej

3 G. Godawa, *Emocjonalne dojrzewanie dzieci i młodzieży w medialnym społeczeństwie*, w: „Studia Socialia Cracoviensia” 2013, nr 5, s. 114.

4 M. A. Dubois-Wiśniewska, M. Bażydło, A. Kotwas, *Ocena czynników wpływających na występowanie uzależnienia od Internetu*, w: „Medical&HealthSciencesReview” 2017, nr 3, s. 24.

5 A. Andrzejewski, *Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” 2018, nr 2, s. 245.

6 R. A. Davis, *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 17, s. 45.

grupie (użytkowników Facebooka)⁷ lub też prowadzili badania w innym regionie⁸. Realizacja tego projektu badawczego jest ważnym wkładem do ogólnopolskich badań i dyskusji naukowej na temat wpływu mediów społecznościowych na problem depresji wśród młodzieży licealnej i w ogóle dyskusji nad używaniem mediów społecznościowych przez młodzież. Ponadto należy podkreślić aktualność tego problemu. Rozwój technologiczny sprawił, że pojawiły się nowe typy uzależnień behawioralnych oraz zaburzeń psychicznych. Wobec powyższego każde badanie, w którym podejmowano ten temat, stanowiło istotny wkład do ogólnego zasobu wiedzy dotyczącej związku uzależnienia od mediów społecznościowych i depresji. W badaniach tych skoncentrowano się na korelacji zjawiska depresji z korzystaniem z mediów społecznościowych. Jest to kategoria szersza niż wynikanie problemu depresji z nadużywania mediów społecznościowych. Traktowanie tego typu mediów jako źródła depresji wymaga zastosowania innych metod badawczych niż te, którymi posłużył się autor badań. Koncentrację na korelacji depresji z dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych uzasadnia potrzeba szerszego spojrzenia na ten problem.

Rozważenie tego zagadnienia uznać należy za zasadne i potrzebne. Zgromadzone dane, wiedza i wnioski, pozwoliły ocenić kondycję psychiczną młodzieży licealnej zamieszkującej województwo podkarpackie i powiązać ją z objawami depresji. W toku prowadzonych badań został zgromadzony również obszerny materiał badawczy na temat zachowań młodych ludzi w Internecie, rytuałów, motywacji działań, czynników wyzwalających. Tego typu dane umożliwiają sformułowanie praktycznych zaleceń w zakresie przeciwdziałania depresji związanej z używaniem mediów społecznościowych. Badanie to pozwoliło zrozumieć sam mechanizm uzależniania się od środków przekazu tego typu. Ankiety przeprowadzone wśród młodzieży licealnej wskazały, co jest w analizowanych mediach tak atrakcyjnego, że mogą one prowadzić do dysfunkcyjnego korzystania z nich.

Podstawowym celem badań była identyfikacja poziomu uzależnień licealistów od mediów społecznościowych i częstotliwość występowania w tej populacji zjawiska depresji wraz z określeniem jej stopni. Podczas ich prowadzenia, szukano potwierdzenia korelacji między dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych a problemem depresji u młodzieży licealnej.

7 E. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 1, s. 69; S. Rębisz, I. Sikora, *Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego*, „Edukacja – Technika – Informatyka, 2018, nr 3.

8 K. Warzęcha, *Portale społecznościowe formą rozrywki i komunikacji współczesnej młodzieży – analiza statystyczna*, „ZN Studia Ekonomiczne w Katowicach” 2017, nr 378, s. 84.

W ramach badań i analizy wyników zrealizowano cele szczegółowe. Dzięki tej wiedzy udało się:

- określić rolę mediów społecznościowych w życiu młodzieży licealnej;
- wskazać czynniki decydujące o wysokiej atrakcyjności portali tego typu wśród młodzieży licealnej;
- określić skalę uzależnienia od Internetu i mediów społecznościowych wśród badanej grupy;
- określić skalę depresji wśród młodzieży licealnej;
- wskazać przyczyny występowania korelacji pomiędzy problemem depresji a nałogowym użytkowaniem Internetu.

Określenie problemów badawczych stanowiło istotny etap procesu badawczego. Problem badawczy był swoistym zadaniem, którego autor pracy nie miał możliwości rozwiązać przy pomocy posiadanego zasobu wiedzy. Z tego względu konieczne okazało się przeprowadzenie czynności o charakterze badawczym. W ich ramach odpowiedziano na pytanie, czy używanie bądź nadużywanie mediów społecznościowych koreluje ze skalą depresji wśród licealistów na wybranym terenie badań.

Do tak sformułowanego problemu głównego opracowano problemy szczegółowe. Ich treść pomogła uzyskać wiedzę na temat zachowań licealistów w sieci, a także korelacji depresji z dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych. Szczegółowe problemy badawcze zawierały się w następujących pytaniach:

- jak często badani korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu;
- w jakim celu młodzi ludzie korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu;
- jaką rolę pełnią media społecznościowe w życiu współczesnego nastolatka;
- czy wśród badanych dostrzega się symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych;
- co wpływa na to, że młodzi ludzie chętnie korzystają z mediów społecznościowych;
- czy w badanej próbie występują symptomy depresji;
- czy korzystanie z mediów społecznościowych sprzyja występowaniu problemu uzależnienia;
- czy respondenci są świadomi zagrożenia uzależnieniem od mediów społecznościowych;
- jaka jest skala problemu depresji u osób uzależnionych od mediów społecznościowych.

Po przygotowaniu problemów badawczych, przystąpiono do formułowania hipotez badawczych. Stanowiły one spodziewaną przez autora dysertacji odpowiedź na postawione wcześniej pytania. W hipotezie głównej założono, że używanie bądź nadużywanie mediów społecznościowych koreluje ze skalą depresji wśród licealistów na wybranym terenie badań. Oprócz hipotezy głównej opracowano również założenia szczegółowe. Zgodnie z nimi:

- badani korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu każdego dnia po kilka godzin;
- młodzi ludzie korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu głównie w celach rozrywkowych;
- media społecznościowe są wykorzystywane przede wszystkim do komunikacji ze znajomymi oraz do celów rozrywkowych;
- wśród badanych można dostrzec symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych;
- zachętą do korzystania z mediów społecznościowych jest łatwość komunikowania oraz możliwość śledzenia wydarzeń z życia znajomych;
- w badanej próbie badawczej występują symptomy depresji;
- korzystanie z mediów społecznościowych sprzyja występowaniu problemu uzależnienia;
- respondenci są w umiarkowanym stopniu świadomi zagrożenia uzależnieniem od mediów społecznościowych;
- uzależnienie od mediów społecznościowych stosunkowo często koreluje z depresją.

Zaprezentowane problemy badawcze zostały rozwiązane w wyniku weryfikacji założonych hipotez roboczych poprzez realizację opracowanych zadań badawczych. W trakcie badań w pierwszej kolejności wykorzystane zostały metody teoretyczne, do których zaliczyć można analizę i krytykę piśmiennictwa. W oparciu o te metody możliwe było dokonanie oceny źródeł oraz literatury przedmiotu. Z kolei ich synteza oraz interpretacja stworzyły podstawy do wyciągnięcia wniosków niezbędnych do realizacji dalszych etapów badań (np. kwestii funkcji mediów społecznościowych we współczesnym świecie, wpływu mediów społecznościowych na młodzież). Wśród metod empirycznych najważniejszą okazała się metoda zbierania opinii poprzez przeprowadzanie sondażu diagnostycznego.

Rozwiązanie problemów szczegółowych było możliwe dzięki zastosowaniu analizy. To metoda stanowiąca przykład świadomego procesu myślowego ukierunkowanego na rozłożenie badanego obiektu na poszczególne składniki i ich odrębne badanie. W przypadku tego

problemu najważniejsze znaczenie miały czynniki, które decydowały o popularności mediów społecznościowych wśród młodych ludzi i etiologii depresji w tej grupie społecznej. Dzięki przeprowadzonemu postępowaniu badawczemu sformułowano ogólne wnioski na temat zjawiska uzależnienia od Internetu i korelacji tego problemu z depresją wśród osób młodych.

Na strukturę pracy złożyło się pięć rozdziałów. Pierwszy z nich wprowadza do tematyki związanej z mediami społecznościowymi. Została w nim wyjaśniona istota mediów społecznościowych i ukazano ich historię. W tym aspekcie ważne było dokonanie porównania mediów tradycyjnych z nowymi i ułożenie na tej płaszczyźnie podziału mediów społecznościowych. W ramach prowadzonych w tej części pracy rozważań zaprezentowano również funkcje mediów społecznościowych oraz typy użytkowników tego rodzaju portali. Dzięki tym informacjom możliwe było lepsze poznanie czynników, które decydują o popularności środków przekazu tego typu. W pierwszym rozdziale omówione zostały również wybrane rodzaje mediów społecznościowych. Kryterium doboru stanowiła liczba użytkowników konkretnych portali, a także ich popularność wśród młodych ludzi. W tej części pracy omówiono takie portale społecznościowe, jak: Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok i Twitter. W jej ramach przedstawione zostały funkcjonalności tych środków przekazu oraz informacje związane np. z liczbą użytkowników. Uzupełnieniem tej części pracy były rozważania dotyczące czynników decydujących o popularności mediów społecznościowych.

Rozdział drugi traktował o znaczeniu mediów społecznościowych w życiu współczesnej młodzieży. Rozważania odnośnie tego tematu rozpoczęły się od analizy danych statystycznych dotyczących czasu spędzanego przez młodych ludzi w Internecie oraz na przeglądaniu portali społecznościowych. Ta wstępna analiza pozwoliła stwierdzić, czy problem uzależnienia od Internetu/mediów społecznościowych to realne zagrożenie dla współczesnej młodzieży. W dalszej części tego rozdziału omówione zostały pozytywne i negatywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych. Ostatni podrozdział to szczegółowa analiza zjawiska uzależnienia od mediów społecznościowych. W ramach prowadzonych rozważań przedstawiono czynniki, które mogły sprzyjać powstawaniu tego nałogu. Zaprezentowano także objawy świadczące o problemie uzależnienia od mediów społecznościowych. Ostatnią część stanowiły rozważania na temat metod, które są wykorzystywane w trakcie leczenia uzależnienia od mediów społecznościowych.

Rozdział trzeci dotyczył problemu depresji wśród młodzieży. Jego pierwsza część skupiała się na zagadnieniu istoty depresji. W tym fragmencie pracy przedstawiona została definicja depresji, epidemiologia, etiologia, objawy, sposoby leczenia, a także jej typy. W drugiej części tego rozdziału skoncentrowano się na zjawisku depresji, którą diagnozuje się u młodych lu-

dzi. Na wstępie tych rozważań omówiona została specyfika depresji występującej u młodych osób. Następnie scharakteryzowano czynniki, które sprzyjały jej występowaniu, a także jej skutki. Ostatni podrozdział to rozważania dotyczące oddziaływania psychoterapeutycznego, które realizowane jest wobec młodych osób zmagających się z problemem depresji.

Rozdział czwarty koncentrował się na korelacji pomiędzy mediami społecznościowymi a depresją wśród młodzieży. Ważne było tu wskazanie elementów mediów społecznościowych, które mogą prowadzić do wystąpienia tego zjawiska u młodych ludzi. W tej części pracy zaprezentowano skalę problemu depresji determinowanej przez media społecznościowe oraz sposoby radzenia sobie z nią.

Ostatni rozdział pracy to omówienie metodyki badań własnych, a także prezentacja wyników badań ankietowych i wykorzystujących kwestionariusza Becka, które przeprowadzono wśród licealistów z województwa podkarpackiego.

Do zrealizowania przedmiotu pracy wykorzystano monografię dotyczące mediów społecznościowych⁹. Duże znaczenie miały tu także książki, które traktowały o depresji, a zwłaszcza depresji stwierdzanej u osób młodych¹⁰. W trakcie realizacji tematu odniesiono się do artykułów z polskich oraz zagranicznych czasopism fachowych¹¹. Ważnym źródłem wiedzy okazały się także materiały źródłowe, takie jak wyniki badań własnych i badania innych autorów dotyczące omawianego w pracy problemu. Z polskich publikacji dużą wartość poznawczą miały wyniki badań Gackowskiego, Brylskiej i Patera. Autorzy analizowali w nich korzystanie z mediów społecznościowych przez różne pokolenia. Ważne badania przeprowa-

9 T. Goban-Klas, *Spoleczeństwo medialne*, Wyd. WSiP, Warszawa 2005; M. Lister, K. Kelly, S. Giddings, J. Dovey, I. Grant, *Nowe media*, Wyd. UJ, Kraków 2009; M. Castells, *Spoleczeństwo sieci*, PWN, Warszawa 2008; M. Szpunar, *Czym są nowe media? Próba konceptualizacji*, „Studia medioznawcze” 2008, nr 4; J. Van Dijck, *Culture of Connectivity. A critical history of social media*, Oxford Scholarship, Oxford 2013; Z. Bajka, *Historia mediów*, Wyd. ABCmedia Zbigniew Bajka, Kraków 2008.

10 L. A. Piekarski, E. Krajewska-Kula, K. Kowalczyk, *Ocena zagrożenia wybranymi uzależnieniami w populacji młodzieży gimnazjalnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, nr 93; B. Pawłowska, E. Potembska, *Objawy zagrożenia i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, *Current Problems of Psychiatry*, 2011, nr 12; A. Janocha, L. Klimatskaya, *Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 46; E. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 69; S. Rębisz, I. Sikora, *Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego*, w: *Edukacja – Technika – Informatyka*, nr 3/2018.

11 D. Krylova, *The impact of social media on depression in 18-34 year olds in The United States*, Fort Myers 2016; T. E. Simoncic, *Facebook Depression Revisited: The Absence of an Association between Facebook Use and Depressive Symptoms*, Michigan 2012; Liu yi Lin i wsp., *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33; J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, „Clinical Psychological Science” 2018, nr 6; A. K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, C. R., V. Gladwell, *Motivational, 47emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, *Computers in Human Behavior*, 2013, nr 29(4); Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Wyd. Advert, Warszawa 2018.

dziła także K. Peszko, zajmująca się popularności mediów społecznościowych wśród różnych grup wiekowych. J. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran i A. Wysocki w swych badaniach zajęli się ważnym – ze względu na przedmiot – problemem, a mianowicie FOMO. Z dokonań zagranicznych autorów warto przywołać prace L. Lin i wsp., którzy zajmowali się współzależnością problemu depresji z korzystaniem z mediów społecznościowych. Dzięki nim możliwe stało się określenie skali problemu depresji korelującej z uzależnieniem od środków przekazu tego typu wśród młodych osób z województwa podkarpackiego.

Rozdział 1

Media społecznościowe i ich rola we współczesnym świecie

1.1. Media społecznościowe – zakres pojęcia

Media społecznościowe oparte są na technologii internetowej. Z tego względu należy na wstępie zaprezentować istotę pojęcia „Internet”. W *Słowniku terminologii medialnej* Internet definiuje się jako ogólnosiwiatową sieć komputerowa, która stosuje wspólny protokół TCP/IP i łączy ogromną liczbę lokalnych sieci i indywidualnych komputerów w globalną „pajęczynę”. Po raz pierwszy nazwa ta została użyta w 1974 r. przez V. Cerfa i R. Kahna¹².

Z kolei T. Goban-Klas podkreślał szczególne właściwości Internetu. Zwracał on uwagę na możliwość harmonijnego współistnienia Internetu z wieloma technikami telekomunikacji i teleinformacji. W przypadku wszystkich poprzednich systemów komunikacji charakterystyczne było eliminowanie wcześniejszej ich formy. Rozwój Internetu nie prowadził do takiej sytuacji – można wskazać na jego funkcjonowanie w symbiozie i synergii z nimi, co stanowi podstawę pogłębiania ich dalszego rozwoju. T. Goban-Klas wspominał o synkretycznym charakterze Internetu, który ma się przejawiać w możliwości integracji tego medium z telefonią, czy też rozwojem gazet internetowych¹³.

Definiując Internet T. Goban-Klas wskazał, iż jest to sieć, która oplata centra komputerowe na całym świecie. Jej charakterystyka nie pozwala na dokładną ocenę rozmiarów¹⁴. Wspomniany autor wyjaśniając, czym jest Internet, podkreślał również jego różne oblicza i szybką ewolucję. W początkowym okresie funkcjonowania sieci ARPANET była ona łatwa do jednoznacznego sklasyfikowania. Sytuacja uległa jednak zmianie i współcześnie Internet stanowi środek integralnej komunikacji¹⁵.

12 W. Pisarek, *Słownik terminologii medialnej*, Wyd. Universitatis, Kraków 2012, s. 84.

13 T. Goban-Klas, *Spółczesność medialna*, Wyd. WSiP, Warszawa 2005, s. 155.

14 Tamże, s. 155.

15 Tamże, s. 157.

W 1993 r. dwójka badaczy amerykańskich – E. Karol i E. Hoffman – przedstawiła własną definicję Internetu. Koncepcja ta została zamieszczona w dokumencie RFC 1462 (Request for Comments 1462) i według niej Internet może być rozumiany jako¹⁶:

- połączone sieci, które oparto na protokołach TCP/IP;
- społeczność używająca i rozwijająca tę sieć;
- zbiór zasobów znajdujących się w tej sieci.

Koncepcja E. Karola i E. Hoffmana wskazywała pośrednio na czynniki charakterystyczne również dla mediów społecznościowych. W ich przypadku można wskazywać na istnienie społeczności, która sprzyja rozwojowi tej sieci. Jednak to rozwój mediów społecznościowych w istotny sposób wpłynął na jakość komunikacji. Wynikało to z ich oparcia o koncepcję Web 2.0, co sprawiło, że miały cechy, których nie obserwowano w żadnych innych mediach. A. Adamski definiując termin Web 2.0 podkreślał, iż jest to *pewne zjawisko, trend, proces, którego celem jest rozpropagowanie idei współodpowiedzialności za opublikowaną zawartość oraz dzielenia się wiedzą i twórczością*¹⁷.

A. Kaplan i M. Haenlein stworzyli koncepcję, która może okazać się wartościowa w analizie obecnego rozwoju mediów społecznościowych. Chodzi tu przede wszystkim o ich wnioski na temat internetowych sieci społecznościowych. A. Kaplan oraz M. Haenlein takim terminem określili grupę aplikacji, które opierają się na technologii internetowej, a ich podstawę ideologiczną i technologiczną stanowi Web 2.0. Sieci te wykorzystuje się tworzenia oraz wymiany informacji przez użytkowników¹⁸.

Użytkownicy serwisów społecznościowych mający podobne zainteresowania i budujący wzajemne relacje przyczynili się do powstania *social networking*. Termin ten należy rozumieć jako aktywność, w ramach której dochodzi do wykorzystania stron i usług internetowych do prowadzenia interakcji z innymi użytkownikami Internetu¹⁹.

Serwisy społecznościowe stały się bardzo popularnym narzędziem wymiany informacji na początku XXI w. Ich istnienie to przejaw ludzkiej skłonności do przynależenia do elitarnych grup²⁰, które (w tym konkretnym przypadku) mają realny wpływ na to, jak wygląda Internet. Dzięki mediom społecznościowym można zaspokoić potrzebę kontaktu i tworzenia więzi między ludźmi.

16 E. Krol, E. Hoffman, *RFC 1462 – Request for Comments 1462, IETF*, <https://tools.ietf.org/html/rfc1462>, 10.06.2019.

17 A. Adamski, *Media w analogowym i cyfrowym świecie*, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa 2012, s. 102.

18 G. Hajduk, *Specyfika kryzysów wizerunkowych w mediach społecznościowych*, w: „Studia medioznawcze” 2017, nr 3, s. 102.

19 Tamże, s. 102.

20 Tamże, s. 103.

Ważnym pojęciem dla przedmiotu tej pracy i dalszych rozważań był także termin „nowe media”. Jest to przykład bardzo pojemnej kategorii pojęciowej. Prezentację istoty tego pojęcia należy rozpocząć od wyjaśnienia, czym są „media”. Etymologia pojęcia „medium” wiąże się z łacińskim stwierdzeniem „środkowy”, „pośredniczący”²¹. Oznacza to, iż medium w tym ujęciu należy rozumieć jako środek, przekaznik czy środowisko, w którym ma miejsce określone zjawisko²². Samo pojęcie „medium” może być osadzane w różnych kontekstach. T. Goban-Klas potraktował media jako zjawisko biologiczno-fizyczne (ze względu m.in. na oparcie mowy na głosie wytwarzającym fale dźwiękowe). Postrzegał je jako środki techniczne, które mają służyć do porozumiewania się. W tym ujęciu medium staje się papier, komputer, telefon, czy telewizor²³.

Odmienne spojrzenie na media zaprezentowali M. Lister i wsp. W ich ujęciu media to przykład instytucji, w których zatrudnione są osoby zajmujące się komunikacją (np. redakcje prasowe). Media to dla nich także produkty, które zostały stworzone przez podmioty zajmujące się komunikacją. Przykładem tak rozumianego medium są gazety, programy telewizyjne, czy też filmy. W bardziej ogólnym wymiarze mediami okazują się również instytucje społeczne, tworzące cały konglomerat procesów społecznych, który wiąże się z komunikacją medialną²⁴.

Za kolei D. McQuail postulował, że różne teorie mediów mogą zostać umieszczone na dwóch osiach. Na osi pionowej skrajne punkty to socjocentryczność oraz mediocentryczność. Wskazują one na kierunek relacji, która łączy media z sytuacją społeczno-cywilizacyjną. Socjocentryczność akcentuje wpływ rozwoju społeczno-cywilizacyjnego na media. Natomiast mediocentryczność koncentruje się na tym, jak media wpływają na funkcjonowanie społeczeństw oraz ich rozwój. Oś pozioma rozciąga się od kulturalizmu do materializmu. Oznacza to, że w jednym z podejść traktuje się media jako wytwór kultury, a w drugim zwraca się uwagę na materialny aspekt mediów²⁵.

Dруга składowa analizowanego pojęcia, czyli termin „nowe” (oczywiście w kontekście mediów), również wymagał głębszej analizy. Zalecane jest tu podejście historyczne i niezbędne okazuje się wskazanie momentu, w którym coś, co jest „nowe”, zastąpiło coś, co uznawane jest za „stare”. W tym przypadku przedmiotem ożywionej dyskusji stało się

21 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Wyd. Impuls, Kraków 2012, s. 18.

22 Tamże, s. 18.

23 T. Goban-Klas, *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*, PWN, Warszawa 2005, s. 18.

24 M. Lister, K. Kelly, S. Giddings, J. Dovey, I. Grant, *Nowe media*, Wyd. UJ, Kraków 2009, s. 19.

25 T. Goban-Klas, *Komunikowanie i media*, [w:] Z. Bauer, E. Chudziński (red.), *Dziennikarstwo i świat mediów*, Universitas, Kraków 2008, s. 23.

wyznaczenie punktu, od którego można wskazywać na „nowe media”. Część autorów uważa, że nowe media powstały w latach 80., gdy komputery osobiste wyposażono w graficzny interfejs, dający możliwość obsługi bardziej zaawansowanych programów graficznych²⁶. Są także autorzy, którzy uznali, że nowe media powstały znacznie wcześniej. Wydarzeniem, które zapoczątkowało w tym ujęciu „nowe media”, było wykorzystanie nowoczesnych rozwiązań, takich jak drukarki, magnetowidy, telewizja satelitarna w latach 60. i 70. XX w.²⁷. Z kolei L. Manovich przekonywał, że nowe media wykształciły się w momencie powstania obrazu kinowego²⁸.

Odchodząc od perspektywy historycznej, warto zwrócić uwagę na fakt, że rewolucja towarzysząca powstaniu nowych mediów nie wiązała się wyłącznie z aspektem technologicznym, ale także ze zmianami w świecie społecznym. Nowe media doprowadziły do zmiany dotychczasowego paradygmatu w zakresie komunikowania się. M. Castells twierdził nawet, że nowe media wywarły taki wpływ na życie społeczeństw i jednostek, jak wynalezienie alfabetu²⁹.

Aby lepiej zrozumieć to pojęcie należy wskazać na czynniki, które są charakterystyczne dla nowych mediów. Badaczami, którzy zgłębiali to zagadnienie, są M. Lister i jego współpracownicy. Pierwsza ze wskazywanych przez nich cech nowych mediów jest cyfrowość. Przed erą nowych mediów ich analogowi poprzednicy prezentowali odbicie świata rzeczywistego w środowisku fizycznym (np. na kliszy fotograficznej). Cyfrowość nowych mediów doprowadziła do zmiany tego paradygmatu. W tym rodzaju mediów obrazy i słowa zostają przekodowane i stają się ciągiem cyfr. Zjawisko cyfryzacji sprawia, iż³⁰:

- dane tracą swą fizyczną postać;
- możliwe okazuje się przechowywanie dużych ilości danych w niewielkich obiektach;
- dostęp do danych staje się łatwy;
- dane mogą być łatwo i tanio produkowane, modyfikowane oraz kopiowane;
- duże jednostki informacji oraz komunikaty nie muszą być w sposób linearny uporządkowane.

Cyfryzacja jako cecha ma także wpływ na możliwość łatwej modyfikacji materiału, którego nośnikiem stają się nowe media. To kolejna cecha analizowanych w tym miejscu mediów. W okresie przed nowymi mediami wszelkie manipulacje przy zwykłych fotografiach

26 M. Lister, K. Kelly, S. Giddings, J. Dovey, I. Grant, *Nowe...* dz. cyt., s. 22.

27 M. Filiciak, *Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze*, SWPS, Warszawa 2010, s. 12.

28 L. Manovich, *Język nowych mediów*, PWN, Warszawa 2006, s. 82.

29 M. Castells, *Spółeczeństwo sieci*, PWN, Warszawa 2008, s. 336.

30 M. Lister, K. Kelly, S. Giddings, J. Dovey, I. Grant, *Nowe...* dz. cyt., s. 25.

wymagały dużego nakładu czasu i finansów. Obecnie takie modyfikacje fotografią okazują się łatwe do wykonania nawet dla użytkowników komputera, którzy w stopniu podstawowym opanowali umiejętność obsługi programów graficznych.

Ostatnią cechą charakterystyczną nowych mediów jest ich interaktywność. W starych mediach obserwowano wyraźny podział na nadawców i odbiorców. Nadawcami były podmioty, które odpowiadały za produkcję i nadawanie komunikatów (np. producenci telewizyjni), a odbiorcami stawali się np. widzowie. W mediach tradycyjnych odbiorca był pasywny i musiał konsumować treści zaproponowane mu przez wydawcę bądź producenta telewizyjnego. W nowych mediach interaktywność oznacza, że odbiorca nie jest bierny. Ma on o wiele większą możliwość wyboru treści, do których chce mieć dostęp. Specyfika mediów tego typu pozwala odbiorcy krytycznie ustosunkowywać się do materiałów, które są mu udostępniane³¹. Zatem, jak słusznie wskazał Filiciak, dzięki nowym mediom możliwe stało się zerwanie z tradycyjnym podziałem na konsumentów i producentów medialnych. W ten sposób doszło do powstania kategorii, w których osoby korzystające z mediów pełnią równocześnie dwie funkcje, czyli stają się prosumentami³². Dzięki temu nowe media stały się bardziej demokratyczne.

M. Szpunar pisząc o nowych mediach, wskazała na następujące cechy, które je wyróżniają³³:

- reprezentacja numeryczna – użytkownika nowych mediów można opisać za pomocą języka matematycznego oraz poddać go obróbce algorytmicznej;
- modularność – użytkownik nowych mediów jest złożony z niezależnych części, a modularna budowa w sposób istotny ułatwia usuwanie elementów bądź ich zmianę;
- automatyzacja – w nowych mediach wiele czynności, które wiążą się z ich tworzeniem, obróbką oraz udostępnianiem jest zautomatyzowanych;
- wariancyjność – użytkownik nowych mediów nie jest czymś ustanowionym raz na zawsze, ale raczej czymś, co występuje w wielu odmiennych wersjach, których liczba może być nieskończona;
- transkodowanie – dzięki tej cesze nowe media mogą zostać zmienione na dane komputerowe bądź zmienione z jednego formatu na inny.

Wyliczenie M. Szpunar oddaje istotę nowych mediów i pokazuje, co je wyróżnia na tle mediów tradycyjnych. Sygnalizuje również część cech, które są charakterystyczne dla mediów społecznościowych. Należy jednak stwierdzić, iż nie są to pojęcia tożsame.

31 J. Pyżalski, *Agresja...*dz. cyt., s. 20.

32M. Filiciak, *Młodzi...*dz.cyt., s. 19.

33 M. Szpunar, *Czym są nowe media? Próba konceptualizacji*, „Studia medioznawcze” 2008, nr 4, s. 33.

P. Levinson stworzył pojęcie „nowych, nowych mediów”. Jak stwierdził, są to media nowsze niż nowe media, jednak w takim stopniu różniące się od ich klasycznych przykładów (jak np. poczta internetowa czy strony), jak te nowe środki wyrazu różniły się od mediów tradycyjnych, np. telewizji³⁴. Podkreślał, że nowe nowe media mają z założenia charakter społecznościowy. Bez względu na to, czy ma się na uwadze odbiorców, czy komentatorów blogów, czy grupy na Facebooku – wymiar społecznościowy okazuje się nie tylko kluczowy dla funkcjonowania tych mediów, ale nadaje im niezbędną dynamikę³⁵.

Media społecznościowe stanowią w dalszym ciągu nowy oraz dynamicznie rozwijający się obszar, z tego względu wiele zjawisk odnoszących się do nich, nie posiada jeszcze powszechnie akceptowalnych definicji. Portale tego typu, jak już wskazano, oparte są na koncepcji Web 2.0, czyli formie aktywności internetowej, bazującej na sieciach społecznościowych, a także charakteryzującej się dwukierunkowością (użytkownicy stają się nie tylko odbiorcami przekazu, ale także jego twórcami). Oznacza to, że media społecznościowe są wirtualną przestrzenią, w której na użytkowników wpływ mają różnego typu informacje, do których mogą się oni odnosić³⁶.

Uznaje się, że koncepcja Web 2.0 przyczynia się do zmiany paradygmatu interakcji pomiędzy właścicielami serwisu a jego użytkownikami. Wszystkie materiały tworzone są przez użytkowników. Oprócz stawiania użytkowników w roli twórców treści, do specyficznych cech Web 2.0 można także zaliczyć³⁷:

- wykorzystanie folksonomii;
- tworzenie wokół serwisów rozbudowanych społeczności;
- możliwość nawiązywania bliższych kontaktów;
- możliwość wykorzystania efektu sieciowego;
- możliwość wykorzystania kolektywnej inteligencji.

Sposób interakcji oraz prezentowania informacji bywa zależny od punktu widzenia użytkowników, uwzględniając przy tym ich wiedzę, a także doświadczenie. T. O'Reilly postulował, że idea Web 2.0 opiera się na założeniu społecznego uczestnictwa w wirtualnej rzeczywistości, co miało przejawiać się w nadawaniu kierunku rozwoju oraz zbiorowej odpowiedzialności za zawarte w nich treści. Te generowane przez użytkowników określał mianem

34 P. Levinson, *Nowe nowe media*, Wyd. WAM, Kraków 2010, s. 11.

35 Tamże, s. 15.

36 J. Michalak, *Social media jako kopalnia informacji – wybrane obszary wykorzystania danych na przykładzie portalu Twitter*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici” 2017, nr 3, s. 108.

37 Tamże, s. 108.

USG (ang. *User-generated Content*)³⁸, a możliwość ich przetworzenia stanowiła wyzwanie dla szerokiego grona osób zainteresowanych. Rola użytkowników oraz ich znaczenie zostały podsumowane w Tabeli 1.1. O'Reilly pokazał wyraźnie, jakie różnice można zaobserwować pomiędzy Web. 1.0 oraz Web 2.0. Nie ulega wątpliwości, że aktywność w mediach społecznościowych bardzo dobrze wpisuje się w specyfikę działania w Web 2.0.

Tabela 1.1. Porównanie roli nadawcy i odbiorcy

Cecha	Web 1.0	Web 2.0
Rola nadawcy	Dominująca	Równa odbiorcy
Rola odbiorcy	Pasywna	Aktywna
Stosunek nadawca-odbiorca	Nierówny: nadawca uprzywilejowany	Równi: nadawca i odbiorca są taka samo istotni
Charakter nadawcy	Zinstytucjonalizowany	Prywatny

Źródło: J. Michalak, *Social media jako kopalnia informacji – wybrane obszary wykorzystania danych na przykładzie portalu Twitter*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici”, 2017, nr 3, s. 109.

Prezentacja koncepcji Web. 2.0, która stała się podstawą rozwoju mediów społecznościowych, pozwoliła poznać ogólne cechy tej idei tożsame częściowo także dla mediów stanowiących przedmiot rozważań w tej pracy. Jako przykład można przywołać m.in. aktywną rolę odbiorcy komunikatu, czy też możliwość pełnienia przez użytkownika tego medium roli nadawcy i odbiorcy. W kolejnej części tekstu przedstawione zostały definicje, w których prezentuje się istotę terminu „media społecznościowe”.

Termin „media społecznościowe” wywodzi się od określenia *social media*. Pojęciem tym po raz pierwszy posłużył się w 2004 r. Ch. Shipley. Zwracał on uwagę na to, że tego typu media wpływają efektywniej na odbiorców niż media tradycyjne (uwzględniał głównie płaszczyznę marketingową). Swoje rozważania odnosił przede wszystkim do wpisów blogerów, którzy na swych blogach promowali określone produkty³⁹. Od tamtego czasu w literaturze pojawiło się wiele definicji mediów społecznościowych. Jedną z pierwszych przedstawił H. Rheingold. Uważał, że media społecznościowe tworzy pewna społeczność wirtualna składają-

38 A. Kaplan, M. Haenlein, *The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging*, „Business Horizons”, 2011, nr 54, s. 105-113.

39 A. B. Hayta, *A study on the effects of social media on young consumers' buying behaviors*, „European Journal of Research on Education” 2013, nr 2, s. 67.

ca się z ludzi, którzy nie mogą spotkać się twarzą w twarz i komunikują się za pośrednictwem klawiatury⁴⁰.

J. Strykowska także zwróciła uwagę na funkcję komunikacyjną mediów społecznościowych. Autorka stwierdziła, iż termin media społecznościowe to ogólna nazwa kanałów komunikacyjnych, dających możliwość rozwijania interakcji pomiędzy internautami. Odbywa się to przy udziale technologii internetowych⁴¹. E. Kulczycki natomiast zwrócił uwagę, że media społecznościowe mogą przybierać różną formę. W swej definicji wskazał na różne typy środków przekazu i stwierdził, że media społecznościowe to narzędzia internetowe, które mogą mieć formę blogów, forów, mikroblogów, sieci społecznościowych, czy też udostępniania medialnego⁴².

W nieco szerszym kontekście na temat mediów społecznościowych wypowiadał się J. Van Dijck. Autorka ta stwierdziła, że media społecznościowe to nie tylko renderowanie technologiczne procesów komunikacji oraz przeniesienie się w ten sposób do świata online. Jej zdaniem jest to rodzaj zmiany, która obejmuje samą naturę ludzkich relacji, kreacji oraz interakcji. Media społecznościowe innymi słowy ustawiają ich użytkowników w pozycji bardziej symetrycznej w odniesieniu do innych jednostek, mediów tradycyjnych oraz licznych organizacji, które funkcjonują w przestrzeni publicznej⁴³.

K. Gajek wypowiadając się na temat mediów społecznościowych zwróciła szczególną uwagę na ich użytkowników. Po pierwsze, korzystający z nich zmienia się w uczestnika, który cechuje się aktywnością oraz kreatywnością. Po drugie, użytkownik ten okazuje się ważny ze względu na innych uczestników systemu mediów społecznościowych – jego postawy, opinie, emocje, a także dokonywane wybory mają ważny wpływ na rzeczywistość. Uczestnikami mogą stawać się grupy, organizacje oraz jednostki. Za cechę szczególną mediów społecznościowych autorka uznała to, że wdarły się one w przestrzeń prywatną oraz publiczną współczesnych społeczeństw, doprowadzając przy tym do istotnych zmian w procesach komunikacji na wielu poziomach⁴⁴. Gajek pokazała, iż nie tylko infrastruktura techniczna okazuje się

40 H. Rheingold, *The virtual community. Homesteading on the electronic frontier*, MIT Press, Cambridge-London 2000, s. 23.

41 J. Strykowska, *Znaczenie mediów społecznościowych w procesie komunikowania i uczenia się*, [w:] W. Skrzydlewski, S. Dylak (red.), *Media. Edukacja. Kultura. W stronę edukacji medialnej*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Poznań–Rzeszów 2012, s. 321.

42 E. Kulczycki, *Wykorzystanie mediów społecznościowych przez akademickie uczelnie wyższe w Polsce. Badania w formule otwartego notatnika*, [w:] E. Kulczyckiego, M. Wendland (red.), *Komunikologia. Teoria i praktyka komunikacji*, Wyd. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 2012, s. 89.

43 J. Van Dijck, *Culture of Connectivity. A critical history of social media*, Oxford Scholarship, Oxford 2013, s. 21.

44 K. Gajek, *Media społecznościowe jako ważny element komunikacji zewnętrznej organizacji sportowych*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, nr 6, s. 43.

istotna w przypadku mediów społecznościowych. Znaczącą rolę odgrywają także użytkownicy tych środków przekazu, rozwijając je poprzez swoje zachowania.

R. Hanna, A. Rohm, V. L. Crittenden także podkreślili istotną rolę użytkowników tego typu portali. W skali mikro media te pozwalają przeciętnemu użytkownikowi realizować się poprzez udział w licznych inicjatywach społecznych oraz grupach zainteresowań, jak również poprzez kształtowanie treści medialnych, bycie ich współautorem. Otwartość pod względem prezentowanych treści w mediach społecznościowych oraz spełnienie kryteriów, które wiążą się z powszechnością, dostępnością i kompetencjami medialnymi użytkownika, doprowadziły także do przemian społecznych w skali mezo – użytkownik medium poprzez prezentację swoich poglądów oraz ocen z większą aniżeli dotychczas swobodą zaczął poruszać się w świecie wirtualnym. Zarówno badacze naukowci, jak i praktycy marketingu podkreślają rosnące znaczenie mediów społecznościowych w trakcie podejmowania decyzji zakupowych konsumenta⁴⁵.

Przeobrażenia w mikroskali i mezoskali prowadzą do redefinicji relacji społecznych w sferze makro i mają wpływ na układ obywatel-państwo, odbiorca-media czy odbiorca kultury-kultura. Takie podejście oznacza, iż media społecznościowe nie mogą być traktowane wyłącznie jako źródło rozrywki. Stają się one coraz ważniejszym ogniwem, które spaja wszystkie sfery życia społecznego – prywatność, życie zawodowe, rozrywkę, biznes, politykę czy też sport – doprowadzając do ich wzajemnego przenikania się. W ekosystemie pomiędzy tego typu elementami (uczestnikami) dokonuje się nieustanny przepływ oraz obieg informacji⁴⁶.

Odbiorca mediów tradycyjnych był użytkownikiem, ale nie uczestnikiem. Odmienność mediów społecznościowych opiera się na doświadczaniu, które realizowane jest przez konwersację (rozumianą nie tylko jako wymiana słów, ale również jako przekaz zdjęć czy filmów). W ekosystemie mediów społecznościowych zamiast materii krąży informacja, jednak nie stanowi ona produktu procesu komunikowania, lecz staje się zaledwie jego początkiem. Istotą komunikacji okazuje się rozmowa, dyskusja, która dokonuje się w oparciu o raz nadaną informację. Centralnym elementem tak szeroko rozumianej komunikacji nie jest zatem informacja, ale interakcja uczestników ekosystemu⁴⁷.

Wszystkie media społecznościowe działają na platformach cyfrowych, zarówno stacjonarnych, jak i mobilnych. Jednakże nie wszystko, co działa w wirtualnym świecie, zalicza się do mediów społecznościowych. Tym, co pozwala odróżnić media społecznościowe od innych

45 R. Hanna, A. Rohm, V.L. Crittenden, *We're all connected: The power of the social media ecosystem*, "Business Horizons" 2011, nr 54, s. 44.

46 J. Van Dijck, *Culture of Connectivity...*dz. cyt., s. 24.

47 K. Gajek, *Media społecznościowe...*dz. cyt., s. 44.

stron internetowych, jest m.in. to, że media te pozwalają na szczególny rodzaj interakcji. Środki przekazu tego typu nie są nigdy w pełni pasywne – mimo że można być biernym obserwatorem np. Facebooka, należy jednak wprowadzić określone dane w formularzu rejestracyjnym, które stanowią będą potencjalny przyczynek do interakcji. Może to wynikać z faktu, że wprowadzone informacje pozwolą odnaleźć daną osobę wśród innych użytkowników mediów społecznościowych i np. zaprosić ją do grona znajomych. To, że istnieje możliwość nawiązania osobistych relacji, pozwala odróżnić tego typu środki przekazu od mediów tradycyjnych i nowych⁴⁸.

Jedną z cech, która wyróżnia serwis społecznościowy od innych mediów, jest lista znajomych. W początkowym okresie swego istnienia tego typu media były bardzo dobrym sposobem na poznanie nowych ludzi. Obecnie w dalszym ciągu jest to możliwe, jednak wiele serwisów społecznościowych przestrzega swoich użytkowników przed nawiązywaniem relacji z osobami, które nie są im znane⁴⁹.

Odmienne stanowisko w kwestii budowania kręgu znajomych w mediach społecznościowych zaprezentował G. Kane. Autor ten położył w swym podejściu akcent na globalny charakter mediów społecznościowych. W ich definicji zwrócił uwagę, że nie tylko technologia, na której opierają swe działanie, sprawia, że są one interesujące. Dla Kane'a ważne było także to, co można z nimi zrobić, i to, w jaki sposób mogą one być wykorzystane w komunikacji międzyludzkiej. Podkreślił, że media społecznościowe pozwalają tworzyć wielomilionowe społeczności w bardzo krótkim czasie. Ponadto umożliwiają udostępnianie informacji i mogą być wykorzystywane do nawiązywania i utrzymywania relacji biznesowych⁵⁰.

Media społecznościowe wpłynęły na rozwój nowych form społecznej aktywności, w ramach których użytkownicy uczestniczyli w procesach komunikacyjnych związanych z relacją „wielu do wielu”. Ten typ relacji odróżnia nowe media od innych mediów. Profil użytkownika mediów społecznościowych ma znaczący potencjał informacyjny. Ważną rolę w kontekście tego, jakie informacje pojawią się na profilu, odgrywa osobiste nastawienie użytkownika portali tego typu. Obserwując aktywność korzystających z mediów społecznościowych, można dostrzec osoby, które wykazują się dużą aktywnością i chętnie dzielą się infor-

48 J. Manning, *Social media, definition and classes*, [w:] K. Harvey (red.), *Encyclopedia of social media and politics* SAGE Publications, Inc., Waszyngton 2014, s. 1159.

49 Tamże, s. 1160.

50 G. Kane *What is Social Media Any Way? (and Why Managers Should Care)*, <http://sloanreview.mit.edu/article>, 20.08.2019.

macjami na temat swojego życia. Są też użytkownicy, którym medium społecznościowe służy jedynie do śledzenia innych profili. Wykazują się oni dużą biernością⁵¹.

Podrozdział ten ukazał istotę mediów społecznościowych oraz wyjaśnił idee, na których się one opierają. W kontekście prowadzonych w tej pracy badań istotna okazała się także ich główna cecha, czyli umożliwianie interakcji. Dla młodych ludzi możliwość bycia w kontakcie ze znajomymi, śledzenia ich aktywności, czy też reagowania na posty ma najczęściej kluczowe znaczenie.

W kolejnym podrozdziale wykazano, jak rozwój sieci społecznościowych powiązany jest z rozwojem Internetu.

1.2. Historia mediów społecznościowych

Po raz pierwszym termin media społecznościowe został wypowiedziany w 1997 r. przez Teda Leonisa, będącego pracownikiem firmy AOL⁵². Chciał on stworzyć dla internautów miejsca, w których możliwe byłoby wypełnianie funkcji rozrywkowej, komunikowanie się z innymi użytkownikami i uczestniczenie w społecznym środowisku. Leonis już od początku lat 90. XX w. prowadził prace nad komunikatorem AOL, w czasach, w których większość osób kojarzyła społeczne interakcje w Internecie z komunikatorami typu Instant Messenger, pokojami czatów bądź forami internetowymi⁵³.

Należy zauważyć, że media społecznościowe są stosunkowo młode, jednak rozwijają się w bardzo szybkim tempie. Geneza mediów społecznościowych jest ściśle powiązana z rozwojem Internetu. Dlatego też za zasadne uznano przedstawienie jego rozbudowy do lat 90. XX w. (powstały wówczas pierwowzory współczesnych mediów społecznościowych). Jak pisał Hofmokl, Internet to „sieć sieci”, czyli globalna sieć komputerowa, pozwalająca łączyć komputery z całego świata oraz umożliwiającą użytkownikom szybką komunikację oraz wymianę informacji⁵⁴.

Początki Internetu to lata 60. XX w. i amerykańskie projekty wojskowych sieci komputerowych, które byłyby zdolne przetrwać atak nuklearny. U jego podstaw znajduje się zatem idea decentralizacji (równorzędność wszystkich węzłów) oraz podziału przesyłanych danych

51 J. Nożewski, *Profil użytkownika mediów społecznościowych – osobisty newsroom 2.0?*, w: „Studia Medioznawcze” 2015, nr 4, s. 36.

52 J. Bergovici, *Who Coined 'Social Media'? Web Pioneers Compete for Credit*, „Forbes” z dnia 9.12.2010.

53 J. Pawlak, *Rola portalu społecznościowego Twitter w promocji mikro i małego przedsiębiorstwa*, „Finanse, Rynki Finansowe, Ubezpieczenia” 2016, nr 5, s. 132.

54 J. Hofmokl, *Internet jako dobro wspólne*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009, s. 44.

na drobne fragmenty (pakiety), które są wysyłane najszybszą dostępną w sieci trasą do odbiorcy i tam na powrót scalane⁵⁵.

Istotną rolę w kwestii rozwoju Internetu odegrał Polak zatrudniony w amerykańskiej firmie Rand Corporation. P. Baran stworzył koncepcję sieci, która miała się opierać na wymianie pakietów danych. Zgodnie z tym podejściem informację dzielono na mniejsze części i partiami wysyłano od nadawcy do odbiorcy. Koncepcja ta nosiła nazwę *packet switching* i umożliwiała wymianę informacji pomiędzy różnymi komputerami przy wykorzystaniu jednego kabla. Było to możliwe dzięki temu, że każdy z pakietów posiadał adres, który skutecznie przeciwdziałał zagubieniu. W tym rozwiązaniu nie było komputera centralnego, a jednostki podłączone do sieci mogły się ze sobą komunikować na różne sposoby. Takie podejście do zagadnienia budowy sieci okazało się atrakcyjne dla wojska. Zainteresowanie to wynikało z faktu, że zniszczenie jednego z ogniw nie prowadziło do unieruchomienia całej sieci⁵⁶.

Koncepcja Barana została rozwinięta pod koniec lat 60. XX w., gdy uruchomiono sieć ARPANET. W 1967 r. połączyła ona cztery amerykańskie uniwersytety. Jednak oficjalny komunikat o stworzeniu sieci pojawił się w 1969 roku. W ciągu dwóch lat tym narzędziem komunikacji zostało połączonych 15 instytucji rządowych i akademickich. Szczególnie entuzjastycznie zostało przywitane przez przedstawicieli świata nauki. Platforma komunikacji sieciowej umożliwiła im wymianę danych, wyników badań oraz artykułów naukowych. Stworzenie sieci ARPANET sprawiło, że wymiana myśli i informacji stała się znacznie szybsza i tańsza⁵⁷.

W 1973 r. powstały sieciowe połączenia międzynarodowe do Wielkiej Brytanii i Norwegii. W kolejnym roku R. Tomlinson stworzył program do przesyłania elektronicznych wiadomości w sieci (e-mail). W roku 1979 uruchomiono grupy dyskusyjne USENET (drugi z filarów dzisiejszego Internetu).

Warto dodać, że w latach 70. pojawiły się programy, które zapoczątkowały rozwój mediów społecznościowych. W 1978 r. W. Christensen i R. Suess stworzyli program CBBS (*Computerized Bulletin Board System*), który umożliwiał komputerowym pasjonatom wymianę informacji pomiędzy sobą. Była to pierwsza w historii platforma, która pozwalała budować wirtualne społeczności. W tym przypadku czynnikiem łączącym użytkowników CBBS były

55T. Goban-Klas, *Spółeczeństwo medialne...*, dz. cyt., s. 158.

56 Z. Bajka, *Historia mediów*, Wyd. ABCmedia Zbigniew Bajka, Kraków 2008, s. 205.

57 M. Castels, *Galaktyka Internetu, Refleksje nad Internetem, biznesem i społeczeństwem*, Wyd. Rebis, Poznań 2003, s. 43.

nie tylko technologiczne możliwości, ale przede wszystkim wspólne zainteresowania. To one stały się ważnym spoiwem łączącym tę grupę⁵⁸.

Lata 80. XX w. to dalszy rozwój Internetu. Na początku tej dekady stworzony został alternatywny system dla ARPANET, CSNET (*Computer Science NETwork*) – przeznaczony dla pracowników uniwersyteckich, którzy nie posiadali dostępu do pierwszej sieci łączącej komputery⁵⁹.

Z początkiem 1983 r. twórcy ARPANET dokonali jego rozdzielania na część cywilną (ARPANET) oraz militarną (MILNET). Obie sieci zostały połączone ze sobą za pomocą bramy (*gateway*). Doszło także do połączenia pomiędzy ARPANET i CSNET, co uznawane jest przez wielu za prawdziwy początek Internetu. W tym samym czasie otwarto połączenia z Europą, Ameryką Południową, Japonią i Australią. Na *University of Wisconsin* powstał pierwszy *Name Server*. Również w 1983 w Europie stworzony zostaje odpowiednik sieci BITNET o nazwie EARN (*European Academic and Research Network*) – Europejska Akademska i Badawcza Sieć Komputerowa⁶⁰. W roku 1986 doszło do połączenia ze sobą pięciu superkomputerów z ośrodków uniwersyteckich za pomocą sieci NSF (*National Science Foundation*), z upływem czasu do sieci tej przyłączyły się kolejne ośrodki uniwersyteckie.

W 1988 r. do Internetu podłączonych było już 60 tysięcy komputerów, dwa lata później swą działalność skończyła pierwsza sieć łącząca komputery – ARPANET. Do dalszego wzrostu liczby użytkowników sieci przyczyniali się m.in. absolwenci szkół wyższych, którzy po ukończeniu studiów, posiadali umiejętność obsługi sieci internetowych. Podejmując pracę, często rekomendowali rozwiązania tego typu dla większego usprawnienia przepływu informacji pomiędzy podmiotami gospodarczymi.

W kolejnej fazie rozwoju Internetu adresy cyfrowe zostały zastąpione literowymi. Powstały także różnego rodzaju grupy dyskusyjne, których cechą była interaktywność kontaktów. Na początku lat 90. Internet przestał być dostępny jedynie dla naukowców i wojskowych. W Polsce Internet pojawił się w 1991 r.⁶¹

Lata 90. to dekada, w której tak naprawdę rozpoczęła się historia mediów społecznościowych. W początkowej fazie swojego rozwoju oferowały one użytkownikom komunikację z innymi jedynie za pośrednictwem np. poczty elektronicznej. Brakowało wówczas rozbudo-

58 W. Christiensen, *Hobbyist Computerized Bulletin Board*, „Byte Magazine” 1978, nr 78, s. 150-157.

59 Ł. Sarowski, *Od Internetu Web 1.0 do Internetu Web 4.0 – ewolucja form przestrzeni komunikacyjnych w globalnej sieci*, „Rozprawy Społeczne” 2017, nr 1, s. 34.

60 J. Gołaczyński, *Umowy elektroniczne w prawie prywatnym międzynarodowym*, Wolter Kluwer, Warszawa 2007, s. 12.

61 Z. Bajka, *Historia mediów...*, dz. cyt., s. 206.

wanych komunikatorów, które w największym stopniu odpowiadają za realizację tej funkcji w czasach współczesnych. Jednakże wraz ze wzrostem możliwości oraz postępem technicznym, media społecznościowe stwarzały użytkownikom duże pole manewru i mnóstwo możliwości, by przekazać innym uczestnikom wirtualnego świata dowolne informacje⁶².

Za pierwowzór współczesnych mediów społecznościowych można uznać projekt R. Conradsa, który w połowie lat 90. XX w. uruchomił stronę Classmates.com. Twórcy tej witryny w krótkim czasie udało się zgromadzić grupę około 40 milionów użytkowników⁶³. Tym, co łączyło uczestników tej społeczności, było miejsce edukacji. Classmates.com zrzeszało absolwentów różnych szkół w USA. W kolejnych latach pomysł ten ewoluował, a sama idea tworzenia wirtualnych społeczności dotarła do Europy.

W 1997 r. rozpoczął działalność pierwszy portal społecznościowy – SixDegress. Osoby, które korzystały z tego medium, mogły tworzyć własny profil i listę znajomych. W okresie największej popularności z SixDegrees korzystał milion użytkowników⁶⁴.

Od 1997 do 2001 r. portale społecznościowe zaczęły rozwijać funkcjonalności dostępne dla swoich użytkowników. AsianAvenue, BlackPlanet i MiGente pozwoliły tworzyć profile osobiste, zawodowe oraz w profil randkowe. Użytkownicy mogli identyfikować znajomych w swoich profilach osobistych bez konieczności uzyskiwania zgody na takie działania. W 1999 r. powstał LiveJournal, który umożliwił osobom korzystającym z tego portalu jednokierunkowe połączenia na stronach użytkowników. LiveJournal jako pierwszy wdrożył również możliwość przysyłania wiadomości do większej grupy osób. Użytkownik tego portalu musiał jedynie zaznaczyć w swoim profilu grupę osób, do której chciał wysłać daną wiadomość. W 2000 r. uruchomiono szwedzką stronę LunarStorm, która pozwalała na tworzenie listy przyjaciół, gości, a także pisanie pamiętników⁶⁵.

Kolejny etap rozwoju sieci społecznościowych to rok 2001. Uruchomiono wówczas Ryze.com, którego podstawową funkcją było łączenie ludzi biznesu. Ryze.com stanowił pierwowzór LinkedIn. W 2002 powstał Friendster. Był to portal, który dawał swoim użytkownikom możliwość tworzenia profili i nawiązywania kontaktów wirtualnych z ludźmi z całego świata. Częste problemy techniczne i związany z nimi spadek jakości świadczonych usług sprawiły, że wielu użytkowników postanowiło się przenieść do konkurencyjnego portalu –

62 M. Małecka, B. Małecki, *Analiza rozwoju portali społecznościowych w Internecie*, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa 2008, s. 10.

63 D. Boyd, N. B. Ellison, *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*, „Journal of Computer-Mediated Communication” 2007, nr 13, s. 215.

64 Tamże, s. 215.

65 Tamże, s. 216.

MySpace⁶⁶. Friendster do maja 2011 r. działał jako ogólnotematyczny serwis społecznościowy. Wspomniane wcześniej problemy sprawiły, że musiał się on przeformatować. Po zmianie jego społeczność tworzyli przede wszystkim miłośnicy gier komputerowych i muzyki. Zdobył znaczną popularność w Azji⁶⁷.

Od 2003 r. w Internecie pojawiło się wiele nowych serwisów społecznościowych. Większość z nich przyjęła formę witryn, które koncentrowały się na tworzeniu profili osobistych. W ten sposób ich twórcy starali się powtórzyć początkowy sukces serwisu Friendster. Jednym z powstałych w tym okresie portali był MySpace (wystartował w 2003 r.). Medium to pozwalało swoim użytkownikom nawiązywać znajomości oraz komunikować się z innymi członkami tej społeczności. Tego samego roku uruchomiono również LinkedIn oraz Word Press. Drugi z wymienionych portali pozwalał na zarządzanie treścią. Natomiast LinkedIn przyczynił się do stworzenia sieci społecznościowych wśród osób aktywnych zawodowo i profesjonalistów⁶⁸.

Rok 2005 to kolejny moment przełomowy na osi czasu historii portali tego typu. Uruchomiono wówczas medium, które przyczyniło się do wzrostu popularności sieci społecznościowych. Mowa o serwisie YouTube. Jego twórcami byli J. Karim, S. Chen oraz Ch. Hurley. Funkcjonalnością, która wyróżniała tę platformę, była możliwość bezpłatnego dzielenie się nagraniami wideo⁶⁹. W tym samym okresie pojawił portal, który najbardziej wpłynął na historię mediów społecznościowych – Facebook. Został on stworzony przez M. Zuckerberga i zreszta obecnie największą liczbę użytkowników. Przez swój ogromny zasięg i zasób funkcjonalności wyznacza pewne standardy w świecie mediów społecznościowych, dlatego też w niniejszej pracy będzie on często przywoływany jako przykład.

W 2006 uruchomiono kolejny z popularnych serwisów – Twitter. Kilka lat później Google zdecydowało się uruchomić własną sieć społecznościową – Google +. Snapchat i TikTok to przykłady najmłodszych mediów tego typu. Bardzo szybko zyskały popularność na całym świecie⁷⁰.

Na przestrzeni lat część z przywołanych mediów społecznościowych (np. Friendster) przestała istnieć. Inne z kolei musiały zaadaptować się do nowych rozwiązań technologicznych i oczekiwań użytkowników, co sprawiało, że dość istotnie zmieniały się w porównaniu do swojej pierwotnej formy. Dominujący gracze na rynku mediów społecznościowych (np.

66 Tamże.

67 Tamże.

68 Tamże, s. 217.

69 *Wstęp*, [w:] *KulTube. Kultura wobec YouTube*, R. Bomba, P. Olszewska, A. Wuls (red.), UMCS, Lublin 2017, s. 6.

70 *The Incredible Rise of TikTok*, <https://influencemarketinghub.com/tiktok-growth>, 4.05.2020.

Facebook) rozwinęli się na tyle, że modelują życie milionów użytkowników Internetu. Wskazuje się nawet na zjawisko powstania quasi-państwa o nazwie Facebookistan, którego wirtualni mieszkańcy każdego dnia biorą udział w interakcjach z innymi użytkownikami⁷¹. Jak zostało to pokazane w dalszej części pracy liczba osób korzystających z mediów społecznościowych nieustannie wzrasta. Spowodowane jest to nie tylko pojawianiem się nowych mediów, ale również zwiększającą się popularnością już istniejących.

YouTube na początku swej działalności pozwalał swoim użytkownikom jedynie na zamieszczanie filmów i ich udostępnianie. Dopiero w kolejnych latach dodawano kolejne funkcjonalności, które wpłynęły na jego rozwój. Użytkownicy mogli wchodzić w interakcje poprzez system komentarzy dodawanych pod filmikami. Pojawiły się różnego rodzaju kanały, algorytmy pozwalające dostosować treści do oczekiwań konkretnego odbiorcy. Możliwe stały się również transmisje na żywo.

Twitter w początkowej fazie swego istnienia także miał dość ograniczoną ofertę dla swoich użytkowników. Warto podkreślić, że był jednym z pierwszych mediów społecznościowych, które pozwalały na wstawianie aktualizacji dotyczących dnia codziennego i dzielenie się nimi z innymi korzystającymi z platformy. Obecnie oba wymienione serwisy są – obok Facebooka – jednymi z najpopularniejszych mediów na świecie.

J. Burgess i wsp. zwrócili uwagę, że pierwsza dekada XXI w. przyczyniła się do powstania paradygmatu platformy, który definiuje sposób myślenia na temat mediów społecznościowych. Autorzy ci stwierdzili, że w tym kontekście najważniejsze okazują się być dwie kwestie. Pierwsza dotyczy tego, że w wymienionym okresie można dostrzec znaczny wzrost popularności mediów społecznościowych, które opierają się na konwergencji treści tworzonych przez użytkowników z sieciami społecznościowymi. Drugą cechą charakterystyczną jest wypieranie – w wyniku rozwoju – tych portali internetowych, których zawartość była rozproszona, oparta na indywidualnym modelu publikowania i dystrybucji takowych treści⁷².

1.3. Funkcje mediów społecznościowych

Trottier i Fuchs wskazują, że media społecznościowe mają do realizacji następujące funkcje⁷³:

71 A. Chander, *Facebookistan*, „N.C. Law Review” 2012, nr 90, s. 1807.

72 J. Burgess, A. Marwick, T. Poell, *The Sage Handbook of Social Media*, SAGE Publications, Londyn 2018, s. 10.

73 D. Trottier, Ch. Fuchs, *Theorising Social Media, Politics and the State*, Routledge, New York 2017, s. 4-10.

- komunikacyjną;
- informacyjną;
- poznawczą;
- rozrywkową;
- reklamową;
- biznesową.

Pierwsza z funkcji, które przywołują, wiąże się z tym, że portale społecznościowe ułatwiają komunikację pomiędzy użytkownikami Internetu. Jest to możliwe dzięki wbudowanym komunikatorom, opcji komentowania, czy też dodawaniu elementów graficznych (zdjęć, memów) przez właściciela konta. Dzięki funkcji komunikacyjnej można dość szybko dowiedzieć się, co dzieje się u innych osób posiadających konto na danym portalu społecznościowym⁷⁴.

Funkcja informacyjna jest realizowana m.in. przez takie narzędzia mediów społecznościowych, jak np. kalendarz. To on przypomina o ważnych wydarzeniach, w których chęć udziału zgłosił właściciel konta, urodzinach, rocznicach znajomości. Dzięki tej funkcji możliwe jest także wykorzystywanie portali społecznościowych w celach biznesowych. Na profilach firm znajdują się informacje na temat produktów i promocji, które oferuje dana marka. Funkcja informacyjna może również wiązać się z uzyskaniem danych na temat tego, gdzie znajdują się inni członkowie danej społeczności. Użytkownicy sami udostępniają informacje o swojej lokalizacji dodając np. komentarz bądź zdjęcia z aktualnego miejsca, w którym się znajdują⁷⁵.

Funkcja poznawcza wiąże się z możliwością nawiązywania znajomości przez Internet. Użytkownicy, zakładając profil na np. Facebooku czy Instagramie, określają również zakres informacji, które mają być publicznie dostępne. Dane te są również sugestią odnośnie tego, czy dana osoba jest otwarta na nowe znajomości. Obecność na portalu społecznościowym daje takie możliwości⁷⁶.

Funkcja rozrywkowa portali społecznościowych odnosi się do tego, że współcześnie media społecznościowe są jedną z popularniejszych form spędzania wolnego czasu. Na portalach tego typu użytkownicy mogą zagrać w darmowe gry, obejrzeć krótkie filmy, czy też rozwijać swoje hobby poprzez dyskusję na zamkniętych grupach.

⁷⁴ Tamże, s. 8.

⁷⁵ M. Wolf, J. Sims, H. Yang, *Social media? What social media?*, „Annual Conference of the UK Academy for Information Systems” Oxford University Press Oxford 2018, s. 7.

⁷⁶ M. Szczepankiewicz, *Zastosowania portali...*, dz. cyt., s. 5.

Funkcja reklamowa portali społecznościowych zyskała w ostatnich latach na znaczeniu. Rośnie liczba marek, które zainteresowane są promowaniem swoich produktów za pośrednictwem serwisów tego typu. Specjaliści zajmujący się zawodowo marketingiem w mediach społecznościowych na podstawie reakcji użytkowników na zamieszczane reklamy mogą uzyskać wiele danych odnośnie postrzegania produktu.

Ostatnia z wymienionych przez Szczepankiewicza funkcji dotyczy głównie biznesowych społeczności internetowych, które działają na zasadzie spotkań online. Dzięki takim społecznościom, przedsiębiorcy zyskują możliwość nawiązywania kontaktów biznesowych i rozwoju swoich firm⁷⁷.

Z kolei J. Nowak zwrócił uwagę na to, że powstanie mediów społecznościowych przyczyniło się do zmian we wzorcu obiegu informacji. Rozwój tego typu mediów ma skutkować, według niego, zwiększeniem skali procesu oddolnego upowszechniania informacji, które w momencie uznania ich za interesujące bądź zabawne bardzo szybko rozprzestrzeniają się w sieci⁷⁸.

Rozwój mediów społecznościowych miał wpływ na powstanie wielokierunkowości komunikacji. Infrastruktura techniczna umożliwiła szybką interakcję. Dotychczasowi nadawcy komunikatów jednostronnych utracili swój monopol na rzecz zwolenników dostępu do niezależnych informacji. Problemem okazuje się jednak to, że część odbiorców nie jest świadoma manipulacji, którymi mogą posługiwać się także media tego typu. Slogan wolności wypowiedzi w wielu przypadkach okazuje się wystarczający, by użytkownik bezkrytycznie wierzył w to, co serwowane jest mu przez media społecznościowe⁷⁹. To zjawisko istotnie koreluje z przedmiotem pracy. Idealizacja, która ma miejsce na Instagramie, może stanowić źródło kompleksów np. u użytkowniczek, które chcą być takie, jak znana instagramerka.

Jak wykazano w tym podrozdziale media społecznościowe pełnią wiele funkcji. Typowe okazują się dla nich funkcje komunikacyjne oraz rozrywkowe. Nie ulega wątpliwości, że tego typu portale sprzyjają autoprezentacji danego użytkownika, pozwalają również budować jego tożsamość. Dzięki mediom społecznościowym wielu korzystających z nich ma możliwość nawiązania, czy też utrzymywania relacji. Ta funkcja jest szczególnie ważna dla osób, które mają problem z nawiązywaniem kontaktów w świecie rzeczywistym. Dla takich użytkowników media społecznościowe stają się szansą na poznanie nowych osób. Środki przekazu tego

⁷⁷ Tamże, s. 6.

⁷⁸ J. Nowak, *Krytyka autorytetów medialnych w mediach społecznościowych. Studium przypadku*, w: „Studia medioznawcze” 2018, nr 3, s. 18.

⁷⁹ P. Szews, *Serwisy społecznościowe jako źródło informacji dziennikarskiej – problemy i zagrożenia*, „Kultura–Media–Teologia” 2014, nr 18, s. 90-104

typu są bardzo dobrym rozwiązaniem dla ludzi, którzy chcą być w kontakcie, ale uniemożliwia im to odległość geograficzna. Dla mediów społecznościowych takie bariery nie istnieją.

Opisane w tym rozdziale media mogą być również wykorzystane do celów zawodowych. Za pośrednictwem serwisów mogą się odbywać rozmowy kwalifikacyjne, prowadzi się spotkania biznesowe, czy narady w zespole pracowniczym. Media społecznościowe są również platformą do ekspozycji prac użytkowników.

Serwisy tego typu pozwalają kreować wirtualną tożsamość jednostki. W tym przypadku ich użytkownik może stworzyć swój osobisty, autentyczny profil, na którym podzieli się z innymi informacjami ze swojego życia np. na temat pracy, czy też rodziny. Jednakże funkcjonowanie w świecie rzeczywistym sprawia, że niektórzy mogą tworzyć także nieprawdziwe tożsamości. Mogą posługiwać się pseudonimami i ukrywać informacje z życia prywatnego⁸⁰.

W kontekście funkcji komunikacyjnej ważną funkcjonalnością mediów społecznościowych stało się udostępnianie treści. Wykorzystanie efektu wirusowego w tego typu serwisach pozwala na szybkie rozpowszechnianie się różnego typu informacji w sieci.

Jak już wskazano media społecznościowe ułatwiają komunikację. Relacje w tego rodzaju serwisach mogą okazać się jednokierunkowe lub dwukierunkowe. O jednokierunkowej relacji mówi się, gdy korzystający z danego serwisu jest biernym obserwatorem – nie wchodzi w konwersacje z innymi użytkownikami. Relacja staje się dwukierunkowa, gdy nawiązuje się między nimi więź i wymieniają się np. opiniami, czy też dodają się to listy znajomych⁸¹.

Przedstawione powyżej informacje są dowodem na to, że media społecznościowe pełnią we współczesnym świecie wiele istotnych funkcji. Mogą one być wykorzystywane w pracy zawodowej oraz w życiu prywatnym. Różnorodność funkcji wypełnianych przez te media ma wpływ na zróżnicowanie ich użytkowników. Zagadnienie to rozwinięte zostało w następnym podrozdziale.

1.4. Charakterystyka wybranych mediów społecznościowych

W podrozdziale tym zaprezentowane zostały najbardziej popularne media społecznościowe wśród ludzi młodych. Jak wynika z danych przedstawionych przez Gemius PBI za sierpień 2019 r. najpopularniejszym medium społecznościowym w Polsce był Facebook. Jego

80 M. Wolf, J. Sims, H. Yang, *Social media? What social media?...*, dz. cyt., s. 6.

81 Tamże, s. 7.

zasięg wśród internautów wynosił 73%⁸². Inną witryną społecznościową, posiadającą duży zasięg wśród polskich internautów, jest Instagram. Z danych Gemius PBI wynika, iż jest to 30%. Pozostałe media tego typu charakteryzowane w tej pracy mają, co prawda mniejszy zasięg wśród internautów, jednak są szczególnie popularne wśród licealistów⁸³, stanowiących podmiot prowadzonych w tej pracy badań. Z tego względu w dalszej części scharakteryzowano także TikToka, Snapchata oraz Twittera.

1.4.1. Facebook

Facebook to najpopularniejszy portal społecznościowy⁸⁴. Nie stanowił on autorskiego pomysłu M. Zuckerberga – serwis to w wielu elementach kopia pomysłu braci Winklevoss, którzy zatrudnili twórcę Facebooka do ukończenia kodu źródłowego strony harvardconnection.com. Miała ona służyć studentom Uniwersytetu Harvarda do wymiany informacji. Pierwotny projekt nie został dokończony, gdyż Zuckerberg implementował pomysły braci Winklevoss na stronie thefacebook.com. Strona ta została uruchomiona 4 lutego 2004 r. i była skierowana do studentów i absolwentów Uniwersytetu Harvarda. Dzięki posiadanym funkcjonalnościom umożliwiała wysyłanie krótkich wiadomości. W kolejnych miesiącach strona nie tylko powiększyła swój zasięg (logować się mogli do niej studenci kolejnych amerykańskich uczelni wyższych – Stanford, Yale i Columbia), ale również została wyposażona w nowe funkcjonalności. We wrześniu 2004 r. na portalu udostępniona została funkcja „wall”, pozwalająca pisać krótkie wiadomości właścicielowi „ściany”. W kolejnych miesiącach do sieci przystępowały kolejne uczelnie wyższe. W maju 2005 r. ukazał się komunikat, w którym informowano, że Facebook tworzy 800 uniwersyteckich sieci. W październiku tego samego roku Facebook umożliwił swoim użytkownikom dodawanie zdjęć. Przełomową datą okazał się jednak 26 sierpnia 2006 r. Od tego momentu profil na Facebooku mógł założyć każdy użytkownik Internetu⁸⁵.

Z Facebooka korzystać mogą zarówno osoby prywatne, grupy osób, jak i podmioty gospodarcze, dla których Facebook stał się jednym z kanałów dotarcia do klienta. Wszystkie

82 Wyniki badania Gemius/PBI za sierpień 2019, <http://www.gemius.pl/wszystkie-artykuly-aktualnosci/wyniki-badania-gemiuspbi-za-sierpień-2019.html>, 2.09.2019.

83 Badania własne.

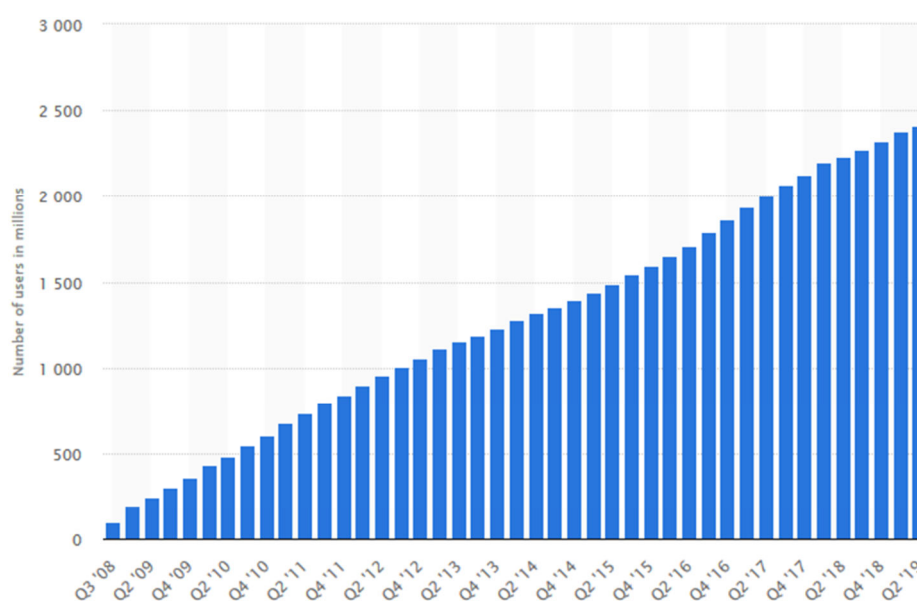
84 M. Czarkowska, A. Gumkowska, *Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest – nowe perspektywy badawcze*, w: „Adeptus. Pismo humanistów” 2017, nr 10, s. 4.

85 T. Kurzak, *Historia Facebooka, czyli o tym jak Zuckerberg buduje internet w internecie*, http://softonet.pl/publikacje/rzuty_okiem/Historia.Facebooka.czyli.o.tym.jak.Zuckerberg.buduje.internet.w.internecie,1241, 3.09.2019.

teksty powstające na Facebooku, pomimo swej różnej tematyki i zastosowanych materiałów multimedialnych, łączy jedna powtarzalna budowa. Wynika to z uwarunkowań technicznych serwisu. Facebook to narzędzie, które rozwija się nieustannie. Pracownicy starają się monitorować zachowania użytkowników, by uzyskać, jak najwięcej danych potrzebnych do projektowania nowych rozwiązań na portalu⁸⁶.

Facebook to przykład medium, które umożliwia użytkownikom dzielenie się informacjami i zdjęciami, a także komunikację za pośrednictwem wbudowanego chatu, czy korzystanie z gier przeglądarkowych. W 2007 r. uruchomiona została mobilna wersja strony, która pozwoliła użytkownikom uniezależnić się od konieczności korzystania z aplikacji w miejscu stacjonarnego dostępu do Internetu⁸⁷.

Wykres 1.1. Liczba użytkowników Facebooka



Źródło: *Number of monthly active Facebook users worldwide as of 2nd quarter 2019 (in millions)*,
<https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>, 3.09.2019.

Z charakteryzowanym w tym podrozdziale medium społecznościowym wiąże się pojęcie „efektu Facebooka”. Charakterystyczne jest dla niego to, że serwis pozwala na masowe rozpowszechnianie informacji. Inicjatorami tego procesu stają się zwykli użytkownicy portalu.

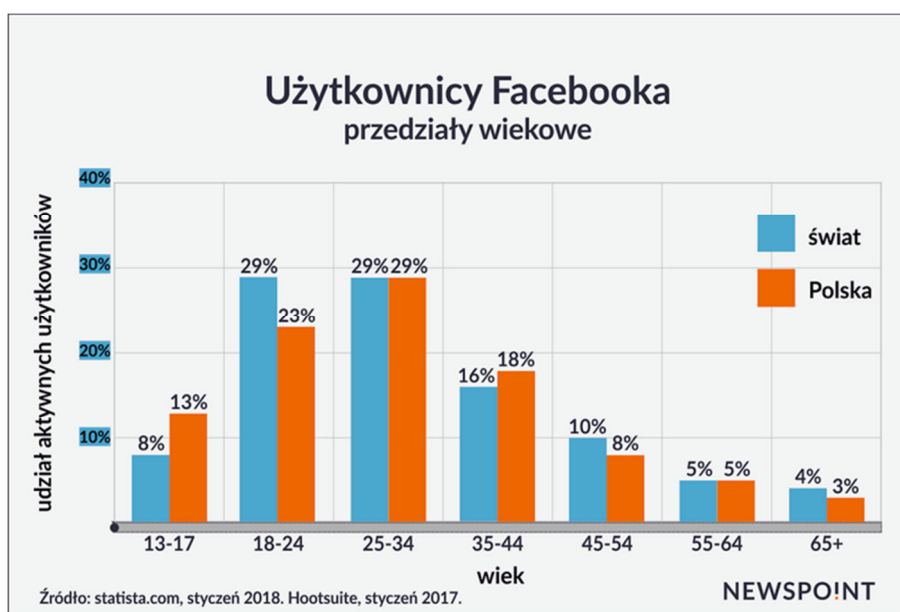
⁸⁶M. Czarkowska, A. Gumkowska, *Facebook, Twitter...*, dz. cyt., s. 5.

⁸⁷ K. Kamińska-Korolczuk, *Facebook jako element zarządzania strategicznego czy kula u nogi nadawców? Przykład Estonii i Polski*, „Zarządzanie mediami” 2015, nr 3, s. 185.

Facebook stworzył osobom korzystającym z tej aplikacji możliwość przekazywania swoich informacji reszcie świata. Co ważne inicjator nie musi mieć kwalifikacji do tego – tzn. być zawodowym dziennikarzem. W świecie Facebooka każdy może być nadawcą komunikatu, bez względu na to, czy ma do tego odpowiednie przygotowanie i wiedzę. Portal stał się narzędziem, które w istotny sposób zmieniło wygląd komunikacji między ludźmi⁸⁸.

Analizując liczbę użytkowników Facebooka należy wskazać, iż od 2008 r. można obserwować nieustanny wzrost osób zakładających profile w tym serwisie. W 2008 r. liczba użytkowników wynosiła 100 milionów. Od tego czasu do końca II kwartału 2019 liczba ta wzrosła do poziomu 2,4 miliarda. W żadnym z badanych okresów nie wystąpiło zatrzymanie tego trendu. Dane odnośnie liczby użytkowników Facebooka przedstawiono na Wykresie 1.1.

Wykres 1.2. Użytkownicy Facebooka



Źródło: Pokolenia w Polsce, <https://blog.newspoint.pl/index.php/2018/03/21/raport-newspoint-pokolenia-w-polsce-i-potrzeba-monitorowania-ich-rosnacej-aktywnosci/>, 28.04.2019.

Inne dane pokazują, że 83% użytkowniczek i 75% użytkowników Internetu korzysta z Facebooka. Statystyczny użytkownik Facebooka ma 155 znajomych. Każdego miesiąca na Facebooku pozostawianych jest 5 miliardów komentarzy, a od stycznia 2016 r. każdego dnia oglądano 100 milionów godzin wideo. Średni czas odwiedzin wynosi 35 minut. W poprzed-

88 A. Bąk, *Serwisy społecznościowe – efekt Facebooka i nie tylko*, w: „Media i społeczeństwo” 2016, nr 6, s. 139.

nich latach wynik ten był znacznie niższy i wynosił ok. 20 minut⁸⁹. Przytoczone dane pokazują, że Facebook to medium społecznościowe, które cały czas się rozwija i coraz mocniej angażuje swoich użytkowników. W kontekście prowadzonych badań istotne znaczenie miały dane na temat czasu, jaki użytkownicy poświęcają na przeglądanie Facebooka. Ważne są również dane dotyczące grup wiekowych korzystających z tego medium.

Wykres 1.2. prezentuje charakterystykę użytkowników Facebooka. Uwzględniono dane ze świata oraz z Polski. Grafika ta dzieli korzystających z Facebooka według kryterium wieku. Zgromadzone dane pozwalają stwierdzić, iż Facebook jest najpopularniejszy wśród osób w wieku od 18 do 34 lat. W Polsce użytkownicy zaliczani do tej grupy wiekowej stanowią 52% wszystkich korzystających z Facebooka. Uwzględniając dane światowe można stwierdzić, iż omawiane w tej części pracy medium społecznościowe jest jeszcze bardziej popularne i korzysta z niego 58% badanych. W grupie 13-17 lat, która stanowi przedmiot zainteresowania tej pracy, częstotliwość korzystania z Facebooka kształtuje się na średnim poziomie i wynosi 13% w Polsce i 8% na świecie.

Ze względu na dominację liczbową na świecie oraz to, że badani na potrzeby tej pracy licealiści korzystali przede wszystkim z Facebooka, portal ten będzie często przytaczanym przykładem w dalszej części rozprawy.

1.4.2. Twitter

Kolejnym medium społecznościowym opisywanym w tej części pracy jest Twitter. Serwis ten stanowi przykład mikrobloga, co oznacza, iż komunikacja opiera się w nim na określonej długości komunikatach i szybkim przepływie informacji. Treści te mogą być także filtrowane przez posiadacza konta⁹⁰. Użytkownik Twittera ma możliwość wyświetlania wiadomości w porządku chronologicznym bądź też według popularności tweetów. Publikuje się je w postaci strumienia wiadomości, które zostały upublicznione przez właścicieli kont. Twitter dzięki swojej konstrukcji pozwala stworzyć rodzaj dziennika internetowego, w którym pojawiać się będą informacje ze źródeł, które użytkownik sam wybrał⁹¹. Oprócz wpisów tekstowych (maksymalna liczba znaków to 240), można również zamieszczać filmiki oraz zdjęcia.

89 *Facebook by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*, <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/>, 4.09.2019.

90 I. Leonowicz-Bukała, A. Martens, *Twitter jako dziennikarska gra online – popularność kontra efektywność, czyli propozycja indeksu skuteczności graczy*, „Media początku XXI wieku” 2014, t. 26, s. 98.

91 Tamże, s. 98.

Twitter pozwala na tagowanie oraz odpowiadanie innym użytkownikom. Osoba tweetująca może zamieszczać krótkie informacje na swoim profilu przez stronę www, SMS-a, czy też korzystając z aplikacji mobilnej. Twitter jest popularny wśród osób piastujących publiczne stanowiska⁹². Prezydenci państw, członkowie rządów, szefowie organizacji międzynarodowych, czy przywódcy duchowi posiadają swoje konta na Twitterze. Profile mają również gazety, czasopisma, podmioty gospodarcze, czy instytucje państwowe. Ze względu na to, że często takie konto obserwuje wiele milionów osób (np. profil Donalda Trumpa ma ponad 71 mln obserwujących⁹³) jego właściciel ma możliwość dotarcia ze swoim przekazem do szerokiego audytorium. Komunikację na Twitterze ułatwiają hasztagi. Jest to najczęściej jedno słowo bądź fraza zapisana bez spacji⁹⁴, poprzedzona symbolem hasz. To za ich pomocą użytkownicy tego medium społecznościowego mogą łatwiej filtrować wiadomości. Hasztagi występują również na Facebooku, jednak na Twitterze mają one ważniejszą rolę.

Wykres 1.3. Liczba użytkowników Twittera w latach 2014-2020



Źródło: Liczba użytkowników Twittera w latach 2014-2020,

<https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>, 4.09.2019.

Gackowski określił Twittera mianem jednej z najbardziej przełomowych platform społecznościowych. W swej ocenie uwzględnił przede wszystkim liczbę oficjalnych kont znanych osobistości ze świata polityki i show-biznesu. Czynniki te sprawiają, że Serwis sta-

92 T. Gackowski, *Twitter w rękach polityków. Rzecz o metodologii i potencjale badań mediów społecznościowych*, „Media początku XXI wieku” 2014, t. 26, s. 165.

93 Donald Trump, <https://twitter.com/realdonaldtrump>, 10.09.2019.

94 P. Buczek, *Instagram jako miejsce komunikacji wizualnej mediów z odbiorcami*, „Naukowy Przegląd Dziennikarski” 2017, nr 4, s. 133-134.

nowi obecnie nie tylko najszybsze źródło informacji, ale również staje się najbardziej opinio-
twórczym medium⁹⁵.

Twitter każdego roku zwiększa liczbę swoich użytkowników (podobnie jak Facebook czy Instagram). Według prognoz w 2020 r. będzie miał on 275 milionów aktywnych użytkowników. Zestawiając dane z 2019 r. z danymi z 2014 r. można stwierdzić, że liczba użytkowników Twittera wzrosła w tym czasie o ok. 35 milionów. Dane te pokazują, że tempo wzrostu liczby osób korzystających z tego medium nie było tak duże, jak np. w przypadku Facebooka czy Instragrama⁹⁶ (Wykres 1.3.).

Rysunek 1.1. Tweetping



Źródło: Tweetping, <https://twitter.com/tweetpingglobal>, 3.09.2019.

Twitter największą popularnością cieszy się wśród mieszkańców USA, Japonii, Europy Zachodniej, Korei Południowej oraz Brazylii. Serwis Tweetping pozwala śledzić w czasie rzeczywistym (na mapie świata) intensywność umieszczania tweetów⁹⁷, ukazując tym samym wysoką aktywność osób zarejestrowanych w tym medium. Na Rysunku 1.1. przedstawiono przykładowy obraz mapy Tweetping. Pokazuje on dużą intensywność dodawania tweetów w Europie oraz wybranych miastach obu Ameryk.

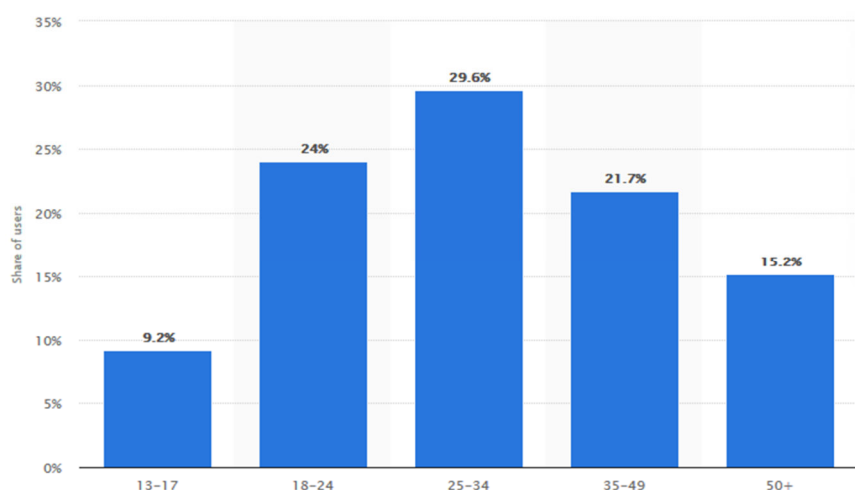
95 T. Gackowski, *Twitter w rękach...*, dz. cyt., s. 165.

96 Liczba użytkowników Twittera w latach 2014-2020, <https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>, 4.09.2019.

97 M. Lakomy, *Tweety na szczycie. Polityka responsywna*, „Studia Medioznawcze” 2014, nr 57, s. 155.

Na Wykresie 1.4. przedstawiono dane dotyczące wieku użytkowników Twittera. Zgromadzone informacje pozwalają stwierdzić, że Twitter jest najpopularniejszy wśród osób w wieku 25-34 lata. U osób poniżej 18. roku życia Twitter jest najmniej popularny.

Wykres 1.4. Użytkownicy Twittera z podziałem na grupy wiekowe



Źródło: Użytkownicy Twittera z podziałem na grupy wiekowe,
<https://www.statista.com/statistics/283119/age-distribution-of-global-twitter-users/>, 20.01.2020.

1.4.3. Instagram

Instagram to przykład jednego z najmłodszych globalnych mediów społecznościowych. Mimo tego nie brak stwierdzeń, że ma on największy potencjał informacyjny i komunikacyjny zarazem⁹⁸. Determinuje to ludzka skłonność do porozumienia się za pomocą obrazu. Zrozumienie słowa pisanego, czy też mówionego w obcym języku może nastroić jednostkę wiele trudności. O wiele łatwiej jest zrozumieć przekaz informacyjny ukazany na zdjęciu czy w materiale wideo⁹⁹.

Instagram jest popularny wśród użytkowników, którzy przykładają dużą wagę do utrwalania codzienności. Grupę tę tworzą osoby, które na swoim profilu dokumentują wydarzenia codziennego życia. Publikują zdjęcia posiłków, psów, kotów, czy też makijaży. Istnienie tej grupy użytkowników aplikacji utwierdza osoby krytykujące komunikację społecznościową w

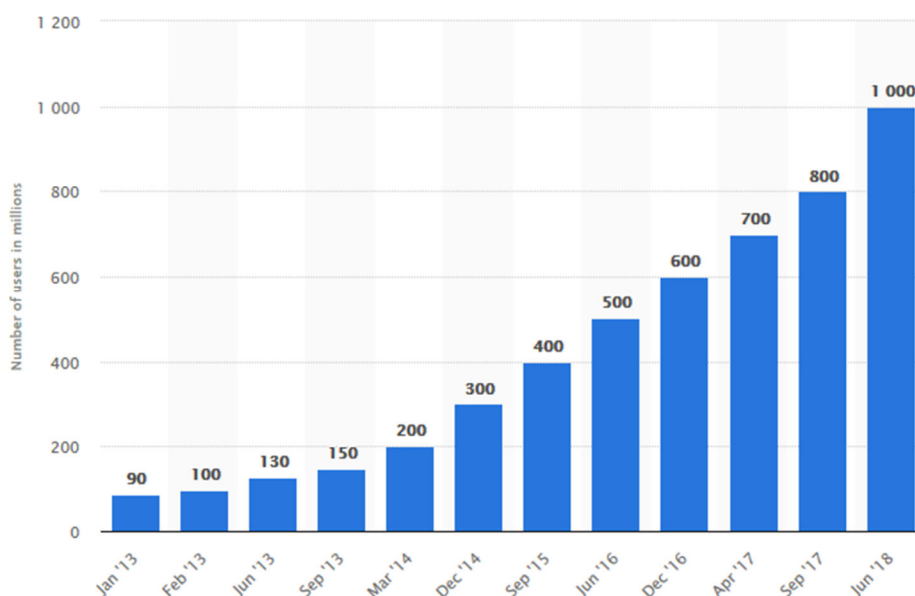
98 M. Babecki, *Wprowadzenie* [w:] M. Babecki, Sz. Żyliński (red.), *Od naturalizacji do funkcjonalizacji. Taktyki użytkowania serwisu Instagram*, Wyd. UWM, Olsztyn 2018, s. 5.

99 Tamże, s. 10.

tym, że Internet to śmietnisko informacyjne, w którym obserwuje się unieważnianie granic stylów, konwencji i gatunków¹⁰⁰.

Przy pomocy Instagrama możliwe jest m.in. zamieszczanie zdjęć na profilu, ich edycja poprzez nakładanie dostępnych filtrów oraz udostępnianie. Jest to miejsce, w którym dominuje obraz. To on służy przekazywaniu informacji innym korzystającym z tej aplikacji albo ze strony. Zdjęcia opatruje się najczęściej hasztagami, które mają na celu tematyczne porządkowanie i wyszukiwanie grafik, które odpowiadają zainteresowaniom jednostki¹⁰¹. Osoby mające profil na Instagramie mogą również zamieszczać na swoim profilu filmiki, instastory oraz instarelacje. W ten sposób mogą jeszcze mocniej akcentować swoją obecność na tym portalu.

Wykres 1.5. Liczba użytkowników Instagrama w latach 2013-2018



Źródło: Liczba użytkowników Instagrama w latach 2013-2018,

<https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>, 5.09.2019.

Portal zyskujący nowych użytkowników w tak szybkim tempie nie mógł pozostać niezauważony przez liderów mediów społecznościowych. W 2012 r. Zuckerberg postanowił kupić Instagrama za 300 milionów dolarów. Z początkowych danych statystycznych można wywnioskować, że w okresie dwóch pierwszych lat działania serwisu (od 2010 r.) zaczęło z niego korzystać ok. 100 milionów osób. W marcu 2014 r. liczba ta wzrosła do poziomu ponad

100 Tamże, s. 10.

101 P. Buczek, *Instagram jako...* dz. cyt., s. 133-134.

200 milionów, by pod koniec roku osiągnąć pułap 300 milionów. W ciągu 2015 r. serwisowi przybyło ok. 200 milionów korzystających, a w połowie 2016 r. ich liczba sięgnęła ponad 500 milionów¹⁰². W kwietniu 2017 r. wzrosła do ponad 700 milionów¹⁰³. W 2018 r. Instagram upublicznił dane, z których wynikało, że liczba użytkowników osiągnęła poziom 1 mld (Wykres 1.5.)¹⁰⁴.

Z innych interesujących statystyk wartę przytoczenia były te wykazujące, że każdego miesiąca Instagram ma ponad 1 miliard aktywnych użytkowników. Ponad 600 milionów użytkowników loguje się i korzysta z niego każdego dnia. Ok. 500 milionów użytkowników dodaje do swojego profilu „instastories”. Od momentu powstania Instagrama jego użytkownicy udostępnili ponad 40 miliardów zdjęć. Każdego dnia przesyłanych jest średnio 95 milionów zdjęć. Dane na temat liczby polubieni pokazują, że używający Instagrama każdego dnia dają około 4,2 miliarda polubień. Większość użytkowników serwisu to ludzie w wieku od 18 do 29 lat. Stanowią oni 32% ogółu korzystających z tego medium. Osoby w wieku od 13 do 17 lat stanowią 6,2% wszystkich użytkowników Instagrama¹⁰⁵.

1.4.4. Snapchat

Snapchat jest medium społecznościowym w postaci aplikacji na urządzenia mobilne. Został on założony w 2011 roku przez Evana Spiegelą. Opisy tej aplikacji zwracają uwagę na nawiązanie do chwili oraz do „ducha” (co ma swe odzwierciedlenie w jej logo). Wiąże się to głównie z charakterem treści, które są przekazywane przez osoby, które użytkują Snapchata. Wysłane wiadomości, tzw. „snapy” można wyświetlać maksymalnie przez 10 sekund (dlatego pojawia się odniesienie do chwili). Po upływie tego czasu przesłana treść zostaje usunięta (analogicznie – „znika jak duch”)¹⁰⁶.

Wykres 1.6. pokazuje, jak na przestrzeni lat zmieniała się liczba użytkowników Snapchata. Dane te są o tyle ważne, że wyraźnie pokazują szybki wzrost popularności aplikacji. W okresie od stycznia 2014 r. do kwietnia 2017 r. liczba jej użytkowników wzrosła o 141 milionów (z poziomu 46 do 187). Tendencja wzrostowa utrzymywała się do początku 2018 r. – ze

102 Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018 (in millions), <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>, 2.09.2019.

103 Tamże.

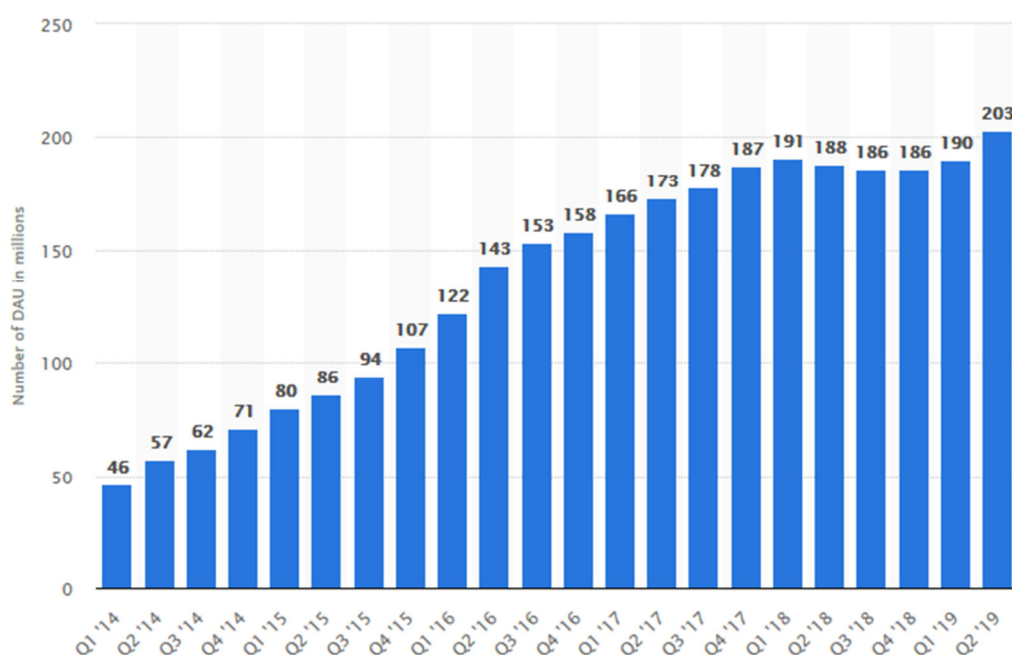
104 Tamże.

105 *Social Media Statistics 2019: Top Networks By the Numbers*, <https://dustinstout.com/social-media-statistics/#instagram-stats>, 3.09.2019.

106 I. Głowacka, *Snapchat jako nowa przestrzeń komunikacji reklamowej*, „Naukowy Przegląd Dziennikarski” 2017, nr 1, s. 28.

Snapchata korzystało wówczas 191 milionów użytkowników. W ciągu kolejnych kwartałów 2018 r. liczba korzystających z aplikacji spadała, osiągając w grudniu 2018 r. poziom 186 milionów użytkowników. Od początku 2019 r. zaobserwowano dynamiczny wzrost popularności Snapchata. Zgodnie z danymi przedstawionymi na koniec drugiego kwartału 2019 r. liczba aktywnych użytkowników aplikacji wyniosła 203 miliony osób¹⁰⁷.

Wykres 1.6. Liczba aktywnych użytkowników Snapchata



Źródło: Number of daily active Snapchat users from 1st quarter 2014 to 2nd quarter 2019 (in millions), <https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/>, 3.09.2019.

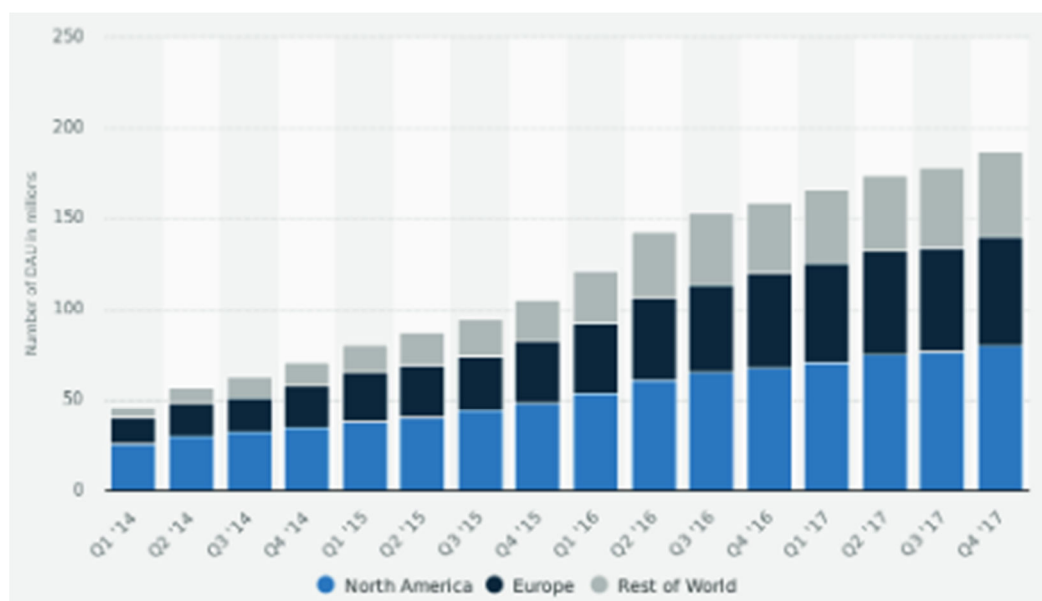
„Snapy” przyjmują formę materiałów wideo bądź zdjęć, które są często wzbogacane o emotikony lub krótkie podpisy. Tworzone w taki sposób treści wysyła się do zamkniętej grupy użytkowników – osób, które dodały dane konto do grona znajomych czy też obserwowanych. Skalę publikowanych treści prezentują dane Snapchat Statistics. Wynika z nich, że w każdej sekundzie za pomocą aplikacji udostępnia się ponad 20 tysięcy zdjęć. Każdego dnia użytkownicy serwisu przeglądają 14 miliardów materiałów wideo¹⁰⁸.

¹⁰⁷ Number of daily active Snapchat users from 1st quarter 2014 to 2nd quarter 2019 (in millions), <https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/>, 3.09.2019.

¹⁰⁸ Snapchat by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts, <https://www.omnicoreagency.com/snapchat-statistics/>, 3.09.2019.

Snapchat promowany jest jako anonimowa platforma społecznościowa. Oznacza to, iż użytkownik ma możliwość nawiązywania kontaktów bez konieczności ujawniania szczegółowych danych osobowych. Wiąże się to m.in. z faktem, że informacje publikowane w ramach aplikacji są szybko kasowane – tak prezentuje się cały mechanizm funkcjonowania serwisu¹⁰⁹.

Wykres 1.7 Liczba użytkowników Snapchata (dziennie)



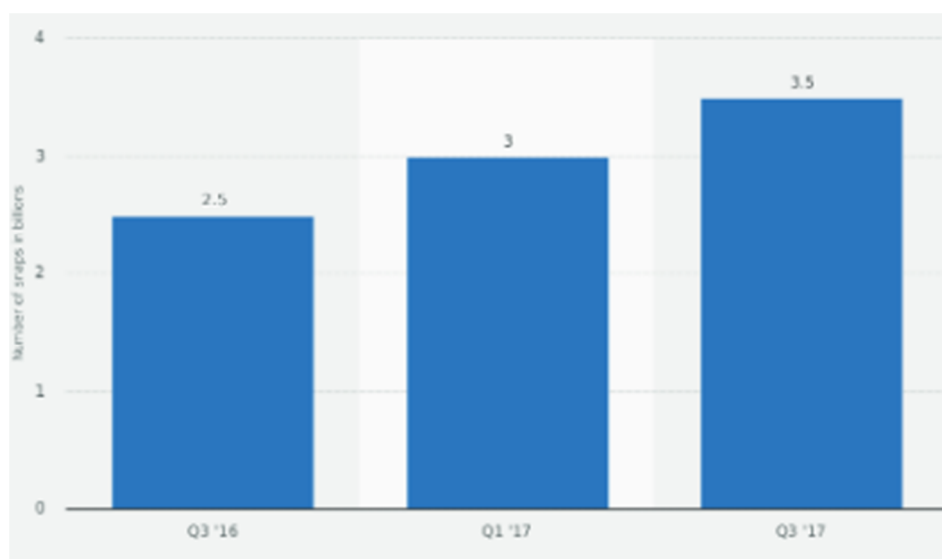
Źródło: T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych jako praktyka społeczna różnych pokoleń medialnych*, Warszawa 2018, s. 29.

Na Wykresie 1.7. przedstawiono dane dotyczące liczby użytkowników, którzy każdego dnia odwiedzają Snapchata. Zestawienie to pokazuje dynamiczny wzrost liczby korzystających każdego dnia z tego medium. Tendencję wzrostową dostrzega się zarówno wśród użytkowników Snapchata z Ameryki Północnej, jak i Europy. Świadczy to o uniwersalności pewnych mechanizmów skłaniających do korzystania ze Snapchata.

Wykresie 1.8. prezentuje statystykę dziennej liczby zdjęć wysyłanych przez Snapchata od marca 2016 r. do marca 2017 r. Analiza danych z tych 12 miesięcy wykazała, że na przestrzeni roku doszło do wzrostu średniej liczby zdjęć wysyłanych przez korzystających ze Snapchata. W marcu 2016 wskaźnik ten wynosił 2,5 zdjęcia na osobę, by w marcu 2017 wzrosnąć do poziomu 3,5. Takie dane to kolejny dowód na to, że Snapchat się rozwija.

109 I. Głowacka, *Snapchat jako nowa...* dz. cyt., s. 29.

Wykres 1.8. Liczba zdjęć wysyłanych każdego dnia na Snapchacie



Źródło: T.Gackowski, K.Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych jako praktyka społeczna różnych pokoleń medialnych*, Warszawa 2018, s. 30.

W 2019 wartość Snapchata szacowano na ponad 25 miliardów dolarów¹¹⁰. Wiązało się to m.in. z faktem ogromnej popularności platformy. Użytkownicy Snapchata to głównie osoby młode, do 30. roku życia¹¹¹. Jednakże największą grupę stanowią nastolatki. Zgodnie z danymi przedstawionymi przez e-Marketer w USA 92,2% osób w wieku 12-17 lat korzysta ze Snapchata. W populacji osób w wieku 18-24 wskaźnik ten jest jeszcze wyższy i wynosi 93,5%¹¹². Należy dodać, że w 2018 r. Snapchat był najpopularniejszym medium społecznym wśród amerykańskich użytkowników w przedziale wiekowym 12-17 lat¹¹³. Badania użytkowników Snapchata wskazują na występowanie podobnego zainteresowania aplikacją pośród Polaków¹¹⁴.

Analiza przeprowadzona w tej pracy pozwala stwierdzić, że serwis dość szybko zyskuje nowych użytkowników. Na koniec 2018 r. roku Snapchat zanotował 190 milionów aktywnych użytkowników dziennie. Wzrasta również częstotliwość działań, które podejmowanych przez korzystających z aplikacji. Dane statystyczne informują o 3,5 miliarda wysyłanych każ-

110 Snapchat by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts, <https://www.omnicoreagency.com/snapchat-statistics/>, 3.09.2019.

111 Tamże.

112 Demographic profile of US Snapchat Users, <https://www.emarketer.com/chart/216529/demographic-profile-of-us-snapchat-users-2018-of-social-network-users-each-group>, 3.09.2019.

113 Who Is Using Snapchat in the US?, <https://www.emarketer.com/content/the-social-series-who-s-using-snapchat-infographic>, 3.09.2019.

114 T.Gackowski, K.Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych...* dz. cyt., s. 30

dego dnia snapów (dane na koniec 2018 r.)¹¹⁵. Zestawiając ten wynik z danymi z końca 2016 roku, liczba ta była o miliard mniejsza¹¹⁶.

Snapchat to przykład medium społecznościowego, które największą popularnością cieszy się w USA – 80 milionów użytkowników zamieszkuje właśnie Stany Zjednoczone, 60 milionów to mieszkańcy państw Europy. Pozostali użytkownicy żyją na innych kontynentach¹¹⁷.

Snapchat to przykład medium społecznościowego, które jest bardzo popularne wśród młodych użytkowników. Preferencje współczesnej młodzieży sprawiają, że często wybiera ona właśnie ten serwis. Popularność ta wynika nie tylko z funkcjonalności aplikacji, ale również tego, że wysyłanie „snapów” stało się elementem kultury młodzieżowej. Powszechność tego zjawiska to kolejny przykład popularności Snapchata wśród przedstawicieli pokolenia Z.

1.4.5. TikTok

Kolejnym serwisem popularnym wśród młodych użytkowników mediów społecznościowych jest TikTok. Platforma ta skupia młodych użytkowników smartfonów zainteresowanych nią ze względu na jej funkcjonalności – służy ona do prezentacji krótkich form wideo. TikTok to przykład jednej z najczęściej pobieranych na świecie aplikacji – także w Polsce szybko zyskuje odbiorców. Niektóre z opublikowanych na platformie filmików uzyskują setki tysięcy wyświetleń. We współczesnym zelektronizowanym świecie każdy może zostać twórcą, dzieląc się krótkimi treściami wideo¹¹⁸ – co przekłada się na popularność m.in. TikToka.

Historia aplikacji rozpoczyna się w 2016 r. Pod nazwą Douyin zadebiutowała wówczas w Chinach. W kolejnym roku właściciel platformy (ByteDance) zdecydował się wprowadzić ją na rynki zagraniczne używając już nazwy TikTok. W 2018 roku z aplikacji tej mogli korzystać użytkownicy smartphonów w 150 krajach, w 75 różnych językach.

TikTok w swoim obecnym kształcie opiera się na dorobku innej aplikacji – Musical.ly, która została przejęta przez ByteDance w 2017 r. Platforma ta oferowała podobną funkcjonalność, jednakże w odróżnieniu od chińskiego odpowiednika była popularna głównie w USA oraz Europie. Ostatecznie w sierpniu 2018 r. obie aplikacje zostały połączone w jedną platformę społecznościową¹¹⁹.

115 *Number of daily active Snapchat users from 1st quarter 2014 to 2nd quarter 2019 (in millions)*, <https://www.statista.com/statistics/545967/snapchat-app-dau/>, 3.09.2019.

116 Tamże.

117 T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych...* dz. cyt., s. 28.

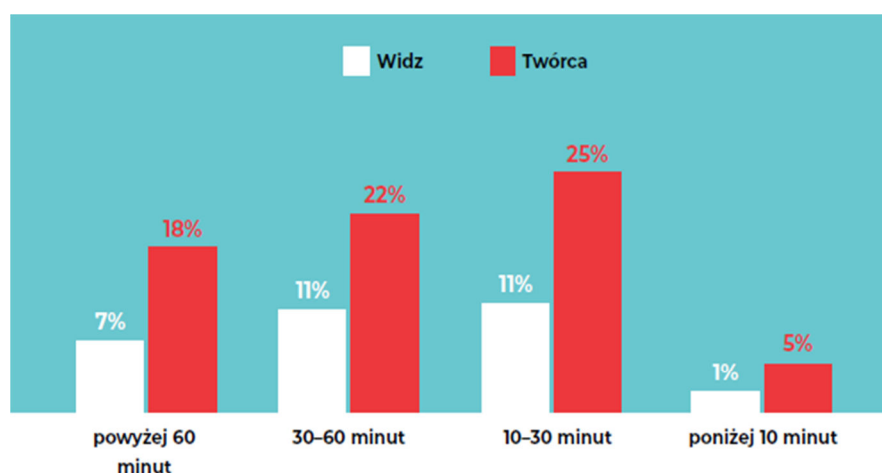
118 W. Świerczyńska-Głównia, *Multiplatformowa promocja treści. Prasa, radio i telewizja na sfragmentaryzowanym rynku mediów*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2019, nr 63, s.54-55.

119 *Kim są polscy użytkownicy Tik-Tok*, Warszawa 2018, s. 4.

Z racji tego, że TikTok współpracował z wieloma wydawcami muzycznymi, posiada rozbudowaną bibliotekę utworów i dźwięków, która zawiera zarówno znane hity, jak i niszową muzykę. Jak każde medium społecznościowe, TikTok pozwala na obserwowanie innych użytkowników oraz wyrażanie swoich opinii na temat oglądanych klipów. Aplikacja daje także możliwość udostępniania treści na popularnych platformach, takich jak Facebook czy Instagram (filmiki są zapisywane i przesyłane). Są one opatrzone znakiem wodnym z nazwą aplikacji i nazwą użytkownika – autora krótkiego filmu. Prowadzi to do tego, że krótkie nagrania z TikTok można śledzić na wielu innych portalach, a niektóre z nich stają się wiralowymi memami. Z racji tego, że aplikacja działa zarówno na Androidzie, jak i iOS, jest ona dostępna na prawie wszystkich smartfonach¹²⁰.

Wg badań zdecydowana większość użytkowników TikToka (65%) to osoby w wieku 13-15 lat. Jeżeli ma się na uwadze pozostałych korzystających to 18% stanowią osoby poniżej 13. roku życia, a użytkownicy w wieku 16-18 lat to 15%. Badanie to potwierdza wcześniejsze wnioski na temat aplikacji TikTok – jest ona szczególnie popularna wśród młodszej części internautów. TikTok tworzy przestrzeń przystosowaną dla młodszych użytkowników, w której mogą oni w sposób bezpieczny przedstawiać swój talent i spędzać czas w wirtualnym gronie znajomych¹²¹.

Wykres 1.9. Czas poświęcany aplikacji TikTok



Źródło: *Kim są polscy użytkownicy Tik-Tok, Warszawa 2018, s. 22.*

120 Tamże, s. 4.

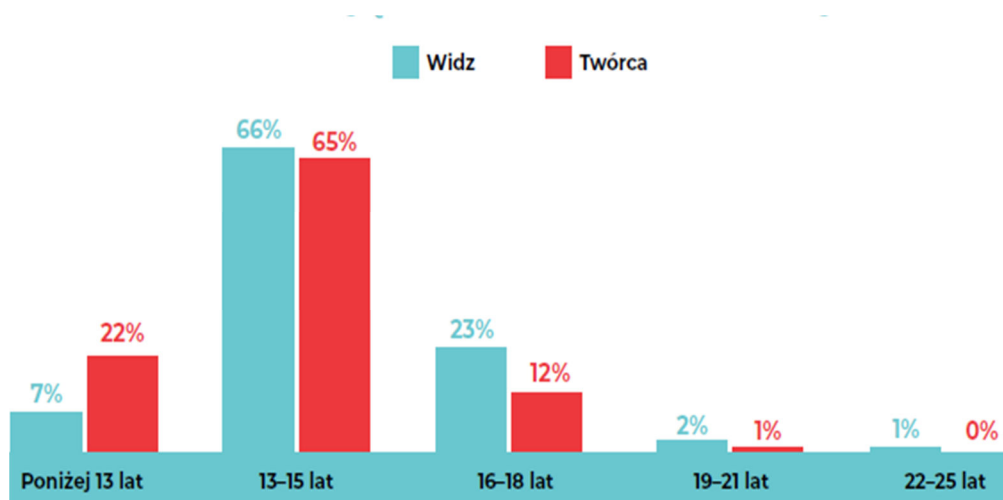
121 Tamże, s. 23.

Wykres 1.9. prezentuje dzienny czas, który poświęcany jest przez użytkowników na korzystanie z aplikacji TikTok. Z zestawienia wynika, że korzystają z niej przeważnie 30-60 minut. Jeśli uwzględnimy dane na temat twórców to na TikToku spędzają oni zazwyczaj mniej czasu niż widzowie i jest to średnio 10-30 minut.

Uwzględniając korelację między wiekiem użytkowników, a ich zaangażowaniem w tworzenie, można dostrzec, że w najliczniej reprezentowanej grupie użytkowników (13-15 lat) taka sama liczba osób tworzy i jest odbiorcą treści. Z kolei wśród młodszych użytkowników (poniżej 13. roku życia) więcej badanych publikuje, aniżeli jest odbiorcą. Z drugiej strony, wśród starszych użytkowników (16-18 lat) tendencja ma charakter odwrotny – więcej osób jest odbiorcami, a mniej twórcami.

Zarówno kobiety jak i mężczyźni spędzają w aplikacji od 10 do ponad 60 minut dziennie, co dowodzi braku większych różnic w kwestii czasu korzystania z TikTok ze względu na płeć.

Wykres 1.10. Wiek użytkowników Tik-Tok



Źródło: *Kim są polscy użytkownicy Tik-Tok, Warszawa 2018, s. 23.*

Przedstawione w tej części pracy medium jest bardzo popularne wśród młodych ludzi. Zwłaszcza ma się tu na uwadze najmłodszych użytkowników Internetu. Charakterystyka wybranych mediów społecznościowych zaprezentowana w podrozdziale 1.4. pokazała, że ich użytkownikami są przede wszystkim osoby młode.

1.5. Typy użytkowników mediów społecznościowych

Użytkownicy mediów społecznościowych, ich oczekiwania, a także działanie rynku mają wpływ na rozwój tego typu serwisów. Nowe technologie, a także to, że z serwisów tego typu korzystają kolejne generacje użytkowników, sprawiają, że media społecznościowe udoskonalają swoją formę, wprowadzają nowe funkcje, udostępniają korzystającym nowe przestrzenie i funkcjonalności w wirtualnej rzeczywistości.

Odwołując się do literatury można wskazać na różne sposoby korzystania z mediów społecznościowych¹²². Dostrzec można różnice w popularności konkretnych serwisów, jeśli uwzględni się kryterium regionu świata/państwa, z którego pochodzą użytkownicy. Takie serwisy, jak Facebook, Instagram czy Reddit cieszą się dużą popularnością wśród użytkowników z Europy i USA. W krajach Ameryki Południowej, Australii oraz państwach afrykańskich najpopularniejszy jest Facebook. Qzon z kolei to chińskie medium społecznościowe. Rosyjscy użytkownicy Internetu bardzo chętnie korzystają z Vkontakte i Odnoklassniki¹²³.

Przy tak dużej liczbie mediów społecznościowych i ich użytkowników daje się zauważyć, że zachowania korzystających z serwisów różnią się od siebie. Badacze zajmujący się tą tematyką dostrzegają różnice w sposobie ich interakcji i aktywności. Na podstawie obserwacji powstały modele segmentacji osobowości i zachowań w mediach społecznościowych. Deyer wskazał na istnienie 6 różnych typów użytkowników mediów społecznościowych¹²⁴:

- użytkownicy nieaktywni – osoby te nie korzystały z medium społecznościowego przez co najmniej 30 dni;
- nowi użytkownicy – użytkownicy, którzy pasywnie korzystają z jednego serwisu społecznościowego (np. przeglądają jedynie posty na Facebooku);
- obserwatorzy – osoby te mają swoje profile na kilku serwisach społecznościowych. Jednak ich aktywność ogranicza się wyłącznie do obserwowania aktywności innych. Bardzo rzadko decydują się coś publikować;
- tzw. klikacze – są to aktywni użytkownicy, którzy korzystają najczęściej z jednej sieci społecznościowej (zazwyczaj jest to Facebook). Krąg ich znajomych jest ograniczony do członków rodziny i przyjaciół;

122 L. Sorensen, J. Porras, A. Hajikhani, A. Hayar, *User Perspective on Social Networking Sites*, „Outlook. Visions and research directions for the Wireless World” 2014, nr 13, s. 43.

123 World of social network, <https://vincos.it/world-map-of-social-networks/>, 23.01.2020.

124 P. Dyer, The 6 types of Social Media Users, <http://socialmediatoday.com/pamdyer/564409/6-types>, 23.08.2019.

- mix in minglers – użytkownicy ci są aktywni na kilku portalach społecznościowych. Śledzą nie tylko osoby z najbliższego otoczenia, ale również np. profile firmy (poszukują na nich ofert i nowości);
- iskry – jest to grupa najbardziej aktywnych i najbardziej zaangażowanych użytkowników społecznościowych. Używają oni mediów społecznościowych do wyrażania siebie. Swoją aktywność ukazują także na profilach firm.

Przedstawione powyżej zestawienie pokazuje, że można użytkowników mediów społecznościowych dzielić uwzględniając ich aktywność na tych portalach. Wyróżnić można m.in. grupę osób, które nie były aktywne na żadnym medium przez dłuższy czas, korzystają z nich sporadycznie. Kryterium podstawowym dla autora tej klasyfikacji był termin 30 dni. Jeśli w tym okresie osoba nie skorzysta z portalu społecznościowego, uznaje się ją za nieaktywnego użytkownika. Przy kolejnej grupie użytkowników Deyer zwrócił uwagę na to, jak długo dana osoba korzysta z medium społecznościowego oraz to, jak z niego korzysta. Można stwierdzić, iż cechą nowych użytkowników mediów społecznościowych jest duża pasywność. Ze względu na brak wiedzy odnośnie tego, jak działa dany portal, a także jakie ma on funkcjonalności, często zdarza się, że ograniczają się oni do korzystania z podstawowych funkcji oferowanych przez dane medium. Deyer wyróżnia również użytkowników, którzy mają konta na wielu portalach społecznościowych, jednak są na nich jedynie obserwatorami. Taka postawa może wynikać z uwarunkowań osobowościowych (np. introwertyczność), czy też przyjętego stylu korzystania z mediów. Z kolei klikacze są przykładem użytkowników, którzy swoją aktywność w mediach społecznościowych ograniczają do wąskiego grona znajomych. Nie wykorzystują oni możliwości serwisów, zdają się nie postrzegać mediów społecznościowych jako globalnych narzędzi komunikacji. Czują się usatysfakcjonowani, gdy ich relacje ograniczają się do wąskiego kręgu użytkowników. Mix in minglers to kategoria użytkowników, która różni się od klikaczy i obserwatorów nie tylko sposobem aktywności w serwisach, ale również liczbą portali społecznościowych, na których posiadają konto. Niemniej nie jest ona na tak aktywna, jak iskry. Dwie ostatnie kategorie użytkowników wyróżnione przez Deyera pokrywają się ze standardowymi zachowaniami młodzieży w sieci. Młodzi ludzie cechują się dużą aktywnością w mediach społecznościowych (komentują, oznaczają, dodają wpisy/filmy/grafiki/zdjęcia), a także posiadają konta na wielu portalach społecznościowych. Różnice w tej populacji użytkowników mediów społecznościowych dostrzegalne są w liczbie aktywności i posiadanych kont w serwisach tego typu.

W oparciu o przedstawioną klasyfikację można stwierdzić, że na zachowania użytkowników w mediach społecznościowych wpływa czas, jaki poświęcają tym serwisom, a także to,

jak długo są na nich obecni. Można założyć, że obecnie użytkownicy nieaktywni oraz nowi użytkownicy są w zdecydowanej mniejszości, jeśli ma się na uwadze osoby korzystające z portali społecznościowych. Wszechobecny dostęp do Internetu, a także fakt, iż duża część aktywności w sieci przenosi się do mediów społecznościowych, wpływa na to, że wiele osób decyduje się na założenie w nich profilu.

W ramach badań Forrester Research opracowano drabinę Social Technographics, która opisuje profile różnych użytkowników mediów społecznościowych. Autorzy tego modelu wyróżnili następujące typy użytkowników mediów społecznościowych¹²⁵:

- twórcy – tworzą blogi, strony internetowe, przesyłają filmy, muzykę, publikują artykuły;
- rozmówcy – bardzo często aktualizują swój status w mediach społecznościowych;
- krytycy – dokonują oceny wpisów, publikują recenzje produktów/usług na profilach firm, zamieszczają komentarze na blogach innych osób, są aktywnymi członkami forów internetowych;
- kolekcjonerzy – używają kanałów RSS, głosują na stronach internetowych, dodają tagi np. przy zdjęciach;
- stolarze – mają swój profil w serwisie społecznościowym oraz odwiedzają inne strony;
- widzowie – czytają blogi, słuchają podcastów, oglądają filmy innych użytkowników, czytają tweety oraz oceny klientów;
- nieaktywni – żadne z powyższych.

Zestawienie to klasyfikuje użytkowników mediów społecznościowych, uwzględniając cel, któremu ma służyć ich aktywność na tego typu portalach. Na jego podstawie można zauważyć, iż różne są motywacje korzystania z mediów społecznościowych. Jednakże kategorie użytkowników przedstawione przez autorów w obecnych czasach tracą na znaczeniu. Wiąże się to z tym, że współcześnie poszczególne kategorie wskazane przez autorów wzajemnie się przenikają. Często „twórcy”, są również „krytykami”, czy „widzami”. Taki podział ma uzasadnienie, gdy uwzględni się jedną dominującą aktywność. Wówczas można wskazywać na wymienione przez autorów typy użytkowników. Pomimo tej niedoskonałości, koncepcja ta dobrze opisuje rodzaje zachowań użytkowników portalów społecznościowych. Stanowi również dowód na to, że media społecznościowe pozwalają na różnego typu aktywności i w ten sposób podnoszą swoją atrakcyjność.

125 J. Bernoff, *Groundswell. Winning in a World Transformed by Social Technologies*, Harvard Business Review Press, Boston 2011, s. 43.

Autorzy zajmujące się opisaną powyżej typologią użytkowników podkreślają, iż zakwalifikowanie do jednej z grupy nie oznacza, że dany użytkownik nie może zmienić sposobu korzystania z mediów. Podkreślają to, że na przestrzeni lat wykształcił się trend, zgodnie z którym użytkownicy zaczynają być bardziej aktywni w mediach społecznościowych. O wiele częściej niż kilka lat temu angażują się oni w różne formy interakcji realizowane za pośrednictwem serwisów tego typu¹²⁶.

Mając na uwadze przedmiot pracy ważny jest podział użytkowników mediów społecznościowych z uwzględnieniem kryterium wieku/generacji. Uwzględniając je można wyodrębnić cztery generacje¹²⁷:

- pokolenie powojennego wyżu demograficznego (osoby, które są urodzone w latach 1946-1964);
- pokolenie X (osoby, które są urodzone w latach 1965-1976);
- pokolenie Y (osoby, które są urodzone w latach 1977-2004);
- pokolenie Z – (są to osoby urodzone po 1995)¹²⁸.

Pokolenie wyżu demograficznego, określane również jako Baby Boomers, to obecnie najbardziej wpływowa część społeczeństwa w wielu państwach, oddziałująca na życie polityczne, zjawiska ekonomiczne oraz obyczajowość. Baby Boomers to liczna grupa aktywnych zawodowo osób. Zaliczani do pokolenia wyżu demograficznego przejawiają stabilne zachowania: cenią sobie wartości rodzinne, akceptują reguły oraz wzorce postępowania, są lojalni w stosunku do firmy bądź marki, uznają autorytety, potrafią dostrzec wartość pracy, a także bycia potrzebnym w społeczeństwie¹²⁹. Warto zauważyć, iż jest to generacja ludzi, często czujących się młodo bez względu na wiek i potrafiących robić zakupy w sklepach internetowych, a także korzystających z nowoczesnych urządzeń elektronicznych, komunikacji internetowej, w tym także mediów społecznościowych¹³⁰.

Pokolenie X to ludzie, którzy urodzili się pomiędzy 1965 a 1976 rokiem. Twórcą nazwy dla tej generacji był D. Coupland, autor książki o tym samym tytule¹³¹. Pokolenie to cechuje niepewność przyszłości, ma ono niekiedy problem ze znalezieniem stałego zatrudnienia, od-

126 L. Sorensen, J. Porras, A. Hajikhani, A. Hayar, *User Perspective...* dz. cyt., s. 7.

127 S. Kuczamer-Kłoptowska, *Rola mediów społecznościowych w komunikacji pokolenia Y*, w: „Handel Wewnętrzny” 2016, nr 3, s. 218.

128 Przywołana data nie jest powszechnie akceptowana w środowisku naukowym. Istnieje grupa badaczy, którzy twierdzą, że przynależność do tego pokolenia nie powinna być uzależniona od wieku, a od faktu wychowania w rzeczywistości cyfrowej (bycie digital natives). K. Peszko, *Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji*, „Marketing i Zarządzanie” 2016, nr 4, s. 362.

129 G. Rosa, *Formy komunikacji Polaków na podstawie badań pokoleń X, Y, Baby Boomers*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” 2013, nr 29, s. 137.

130 S. Kuczamer-Kłoptowska, *Rola mediów społecznościowych w komunikacji pokolenia Y...* dz. cyt., s. 218.

131 D. Coupland, *Pokolenie X. Opowieści na czasy przyspieszającej kultury*, Wyd. G.+J., Warszawa 2008.

czuwa lęk przed samotnością¹³². D. Tapscott podkreśla równocześnie, że pokolenie X jest przykładem najlepiej wykształconego pokolenia w historii. Osoby należące do tej populacji wykazują umiejętność posługiwania się mediami. W ich ocenie radio, telewizja, film czy Internet nie są przykładem mediów specjalistycznych, z których korzystać mogą jedynie wybrane osoby¹³³. Pokolenie X jest również pierwszym pokoleniem, które wzrastało w rzeczywistości zmediatyzowanej. Osoby je tworzące odznaczają się wysokimi kompetencjami medialnymi¹³⁴. Jak pokazał Wykres 1.2. dla tego pokolenia najważniejszym medium okazuje się być telewizja, to ona ułatwia mu poznawanie i rozumienie świata.

Ramy czasowe pokolenia Y – określanego przez D. Tapscotta także „pokoleniem sieci” – zaczynają się w styczniu 1977 r., a kończą w grudniu 1997 r.¹³⁵. M. Prenksy wprowadził w pokoleniu Y wewnętrzny podział i wyróżnił tzw. „cyfrowych tubylców” oraz „cyfrowych imigrantów”. Do grupy „cyfrowych imigrantów” badacz ten zalicza osoby, które urodziły się do 1980 r. i w okresie, w którym komputery stawały się powszechne, wchodziły jako osoby dorosłe. Grupę „cyfrowych tubylców” tworzą natomiast osoby urodzone po 1980 r. nie znające świata bez komputerów. Osoby te chętnie korzystają z mediów, które stają się dla nich ważnym narzędziem komunikowania się z otoczeniem. Charakterystyczne dla przedstawicieli pokolenia Y jest to, że nie czują oni tak silnej potrzeby kontaktów bezpośrednich, jak ma to miejsce w przypadku pokolenia X. Z racji tego, że osoby z pokolenia Y wydłużają czas, który spędzają przed telewizorem, czy komputerem, obserwuje się w ich przypadku skrócenie czasu przeznaczanego na rozwijanie kontaktów bezpośrednich¹³⁶. M. Castells wskazuje, że rozwój nowych mediów stał się przyczyną tego, że przedstawiciele pokolenia Y zaczęli wyżej cenić kontakty wirtualne¹³⁷.

Ostatnim omawianym pokoleniem jest pokolenie Z. Do pokolenia tego zaliczane są osoby, dla których nowe technologie stanowiły stały element życia. M. McCrindle stwierdził, że pokolenie Z jest pierwszym, które ma rzeczywiście charakter globalny. Rozwój nowoczesnych technologii – m.in. mediów społecznościowych – sprawił, iż osoby zaliczające się do

132 M. Gruchała, *Od pokolenia X do pokolenia Alfa – wartości mediów*, [w:] D. Hoffman i D. Kępa-Figura (red.), *Wartości w mediach. Wartości mediów*, Wyd. KUL, Lublin, s. 40.

133 D. Tapscott, *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010, s. 20.

134 M. Wasylewicz, *Transformacja sposobu komunikowania się pokolenia X,Y,Z – bilans zysków i strat*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 33, s. 136.

135 D. Tapscott, *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie...*dz. cyt., s. 100.

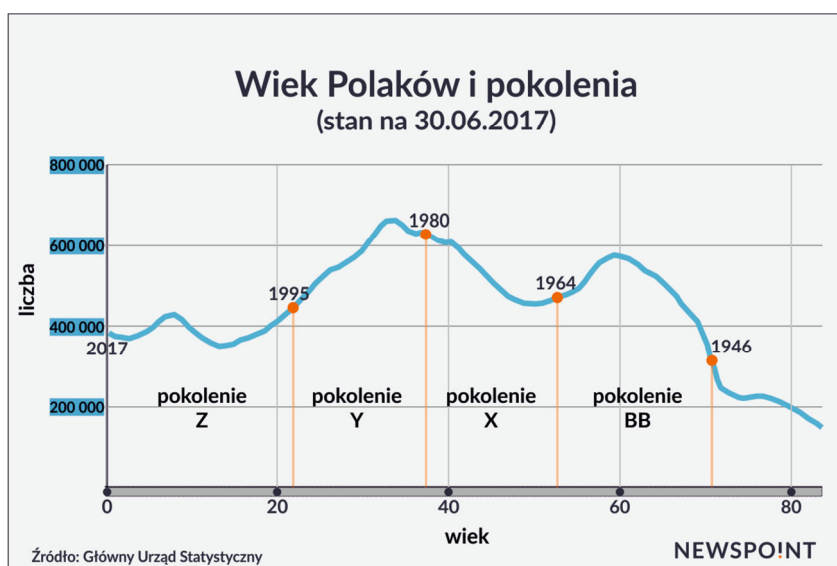
136 M. Żylińska, *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Wyd. Marszałek, Toruń. 2013, 174

137 M. Castells, *Spółeczeństwo ...*dz. cyt., s. 19.

niego najefektywniej wykorzystują nowe media do komunikacji na skalę globalną¹³⁸. Autor ten podkreślił również, że pokolenie to posiada największe kompetencje technologiczne spośród wszystkich opisywanych w tym podrozdziale grup. Są to ludzie, którzy dorastali zarówno w czasach kryzysu, jak też w okresie szybkiego rozwoju technologicznego i globalizacji wielu sfer życia¹³⁹. Należy podkreślić, że pokolenie Z to nie tylko użytkownicy-konsumenci mediów, ale także ich twórcy. Osoby te w istotny sposób wpłynęły na współczesny kształt Internetu. Sprawily, że Internet nie jest już wyłącznie miejscem wyszukiwania informacji, a staje się forum komunikacji¹⁴⁰. Warto wspomnieć, iż pokolenie Z nie jest jednolite i można wskazać w nim wewnętrzny podział. W jego ramach wyróżnia się m.in. starszych milenialsów i młodszych milenialsów, a także pokolenie alfa, czyli ludzi, którzy urodzili się już w XXI w.

Wykres nr 1.11. przedstawia dane na temat struktury pokoleń Polaków. Analizując dane na temat struktury ludności wg roczników można zauważyć, że najwięcej osób mieści się między 30. a 40. rokiem życia, a najmniej jest tych po 70. Jeśli zestawimy te dane ze zdefiniowanymi pokoleniami to okaże się, że najliczniejszą grupą są Z-ty.

Wykres 1.11. Wiek i pokolenia Polaków



Źródło: *Pokolenia w Polsce*, <https://blog.newspoint.pl/index.php/2018/03/21/raport-newspoint-pokolenia-w-polsce-i-potrzeba-monitorowania-ich-rosnacej-aktywnosci/>, 28.04.2019.

138 M. McCrindle, *The ABC of XYZ. Understanding the global generations*, Wyd. McCrindle Research Pty Ltd, Lexington 2014, s. 15-16.

139 Tamże, s. 15.

140 M. Wasylewicz, *Transformacja sposobu komunikowania...dz. cyt.*, s. 138-139.

Na Wykresie 1.12. zaprezentowano hierarchię ważności mediów dla każdego z wyodrębnionych pokoleń. Z zestawienia tego wynika wyraźnie, iż każda grupa preferuje inny typ mediów. Im młodsze pokolenie tym większe zainteresowanie mediami społecznościowymi. Reprezentanci pokolenia Y najczęściej korzystają z komputerów. Natomiast osoby zaliczane do pokolenia Z o wiele częściej – niż przedstawiciele innych pokoleń – korzystają ze smartfonów.

Wykres 1.12. Hierarchia ważności mediów



Źródło: Pokolenia w Polsce, <https://blog.newspoint.pl/index.php/2018/03/21/raport-newspoint-pokolenia-w-polsce-i-potrzeba-monitorowania-ich-rosnacej-aktywnosci/28.04.2019>.

W kontekście prowadzonych w tej pracy badań wniosek ten ma istotne znaczenie, gdyż pokazuje, że Internet odgrywa bardzo istotną rolę w życiu tego pokolenia. Przedstawione w tej części pracy rozważania pokazały, że w zależności od pokolenia zmienia się preferencja odnośnie mediów. Licealiści, którzy będą badani w tej pracy, zaliczani są do pokolenia Z. Jak wykazano, dla przedstawicieli tego pokolenia nowe media są istotnym elementem codziennej aktywności.

1.6. Motywy korzystania z mediów społecznościowych

Media społecznościowe są częścią życia ich użytkowników. Są także nową przestrzenią budowania relacji międzyludzkich, poszukiwania rozrywki oraz zdobywania informacji. Ana-

lizowane media bazują na ideologicznych oraz technologicznych podstawach Web 2.0. Interaktywność mediów społecznościowych i możliwość komunikowania się za ich pośrednictwem to istotne czynniki wpływające na popularność serwisów tego typu. Istotą ich użytkowania jest możliwość tworzenia oraz wymieniać między sobą treści, które są generowane przez użytkowników¹⁴¹.

Zjawisko popularności mediów społecznościowych można również tłumaczyć przez pryzmat teorii korzystania i gratyfikacji. Zakłada ona, że ludzie są świadomi swoich potrzeb i ukierunkowani na osiągnięcie konkretnych celów. Aktywnie poszukują tych mediów oraz treści, które pozwalają spełnić ich oczekiwania oraz dostarczyć – w zamian za korzystanie z określonego medium – odpowiednich wzmocnień, czyli różnego typu indywidualnych nagród (gratyfikacji). Media biorą udział wraz z innymi źródłami w zaspokajaniu potrzeb, dlatego też ważne jest obserwowanie i badanie reakcji odbiorców¹⁴².

Odbiorca (który dziś jest jednocześnie nadawcą) ma możliwość korzystania z dużej liczby mediów. Pomimo wzrostu zaawansowania technologicznego środków przekazu, ogólne oczekiwania odbiorców pozostają w pewnym stopniu niezmiennie. Wiele z tych potrzeb ma podłoże społeczne i psychologiczne. Co więcej, potrzeby te ulegają zmianie wraz z użytkownikami, na przykład wraz z ich wiekiem czy przyjmowanymi rolami społecznymi¹⁴³.

McQuail wskazał na cztery kategorie korzyści, które użytkownicy mogą czerpać z mediów. Można uznać je również za czynniki, które pozwalają wyjaśnić przyczyny popularności mediów społecznościowych¹⁴⁴:

- rozrywka, ucieczka od nudy, problemów, odreagowanie emocjonalne, poszukiwanie pozytywnych bodźców itp.;
- poszukiwanie informacji, chęć odkrywania świata, docieranie do argumentów, które ułatwiają podejmowanie decyzji, zaspokojenie ciekawości itp.;
- interakcja społeczna, utrzymywanie towarzystwa z innymi, użyteczność społeczna, chęć bycia częścią grupy itp.;
- tożsamość osobista, poszukiwanie własnej tożsamości, potwierdzanie własnej wartości, podwyższanie samooceny.

141 M. Kaplan, M. Haenlein, *Users of the world, unite! ...*dz. cyt., s. 60–62

142 M. Iwanowska, *Zrozumieć media (społecznościowe.) Perspektywa psychologiczna*, [w:] M. Łosiewicz (red.), *Media, biznes, kultura. Rzeczywistość medialna. Formy, problemy, aspiracje*, Wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2016, s. 172.

143 Tamże, s. 173.

144 D. McQuail, *Teoria komunikowania masowego*, PWN, Warszawa 2007, s. 418.

Młode pokolenia Y i Z traktują media społecznościowe jak przestrzeń, w której mają możliwość dzielenia się opiniami, komentowania, oceniania, kreowania nowych dóbr i usług, manifestowania swojej postawy, pozyskiwania potrzebnych im informacji.

Wyniki badań dowodzą, iż każde z pokoleń korzysta z mediów społecznościowych. W tabelach 1.2. i 1.3. zaprezentowano liczbę użytkowników najpopularniejszych mediów społecznościowych, uwzględniając kryterium wieku.

Tabela 1.2. Liczba użytkowników wybranych mediów społecznościowych (R – oznacza ranking)

Grupa wiekowa	Twitter	R	Grupa wiekowa	Facebook	R
7-14	285 277	6	13-17/18	2 700 000	3
15-24	607 905	5	18/19-25	3 420 000	1
25-34	731 587	2	26-33	2 920 000	2
35-44	659 543	3	34-40	1 540 000	4
45-54	637 810	4	41-50	940 000	5
55+	752 514	1	51+	520 000	6

Źródło: K. Peszko, Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji, „Marketing i Zarządzanie”, 2016, nr 4, s.365.

Tabela 1.3. Popularność mediów społecznościowych – Instagram i Snapchat (w %)

Grupa wiekowa	Instagram (udział poszczególnych grup wiekowych w ogólnej populacji w %)	Snapchat (udział poszczególnych grup wiekowych w ogólnej populacji w %)
13-17	29	43
18-24	42	42
25-34	20	11
35-44	7	2
45-54	1	2

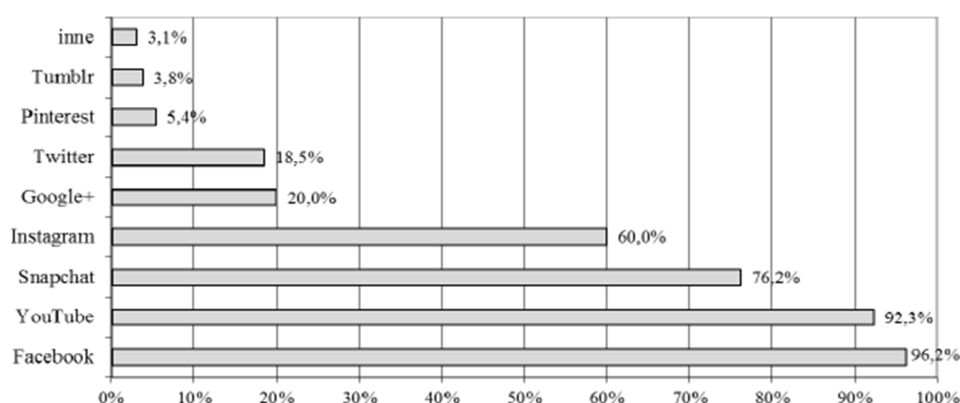
55+	1	1
-----	---	---

Źródło: K. Peszko, *Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji*, „Marketing i Zarządzanie”, 2016, nr 4, s. 367.

Analizując dane zaprezentowane w tabelach powyżej można potwierdzić wniosek, który pojawił się już przy analizie Snapchata, a mianowicie wśród osób stanowiących podmiot prowadzonych w tej pracy badań największą popularnością cieszą się Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube oraz TikTok. Twitter to medium, którego użytkownikami są głównie osoby powyżej 30. roku życia. Forma przekazu informacji, funkcjonalności Snapchata, Instagrama oraz Facebooka lepiej odpowiadają potrzebom zgłaszanym przez młodych ludzi. Nie bez znaczenia jest fakt, że Instagram i pozostałe popularne media społecznościowe wśród osób poniżej 18. roku życia opierają się na komunikacji obrazowej.

Wśród grup docelowych mediów społecznościowych dochodzi do stopniowej zmiany pokoleniowej. Miejsce młodych (18-24 lata) zajmują tzw. „młodzi dorośli” (24-34 lata), którzy charakteryzują się tym, iż w trakcie podejmowania decyzji kierują się rekomendacjami znanych, dlatego pozycja serwisów, z których korzystają, pozostaje mocna.

Wykres 1.14. Media wykorzystywane przez licealistów

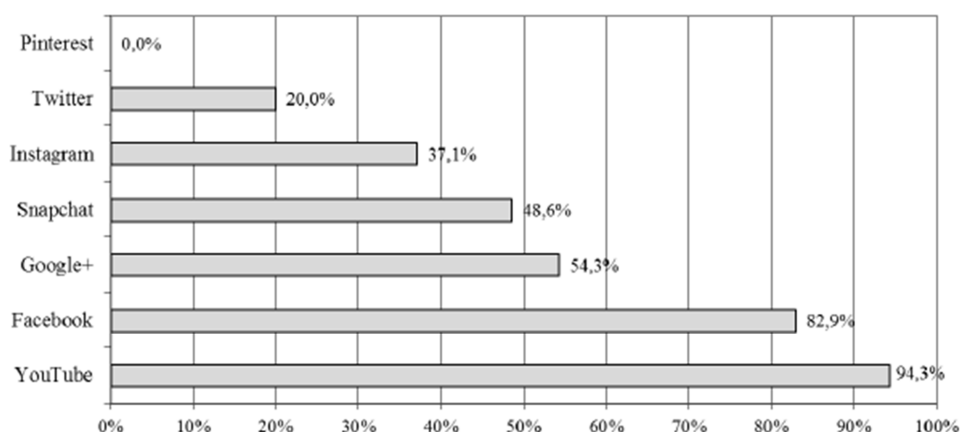


Źródło: K. Peszko, *Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji*, „Marketing i Zarządzanie”, 2016, nr 4, s. 367.

Dane przedstawione na Wykresach 1.14. i 1.15. to kolejny dowód na to, że wśród osób, które stanowiły próbę badawczą projektu Peszki, jednymi z najpopularniejszych mediów oka-

zały się Snapchat, Facebook, Instagram oraz YouTube¹⁴⁵. Zwłaszcza medium stworzone przez Zuckerberga wyróżnia się licznym gronem użytkowników wśród młodzieży licealnej. Z danych przedstawionych przez Peszkę wynika, że jest to ponad 80% licealistów.

Wykres 1.15. Media wykorzystywane przez gimnazjalistów



Źródło: K. Peszko, *Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji*, w: *Marketing i Zarządzanie*, nr 4/2016, s. 367.

Wątek motywacji korzystania z mediów społecznościowych został poruszony m.in. w badaniach Gackowskiego. W projekcie tym skoncentrowano się na Facebooku i Snapchacie. Populację badawczą stanowili przede wszystkim młodzi ludzie. Z danych, które zgromadzono w czasie tych badań wynikało, iż największą motywacją do korzystania ze Snapchata okazywała się być możliwość podglądania znajomych (72%). Druga pod względem częstotliwości wskazań przyczyna korzystania ze Snapchata to możliwość komunikowania się z innymi (57%). Wskazywali na nią głównie uczniowie (67%)¹⁴⁶.

Kolejną motywacją okazywała się możliwość podglądania celebrytów/influencerów. Wskazywało na nią 49% badanych¹⁴⁷. W przypadku uczniów można również stwierdzić, że częściej korzystają ze Snapchata ze względu na możliwość przerabiania zdjęć przy pomocy dostępnych tam filtrów (wskazała na to 50% badanych uczniów), a także ze względu na możliwość komunikowania się z innymi. Studenci korzystają ze Snapchata przede wszystkim dla-

145 W pracy zrezygnowano z opisu serwisu YouTube, gdyż medium to jest szczególnie popularne wśród gimnazjalistów, a także dlatego że badania własne wykazały, iż respondenci korzystają przede wszystkim z Facebooka.

146 T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów...* dz. cyt., s. 150.

147 Tamże, s. 150.

tego, że mogą śledzić interesujące konta, celebrytów i influencerów (54%), a także znajomych (74%)¹⁴⁸.

Przedstawione powyżej rozważania pokazują główne motywy korzystania z mediów społecznościowych w Polsce. Zasadniczo czynniki te nie różnią się od trendów światowych¹⁴⁹. Specyfika mediów społecznościowych, a zwłaszcza funkcji, które udostępniają, decydują o wysokim zapotrzebowaniu na tego typu platformy, zwłaszcza wśród osób młodych.

Przedstawione w tym rozdziale treści pozwoliły pokazać, jak zmieniały się media na przestrzeni ostatnich dekad. Istotne znaczenie w tym wymiarze miał rozwój infrastruktury technologicznej, dzięki której możliwa stała się komunikacja za pośrednictwem Internetu. Media społecznościowe pozwoliły wprowadzić nową jakość do kontaktów międzyludzkich. W proces tworzenia informacji zostali włączeni nie tylko profesjonalni dziennikarze, ale również zwykli użytkownicy mediów społecznościowych. Jednocześnie pozwoliły one zaspokoić potrzeby jednostki związane z uzewnętrznianiem własnych poglądów, co należy ocenić jako pozytywny aspekt korzystania z mediów społecznościowych¹⁵⁰.

Rozwój serwisów tego typu niesie ze sobą – oprócz rozszerzania możliwości komunikowania się – również negatywne konsekwencje. Temat ten jest rozwinięty w kolejnych częściach dysertacji. W tym miejscu zostało jedynie zasygnalizowane, że negatywne aspekty upowszechniania się używania mediów społecznościowych powiązane są z różnymi zaburzeniami psychicznymi, które dotyczą użytkowników dysfunkcyjnie korzystających z tego rodzaju serwisów. Problemy te mogą przybierać formę uzależnień, czy też depresji. Zagrożenia te stają się coraz bardziej realne, a grupą szczególnie narażoną na ich odczuwanie są młodzi ludzie, którzy nie wykształcili w sobie jeszcze odpowiednich mechanizmów obronnych.

148 Tamże, s. 150.

149 Ch. Yang, B. Brown, *Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College*, „Journal of Youth and Adolescence” 2012, nr 42.

150 T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów...* dz. cyt., s. 152.

Rozdział 2

Media społecznościowe w życiu współczesnej młodzieży

W rozdziale tym zostało przedstawione znaczenie mediów społecznościowych w życiu współczesnej młodzieży. Poruszone w tej części pracy zagadnienia związane są z czasem, który młodzież poświęca na korzystanie z tego typu mediów, a także szczegółowym omówieniem zagrożeń oraz pozytywnych aspektów korzystania z portali społecznościowych. Celem analizy było potwierdzenie tezy, iż badane w pracy media istotnie wpływają na życie młodych ludzi, tak w sposób pozytywny, jak i negatywny.

W rozdziale tym często pojawiają się pojęcia nadużywania mediów społecznościowych i dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu. Termin ten oznacza stan, w którym można dostrzec zachowania podobne do tych przejawianych przez osoby uzależnione np. od alkoholu. Osoby dysfunkcjonalnie korzystające z Internetu wykazują się większą tolerancją dla długiego przebywania w sieci, przejawiają również obsesyjne myśli na temat Internetu, fantazje i sny na temat sieci. Uzależnieni od Internetu podejmują również nieudane próby zerwania z nałogiem polegające na skracaniu czasu „bycia online”¹⁵¹.

2.1. Czas spędzany przez młodzież w mediach społecznościowych

Od lat 90. XX w. w badaniach statystycznych odnotowuje się znaczący wzrost popularności Internetu w Polsce¹⁵². Technologie informacyjno-komunikacyjne zostały masowo rozpowszechnione wśród ogółu społeczeństwa. Dzieje się tak zarówno ze względu na ich dostępność, rozwój technologii, użyteczność, jak i niskie koszty ich użytkowania. Dużą aktywność w cyberprzestrzeni przejawiają osoby młode. Korzystanie z Internetu okazuje się dla dzieci

151M. A. Dubois-Wiśniewska, M. Bażydło, A. Kotwas, *Ocena czynników wpływających na występowanie uzależnienia od Internetu*, w: „Medical&Health Sciences Review” 2017, nr 3, s. 24.

152 GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2012–2016*, Szczecin 2016.

oraz młodzieży ważnym elementem codziennego życia. Już od najmłodszych lat wykazują wysoką aktywność w przestrzeni wirtualnej¹⁵³.

W tej części pracy przywołane zostały dane statystyczne ukazujące m.in. popularność Internetu i mediów społecznościowych wśród młodzieży. Materiały te posłużyły również do określenia motywów korzystania z mediów społecznościowych.

Deklaracje respondentów uczestniczących w badaniu *Nastolatki 3.0*¹⁵⁴ wykazały, że w populacji młodego pokolenia większość badanych korzysta z Internetu (jedynie 0,7% nie korzystało z niego w okresie badania w ogóle). Zdecydowana większość stwierdziła, iż korzysta z Internetu wiele razy dziennie bądź cały czas: w domu (80%), w szkole (39,2%), u znajomych (32,4%), w miejscach publicznych, gdzie jest dostęp sieć WiFi (29,7%). Badane nastolatki najmniejszą aktywność w sieci odnotowywały: w drodze np. z domu do szkoły (38,1% – nie korzysta), w miejscach publicznych, gdzie jest dostęp do sieci WiFi (28,8% – nie korzysta) oraz u znajomych (24,3% – nie korzysta). Głównymi miejscami korzystania z Internetu przez nastolatki okazały się: dom (99,3% korzysta) oraz szkoła (82,2%)¹⁵⁵. Wyniki te pokazały, iż populacja badawcza, będąca przedmiotem w tej pracy, charakteryzuje się wysoką aktywnością w Internecie. Ma ona dostęp do sieci i potrafi z niej korzystać (potrafi zalogować się do mediów społecznościowych, zna narzędzia do wyszukiwania informacji w Internecie).

Na to, jak często nastolatki korzystają z Internetu, wpływa ich płeć. Dziewczęta o wiele intensywniej oraz częściej niż chłopcy korzystają z Internetu zarówno w domu, w drodze z domu do szkoły, u znajomych, jak i w miejscach publicznych, gdzie jest dostęp do sieci WiFi. Jedynie w szkole korzystają z Internetu rzadziej niż chłopcy¹⁵⁶. Tabele 2.1 i 2.2 ukazują w sposób szczegółowy rozkład odpowiedzi na pytanie związane z częstotliwością korzystania z Internetu oraz uwzględniają podział na płeć młodych użytkowników. Dane te pozwalają stwierdzić, że badani są bardzo aktywnymi użytkownikami sieci i korzystają z niej (w większości przypadków) każdego dnia. Osoby deklarujące niekorzystanie z Internetu są w zdecydowanej mniejszości. Tym, co może w pewnym stopniu ograniczać korzystanie z Internetu, jest miejsce dostępu do sieci. Jednak i ten czynnik stopniowo traci na znaczeniu. Rozwój Internetu mobilnego sprawia, że zmniejsza się liczba osób, które korzystają z Internetu stacjonarnego.

153 A. Wrońska, R. Lange, *Nastolatek jako użytkownik Internetu – społeczny wzorzec konsumpcji*, [w:] M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2016, s. 15.

154 Było to ogólnopolskie badanie młodzieży zrealizowane przez Pracownię Edukacyjnych Zastosowań Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych NASK. Badania te stanowią poszerzoną kontynuację empirycznej eksploracji badań „Nastolatki wobec Internetu” z 2014 roku, które zostały zainicjowane i podjęte na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka, a przeprowadzone przez NASK i Pedagogium WSNS.

155 *Raport z badania Nastolatki 3.0*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2017, s. 7.

156 Tamże, s. 8.

Tabela 2.1. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?”

	W domu	W szkole	W drodze np. z domu do szkoły	U znajomych	W miejscach publicznych, gdzie jest dostępna sieć WiFi
	%	%	%	%	%
Wiele razy dziennie, cały czas	80,0	39,2	29,1	32,4	29,7
Raz dziennie	13,4	23,3	15,9	11,2	12,7
Kilka razy w tygodniu	5,0	10,6	10,3	11,7	12,7
Kilka razy w miesiącu	0,9	9,0	6,6	20,5	16,0
Nie korzystam	0,7	17,8	38,1	24,3	28,8

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 8.

Tabela 2.2. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?” z podziałem ze względu na płeć (K – kobieta, M – mężczyzna)

	W domu		W szkole		W drodze np. z domu do szkoły		U znajomych		W miejscach publicznych, gdzie jest dostępna sieć WiFi	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Wiele razy dziennie, cały czas	82,9	77,7	39,8	39,2	34,0	24,0	35,0	29,7	32,1	27,6
Raz dziennie	12,3	14,0	23,1	24,0	14,4	17,8	11,0	11,4	12,1	13,6
Kilka razy w tygodniu	3,8	6,1	9,3	12,2	10,3	10,4	10,9	12,6	10,9	14,9
Kilka razy w miesiącu	0,6	1,1	8,7	9,1	7,3	6,0	20,8	20,3	16,7	15,5
Nie korzystam	0,4	1,1	19,2	15,5	34,1	41,9	22,4	26,0	28,2	28,5

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 8.

Wraz z wiekiem respondentów obserwuje się wzrost długości czasu, jaki poświęcają oni na korzystanie z Internetu. Stwierdza się to we wszystkich badanych lokacjach tj. w domu, w szkole, w drodze, u znajomych, w miejscach publicznych. Największe odsetki odnotowano w

kategorii: szkoła, w drodze z domu do szkoły (tab. 2.3)¹⁵⁷. Grupa stanowiąca szczególnie podmiot zainteresowania ze względu na przedmiot badań prowadzonych w tej pracy (młodzież ponadgimnazjalna) najczęściej korzysta z Internetu w domu i w szkole.

Tabela 2.3. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?” z podziałem ze względu na wiek (G – gimnazjum, PG – szkoły ponadgimnazjalne).

	W domu		W szkole		W drodze np. z domu do szkoły		U znajomych		W miejscach publicznych, gdzie jest dostępna sieć WiFi	
	G	PG	G	PG	G	PG	G	PG	G	PG
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Wiele razy dziennie, cały czas	68,6	87,4	18,3	52,7	16,0	37,5	28,5	34,8	24,4	33,2
Raz dziennie	21,4	8,2	23,9	23,0	13,2	17,7	11,9	10,7	14,2	11,7
Kilka razy w tygodniu	7,5	3,4	12,8	9,3	11,3	9,7	11,1	12,0	13,2	12,3
Kilka razy w miesiącu	1,5	0,5	14,6	5,4	6,5	6,6	20,2	20,7	18,1	14,7
Nie korzystam	1,1	0,5	30,4	9,6	53,0	28,5	28,3	21,7	30,0	28,1

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 9.

Warto dodać, że zestawiając te informacje z danymi, które dotyczą gimnazjalistów, młodzież ponadgimnazjalna częściej korzysta z Internetu w poszczególnych lokacjach uwzględnionych w prezentowanym badaniu. Jedną z przyczyn takiego stanu jest to, że rodzice uczniów gimnazjalnych o wiele częściej kontrolują zachowania gimnazjalistów w sieci¹⁵⁸. Jedną z form tej kontroli jest limitowanie czasu spędzania w Internecie. Może to polegać na instalowaniu na smartfonie specjalnych aplikacji umożliwiających rodzicowi kontrolę tego, co i jak długo dziecko przegląda w Internecie. Operatorzy sieci komórkowych oferują także specjalne usługi, które pozwalają limitować dziecku dostęp do Internetu. Przykładem może być aplikacja Play Ochrona Internetu, która pozwala rodzicowi wybrać, jakie treści będą mogły być przeglądane przez dziecko. Oprócz tego aplikacja ta daje także możliwość ustalenia limitu korzystania z sieci www na dobę¹⁵⁹.

¹⁵⁷ Tamże, s. 9.

¹⁵⁸ Tamże.

¹⁵⁹ Play Ochrona Internetu, <https://www.play.pl/kampanie/chron-swoje-dziecko/>, 14.01.2020.

Powszechny dostęp do Internetu w domu, szkole i wielu miejscach publicznych koreluje z czasem, który młodzi użytkownicy Internetu poświęcają na łączność z cyberprzestrzenią. Nastolatkowie zazwyczaj korzystają z Internetu bardzo intensywnie.

Najbardziej popularne urządzenie do łączenia się z siecią wśród nastolatków to telefon komórkowy oraz smartfon (średni czas korzystania przez nastolatka to 188,3 min dziennie), laptop (średni czas korzystania przez nastolatka to 70,7 min dziennie) i komputer stacjonarny (średni czas korzystania przez nastolatka to 62,2 min dziennie). Stosunkowo rzadko nastolatkom do tego celu wykorzystują: tablet (25,3 min dziennie), konsolę do gier (średni czas korzystania przez nastolatka to 20,4 min dziennie) oraz inne urządzenia (średni czas korzystania przez nastolatka to 12,7 minuty dziennie)¹⁶⁰ (Tabela 2.4.).

Na długość czasu przeznaczonego na korzystanie z Internetu dość istotnie wpływa płeć nastolatków. Dziewczęta częściej aniżeli chłopcy łączą się z siecią przy pomocy: telefonu komórkowego oraz smartfonu (K – 211,5 min. dziennie, M – 165,2 min dziennie), laptopa (K – 74,3 min. dziennie, M – 97,3 min. dziennie), tabletu (K – 26,8 min. dziennie, M – 22,9 min. dziennie). Z kolei chłopcy relatywnie więcej czasu spędzają w sieci przy wykorzystaniu komputera stacjonarnego (K – 28,5 min. dziennie, M – 97,3 min. dziennie) i konsoli do gier (K – 13,9 min. dziennie, M – 27,0 min. dziennie)¹⁶¹. Dane odnośnie korzystania z Internetu bardzo dobrze obrazują za pośrednictwem jakich urządzeń współczesna młodzież korzysta z Internetu. O wiele częściej niż w innych grupach wiekowych korzystają oni z Internetu na smartfonach. Osoby młode spędzają też średnio więcej czasu w Internecie aniżeli osoby starsze. Potwierdzają to także badania GUS, w których kwestia korzystania z Internetu została zaprezentowana na większej populacji badawczej¹⁶². W Tabeli nr 2.4. zaprezentowano dane ukazujące średni czas korzystania z Internetu w różnych grupach wiekowych. Zestawienie to pokazuje, iż osoby dorosłe spędzają w Internecie mniej czasu niż nastolatkom.

Tabela 2.4 Średni czas spędzany w Internecie z uwzględnieniem różnych grup wiekowych (minut dziennie)

Dzieci i młodzież do 18 lat	18- 24	25- 34	35- 44	45- 54	55- 64	65 i więcej
-----------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------------

¹⁶⁰ Tamże, s. 10.

¹⁶¹ Tamże, s. 11.

¹⁶² GUS, *Korzystanie z Internetu*, Warszawa 2018, s. 5.

188,3	180	132,1	105	72,1	79	69
-------	-----	-------	-----	------	----	----

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 11; CBOS, Korzystanie z Internetu, nr 95/2019, s. 5.

Tabela 2.5. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często do przeglądania Internetu używasz?”

	Komputera stacjonarnego	Laptopa	Konsoli do gier	Tabletu	Telefonu komórkowego/smartfonu	Inne
	%	%	%	%	%	%
0-1 godz. dziennie	18,3	27,0	12,7	16,3	18,4	4,1
1-3 godz. dziennie	14,3	24,0	4,7	8,0	26,6	1,8
3-5 godz. dziennie	7,3	8,1	1,9	2,6	19,2	0,9
5 godz. dziennie i dłużej	7,3	6,0	2,2	1,9	31,3	2,1
nie korzystam	52,8	34,9	78,6	71,2	4,5	91,1

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 11.

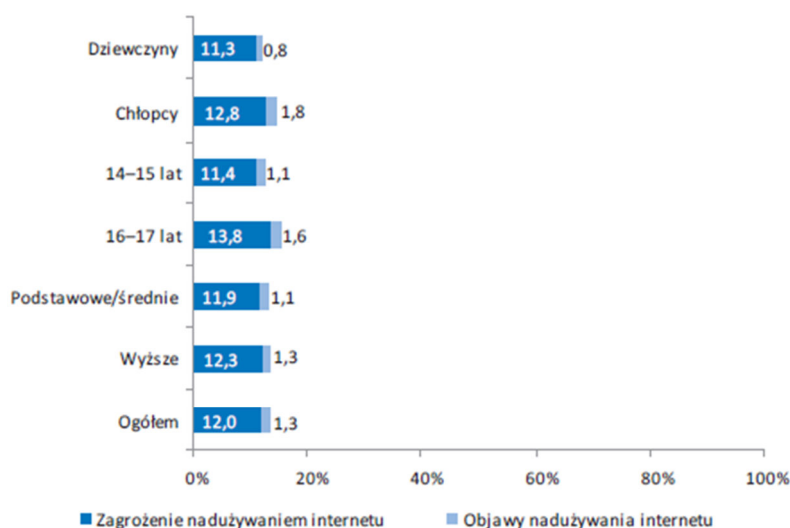
Aby nieco bardziej szczegółowo przeanalizować problem nadużywania Internetu, należy odnieść się do jego określonych symptomów. Tak uczyniono w badaniach EU NET ADB. Na Wykresie 2.1. przedstawiono rozkład procentowy odpowiedzi wszystkich respondentów na pytanie, dotyczące częstotliwości występowania u nich 20 zachowań, które zostały wyróżnione w teście IAT (Test Utajonych Skojarzeń). Symptomy nadużywania mogą zostać podzielone na¹⁶³:

- spowodowane brakiem kontroli nad czasem, który spędza się online: mówienie sobie: „jeszcze tylko chwilkę”, gdy jest się online 25% (dysfunkcyjni użytkownicy – 78%), spędzanie w sieci więcej czasu aniżeli się pierwotnie zamierzało – 31% (dysfunkcyjni użytkownicy – 74%);
- związane z silną potrzebą bycia online, która może przejawiać się potrzebą sprawdzania konta w medium społecznościowych oraz innych wiadomości nim rozpocznie się inne czynności, które należy wykonać – 34% (dysfunkcyjni użytkownicy – 67%).

163K. Makaruk, T. Wójcik, *Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 1, s. 37.

Zgodnie z wynikami badań EU NET ADB, które były prowadzone na polskich nastolat-
kach, zdecydowana większość to osoby, które korzystają z Internetu w sposób funkcjonalny,
natomiast nieco ponad 13% jest przykładem dysfunkcyjnych użytkowników. Osoby, które
nadużywały Internetu, stanowiły w tym badaniu niewielką część populacji badanej. Warunek
ten został spełniony przy niewielkim odsetku badanych (1,3%, a więc nieco więcej niż u co
setnego respondenta). Większą grupę stanowią osoby, u których można zaobserwować jedy-
nie pewne symptomy (np. osoba odczuwa jedynie silną potrzebę sprawdzania swojego profilu
w mediach społecznościowych) uzależnienia, a więc są to jednostki zagrożone nadużywaniem
– w Polsce jest to średnio co ósmy nastolatek (12,0%)¹⁶⁴. Tworzy to realny problem, zwłasz-
cza że liczba młodych użytkowników wzrasta i wciąż powstają nowe aplikacje internetowe
dedykowane tej grupie wiekowej (np. TikTok).

Wykres 2.1. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu



Źródło: K. Makaruk, T. Wójcik, *Nadużywanie internetu przez młodzież*

Wyniki badania EU NET ADB, w: Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, Nr 1/2013, s. 40.

Jak sugerować mogą dane z Wykresu 2.1., pośród osób, u których obserwuje się sympto-
my dysfunkcyjnego korzystania z Internetu, odsetek chłopców okazuje się być nieco wyższy
aniżeli odsetek dziewczyn, odsetek osób ze starszej grupy wiekowej (16-17 lat) jest nieco
wyższy niż osób w wieku 14-15 lat, a odsetek nastolatków, których rodzice mają wyższe wy-
kształcenie nieco wyższy aniżeli odsetek nastolatków, których rodzice mają wykształcenie
podstawowe i średnie¹⁶⁵.

¹⁶⁴ Tamże, s. 38.

¹⁶⁵ Tamże, s. 38.

Analizy dowiodły¹⁶⁶, że zmienne jak: płeć, wiek i wykształcenie rodziców nie wpływają w sposób istotny statystycznie na sposób korzystania z Internetu. Należy jednak podkreślić to, że wśród chłopców odsetek nadużywających Internetu okazuje się być ponad dwukrotnie wyższy niż wśród dziewczyn (1,8% do 0,8%)¹⁶⁷.

Tabela 2.6. Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z Internetu

Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Oglądanie klipów/filmów**	83,8	91,2
Komunikatory**	79,7	89,6
Portale społecznościowe	79,2	84,3
Odrabianie pracy domowej/poszukiwanie informacji*	76,2	83,8
Ściąganie muzyki**	63,9	77,4
Cele hobbystyczne**	62,1	73,9
Poczta elektroniczna**	49,7	69,8
Fora internetowe**	30,8	55,1
Ściąganie filmów**	27,5	48,4
Czaty**	24,8	43,8
Serwisy informacyjne**	13,7	34,6
Serwisy z informacjami o seksie**	13,7	34,6
Ściąganie gier**	17,2	34,0
Wieloosobowe gry typu FPS – „strzelanki”***	16,9	32,1
Wieloosobowe gry typu MMO RPG**	16,0	32,1
Prowadzenie własnej strony www lub bloga**	14,4	32,0
Ściąganie oprogramowania**	13,2	26,5
Zakupy i aukcje internetowe**	9,8	19,1
Śieciowe gry strategiczne**	7,0	16,4
Poszukiwanie informacji medycznej**	6,8	16,2
Gry dla jednego gracza**	8,5	15,3
Gry online z nagrodami pieniężnymi**	2,9	9,8
Hazard**	1,7	7,4

Źródło: K. Makaruk, T. Wójcik, *Nadużywanie internetu przez młodzież*

Wyniki badania EU NET ADB, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 41.

W celu sprawdzenia, czy funkcjonalni i dysfunkcyjni użytkownicy Internetu różnią się pod względem tego, co robią podczas swej aktywności w sieci, zapytano respondentów o aktywności podejmowane przynajmniej raz w tygodniu. Materiał badawczy pokazał, że nastolatkomie dysfunkcyjnie korzystający z Internetu podejmują prawie wszystkie wymienione aktywności istotnie częściej aniżeli funkcjonalni użytkownicy (Tabela 2.6.)¹⁶⁸.

¹⁶⁶ Tamże, s. 38.

¹⁶⁷ Tamże, s. 39-40.

¹⁶⁸ Tamże, s. 40.

Pomimo, że dysfunkcyjni użytkownicy częściej aniżeli funkcjonalni użytkownicy deklarowali, że odwiedzają portale społecznościowe przynajmniej raz w tygodniu, to nie stwierdzono pomiędzy tymi grupami istotności statystycznej¹⁶⁹.

Tabela 2.7. prezentuje średni czas spędzany w Internecie przez młode osoby w dni, w których są lekcje oraz w dni, gdy nie ma lekcji. Na podstawie zgromadzonych danych można dostrzec, że zarówno wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z sieci, czas spędzany w Internecie istotnie rośnie w dni, gdy nie ma lekcji.

Tabela 2.7. Średni czas spędzany w Internecie w dzień kiedy są lekcje i kiedy nie ma lekcji wśród młodzieży funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystającej z Internetu (w proc.)

	Dzień, kiedy są lekcje		Dzień, kiedy nie ma lekcji	
	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Wcale	3,0	1,2	1,0	0,0
Tylko kilka minut	6,3	2,9	2,3	0,0
Okolo pół godziny	10,5	2,5	4,2	0,0
Okolo godziny	17,6	7,4	8,0	0,8
Okolo 1,5 godziny	14,7	6,2	8,4	2,1
Okolo 2 godzin	14,7	16,4	16,2	5,4
Okolo 2,5 godziny	7,8	6,6	9,1	5,0
Okolo 3 godzin	9,9	13,5	12,3	7,5
Okolo 3,5 godziny	3,5	6,6	6,4	7,5
Okolo 4 godzin	5,7	17,2	12,6	22,4
Ponad 4 godziny	6,3	19,7	19,4	49,4

Źródło: K. Makaruk, T. Wójcik, *Nadużywanie Internetu przez młodzież*

Wyniki badania EU NET ADB, w: Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, Nr 1/2013, s. 42.

Uwzględniając przedmiot badań należy odnieść się do wyników, które dotyczą korzystania przez nastolatków z portali społecznościowych. Posiadanie konta w serwisach tego typu to dla nastolatków zjawisko powszechne. W badaniach Nastolatki 3.0 taką deklarację złożyło 5,4%. Analizując popularność portali społecznościowych nie można stwierdzić występowania istotnych statystycznie różnic w korzystaniu z mediów społecznościowych, jeśli ma się na względzie kryterium płci, jak i wieku (tabele 2.8., 2.9., 2.10.)¹⁷⁰. Te dane pokazują, że nastolatki to grupa narażona na zjawisko uzależnienie od Internetu (m.in. ze względu na niedojrzałość emocjonalną, łatwe uleganie sugestii i upośledzoną umiejętność odróżniania rzeczywi-

¹⁶⁹ Tamże, s. 40.

¹⁷⁰ Raport z badania Nastolatki 3.0..dz.cyt., s. 53.

stości od fikcji), dlatego też konieczne jest badanie negatywnych aspektów związanych z korzystaniem przez nią z mediów społecznościowych. Są dowodem na to, że tego typu media są stałym elementem życia młodych ludzi i mogą oddziaływać na jego jakość.

Tabela 2.8. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?”

	n	%
Tak	1309	94,6
Nie i nigdy nie miałem/am	40	2,9
Nie, ale kiedyś miałem/am	26	1,9
Nie, ale zamierzam założyć	9	0,7
Ogółem	1384	100,0

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 53.

Tabela 2.9. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?” z podziałem ze względu na płeć (K – kobieta, M – mężczyzna)

	K	M
	%	%
Tak	95,0	94,2
Nie i nigdy nie miałem/am	3,3	2,6
Nie, ale kiedyś miałem/am	1,1	2,6
Nie, ale zamierzam założyć	0,6	0,6
Ogółem	100,0	100,0

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 53.

Tabela 2.10. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?” z podziałem ze względu na wiek (G – gimnazjum, PG – szkoły ponadgimnazjalne).

	G	PG
	%	%
Tak	92,8	95,7
Nie i nigdy nie miałem/am	4,2	2,0
Nie, ale kiedyś miałem/am	2,0	1,8
Nie, ale zamierzam założyć	0,9	0,5
Ogółem	100,0	100,0

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 53.

Dane przywołane w powyższych tabelach pozwalają uznać, że media społecznościowe są bardzo popularne wśród młodzieży. Uwzględniając kryterium płci nie można dostrzec istotnych różnic, jeśli ma się na uwadze posiadanie konta na portalu społecznościowym. Zdecydowana większość chłopców i dziewczyn posiada konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym. Istotna różnica nie występuje także, gdy uwzględni się wiek badanego. Zdecydowana większość uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych ma konto na portalu społecznościowym. Należy zgodzić się z tezą sformułowaną przez Gackowskiego, że media społecznościowe, w szczególności Facebook, przyczyniają się do pogłębienia postaw konformistycznych¹⁷¹. Wskazywać może na to fakt, że ponad 90% badanych ma konto na portalu społecznościowych. Młodzi ludzie bardzo często decydują się na założenie konta w mediach społecznościowych, gdyż profil taki mają już ich znajomi i nie chcą w ten sposób odstawać od grupy. Dają w ten sposób wyraz podążaniu za tendencjami oraz powszechnie akceptowanym stylem życia.

Media społecznościowe są wykorzystywane przez nastolatków, jak wynika z danych, głównie do autoprezentacji. Duża część ich aktywności skupia się na prezentacji osobiście wykonanych zdjęć oraz filmów (20,7% – w ogóle nie publikuje). Drugim typem uzewnętrzniania swoich poglądów bądź zainteresowań staje się umieszczanie linków do filmów oraz zdjęć, które pochodzą z innych serwisów internetowych (47,0% – w ogóle nie publikuje takich treści) oraz prezentowanie zwerbalizowanych refleksji i zdarzeń z danej chwili (45,3% – w ogóle nie publikuje takich treści). W ten sposób młodzi ludzie informują śledzących ich profil np. o swoich gustach muzycznych. Mniej niż połowa ankietowanych stwierdza, że umieszcza zdjęcia innych osób (56,5% – w ogóle nie publikuje takich treści), linki do artykułów z innych serwisów (64,4% – w ogóle nie publikuje takich treści) oraz memy (64,4% – w ogóle nie publikuje takich treści)¹⁷². Najmniej popularną formą aktywności młodych ludzi w mediach społecznościowych wydaje się zamieszczanie zdjęć osób spoza swojego kręgu znajomości (85,1% – w ogóle nie publikuje takich treści). Wszystkie zaprezentowane sposoby użytkowania portali społecznościowych cechują się bardzo niską częstotliwością – najczęściej wskazywane aktywności występują „kilka razy w miesiącu bądź rzadziej”, czyli w głównej mierze młode pokolenie częściej odgrywa rolę odbiorcy niż nadawcy treści publikowanych w mediach społecznościowych.

171 T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych jako praktyka społeczna różnych pokoleń medialnych*, Warszawa 2018, s. 87.

172 Tamże, s. 54.

Tabela. 2.11. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?”

	Kilka razy dziennie	Raz dziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu lub rzadziej	W ogóle nie publi- kuję
	%	%	%	%	%
Linki do filmów, zdjęć w innych serwisach	3,2	2,6	7,6	39,6	47,0
Linki do artykułów w innych serwisach	1,4	2,1	4,8	27,3	64,4
Swoje zdjęcia, filmy	2,3	2,1	8,2	66,6	20,7
Zdjęcia innych osób (znajomych)	1,9	1,6	3,9	36,2	56,5
Zdjęcia innych osób (nieznajomych)	1,4	1,1	1,2	10,1	86,1
Własne komentarze, historie	5,9	4,3	14,5	30,1	45,3
Memy	5,5	3,4	6,7	20,1	64,4
Inne	2,0	2,5	2,9	6,1	86,5

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 54.

Dane zaprezentowane w Tabeli 2.11. charakteryzują aktywność młodych ludzi w sieci. Na ich podstawie można stwierdzić, że media społecznościowe służą młodzieży przede wszystkim do publikowania własnych zdjęć i filmów. W ten sposób wykorzystuje ona funkcje komunikacyjną i informacyjną mediów społecznościowych. Dodając nowe zdjęcie czy filmik, młodzi użytkownicy informują znajomych o swoim stanie emocjonalnym, o tym gdzie aktualnie się znajdują bądź też z kim się spotykają. Dla młodych ludzi funkcja komunikacyjna, informacyjna oraz możliwość autoprezentacji poprzez portale społecznościowe ma zasadnicze znaczenie i stanowi ważny motyw korzystania z tego typu mediów.

Badana populacja jest w zakresie użytkowania portali społecznościowych stosunkowo mocno zróżnicowana pod względem płci. Chłopcy o wiele częściej niż dziewczęta zamieszczają na swoich profilach: memy (K: 71,5%, M: 57,3% – w ogóle nie publikuje), linki do artykułów z innych serwisów (K: 70,1%, M: 58,3% – w ogóle nie publikuje), linki do filmów, zdjęć z innych serwisów (K: 51,3%, M: 42,8% – w ogóle nie publikuje), a także zdjęcia osób spoza swojego kręgu społecznego (nie-znajomi), (K: 90,7%, M: 81,9% – w ogóle nie publikuje)¹⁷³. Natomiast dziewczęta częściej autoprezentują się poprzez zamieszczanie swych zdjęć i filmów (K: 13,4%, M: 28,2% – w ogóle nie publikuje) (Tabela 2.12.)¹⁷⁴.

¹⁷³ Tamże, s. 55.

¹⁷⁴ Tamże, s. 55.

Tabela 2.12. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?” z podziałem ze względu na płeć (K – kobieta, M – mężczyzna)

	Kilka razy dziennie		Raz dziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu lub rzadziej		W ogóle nie publikuję	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Linki do filmów, zdjęć w innych serwisach	2,3	3,8	2,0	3,0	5,8	9,2	38,6	41,1	51,3	42,8
Linki do artykułów w innych serwisach	1,5	1,4	1,3	2,8	4,0	5,7	23,1	31,5	70,1	58,5
Swoje zdjęcia, filmy	2,5	2,3	2,2	1,7	8,2	7,5	73,7	73,7	13,4	28,2
Zdjęcia innych osób (znajomych)	1,6	2,1	1,6	1,4	3,8	4,0	37,7	35,0	55,3	57,6
Zdjęcia innych osób (nieznajomych)	1,5	1,1	1,3	0,6	0,9	1,4	5,6	14,9	90,7	81,9
Własne komentarze, historie	5,8	5,9	4,2	4,0	14,7	14,3	28,9	31,4	46,3	44,4
Memy	4,2	6,5	1,9	4,7	5,1	8,7	17,3	22,9	71,5	57,3
Inne	2,1	2,1	2,1	2,5	2,6	2,9	5,2	6,7	88,0	85,8

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 55.

Powyższe dane każą stwierdzić, że częstotliwość oraz charakter udostępnianych treści stanowi podstawę do wyróżnienia dwóch stylów zachowania na portalach społecznościowych. Formułując te style przez pryzmat funkcji, jakie mają do wypełnienia media społecznościowe, można zauważyć, że styl charakterystyczny dla chłopców cechuje się większą skłonnością do udostępniania treści rozrywkowych. Natomiast dziewczęta koncentrują się na aspekcie wizerunkowym i sferze związanej z komunikacją. Wraz z wiekiem badanych wzrasta także częstość autoprezentacji, która polega na umieszczaniu treści opowiadającej o autorze w sposób pośredni, poprzez treści, które są zapożyczone: memy (G: 81,5%, PG: 66,5% – w ogóle nie publikuje), linki do artykułów z innych serwisów (G: 69,2%, PG: 61,4% – w ogóle nie publikuje), linki do zdjęć i filmów z innych serwisów (G: 49,9%, PG: 45,1% – w ogóle nie publikuje) (tab. 2.13)¹⁷⁵. Takie dane świadczą o tym, że wiek może determinować sposób zachowania nastolatka na portalach społecznościowych. W tym przypadku nastąpiło odwołanie do udostępniania treści zapożyczonych. Największą różnicę obserwuje się w przypadku publikowania memów. Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych upubliczniali takie treści znacznie chętniej, aniżeli gimnazjaliści. Wiązać się to może m.in. z mniejszą kontrolą rodzicielską uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Limitowanie dostępu do Internetu może być

¹⁷⁵ Tamże, s. 56.

przyczyną tego, że gimnazjaliści mają mniejszy dostęp do stron z memami, a także boją się reakcji rodziców na treści upublicznianie w sieci.

Badania poświęcone aktywności dzieci i młodzieży w mediach społecznościowych prowadziła także Makaruk. Wynik jej badań ukazują podobny trend, jaki dostrzeżono w badaniu *Nastolatki 3.0*. Ze zgromadzonych danych wynika, że ok. 90% nastolatków w wieku 14-17 lat posiada przynajmniej jeden profil na portalu społecznościowym. Wedle tych danych to dziewczyny częściej aniżeli chłopcy są posiadaczkami takiego konta (93,8% do 85,5%, $p < 0,01$)¹⁷⁶. W badaniu tym nie zaobserwowano różnicy istotnej statystycznie pomiędzy nastolatkami w wieku 14-15 lat i 16-17 lat. Posiadanie konta nie było także zależne od poziomu wykształcenia rodziców. Należy być świadomym tego, że badania te były prowadzone w okresie, gdy polska młodzież miała dostęp do ograniczonego katalogu mediów społecznościowych. Nie ulega jednak wątpliwości, że bez względu na to, w jakich latach prowadzono badania, idea mediów społecznościowych była dla młodych ludzi atrakcyjna, co miało istotny wpływ na rozwój portali tego typu¹⁷⁷.

Tabela 2.13. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?” z podziałem ze względu na wiek (G – gimnazjum, PG – szkoły ponadgimnazjalne)

	Kilka razy dziennie		Raz dziennie		Kilka razy w tygodniu		Kilka razy w miesiącu lub rzadziej		W ogóle nie publikuję	
	G	PG	G	PG	G	PG	G	PG	G	PG
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Linki do filmów, zdjęć w innych serwisach	3,4	3,1	4,0	1,7	9,3	6,6	33,5	43,5	49,9	45,1
Linki do artykułów w innych serwisach	1,5	1,3	2,3	1,9	5,2	4,6	21,8	30,7	69,2	61,4
Swoje zdjęcia, filmy	3,2	1,8	3,0	1,6	10,6	6,7	62,8	69,0	20,4	20,9
Zdjęcia innych osób (znajomych)	2,3	1,6	2,1	1,3	4,4	3,5	32,0	38,7	59,1	54,8
Zdjęcia innych osób (nieznajomych)	1,9	1,1	1,8	0,7	1,2	1,2	8,6	11,1	86,5	85,9
Własne komentarze, historie	6,4	5,6	6,8	2,7	13,0	15,5	28,5	31,0	45,2	45,3
Memy	6,3	5,0	5,9	1,8	7,1	6,4	19,7	20,3	81,0	66,5
Inne	1,5	2,4	2,6	2,4	4,6	1,6	6,2	6,0	85,1	87,6

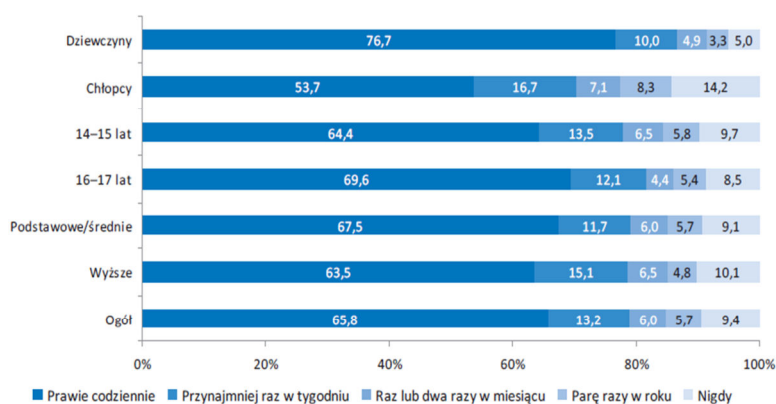
Źródło: Raport z badania *Nastolatki 3.0*, Warszawa 2017, s. 56.

176 K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 2013, nr 1, s. 70.

177 Tamże, s. 70.

Na podstawie Wykresu 2.2. można stwierdzić, że media społecznościowe są popularne wśród młodych ludzi. Zdecydowana większość nastolatków (65,8%) korzysta z nich codziennie lub prawie codziennie. Warto zauważyć, że w okresie, gdy prowadzono te badania, można było dostrzec istotną statystycznie różnicę, jeśli ma się na uwadze płeć korzystających z mediów społecznościowych. W badaniu Makaruk częściej robiły to dziewczyny (76,7% do 53,7%, $p < 0,01$). W projekcie *Nastolatki. 3.0* różnica ta została zminimalizowana. Witryny tego rodzaju są szczególnie chętnie odwiedzane przez młode osoby w dni, gdy nie ma lekcji. Pewnym wytłumaczeniem dla takiego sposobu zachowania młodych osób w sieci może być to, że w okresie, gdy prowadzono badania dostęp do smartfonów i mobilnego Internetu nie był tak powszechny. Rozwój technologiczny w dziedzinie Internetu mobilnego sprawił, że ten czynnik nie wpływa istotnie na współczesne sposoby korzystania z Internetu przez nastolatków. Wykres 2.2. ukazuje odsetek osób spędzających na portalach społecznościowych co najmniej dwie godziny w dni, kiedy są lekcje i w dni, w których zajęcia szkolne się nie odbywają. Te dane pokazują, że na przestrzeni kilku lat, czas, który młodzi ludzie poświęcają na korzystanie z mediów społecznościowych, istotnie się wydłużył. W badaniu Makaruk media społecznościowe pochłaniały więcej czasu dziewczynom aniżeli chłopcom, i wtedy, gdy są lekcje, i wtedy, gdy ich nie ma ($p < 0,01$). Współcześnie taki trend też jest obserwowany. Nastolatki, których rodzice mają wykształcenie podstawowe bądź średnie spędzają istotnie więcej czasu na portalach w dni wolne od zajęć ($p < 0,05$) (Wykres 2.3). Nie dostrzeżono różnic istotnych statystycznie między młodszą i starszą grupą respondentów.

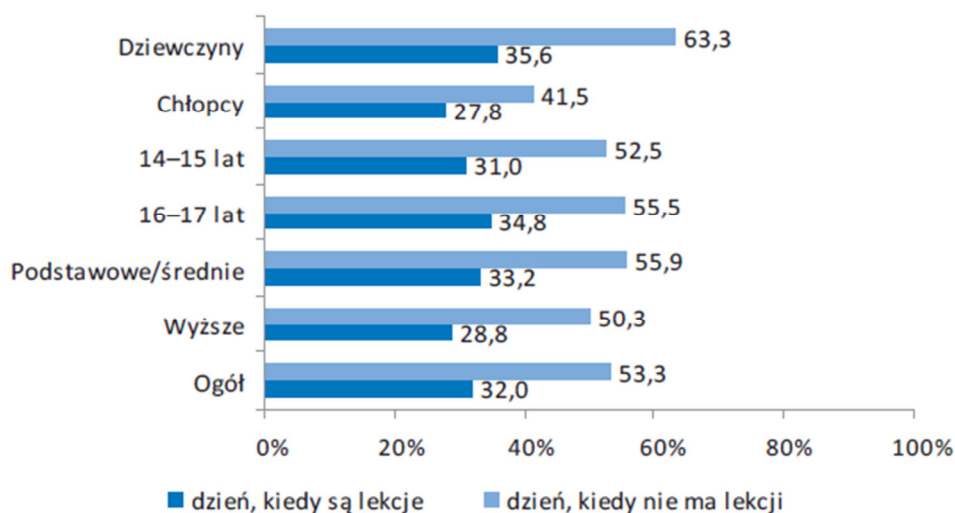
Wykres 2.2. Częstość korzystania z portali społecznościowych, według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)



Źródło: K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 72.

W czasie wywiadów jakościowych organizowanych przez Makaruk wiele razy padało stwierdzenie, iż Facebook to istotny element każdego dnia młodzieży. Niektórzy z badanych wskazywali, że sprawdzenie Facebooka to jedna z pierwszych czynności, które są przez nich wykonywane tuż po przebudzeniu.

Wykres 2.3. Osoby korzystające z portali społecznościowych co najmniej 2 godziny dziennie



Źródło: K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 72.

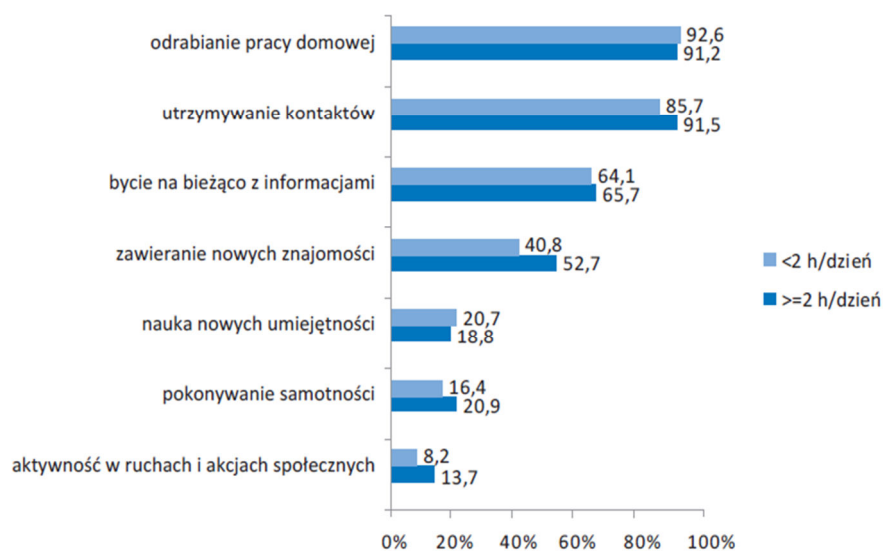
Jedna z badanych tak opisywała swoją aktywność w mediach społecznościowych: *Nie ma dnia, żebym nie włączyła Facebooka. Facebook jest cały czas włączony, czy jak odrabiam lekcje, nawet jak jem śniadanie, jem obiad to mam włączony Facebook. (...) Jak wracam ze szkoły, to pierwsze co, to telewizor trzeba włączyć i znowu sprawdzam Facebooka*¹⁷⁸. Takie wypowiedzi to kolejny dowód na to, iż media społecznościowe są ważnym elementem życia współczesnej młodzieży i determinują wiele codziennych aktywności.

W celu sprawdzenia, czy ocena użyteczności określonych obszarów Internetu różni się w zależności od czasu, który spędza się na portalach społecznościowych, Makaruk dokonała porównania odpowiedzi ich umiarkowanych i intensywnych użytkowników. Jak zostało to przedstawione na Wykresie 2.4. utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi oraz rodziną ($p < 0,01$), zawieranie nowych znajomości ($p < 0,01$), aktywność w ruchach i akcjach społecz-

¹⁷⁸ Tamże, s. 73.

nych ($p < 0,01$), a także pokonywanie samotności ($p < 0,05$), to powody, dla których intensywni użytkownicy o wiele częściej korzystają z portali internetowych niż umiarkowani¹⁷⁹.

Wykres 2.4. Użyteczne obszary Internetu według umiarkowanych i intensywnych użytkowników portali społecznościowych



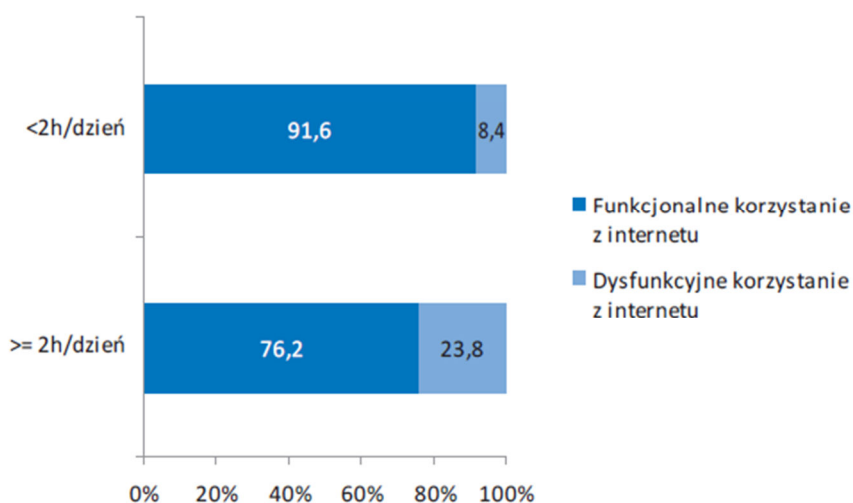
Źródło: K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 74.

Badania przedstawione przez Makaruk zwracają również uwagę na to, że duża ilość czasu spędzanego online (w tym przypadku na portalach społecznościowych) nie uchodzi za jedyne kryterium nadużywania Internetu. Wobec powyższego autorka tych badań uznała za zasadne sprawdzić, czy osoby, które korzystały z portali społecznościowych przez co najmniej 2 godziny dziennie różniły się pod względem przejawianych symptomów nadużywania Internetu od mniej intensywnych użytkowników portali. Analiza zgromadzonego materiału badawczego dowiodła, że odsetek osób, które dysfunkcyjnie korzystały z Internetu okazał się istotnie wyższy w przypadku grupy intensywnych użytkowników portali społecznościowych aniżeli wśród osób, które korzystają z portali w sposób umiarkowany (23,8% do 8,4%, $p < 0,01$) (Wykres 2.5.)¹⁸⁰. W oparciu o te dane można stwierdzić, że jednym z kryteriów dysfunkcyjnego korzystania z Internetu jest czas. To na jego podstawie można dokonać podziału na funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników Internetu.

179 Tamże, s. 73-74.

180 Tamże, s. 74.

Wykres 2.5. Czas spędzany na portalach społecznościowych przez funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników Internetu



Źródło: K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 75.

Z racji tego, że w pracy tej istotnym zagadnieniem jest analiza oddziaływania dysfunkcyjnego korzystania z portali społecznościowych na zdrowie psychiczne, za zasadne uznano przywołanie wyników badań ukazujących m.in. zależność między czasem spędzaniem na portalach społecznościowych a występującymi u młodych ludzi problemami psychospołecznymi.

W Tabeli 2.14. zaprezentowano wyniki badań Makaruk, które uzyskano na skalach problemów psychospołecznych¹⁸¹ w podziale na umiarkowanych oraz intensywnych użytkowników portali społecznościowych. Oprócz skali „problemy społeczne”, wyniki na wszystkich pozostałych skalach problemów psychospołecznych okazują się być istotnie wyższe w odniesieniu do osób, które spędzają na portalach co najmniej 2 godziny dziennie. O umiarkowanej wielkości efektu można mówić w sytuacji wystąpienia zachowań niedostosowanych ($d=0,35$), zachowań agresywnych ($d=0,36$), a także zachowań eksternalizacyjnych ($d=0,39$), podczas gdy dla zachowań internalizacyjnych wielkość efektu okazała się być niewielka ($0,15$). Wyniki dla pozostałych skal problemowych (oprócz całkowitej skali problemowej) cechowały się nieznacznym efektem ($d=0,02-0,19$)¹⁸². Na podstawie tych danych można stwierdzić, że u osób, które korzystały z portali społecznościowych dłużej niż 2 godziny dziennie, wzrastało ryzyko wystąpienia problemów psychospołecznych. Przekładając te dane na wyniki związane

¹⁸¹ Do oceny problemów psychospołecznych autorka posłużyła się kwestionariuszem Achenbacha.

¹⁸² Tamże, s. 76-77.

ze średnim czasem korzystania (każdego dnia) z portali społecznościowych można stwierdzić, że obecnie ryzyko wystąpienia problemów psychospołecznych u młodych ludzi jest wyższe niż w okresie badań prowadzonych przez Makaruk.

Tabela 2.14. Czas spędzany na portalach społecznościowych a problemy psychospołeczne

	<2h/dzień		>= 2 godziny/dzień		d Cohena
	średnia	SD	średnia	SD	
Lęki i depresje*	5.98	5.51	6.75	5.82	0.14
Wycofanie*	4.49	3.04	4.87	3.21	0.12
Objawy somatyczne*	3	3	3.5	3.52	0.15
Problemy społeczne	2.5	2.25	2.55	2.43	0.02
Zaburzenia myśli**	1.73	2.28	2.21	2.67	0.19
Zaburzenia uwagi**	5.76	2.97	6.31	3.29	0.17
Zachowania niedostosowane**	4.01	3.23	5.21	3.57	0.35
Zachowania agresywne**	8.1	5.68	10.28	6.31	0.36
Internalizacyjna**	13.15	9.74	14.73	10.68	0.15
Eksternalizacyjna**	12.11	8.29	15.49	9.21	0.39
Całkowita skala problemowa**	37.5	24.65	44.77	27.19	0.28

Źródło: K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, w: *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Nr 1/2013, s. 77.

W innym projekcie tej samej autorki także dowiedziono, że nastolatki dysfunkcyjnie korzystające z Internetu uzyskują istotnie wyższe ($p<0,01$) wyniki na wszystkich skalach problemów psychospołecznych kwestionariusza samooceny Achenbacha. O umiarkowanym efekcie ($d=0,48-0,59$) można mówić w przypadku skal: wycofanie, objawy somatyczne, problemy społeczne, zaburzenia myśli. Z kolei silny efekt ($d=0,72-0,89$) obserwuje się w przypadku lęków i depresji, zaburzeń uwagi, zachowań o charakterze niedostosowanym oraz zachowań agresywnych. Co interesujące, respondenci, którzy dysfunkcyjnie korzystają z Internetu, uzyskali wyższe wskaźniki zarówno na skali internalizacyjnej, jak i eksternalizacyjnej, ale efekt okazuje się silniejszy w przypadku skali eksternalizacyjnej ($d=0,91$ do $d=0,72$)¹⁸³.

183 Tamże, s. 78.

Tabela 2.15. Problemy psychospołeczne wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z Internetu

SKALA	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu		d Cohena
	średnia	SD	średnia	SD	
Lęki i depresje**	5,69	5,29	10,18	6,77	0,74
Wycofanie**	4,41	3,01	6,34	3,6	0,58
Objawy somatyczne**	2,9	2,97	4,7	4,13	0,48
Problemy społeczne**	2,37	2,2	3,8	2,96	0,55
Zaburzenia myśli**	1,67	2,28	3,27	3,1	0,59
Zaburzenia uwagi**	5,66	2,99	8,05	3,45	0,74
Zachowania niedostosowane**	4	3,18	6,67	3,81	0,76
Zachowania agresywne**	7,98	5,53	13,39	6,61	0,89
Internalizacyjna**	12,68	9,45	20,58	12,31	0,72
Eksternalizacyjna**	11,98	8,07	20,06	9,63	0,91
Całkowita skala problemowa**	36,53	23,8	61,21	29,97	0,91

Źródło: K. Makaruk, T. Wójcik, Nadużywanie internetu przez młodzież

Wyniki badania EU NET ADB, w: Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, Nr 1/2013.

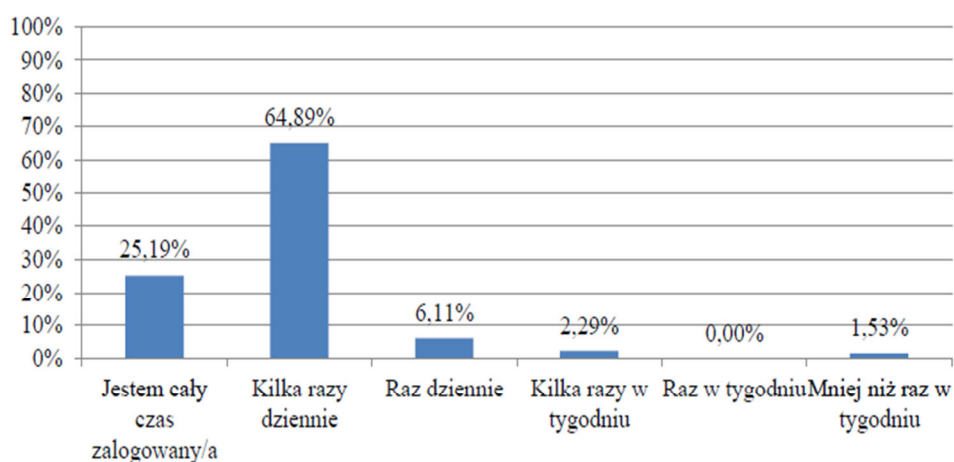
Przedstawione w tej części pracy wyniki badań pokazują, że Internet stanowi ważny element codziennej aktywności młodych ludzi. Zdecydowana większość współczesnych nastolatków ma do niego dostęp i chętnie z niego korzysta. Niekiedy jednak młodzi ludzie czynią to w sposób dysfunkcjonalny, co może skutkować problemami zaburzeń psychicznych wywołanych przez nałogowe korzystanie z Internetu. Jak pokazały powyższe dane duża część respondentów korzystała z mediów społecznościowych. Młodzi ludzie wykorzystywali tego typu serwisy głównie to celów związanych z autoprezentacją. Temat roli mediów społecznościowych w życiu młodych ludzi został rozwinięty w kolejnym podrozdziale.

2.2 Rola mediów społecznościowych w życiu współczesnej młodzieży

Dane przedstawione w poprzednim podrozdziale sugerują, że media społecznościowe to stały element życia młodych ludzi. Można postawić tezę, że współczesne nastolatki starają się być cały czas online. Taki wniosek można wysnuć m.in. z prac W. Czerskiego i E. Gonciarz. W ich badaniach ponad ¼ ankietowanych studentów była bez przerwy zalogowana na wybranym przez siebie portalu społecznościowym. Może to z jednej strony sugerować, że były to osoby uzależnione od danego medium. Z drugiej jednak strony studenci bardzo często korzy-

stają ze smartfonów¹⁸⁴. Wykorzystanie tego typu urządzeń umożliwia bycie cały czas online. Zdarza się również, iż raz logując się np. na Facebooku, nie wylogowują się dla wygody, a także w celu obserwowania na bieżąco tego, co robią pozostali użytkownicy¹⁸⁵. Inną przyczyną pozostawiania „online” jest korzystanie z komunikatorów (np. Messenger,) które są dla młodych ludzi bardziej atrakcyjne niż sms-y. Nastolatki bardzo szybko reagują na wiadomość prywatną wysłaną za pośrednictwem Facebooka, oznaczenie na zdjęciu czy komentarz.

Wykres 2.6. Częstotliwość korzystania z portalu społecznościowego



Źródło: W. Czerski, E. Gonciarz, *Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka*, w: *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, nr 4/2017, s. 143.

Rozważając przesłanki, które skłaniają użytkowników do założenia profilu na portalu społecznościowym, warto ponownie odnieść się do badań Czerskiego i Gonciarz. Uczestnicy prowadzonych przez nich badań twierdzą, że główną motywacją do założenia konta na portalu społecznościowym, była przede wszystkim ciekawość/zainteresowanie aktywnością innych użytkowników – 70,99%¹⁸⁶. Wykres 2.7. przedstawia wszystkie odpowiedzi respondentów dotyczące powodów utworzenia konta na omawianych portalach. Dane dowodzą, że oprócz ciekawości badani studenci tworzyli konta za namową swoich znajomych (33,59%) bądź też w odpowiedzi na ich zaproszenie (45,04%), które wysyłano z konkretnej aplikacji. Jako inne

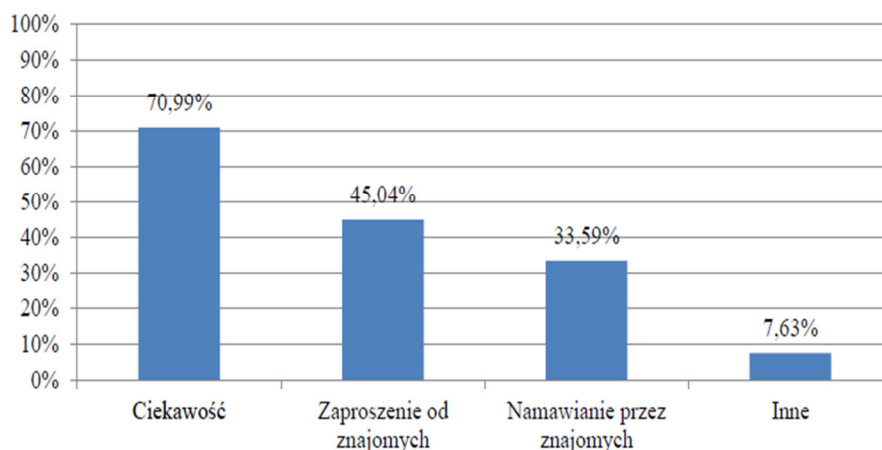
184 W. Czerski, E. Gonciarz, *Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2017, nr 4, s. 142.

185 Tamże, s. 142.

186 Tamże, s. 142.

przyczyny wskazywali przede wszystkim to, że poprzez portal społecznościowy (w ramach danej grupy znajomych) umieszczane i wysyłane są materiały ze studiów.

Wykres 2.7. Powody utworzenia konta na portalu społecznościowym



Źródło: W. Czerski, E. Gonciarz, Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka, w: Lubelski Rocznik Pedagogiczny, nr 4/2017, s. 142.

Tworząc w serwisie społecznościowym własny profil, jego użytkownik z jednej strony chce promować własne „ja”, z drugiej jednak upublicznia swoje dane i sprzedaje tym samym innym własną osobę oraz informacje na swój temat. Przyczynia się to do sytuacji, w której bez żadnych oporów oraz barier użytkownicy mediów społecznościowych prezentują swoje hobby, osiągnięcia, krąg znajomych, a czasem nawet najbardziej intymne momenty z własnego życia. Dla dużej części młodych ludzi ważnym elementem w serwisach społecznościowych jest liczba posiadanych relacji – czyli istotną rolę pełni w tym przypadku rozległość posiadanej sieci. Natomiast mniejsze znaczenie przypisuje się sile więzi łączącej użytkowników ze znajomymi¹⁸⁷.

Młodzi ludzie dostrzegają przede wszystkim pozytywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych. Jedną z podstawowych korzyści jest możliwość komunikowania się ze znajomymi. Kwestia relacji interpersonalnych, które można nawiązywać za pośrednictwem portali społecznościowych, poruszana była m.in. w badaniach K. Gawrol prowadzonych na Uniwersytecie Rzeszowskim. W zgromadzonym przez tę badaczkę materiale przytoczono wypowiedzi studentów kierunków humanistycznych UR podkreślające rolę mediów społecznościowych w budowaniu relacji interpersonalnych. W odpowiedzi na pytanie: „Czym różni-

¹⁸⁷ A. Bąk, *Serwisy społecznościowe – efekt Facebooka i nie tylko*, „Media i społeczeństwo” 2016, nr 6, s. 134.

łoby się Twoje życie od obecnego, gdyby nie było Internetu?”, jeden z uczestników ankiety odpowiedział: *Moim zdaniem miałabym utrudniony dostęp do informacji, których nie można nabyć wypożyczając książki w bibliotece, ponadto moje zainteresowania są związane z Internetem i portalami społecznościowymi, więc bez dostępu do Internetu nie mogłabym ich rozwijać. Najważniejszą kwestią dla mnie jest to, że mogę utrzymywać stały kontakt z moimi znajomymi oraz rodziną, która mieszka daleko, dzielić się z nimi moimi zainteresowaniami*¹⁸⁸. Inny z badanych tak odpowiedział na przywołane powyżej pytanie: *Uważam, że życie zmieniłoby się pod względem komunikacji z innymi ludźmi, byłoby o wiele trudniej nawiązywać czy utrzymywać kontakt bez portali społecznościowych czy innych komunikatorów, które zdecydowanie upłynniają szybki kontakt i przesyłanie informacji*¹⁸⁹.

Przedstawione fragmenty ukazują nie tylko bardzo ważną rolę mediów społecznościowych w życiu młodych ludzi, ale są informacją dotyczącą tego, do jakich celów młodzi ludzie wykorzystują takie serwisy, jak Facebook czy Instagram. Media społecznościowe zmieniły nie tylko częstotliwość kontaktów, ale również ich jakość. W tym miejscu ponownie warto odnieść się do wyników badań, które zostały przeprowadzone przez Gawrol. Uczestniczący w zorganizowanym przez nią projekcie inżynierowie uważali (częściej niż studenci kierunków humanistycznych), że portale społecznościowe raczej ograniczają kontakty interpersonalne, aniżeli je ułatwiają. Niekiedy wśród tych wypowiedzi pojawiały się te sugerujące przeciwne wnioski, co do funkcji komunikacyjnej mediów społecznościowych: *Prawdopodobnie nie miałabym tylu znajomych, co w obecnej chwili, ponieważ wielu z nich mieszka w innych miastach/krajach i czasem rozmowy telefoniczne przekraczają mój studencki budżet*¹⁹⁰. *Byłbym okropnie znudzony. Zdobywanie programów/filmów/muzyki byłoby bardzo utrudnione, wyjechałoby częstych wyjazdów. Nie mógłbym rozmawiać swobodnie z moją siostrą, która mieszka w Anglii, ani ze znajomymi z innych krajów*¹⁹¹.

Media społecznościowe w życiu młodzieży oprócz rozwijania więzi interpersonalnych, mają także do spełnienia rolę kreacyjną. Uwzględniając specyfikę wieku rozwojowego uczniów szkół ponadgimnazjalnych, dostrzega się istotne znaczenie mediów społecznościowych w działaniach wizerunkowych.

Jak podkreślał Z. Melosik, zachodzi duża potrzeba wejścia w rolę gwiazdy (stwierdzana głównie u młodych użytkowników), którą portale społecznościowe pozwalają realizować.

188 K. Gawrol, *Portale społecznościowe – szanse i zagrożenia dla młodego człowieka*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2016, nr 2, s. 185.

189 Tamże, s. 185.

190 Tamże, s. 186.

191 Tamże, s. 186.

Stwarzają one możliwość kreowania nowego zjawiska, a mianowicie gwiazd oraz celebrytów internetowych. Sprzyja temu duża popularność profilu w sieci oraz udostępniane przez danego użytkownika treści¹⁹².

Tabela 2.16. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jaka jest dostępność tego, co publikujesz na Twoich profilach portalach społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram, Google+, Nk.pl itp.”

	n	%
Są dostępne dla wszystkich	256	18,6
Są widoczne tylko dla znajomych	671	48,7
Zależnie od sytuacji zmieniam dostępność	272	19,8
Nie ustawiam prywatności, nie potrafię	15	1,1
Nie ustawiam prywatności, bo nie widzę takiej potrzeby	47	3,4
Nie korzystam z portali społecznościowych	55	4,0
Inne (jakie?)	19	1,4
Trudno powiedzieć	42	3,1
Ogółem	1377	100,0

Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 56.

Problem dążenia do nadmiernej popularności i chęć bycia gwiazdą sprawiają, że duża część użytkowników portali społecznościowych nie chroni dostatecznie swej prywatności. Problem ten występuje również w grupie nastolatków. Duża część młodych ludzi stosuje bardziej lub mniej restrykcyjne procedury „filtrowania” swego cyfrowego obrazu w Internecie (48,7% – są widoczne tylko dla znajomych; 19,8% – zależnie od sytuacji zmieniam dostępność). Jednakże, prawie co piąty ankietowany udostępnia w sieci informacji o sobie w sposób niekontrolowany (18,6% – są dostępne dla wszystkich; 3,4% – nie ustawiam prywatności, bo nie widzę takiej potrzeby; 1,1% – nie ustawiam prywatności, nie potrafię). Dane ukazane w Tabeli 2.16. każą uznać, że wielu młodym ludziom zależy na tym, by wchodzić w rolę gwiazdy, być w centrum uwagi osób, z którymi są w relacji utrzymywanej za pośrednictwem mediów społecznościowych¹⁹³. Takie zjawisko może wzbudzać niepokój i może generować w przyszłości negatywne skutki.

192 Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Wyd. Impuls, Kraków 2013, s. 240.

193 Raport z badania...dz. cyt., s. 56.

Tabela 2.17. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Oceń, czy zgadzasz się z poniższymi zdaniami”

	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	%	%	%
W Internecie dominują postawy otwartości i tolerancji	16,0	51,4	32,7
W Internecie dominuje agresja i nietolerancja	47,5	22,6	29,9
W Internecie najczęściej można prowadzić kulturalne dyskusje	24,8	43,3	31,9
W Internecie dyskusje zazwyczaj prowadzą do kłótni i obelg	47,5	23,4	29,2
W Internecie można swobodnie wyrażać swoje opinie	48,9	25,8	25,3
W Internecie należy wystrzegać się wypowiadania szczerych opinii	25,9	43,8	31,1
Internet to świat bez granic i ograniczeń	48,8	29,1	22,1
Chciałbym(chciałabym) jak największą część mojej aktywności życiowej przenieść do Internetu	6,1	80,4	13,6
W Internecie spotkałem(am) osoby, które warto naśladować w świecie realnym	34,2	45,7	20,0
W Internecie ludzie starają się pokazywać tylko swoje pozytywne cechy	51,3	25,8	25,8

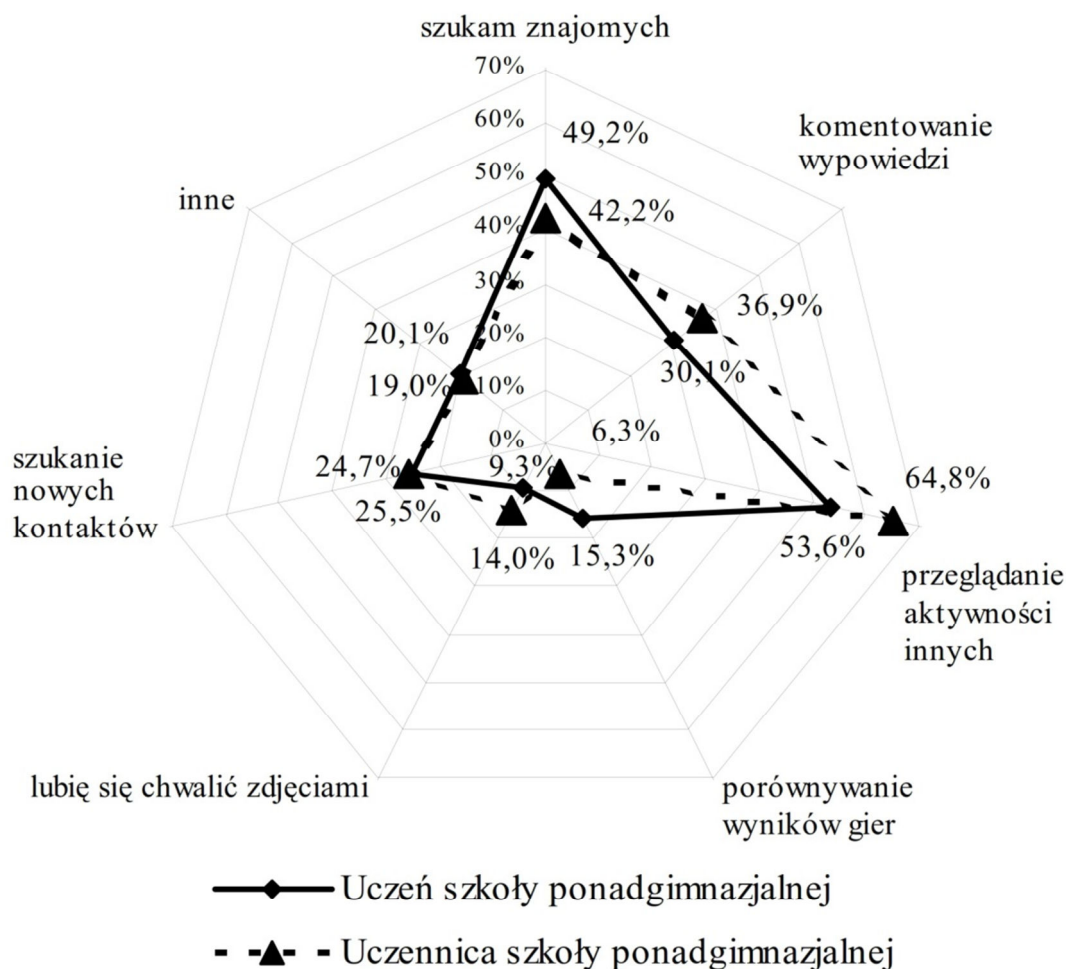
Źródło: Raport z badania Nastolatki 3.0, Warszawa 2017, s. 69.

Kolejną kwestią okazuje się stosunek do interakcji społecznych w Internecie, a także podmiotów tych interakcji, czyli internautów. Młodzi użytkownicy mediów społecznościowych zdają się rozumieć złożoność oraz specyfikę Internetu. Z jednej strony doskonale wiedzą, że portale społecznościowe są sferą autoprezentacji, która zazwyczaj stanowi formę manipulacji na potrzeby wywarcia jak najlepszego wrażenia (51,3% użytkowników portali społecznościowych stara się pokazywać jedynie swoje pozytywne cechy), ale z drugiej strony, doceniają strukturę oraz zasoby Internetu za jego potencjał poznawczy, skracanie dystansów społecznych, kulturowych oraz terytorialnych (48,8% – portale społecznościowe to świat bez granic i ograniczeń), a także za możliwość wyrażania oraz artykułowania swych poglądów i opinii (48,9% – przez portale społecznościowe można swobodnie wyrażać swoje opinie). Niemniej nastolatki negatywnie oceniają całokształt sposobów interakcji komunikacji, które dominują między internautami (47,5% – na portalach społecznościowych dominuje agresja i nietolerancja; 47,5% – w Internecie dyskusje zazwyczaj prowadzą do kłótni i obelg) (Tabela 2.17.)¹⁹⁴.

¹⁹⁴ Tamże, s. 69.

Media społecznościowe w życiu współczesnej młodzieży pełnią rolę pewnego rodzaju łącznika użytkownika z jego znajomymi. Dzięki obecności w tego typu mediach młodzi mogą śledzić życie swoich kolegów i koleżanek, konwersować z nimi, czy też ich oceniać.

Wykres 2.8. Główne powody korzystania przez śląskich uczniów szkół ponadgimnazjalnych z portali społecznościowych (wg płci, w %)



Źródło: K. Warzęcha, *Portale społecznościowe formą rozrywki i komunikacji współczesnej młodzieży – analiza statystyczna*, w: *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, Nr 318/2017, s. 97.

Badania prowadzone wśród uczniów śląskich szkół pokazują, że głównym powodem obecności na portalu społecznościowym, jest przeglądanie aktywności innych ludzi (tak stwierdziło ok. 65% uczennic szkół ponadgimnazjalnych, ok. 64% uczennic szkół gimnazjalnych i nieco ponad 57% studentek, dla porównania 54% uczniów szkół ponadgimnazjalnych,

niedługo ponad 43% uczniów szkół gimnazjalnych i studentów)¹⁹⁵. Na podstawie danych przedstawionych w badaniach Warzęchy można stwierdzić, że uczennice szkół ponadgimnazjalnych o wiele częściej aniżeli uczniowie tego typu szkół wykorzystywały media społecznościowe do komentowania poczynąń innych użytkowników, czy też obserwowania ich aktywności. Uczniowie tego poziomu edukacji natomiast częściej aniżeli uczennice poszukiwali na tego typu portalach nowych znajomości. Najczęściej wskazywanymi powodami korzystania z mediów społecznościowych przez badanych na Śląsku uczniów była chęć porównywania liczby „lajków” oraz chęć pokazywania innym swoich zdjęć.

Przedstawione w tej części pracy informacje pokazują, że media społecznościowe odgrywają w życiu współczesnej młodzieży bardzo ważną rolę. To dzięki nim młodzi ludzie mogą kreować swój wizerunek, rozwijać relacje interpersonalne, śledzić aktywność innych użytkowników, czy dodatkowo wykorzystywać tego rodzaju media do celów edukacyjnych. Jak można dostrzec, media społecznościowe mogą być źródłem wielu pozytywnych skutków w życiu młodzieży (np. zacieśnianie relacji z bliskimi), dlatego też zagadnienie to zostało szerzej omówione w kolejnym podrozdziale.

2.3. Pozytywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych

W swojej pracy A. Błachnio wyliczyła najistotniejsze korzyści osobiste, które wiążą się z dostępem do serwisów społecznościowych. Zaliczyć do nich można¹⁹⁶:

- wzrost skuteczności oraz możliwości oddziaływania na innych użytkowników;
- autoprezentację oraz promocję swego profilu osobistego;
- odczuwane w sposób subiektywny poczucie szczęścia i satysfakcji;
- poprawę samopoczucia i zdrowia (zgodnie z danymi statystycznymi u osób, które mają rozwinięte więzi społeczne ryzyko problemów ze zdrowiem okazuje się kilkakrotnie niższe).

Zaprezentowane powyżej wyliczenie nie jest kompletną typologią korzyści, które generuje korzystanie z mediów społecznościowych. Ma ono charakter ogólny i wylicza zalety pozytywnie wpływające przede wszystkim na relacje interpersonalne oraz zdrowie psychiczne. W

195 K. Warzęcha, *Portale społecznościowe formą rozrywki i komunikacji współczesnej młodzieży – analiza statystyczna*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2017, nr 318, s. 96.

196 A. Błachnio, *Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników*, „Psychologia Społeczna” 2007, nr 3-4.

dalszej części zaprezentowane zostały kolejne korzyści wskazywane przez badaczy przedmiotu.

Portale społecznościowe stwarzają swoim użytkownikom wiele możliwości, począwszy od utrzymywania stałych kontaktów (bez względu na miejsce zamieszkania) ze znajomymi, poprzez możliwość dzielenia się z innymi użytkownikami zdjęciami, własnymi przemyśleniami, wiadomościami i muzyką. Pozwalają one także na tworzenie sieci i grup, czy też korzystanie z aplikacji stanowiących własność np. Facebooka. Dzieci oraz młodzież bardzo często korzystają z nieograniczonego dostępu do Internetu w szkole, domu i miejscach, w który usługi ta jest dostępna. Dzięki temu mają możliwość dzielenia się doświadczeniami oraz utrzymywania zażyłych kontaktów ze swoimi rówieśnikami. Stanowi to przywilej, o jakim poprzednie pokolenia mogły jedynie pomarzyć¹⁹⁷.

Portale społecznościowe łączą w ten sposób wirtualne społeczności cyfrowe, do których każdy uzyskuje dostęp i równocześnie każdy może uczestniczyć w ich realizacji. W różny, właściwy dla siebie sposób ma on możliwość zaznaczenia swojego śladu, podsunęcia jakiejś myśli, która może stać się przedmiotem dyskusji. Obecność w mediach stanowi dla użytkowników możliwość dzielenia się interesującymi zasobami, filmami, muzyką, obrazami, przekonaniami, sądami, opiniami. Dzięki temu zyskują oni możliwość kreowania i rozwijania osobistych preferencji, kompetencji lub upodobań. *Niematerialne nośniki informacji, kultury, sztuki oddziałują na osoby tak, jak te ze świata materialnego. Treść, a nie forma przekazu czy jej materialny atrybut, jest istotą zrozumienia. Wirtualna rzeczywistość to świat symboli zakodowanych. Wiele rzeczy, tak jak i w życiu realnym, dzieje się zupełnie przypadkowo, przeszukując sieć, natrafiamy niekiedy na prawdziwe arcydzieło*¹⁹⁸.

Kulturotwórcze funkcje portali społecznościowych można realizować na wiele sposobów. Jedną z istotniejszych okazuje się być funkcja informacyjna, czyli pobieranie oraz udostępnianie informacji. W trakcie upowszechniania treści obie te sfery łączą się ze sobą nieustannie, gdyż użytkownicy o statusie „znajomy” posiadają informacje bieżące z różnych sfer życia, czasem bardzo prywatnych, a niekiedy odnoszących się do szkoły, uczelni, urzędów, kin itp. Uczniowie przekazują sobie informacje, które dotyczą terminów czy organizacji egzaminów, imprez. Dzięki portalom społecznościowym umawiają się na spotkania oraz omawiają sprawy bieżące. Z racji mniej formalnego sposobu komunikacji również w dyskusjach wkraczają oni na teren prywatny, czasem plotkują między sobą. Levinson podkreślał, że znajomi

197 K. Sigda, *Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież*, „Kognitywistyka i media w edukacji” 2018, nr 1, s. 68.

198 Tamże, s. 68-69.

okazują się najlepszym źródłem wiedzy i to wiedzy, która wymieniana jest w czasie rzeczywistym¹⁹⁹.

Wiele osób zdaje się nie dostrzegać walorów edukacyjnych portali społecznościowych, a tymczasem badania pokazują²⁰⁰, iż mają one duży potencjał. Młodzież bardzo chętnie spędza tam swój wolny czas oraz coraz częściej w dowolnym miejscu i w dowolnej chwili loguje się na ulubiony serwis przy pomocy urządzeń mobilnych. Wykorzystanie naturalnego środowiska ucznia może generować szereg korzyści. A. Keen w swojej książce „Jak Internet niszczy kulturę”²⁰¹ wskazał, że powinno się znaleźć sposób na wykorzystanie tego, co okazuje się najlepsze w cyfrowej przyszłości, ale należy przy tym mieć na uwadze to, by nie niszczyć dawnych instytucji. Współcześnie popularne jest zakładanie klasowych kont na Facebooku, dlatego też część nauczycieli moderuje grupy uczniowskie, tworząc tzw. tajne grupy zamknięte, które są widoczne jedynie dla zapisanych członków. Przesyłane są tam informacje, zadania domowe, zagadnienia, zasoby edukacyjne (np. w formie linków), rozwiązywane są problemy wychowawcze oraz konflikty grupowe²⁰².

Facebook i inne portale społecznościowe mogą zostać wykorzystane do prowadzenia różnego typu projektów dydaktycznych, np. śledzenia wątków oraz grup o zainteresowaniach powiązanych z treścią przedmiotu bądź kursu, dzielenia się opiniami odnośnie przeczytanych lektur, obejrzanych filmów, udostępniania bądź publikowania opracowań oraz prac, które zostały przygotowane przez uczniów, grania w tematyczne gry online, które wymagają umiejętności oraz wiedzy zdobywanej w czasie zajęć, organizowania konkursów, głosowań oraz burz mózgów, nawiązywania kontaktu z ekspertami z danej dziedziny, politykami oraz innymi grupami szkoleniowymi i nauczycielami, czy też uzyskiwania informacji i partycypowania w konkursach związanych z nauczaniem przedmiotem²⁰³.

Podsumowując należy stwierdzić, że media społecznościowe generują wiele pozytywnych efektów. Do najważniejszych z nich można zaliczyć:

- nawiązywanie nowych relacji/kontaktów;
- tworzenie grup zainteresowań;
- możliwość wykorzystania portali społecznościowych w dydaktyce;
- możliwość wykorzystania portali tego typu w upowszechnianiu kultury;

199 P. Levinson, *Nowe media*, Wyd. WAM, Kraków 2010, s. 192.

200 G. Penkowska, *Fenomen Facebooka. Społeczne konteksty edukacji*, Wyd. Naukowe Katedra, Gdańsk 2014, s. 19.

201 A. Keen, *Jak Internet niszczy kulturę*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

202 G. Penkowska, *Fenomen Facebooka. Społeczne konteksty ...dz. cyt.*, s. 19-20.

203 M. Dziubińska, *Facebook, Twitter, Skype – moi nauczyciele*, Wyd. Sukurs, Warszawa 2014, s. 2.

- możliwość autoprezentacji;
- poprawa samopoczucia.

Korzystanie z nich w sposób racjonalny pozwala na zachowanie odpowiedniego balansu między światem rzeczywistym a wirtualnym. Jednak zdarzają się, że młodzież spędza zbyt wiele czasu na portalach społecznościowych – tego typu dysfunkcyjne korzystanie z serwisów generuje wiele niekorzystnych zjawisk (np. uzależnienie), co stanowi realne zagrożenie dla zdrowia psychicznego młodego człowieka.

2.4. Zagrożenia związane z korzystaniem z mediów społecznościowych

Pomimo szans, jakie stwarzają media społecznościowe dla dzieci i młodzieży, należy być świadomym szeregu zagrożeń wiążących się z ich używaniem. E. Sowa-Behtane w swej pracy podjęła tę tematykę. Jej zdaniem do najpoważniejszych zagrożeń zalicza się²⁰⁴:

- uzależnienie;
- modelowanie postaw oraz zachowań agresywnych;
- dostęp do treści niebezpiecznych.

W ramach zaprezentowanych powyżej trzech grup Sowa-Behtane szerzej charakteryzuje zagrożenia, na które narażone są szczególnie dzieci i młodzież. Badaczka zalicza do nich²⁰⁵:

- zagrożenia seksualne;
- zagrożenia psychiczne i intelektualne;
- zagrożenia moralne i etyczne;
- zagrożenia społeczne;
- cyberbulling;
- uzależnienie.

W mediach społecznościowych można zaobserwować swoisty wyścig o przyjaciół²⁰⁶. Sigda w swoim opracowaniu posłużyła się przykładem Naszej Klasy (dalej NK), w której użytkownicy mieli możliwość pokazywania swoich przyjaciół innym. Byli na tym portalu również tacy użytkownicy, którzy mieli ich nawet kilka tysięcy. Na przykładzie tego medium społecznościowego można stwierdzić występowania zjawiska kolekcjonowania przyjaciół. Im ich więcej na danym profilu, tym lepiej. Zdarzały się sytuacje, że na serwisach aukcyjnych

204E. Sowa-Behtane, *Konsekwencje aktywności na portalach społecznościowych (na przykładzie Facebooka)*, „World Journal of Theoretical and Applied Sciences”, 2016, nr 1(4), s. 16.

205 Tamże, s. 18-22.

206 K. Sigda, *Portale społecznościowe...dz. cyt.*, s. 70.

spotykano ogłoszenie, na którym ktoś oferował swe usługi bycia lojalnym przyjacielem na Naszej Klasie bądź dodawanie przyjaznych wpisów. W tym przypadku więzi przyjaźni nie mały znaczenia. Liczyła się sama liczba kontaktów. Nieznane właścicielowi danego konta osoby w zamian za pieniądze pełniły funkcję wiernych przyjaciół z przeszłości²⁰⁷. Przykład zaprezentowany przez Sigdę ukazał wyraźnie zagrożenia związane z mediami społecznościowymi. Często wśród młodych ludzi można dostrzec dążenie do posiadania, jak najliczniejszych grupy wirtualnych znajomych. Liczba znajomych staje się dla nich wyznacznikiem atrakcyjności, czy też podstawą zainteresowania w kręgach znajomych. Spełnia również funkcję informacyjną względem innych osób, które korzystają z portali społecznościowych.

Powracając do przykładu opisanego przez Sigdę należy wskazać, że użytkownicy NK posiadają szeroki wachlarz wirtualnych prezentów, które mogły zostać zakupione za określoną kwotę oraz przesłane do znajomych, były m.in. to sztabka złota, korona, truskawka, podkowa, szampan, ale również, np. kubek zimnej wody. Prezenty miały określone stopnie prywatności. W publicznych serwisach nadawcę prezentu mógł zobaczyć każdy użytkownik, natomiast w prywatnych nadawcę znał jedynie odbiorca, a użytkownicy widzieli jedynie prezent²⁰⁸. Życie na pokaz – podobnie jak ma to miejsce w świecie realnym – obserwowane jest także w mediach społecznościowych²⁰⁹.

Bardzo poważnym zagrożeniem dla dzieci na portalach społecznościowych okazuje się przejmowanie ich profili w następstwie kradzieży tożsamości. Przestępca, który uzyska potrzebne do zalogowania dane, może je wykorzystywać do znęcania się poprzez wysyłanie obraźliwych wiadomości, szantaż, czy też nękanie użytkowników²¹⁰.

Podobnie jak przemoc fizyczna, przemoc, którą stosuje się w Internecie, może odcisnąć trwały ślad w psychice dziecka oraz może w przyszłości negatywnie wpływać na jego pewność siebie, umiejętność podejmowania decyzji bądź nawiązywanie relacji międzyludzkich. Może ona skutkować w dorosłym życiu trudnościami z zaufaniem w stosunku do ludzi. Po traumatycznych przeżyciach mogą wystąpić problemy ze znalezieniem bezpiecznego miejsca dla siebie, swojego życiowego azylu²¹¹.

Kolejnym istotnym zagrożeniem, które generować mogą portale społecznościowe, są uzależnienia od nich. Osoba uzależniona każdego dnia wiele godzin spędza na korzystaniu z nich. Taka nadmierna aktywność w mediach społecznościowych oznaczać może także zanie-

207 Tamże.

208 Tamże.

209 Tamże.

210 J. Gruber, *Zagrożenia dla informacji udostępnianych na portalach społecznościowych*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej” 2012, nr 2, s. 356.

211 K. Sigda, *Portale społecznościowe...*, dz. cyt., s. 71.

dbywanie lub zanik kontaktów społecznych w realnym życiu, pogorszenie wzroku i choroby kręgosłupa²¹². Poświęcanie godzin na kreowanie swej tożsamości w serwisach społecznościowych prowadzić może do znacznego obniżenia umiejętności koncentracji na innych aspektach życia, co dezorganizuje codzienność, spychając obowiązki na plan dalszy. Osobom z takim problemem myśli o tym, co się wydarzyło w danym medium społecznościowym towarzyszą tak bardzo, że nie są w stanie poświęcić się realizowanym czynnościom w świecie realnym²¹³.

Wśród badanych studentów UR 43% uznało, iż marnotrawienie czasu to jeden z najważniejszych negatywnych aspektów korzystania z portali społecznościowych. 18,8% z nich stwierdziło, że korzystając z mediów tego typu, często zdarza im się zaniedbywać osobiste spotkania z rodziną oraz przyjaciółmi. Co ważne podczas tego samego projektu badawczego prawie połowa respondentów (45%) stwierdziła, że to właśnie portale społecznościowe pozwalają utrzymywać relacje z rodziną i przyjaciółmi, 1/3 (35%) uznała, że raczej pomagają²¹⁴. Na tej podstawie można stwierdzić, że część respondentów dostrzega negatywne aspekty związane z korzystaniem z mediów społecznościowych. Wiążą się one przede wszystkim z kontaktami towarzyskimi.

W wypowiedziach respondentów dało się także dostrzec wątek negatywnego oddziaływania portali społecznościowych na młodych ludzi. Miało się ono przejawiać występowaniem problemu uzależnienia i zaniku kontaktów międzyludzkich w życiu realnym. Takie opinie o wiele częściej pojawiały się w stwierdzeniach inżynierów. Jeden z badanych tak wypowiedział się na temat zagrożeń, które wiążą się z mediami społecznościowymi: *Pamiętam jak byłem młodszy, gdy nie było Internetu na tak wielką skalę, to były częstsze spotkania. W dzisiejszym czasie te spotkania są raczej w Internecie na forach takich jak Facebook, Twitter. Mało komu chce się teraz wychodzić. Stwierdzam również, że wolałbym, aby Internetu nie było ponieważ Internet to tak wiele zła, jak i dobra. Zło największe to udostępnianie często swoich danych, które nie wiadomo kto może wykorzystać w zły sposób*²¹⁵.

Podobne opinie można było również spotkać wśród humanistów, choć w ich przypadku zdecydowanie częściej pojawiały się stwierdzenia, iż dzięki portalom społecznościowym mogli podtrzymywać przyjacielskie relacje z innymi ludźmi. Jedna z badanych stwierdziła: „Gdy nie było Internetu więcej czasu poświęcałabym na kontakty bezpośrednie ze znajomymi. Więcej czasu byłoby na poznawanie nowych ludzi w rzeczywistości, a nie tylko na forach,

212 K. Garwol, *Portale społecznościowe....* dz. cyt., s. 187.

213 Tamże.

214 Tamże.

215 Tamże.

zajmowałabym się czytaniem gazet i książek”²¹⁶. *Gdyby nie było Internetu miałabym więcej czasu dla siebie, dla swoich znajomych, rozwijania swoich zainteresowań, uprawiania sportu. Inaczej zupełnie by wyglądał dzień bez Internetu*²¹⁷.

Media społecznościowe mogą zatem generować zagrożenie przeniesienia kontaktów społecznych do Internetu. Innym ważnym zagrożeniem powiązanim z nimi jest to, że z jednej strony pomagają w szukaniu pracy, a z drugiej strony są – jak twierdzi J. Szamocka – „mordercami karier”. Coraz częściej można spotkać się z sytuacją, gdy o niepowodzeniu w życiu zawodowym decyduje negatywny wizerunek kandydata na portalu społecznościowym. Rekruterzy coraz chętniej wykorzystują Internet do prześwietlenia kandydata oraz weryfikują w taki sposób informacje, które są zawarte w CV. W oparciu o te dane decydują o zaproszeniu lub nie kandydata na rozmowę kwalifikacyjną²¹⁸.

Ta część pracy pokazała, iż korzystanie z portali społecznościowych, oprócz niewątpliwie pozytywnych aspektów, może również pociągać za sobą wiele negatywnych skutków. W kontekście realizowanych w rozprawie badań do najważniejszych niebezpieczeństw rozwoju mediów społecznościowych zaliczyć można uzależnienie od nich. Dlatego też zagadnieniu temu poświęcono nieco więcej uwagi w kolejnej części pracy.

2.5. Uzależnienie od mediów społecznościowych jako problem współczesnej młodzieży

2.5.1. Przyczyny uzależnienia od mediów społecznościowych

Rozważania nad przyczynami uzależnienia od mediów społecznościowych należy rozpocząć od wyjaśnienia, na czym polega jego istota. Komisja Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) definiuje uzależnienie jako stan przewlekłej choroby, który odznacza się epizodami okresu abstynencji, po których następują nawroty zachowań wypełniających znamiona uzależnienia. Osoba zmagająca się z tym problemem chce przede wszystkim zaspokoić „głód” na określoną substancję bądź czynność. Celowi temu podporządkowuje wszystkie swoje aktywności²¹⁹.

²¹⁶ Tamże.

²¹⁷ Tamże, s. 187-188.

²¹⁸ Tamże, s. 188.

²¹⁹ M. Teenson, L. Degenhardt, W. Hall, *Uzależnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 16.

Uzależnienie od mediów społecznościowych stanowi przykład uzależnienia behawioralnego. Oznacza to, że zmagający się z nim nie odczuwają nieustannej potrzeby zaspokajania zapotrzebowania na określone substancje psychoaktywne, lecz czują konieczności wykonywania jakiejś czynności²²⁰.

Jak już wykazano Internet to obecnie istotny element realizowania ludzkiej aktywności. Różnego rodzaju możliwości udostępniane w ramach usług internetowych mogą przyczyniać się jednak do wystąpienia dysfunkcyjnego korzystania z jego zasobów. W USA z problemem tym – jeszcze przed dynamicznym rozwojem portali społecznościowych – zmagał się jeden na ośmiu mieszkańców tego państwa²²¹. Badania – które prowadzono również w Polsce – także pokazują, że wielu Polaków przejawia symptomy uzależnienia od Internetu²²². Co istotne przywołane projekty badawcze prowadzono w okresie, gdy dostęp do sieci nie był jeszcze tak powszechny, jak obecnie. Ten fakt pozwala przyjąć, że skala tego problemu jest obecnie jeszcze wyższa.

Badania nad zagadnieniem uzależnienia od Internetu zapoczątkował Ivan K. Goldberg z USA²²³. Na podstawie swoich obserwacji doszedł do wniosku, iż u użytkowników dysfunkcjonalnie korzystających z Internetu można dostrzec zachowania, które są podobne do tych przejawianych przez osoby uzależnione np. od alkoholu. Jego zdaniem badani wykazywali większą tolerancją dla długiego przebywania w sieci, przejawiali również obsesyjne myśli na temat Internetu, fantazje i sny na temat sieci. Uzależnieni od Internetu mieli podejmować także nieudane próby zerwania z nałogiem polegające na skracaniu czasu „bycia online”²²⁴.

U użytkowników, którzy zmagają się z problemem uzależnienia, dostrzega się często brak świadomości tego problemu. Uważają, iż ich wielogodzinne przeglądanie Internetu nie jest szkodliwe. Często zdarza im się oszukiwać najbliższych odnośnie czasu spędzanego w sieci.

Zasadniczo uzależnienie od Internetu polega na²²⁵:

220 M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne*, Wyd. Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015, s. 6.

221 K. Young, *Uzależnienie od Internetu w ubiegłej dekadzie: spojrzenie wstecz z perspektywy osobistej*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2010, nr 19, s. 253-254.

222 L. A. Piekarski, E. Krajewska-Kułak, K. Kowalczyk, *Ocena zagrożenia wybranymi uzależnieniami w populacji młodzieży gimnazjalnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, nr 93, s. 500; B. Pawłowska, E. Potembska, *Objawy zagrożenia i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, *Current Problems of Psychiatry*, 2011, nr 12, s. 440; A. Janocha, L. Klimatskaya, *Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 46, s. 448-451.

223 I. Goldberg, *Internet Addictive Disorder (IAD). Diagnostic criteria*, <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (3.04.2019).

224 M. A. Dubois-Wiśniewska, M. Bażydło, A. Kotwas, *Ocena czynników wpływających na występowanie uzależnienia od Internetu*, w: *Medical&Health Sciences Rewiev*, 2017, nr 3, s. 24.

225 M. Filipiak, *Homo communicans wprowadzenie do teorii masowego komunikowania*, Lublin 2003, s. 56.

- systematycznym wydłużaniu czasu korzystania z Internetu. Dłuższy czas oznacza większą satysfakcję dla korzystającego z sieci;
- obserwowaniu stopniowego spadku satysfakcji z korzystania z Internetu;
- tym, że uzależniony stara się wykonywać wiele czynności codziennego życia w Internecie (dokonuje zakupów, porządkuje pliki, umawia spotkania, nawiązuje kontakty);
- ograniczeniu bądź też całkowitej rezygnacji z utrzymania relacji w życiu rzeczywistym.

K.S. Young wskazał na 5 typów uzależnienia od Internetu. Na jego typologię złożyły się następujące dysfunkcjonalne formy korzystania z Internetu²²⁶:

- erotomania internetowa;
- socjomania internetowa (uzależniony wyżej ceni komunikację w sieci niż w świecie rzeczywistym);
- obsesja śledzenia tego, co ma miejsce w sieci;
- przeciążenie informacyjne (uzależniony stara się poszukiwać informacji);
- uzależnienie od komputera (osoba taka czuje, że musi spędzać wiele czasu przed komputerem).

Jedną z form uzależnienia od Internetu jest uzależnienie od sieci społecznościowych. Obecnie prowadzone są badania nad predyktorami i korelatami uzależnienia od mediów społecznościowych. Jednym z obszarów zainteresowania badaczy stało się zagadnienie samooceny. W ramach tego podejścia sformułowano teorię, zgodnie z którą osoby wykazujące problemy z nawiązywaniem bliższych relacji w życiu rzeczywistym (np. introwertycy, osoby o niskiej samoocenie, nieśmiałe, wycofane społecznie) postrzegają Internet jako miejsce bardziej przyjazne nawiązywaniu interakcji z innymi osobami. Podkreśla się to, że osoby o niskiej samoocenie oraz przejawiające lęki wiele czasu spędzają na korzystaniu z portali społecznościowych i zamieszczają w nich zdjęcia, których celem jest przedstawienie użytkowników w pozytywnym świetle²²⁷. Nowsze badania również pokazują, że udostępnianie swoich zdjęć to jedna z popularniejszych form korzystania z portali społecznościowych. Dostrzeżona przez Mehdizadeha zależność jest jednym z wytłumaczeń takiego zjawiska. Z jednej strony tego typu wzorce zachowań są korzystne dla osób, które wykazują pewne trudności społeczne (umożliwiają nawiązanie relacji w akceptowanych przez użytkownika warunkach), jednak

226 Tamże, s. 56.

227 S. Mehdizadeh, *Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2004, 13, s. 23.

fakt czerpania gratyfikacji z tego typu kontaktów może stanowić przyczynę uzależnień²²⁸. Rozwój mediów społecznościowych, który obserwuje się od początku XXI w., jeszcze mocniej uwidacznia ten problem.

Badania, w których starano się wykazać słuszność założenia, iż deficyty społeczne mogą stanowić przyczynę uzależnienia, koncentrowały się także na kwestii poczucia samotności. Projekt badawczy zorganizowany przez Makaruk pokazuje, iż młodzież używająca mediów społecznościowych dłużej niż 2 godziny dziennie, próbowała w ten sposób radzić sobie z samotnością o wiele częściej niż rówieśnicy, którzy korzystali z portali w mniejszym wymiarze czasowym²²⁹. Badanie, które zostało przeprowadzone wśród 342 chińskich studentów pozwoliło wskazać na pozytywne korelacje pomiędzy odczuwaną przez nich samotnością, a uzależnieniem od grania w grę Farma, dostępną swego czasu na Facebooku²³⁰. Z kolei badania, w których koncentrowano się na zagadnieniu nieśmiałości, wykazały, że osoby nieśmiałe spędzają więcej czasu na Facebooku i przejawiają bardziej pozytywny stosunek do tego typu portali²³¹.

Schemat 2.1. przedstawia mechanizm powstawania uzależnienia od Internetu. Grafika ta ukazuje, iż na zjawisko to oddziałuje wiele zmiennych, jak np. kwestie związane z niezaspokojeniem potrzeb społecznych lub psychologicznych. Autor schematu wskazał, iż może ono również być determinowane przez elementy związane z naturalnymi uwarunkowaniami do dysfunkcjonalnego korzystania z portali społecznościowych. Grafika ta wskazuje też, że duże znaczenie w przypadku tego uzależnienia ma gratyfikacja.

Innym obszarem, który może wpływać na rozwinięcie się nieprawidłowości w zakresie korzystania z Internetu, są czynniki rodzinne. Badacze sugerują, że uzależnienie od sieci może się z nimi wiązać m.in. z racji wysokiego poziomu konfliktu między rodzicami i dziećmi oraz niskiego poziomu funkcjonowania rodziny²³².

228 R. A. Davis, *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 17, s. 45.

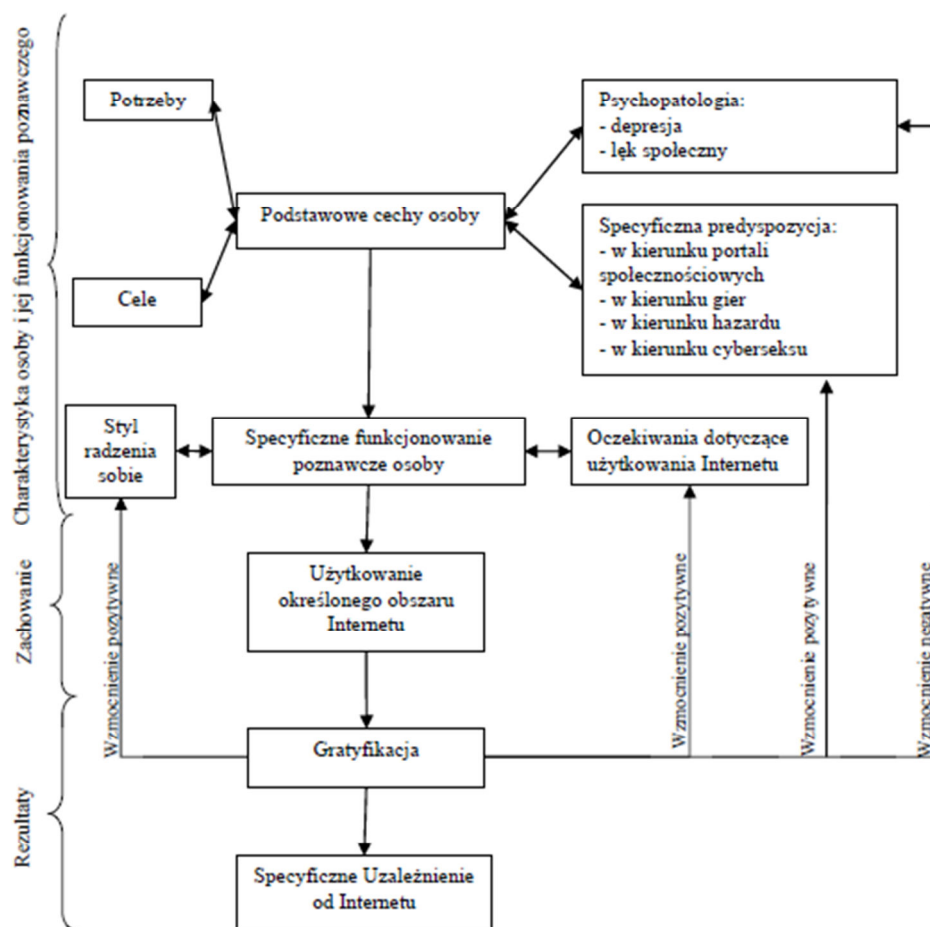
229 K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież...*, dz. cyt., s. 50.

230 S.X. Zhou, L. Leung, *Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern among Chinese College Students*, „International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning” 2012, nr 12, s. 23.

231 Tamże, s. 23.

232 J. Y. Yen et al., *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*, „Cyberpsychology & Behavior” 2007, nr 10, s. 56.

Schemat 2.1. Model powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu



Źródło: Katolicki Uniwersytet Lubelski, *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*, Wyd. KUL, Lublin 2018, s. 4.

Należy zaznaczyć, iż badania te prowadzono w kulturze azjatyckiej, co może nie odzwierciedlać w sposób idealny sytuacji ogólnej, jednakże może wskazywać potencjalne źródło powodów uzależnienia od portali społecznościowych. Prawdopodobna okazuje się hipoteza, zgodnie z którą niesatysfakcjonujące relacje z członkami rodziny mogą sprzyjać wzrostowi ryzyka uzależnienia od portali społecznościowych. Osoby, które twierdzą, że ich kontakty w rodzinie są niezadowolające, szukają zaspokojenia potrzeby przynależności oraz afiliacji poza najbliższym otoczeniem – w Internecie²³³.

Interesującym zagadnieniem jest także kwestia zmiennych socjodemograficznych, które mogą wpływać na zjawisko uzależnienia od portali społecznościowych. Wg Makaruk wyższy

233 Tamże, s. 56.

poziom problemu uzależnienia występuje wśród dziewcząt²³⁴. Dostępne są także dane, w których płeć nie stanowi czynnika różnicującego grupę uzależnionych od mediów społecznościowych²³⁵. Niewątpliwie wyższy poziom nasilenia uzależnienia od Facebooka występuje wśród ludzi młodych²³⁶. Badania prowadzone na początku drugiej dekady XXI w. w Szwecji wykazały, że w przypadku osób z niższym wykształceniem i znajdujących się w gorszej sytuacji finansowej dostrzegalna jest tendencja do dłuższego korzystania z Facebooka w porównaniu z osobami z wyższym wykształceniem i znajdującymi się w lepszej sytuacji finansowej. Negatywne związki pomiędzy wykształceniem a problemem uzależnienia od Facebooka mogą być spowodowane niską świadomością ryzyka w grupie osób gorzej wykształconych, podczas gdy spędzanie większej ilości czasu na Facebooku przez osoby z mniejszymi zasobami finansowymi może wiązać się z ograniczoną pulą innych aktywności, wymagających większych nakładów pieniężnych²³⁷.

Zaprezentowane w tej pracy rozważania pokazują, iż problem uzależnienia od mediów społecznościowych może być determinowany przez wiele zmiennych. Wynikać może on zarówno z osobowościowych uwarunkowań, jak i kwestii związanych z życiem rodzinnym użytkowników. Dla osoby uzależnionej medium społecznościowe jawi się jako miejsce, w którym może ona zaspokajać swoje potrzeby. W kolejnej części pracy przedstawiono możliwe objawy charakterystyczne dla uzależnienia od portali społecznościowych.

2.5.2. Objawy uzależnienia od mediów społecznościowych

W badaniach prowadzonych na potrzeby w tej pracy duża uwaga zwrócona została na Facebooka – ze względu na jego zasięg i uniwersalność. Co za tym idzie, analizę objawów uzależnienia od mediów społecznościowych oparto także na tym portalu. Uzasadnia to fakt, że Facebook posiada zbliżone schematy działania do innych mediów społecznościowych, dlatego też większość wniosków można traktować jako odpowiednie dla całej serwisów tego typu.

234 K. Makaruk, *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież...*, dz. cyt., s. 65.

235 D. Livingstone, *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children*, London 2011, s. 30.

236 P. Pfeil, R. Arjan, P. Zaphiris, *Age Differences in Online Social Networking – A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older Users in MySpace*, „Computers in Human Behavior”, 2009, nr 2, s. 34.

237 E. Charzyńska, J. Gózdź, *W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C. S. Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborga i S. Pallesen*, „Chowanna” 2014, nr 1, s. 167-168.

Pionierami badań nad uzależnieniem od Facebooka są Cecile S. Andreassen, Torbjørn Torsheim, Geir S. Brunborg i Ståle Pallesen z Norwegii²³⁸. Stworzyli oni skalę, która pozwala zbadać poziom uzależnienia od Facebooka (BFAS). Uzasadniając potrzebę tego typu badań, autorzy uznali, że z racji rosnącej popularności Facebooka, zachodzi konieczność stworzenia psychomertycznie solidnej procedury do oceny możliwego uzależnienia. Po przeprowadzeniu badań na 423 studentach wykazali, że skala może być z powodzeniem stosowana w przypadku określania prawdopodobieństwa uzależnienia od Facebooka²³⁹.

Konstrukcja tej skali została oparta na sześciu zasadniczych komponentach uzależnienia²⁴⁰:

- istotność (*salience*) – aktywność, która zdominowała myślenie i zachowanie;
- zmiana nastroju (*mood modification*) – aktywność prowadzi do zmiany/poprawy nastroju;
- tolerancja (*tolerance*) – do uzyskania efektów, które są niezbędne, ważne okazuje się zwiększenie aktywności;
- objawy abstynencji (*withdrawal*) – występowanie negatywnych emocji, gdy aktywność w sieci musi być zmniejszona lub należy ją zakończyć;
- konflikt (*conflict*) – aktywność stanowi źródło konfliktu interpersonalnego, w szkole/pracy, a także w kwestii innych czynności;
- nawrót (*relapse*) – tendencja do powrotu do wcześniejszych wzorców zachowania po przerwaniu aktywności w sieci lub okresie jej kontrolowania.

Jak uważa Rowicka, podczas badań problemu uzależnienia od mediów społecznościowych można się posłużyć następującymi kryteriami/objawami²⁴¹:

- zmiana nastroju, która wynika z korzystania z Facebooka;
- zaabsorbowanie Facebookiem;
- ukrywanie przed rodziną oraz przyjaciółmi ilości czasu spędzonego na korzystaniu z Facebooka;
- tolerancja;
- pojawianie się symptomów odstawiennych wynikających z braku dostępu do Facebooka;

238 C. Schou Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborg, S. Pallesen, *Development of a Facebook addiction scale*, „Psychological Reports” 2012, nr 110, s. 501-517.

239 Tamże, s. 502.

240 Tamże, s. 503.

241 M. Rowicka, *Uzależnienie od Facebooka?*, „Świat Problemów” 2015, nr 11(274), s. 40.

- doświadczanie konfliktu psychicznego, interpersonalnego oraz związanego z zaniebdaniem obowiązków czy porzuceniem hobby na rzecz spędzania czasu na korzystaniu z Facebooka;
- nawrót.

Występowanie tego typu zachowań to wyraźny sygnał, że ma się do czynienia z osobą, u której stwierdzić można symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych.

2.5.3. Leczenie uzależnienia od mediów społecznościowych

Na wstępie analizowania tego zagadnienia wskazać należy na działania o charakterze profilaktycznym. W kwestii problemów z uzależnieniem od mediów społecznościowych profilaktyka może być realizowana w szerokim zakresie. Może przejawiać się redukcją dostępności, czyli ograniczeniem dostępu do danego medium społecznościowego, albo też wspieraniem rozwoju emocjonalnego uzależnionego.

Jak już wspomniano, uzależnienie od mediów społecznościowych to przykład uzależnienia behawioralnego, które podobne może być do zakupoholizmu. W obu przypadkach stwierdza się występowanie zaburzeń kontroli impulsów, dlatego – tak jak w przypadku innych uzależnień – leczenie prowadzone jest za pomocą psychoterapii, głównie metodą behawioralno-poznawczą.

Davis R.A. w swoim opracowaniu odnoszącym się do patologicznego korzystania z Internetu oraz komputera, wskazał na kilka zasad, które wspierają proces leczenia²⁴². Są one na tyle uniwersalne, że można je wdrożyć w ramach pomocy dzieciom i młodzieży z problemem uzależnienia od smartfonów:

- usytuowanie sprzętu w taki sposób, by nie było możliwe izolowanie się od otoczenia;
- korzystanie z komputera/smartfona jedynie w obecności innych osób;
- zmiana pór dnia korzystania z mediów społecznościowych, a także wydłużanie przerw (mniej dłuższych, a więcej krótszych sesji);
- prowadzenie swoistego rejestru wszystkich aktywności w sieci (w tym czasu spędzanego przy komputerze);
- powstrzymanie się od używania w sieci pseudonimów.

242 R. A. Davies, *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 17, s. 189-190.

Istotne okazuje się także rozmawianie o swoim problemie z bliskimi oraz znajomymi, wykonywanie w sposób systematyczny ćwiczeń fizycznych, stosowanie technik relaksacyjnych i kontrolowanie swoich myśli dotyczących Internetu²⁴³. Należy także mieć na uwadze to, że nawet drobne czynności i nowe przyzwyczajenia stopniowo będą ograniczać czas poświęcany na korzystanie z sieci. Pozostawienie smartfona w miejscu, w którym zazwyczaj zbiera się rodzina, okaże się korzystne dla osoby uzależnionej – będzie ona wykazywać ochotę samokontroli, a bliscy nie będą mieli pretekstów do komentowania czasu spędzonego w Internecie. I – co najważniejsze – osoba zmagająca się z problemem nie będzie odizolowana, pozostawiona sam na sam z wirtualną rzeczywistością²⁴⁴.

Bardzo pomocne może być stworzenie harmonogramu dnia, w którym określi się czas na korzystanie z Internetu, ale również wygospodarowany zostanie czas na nowe aktywności, z wypoczynkiem włącznie. Wcielenie tego planu w życie i zmiana pewnych nawyków, które były charakterystyczne w ostatnich miesiącach, pozwolą zadbać o te obszary życia, które z powodu uzależnienia zostały mocno zaniedbane. Kluczem do osiągnięcia „złotego środka” jest nauka korzystania z Internetu w takim stopniu, by nie zagrażał on psychice pacjenta, jego emocjonalnemu zdrowiu, a także sytuacji życiowej²⁴⁵.

Wg B. T. Woronowicza w przypadku leczenia uzależnienia od Internetu bądź komputera – w odróżnieniu od innych uzależnień – można wskazać na dodatkowy problem. Osoby zmagające się z nałogiem tego typu bardzo trudno jest nakłonić do spotkania „twarzą w twarz” ze specjalistą, gdyż są one przyzwyczajone do obcowania z ekranem bądź też do porozumiewania się za pomocą klawiatury²⁴⁶. Decyzja o rozpoczęciu leczenia ma miejsce wówczas, gdy osoba zainteresowana zacznie dostrzegać różnicę pomiędzy zdrowym i patologicznym korzystaniem z komputera. Jeśli chodzi o stosowane przez specjalistów programy terapeutyczne, są one bardzo podobne do programów, wykorzystywanych w leczeniu uzależnienia od alkoholu czy patologicznego hazardu. W trakcie leczenia, w ramach treningu nowych zachowań, nie rzadko montuje się w komputerze alarm, który po upływie określonego czasu przypomina o tym, iż powinno się zostawić komputer oraz przejść do innej aktywności²⁴⁷.

Sukces w terapii uzależnień od portali społecznościowych warunkowany jest przez wiele czynników. Za najważniejszy z nich uznaje się współwystępowanie innych zaburzeń psy-

243 W sidłach sieci – leczenie uzależnienia od Internetu, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/w-sidlach-sieci-leczenie-uzaleznienia-od-internetu/>, 24.09.2019.

244 Tamże.

245 Tamże.

246 Leczenie siecioholizmu, <http://uzaleznienie.com.pl/siecioholizm-d1/leczenie-siecioholizmu/>, 26.06.2019.

247 Tamże.

chicznych i ich rodzaju – np. depresji, zaburzeń lękowych. Ich obecność może ograniczać szanse poprawy kondycji psychicznej pacjenta. Drugim istotnym czynnikiem jest motywacja, z jaką pacjent angażuje się w terapię. W sytuacji, gdy jest ona słaba, możliwości powodzenia terapii są ograniczone. Z motywacją powiązana jest także kwestia szczerości, do której pacjent zasadniczo jest zdolny, ale której może nie wykazywać. To także pomniejsza rezultaty terapii. W końcu rokowania terapii są tym lepsze, im bardziej terapeuta i pacjent współdziałają ze sobą, tzn. zgadzają się, co do celów i metod terapii²⁴⁸.

Odpowiadając na pytanie, w jaki sposób można ustrzec dziecko przed uzależnieniem od mediów społecznościowych, M. Goetz zwróciła uwagę, że istotną kwestią jest znajomość problemu uzależnienia behawioralnego. Zdaniem autorki należy przestrzegać zaleceń, które są proponowane przez specjalistów zajmujących się tym problemem²⁴⁹:

- należy uczyć dziecko, że komputer/smartfon to przede wszystkim źródło wiedzy oraz narzędzie pracy, a nie rozrywki. W badaniach dało się zauważyć, że dzieci i młodzież, które częściej używają Internetu i komputera do nauki i odrabiania lekcji, rzadziej się od nich uzależniają oraz korzystają z nich zdrowiej;
- należy wykazywać zainteresowanie sposobem, w jaki dziecko korzysta ze smartfona – co na nim robi, jak długo, z kim się komunikuje, jakie przeżywa emocje. Dzięki temu można w miarę szybko wykryć niepokojące symptomy;
- należy nauczyć dziecko dbania o zasady netykiety (czyli dobrych obyczajów w sieci) oraz zasad bezpiecznego korzystania z Internetu;
- należy zadbać o to, by dziecko było przekonane, iż może przyjść do rodzica z każdym problemem. Dzieciom zdarza się nie mówić rodzicom o bardzo wielu problemach, gdyż obawiają się ich reakcji, mają również wrażenie, że rodzice nie mają czasu lub nie są zainteresowani nimi;
- należy wprowadzić zasadę „najpierw obowiązki, później przyjemności” nie tylko dla samego dziecka, ale w całej rodzinie. Przestrzegając jej daje się dobre wzorce;
- należy zainstalować w smartfonie dziecka program kontroli rodzicielskiej;
- należy zorientować się, w jaki sposób dziecko korzysta ze smartfona, jakie serwisy odwiedza;

248 K. Panasiuk, B. Panasiuk, *Uzależnienie od komputera i Internetu – wybrane problemy*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych. Kwartalnik” 2017, nr 1, s. 62.

249 M. Goetz, *Internet, komputer, telefon. Jak ustrzec dziecko przed uzależnieniem*, Wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa 2014, s. 26-27.

- należy spędzać dużo czasu z dzieckiem, jednak zostawiając mu też własną przestrzeń do samodzielnego zagospodarowania;
- należy pokazać dziecku inne formy spędzania wolnego czasu;
- należy rozwijać talenty i pasje dziecka;
- dla małego dziecka należy być przewodnikiem po wirtualnym świecie, odkrywać go razem z nim.

Jak zaznaczał Woronowicz: *aby komputer mógł spełniać pożyteczną rolę w rozwoju dziecka, nie wolno przegapić momentu, kiedy dziecko zacznie spędzać czas w domu zamiast z kolegami na podwórku i zdać sobie sprawę z tego, że robi to nie z przywiązania do rodziny, ale po to, żeby być bliżej komputera. Nie mają świadomości [rodzice – przyp. autora], że za zamkniętymi drzwiami pokoju ich dziecko coraz bardziej zagłębia się w świat wirtualny*²⁵⁰. Współcześnie pogląd ten nieco się zdezaktualizował. Ogólny jego wydźwięk jest słuszny, jednak rodzice muszą się wykazać szczególną czujnością, gdyż zdecydowana większość dzieci ma smartfony z dostępem do Internetu. Rozwiązaniem mogą być w tym przypadku różnego typu aplikacje limitujące czas korzystania z sieci, jednakże takie rozwiązania nigdy nie zastąpią uwagi poświęcanej dziecku przez rodziców.

Przedstawione w tym rozdziale rozważania wykazały, że współczesna młodzież cechuje się dużą aktywnością w Internecie. Osoby te nie tylko poszukują w nim informacji, ale również rozwijają kontakty interpersonalne, kreują pewien pożądany obraz siebie, dzielą się informacją. Ważnymi kanałami, które im to umożliwiają, są media społecznościowe. Część społeczeństwa, która stanowi przedmiot zainteresowania tej pracy, korzysta przede wszystkim z Facebooka i Instagrama. Oba serwisy dominują wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Pomimo generowania wielu pozytywnych aspektów, platformy tego typu mogą stanowić również przyczynę pewnych negatywnych skutków. Jednym z nich coraz częściej staje się problem uzależnienia od mediów społecznościowych. Zjawisko to może nie tylko dezorganizować życie rodzinne i społeczne, ale również być przyczyną depresji. Zagadnienie depresji wśród młodych zostało opisane w kolejnym rozdziale.

250 B. T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Media i Rodzina, Warszawa 2009, s. 474.

Rozdział 3

Problem depresji wśród młodzieży

3.1. Depresja jako jednostka chorobowa

3.1.1. Definicja i epidemiologia depresji

Depresja to choroba, która ma charakter przewlekły i nawracający²⁵¹. Schorzenie to dość istotnie wpływa na jakość życia chorego. Skutkuje m.in. inwalidztwem psychofizycznym²⁵². W literaturze przedmiotu pojęcie to określa obniżony (depresyjny) nastrój, który manifestuje się przygnębieniem, niezdolnością odczuwania radości, brakiem pasji, zainteresowań²⁵³.

W podejściu ogólnym do tematu depresji zwraca się uwagę na to, że jest to choroba, dla której charakterystyczne jest uczucie przygnębienia, poczucie braku sprawstwa, smutek czy obniżenie aktywności. W przypadku każdego zaburzenia nastroju, w którym omówione powyżej objawy są manifestowane, można mówić o wystąpieniu depresji²⁵⁴. Depresja w ujęciu *sensu stricto* nie może być traktowana jako przykład obniżenia nastroju, lecz dysfunkcja całego organizmu. U chorego następuje upośledzenie zarówno nastroju, uczuć, jak też sposobu myślenia i kondycji fizycznej²⁵⁵.

Według ocen specjalistów w 2020 roku problem depresji dotknie co czwartego człowieka w wieku produkcyjnym na świecie²⁵⁶. Dużym utrudnieniem w dalszym ciągu pozostaje fakt, że wiele zaburzeń o charakterze depresyjnym nie jest diagnozowanych odpowiednio wcześnie.

251 T. Parnowski, Ł. Święcicki. *Rozpoznawanie i leczenie depresji w praktyce lekarza rodzinnego*. Wyd. Termedia, Warszawa 2007, s. 34.

252 A. Cieślik, A. Słopiecka, *Rola pielęgniarki w opiece nad chorym z depresją*, „Stud Med” 2012, nr 28, s. 77–81

253 A. Bilikiewicz, *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, PZWL, Warszawa 2009, s. 44.

254 D. Dietrich, B. Neumann, *Depresja nie jest przeznaczeniem*, Wyd. WAM, Kraków 2007, s. 23.

255 F. Rybakowski, S. Pużyński, J. Wciórka, *Psychiatria. tom. 2.*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010, s. 45.

256 K. Kowalcuk, *Wybrane choroby cywilizacyjne XX wieku*, Wyd. Duchno, Białystok-Duchno 2016, s. 33.

Depresja to przykład stanu zagrożenia nie tylko zdrowia psychicznego, ale również życia. W niesieniu pomocy osobom zmagającym się z nią bardzo ważna jest czujność najbliższej rodziny i znajomych chorego, którzy odpowiednio wcześniej mogliby zidentyfikować ten problem. Ważne także, by ludzie w jego otoczeniu wykazywali się zrozumieniem i przyjmowali postawę empatyczną. Chory musi czuć, że jest akceptowany. Taka postawa sprzyja odzyskaniu równowagi psychicznej²⁵⁷.

W psychiatrii depresja definiowana jest jako zaburzenia nastroju i emocji, które traktowane są jako zjawiska chorobowe. Zasadniczo problematyczne okazuje się jednoznaczne rozstrzygnięcie, czy chwilowe przygnębienie postrzegać należy jako depresję. Zazwyczaj w diagnozie kluczowy okazuje się czas trwania obniżenia nastroju. Stany zwykłego przygnębienia trwają zazwyczaj krócej, a u chorego nie występują problemy ze snem, czy też wahania nastroju²⁵⁸.

W literaturze przedmiotu spotkać można dwa zasadnicze nurty wypowiedziane na temat przyczyn depresji. W psychiatrii europejskiej obserwuje się dążenie do wyodrębnienia oraz opisanie charakterystyki klinicznej różnych stanów depresyjnych w zależności od czynników, które je wywołują. Podejście to określa się mianem podejścia nozologicznego. Psychiatrzy amerykańscy z kolei podchodzą do tego zagadnienia w sposób bardziej całościowy. Ich zdaniem choroba ta wywołana jest przez nakładające się na siebie oraz wchodzące ze sobą w różne związki zaburzenia. Ich zdaniem o wiele istotniejsze jest dokładne określenie kryteriów diagnostycznych²⁵⁹. Taki sposób dyskusowania na temat depresji to przejaw podejścia unitarystycznego²⁶⁰.

Jeśli uwzględnimy epidemiologię tej choroby to depresja stanowi przykład powszechnie występującego zaburzenia psychicznego. Dane WHO pokazują, że problem depresji dotyka ponad 350 milionów ludzi, z czego 1,5 miliona osób w samej Polsce²⁶¹. Zazwyczaj z problemem tym zmagają się osoby w wieku 20-40 lat. Uwzględniając kryterium płci depresja diagnozowana jest częściej u kobiet niż u mężczyzn. Dane statystyczne pokazują również, że problem ten narasta również wśród osób po 65. roku życia.

Wskazuje się, że nieleczona depresja o umiarkowanym stopniu nasilenia trwa przeważnie około 10 miesięcy, z czego w 75% przypadków dochodzi do drugiej fazy depresji, która wzmacnia się po 6 miesiącach od czasu pojawienia się pierwszego epizodu. Badania pokazują,

257 Ł. Świącicki, *Depresje – definicja, klasyfikacja, przyczyny*, „Psychiatria” 2002, nr 3, s. 152.

258 Tamże, s. 152.

259 Tamże.

260 Tamże, s. 154.

261 World Health Organization. Fact sheet on depression.,
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/6.07.2019>.

że średnio u 50% chorych obserwowany jest powrót do zdrowia, u około 30% następuje wyraźna poprawa jego stanu, z kolei u około 20% osób depresyjnych choroba ma charakter przewlekły. W ostatnich 30 latach obserwuje się tendencję wzrostową liczby zachorowań na depresję. Do czynników, które mogły wzmocnić ten trend, zalicza się styl życia, alienację społeczną oraz powiązany z tym stres²⁶².

Depresję postrzegana jako istotny problem zdrowotny w Polsce. W 2012 r. zorganizowano pierwszy ogólnokrajowy projekt badawczy „Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej (EZOP)”, który dowiódł, że u 23,4% osób zostało zdiagnozowane jedno zaburzenie psychiczne w ciągu całego życia – odnosi się to do ponad 6 milionów Polaków. Zaburzenia nastroju zaobserwowano u 3,5% badanych, co dało możliwość stwierdzenia, że z tym problemem zmagają się około 1-1,5 miliona osób²⁶³.

3.1.2. Przyczyny depresji

Można wskazać na wiele teorii tłumaczących, co wywołuje depresję. Zazwyczaj przyjmuje się, że choroba ta może być determinowana przez uwarunkowania biologiczne oraz społeczne. Współcześnie coraz więcej autorów podkreśla znaczenie podłoża neuroanatomicznego depresji oraz podłoża psychologiczno-społecznego. Uznaje się jednak, że jej etiologia jest złożona i w przypadku każdego chorego można wskazać na kilka czynników, które doprowadziły do wystąpienia tego zaburzenia psychicznego²⁶⁴.

W początkowym okresie badań nad tym zagadnieniem przyczyny depresji były tłumaczone przez pryzmat dysregulacji hormonalnej. Uważano, że choroba ta może być wywołana przez niedobory tyroksyny bądź testosteronu u mężczyzn. W przypadku kobiet zakładano, że może ją powodować spadek poziomu estrogenu. Podstawą do takich wniosków był fakt, iż depresja u kobiet pojawia się m.in. w okresie poporodowym. Zaburzenia w gospodarce hormonalnej są przyczyną powstawania depresji jednobiegunowej. Wiele do dyskusji na temat etiologii choroby wniosły badania poświęcone neurotoksycznemu wydzielaniu kortyzolu w okresie pobudzenia. Podczas występowania hiperkortyzolemii, można zaobserwować nad-

262A. Barua, M. Ghosh, N. Kar, M. Basilio, *Prevalence of depressive disorders in the elderly*, „Ann Saudi Med” 2011, nr 6, s. 620.

263 Tamże, s. 126.

264 B. Lelonek, G. Wiraszka, *Depresja – współczesny problem zdrowia psychicznego i zagrożenie cywilizacji*, [w:] K. Kowalcuk (red.), *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*, Wyd. Vesalius, Białystok 2016, s. 19.

mierne wydzielanie CRH (hormonu, który uwalnia kortykotropinę i prowadzi do przewlekłej stymulacji nadnerczy), co w efekcie ma znaczny wpływ na patogenezę depresji²⁶⁵.

Przyjmuje się, że depresja może być także wywołana przez zaburzenia czynności układu limbicznego. Oznacza to problem z prawidłowym neuroprzekąźnictwem w neuronach noradrenergicznych, serotoninowych oraz dopaminoenergetycznych²⁶⁶.

Rozważania na temat przyczyny depresji prowadzone przez pryzmat uwarunkowań biologiczny wykazują jej związek z zaburzeniami w prawidłowym funkcjonowaniu neuroprzekąźników odpowiedzialnych za funkcjonowanie układu limbicznego i podwzgórza. Do zaburzenia w ich funkcjonowaniu dochodzi w efekcie²⁶⁷:

- niepożądanego oddziaływania leków (leki na nadciśnienie mogą wywoływać takie niekorzystne reakcje);
- zmagania się z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych (np. narkotyków);
- występowania chorób o charakterze somatycznym (np. AIDS, anemii, zapalenia jelit);
- zmian hormonalnych (problem ten występuje głównie u kobiet i może się on wiązać z klimakterium, czy zespołem napięcia przedmiesiączkowego);
- stresu.

W odniesieniu do ostatniej z przyczyn można wskazać, iż wśród osób stanowiących podmiot prowadzonych w tej pracy badań stres może być wywołany np. przez niemożność skorzystania z Internetu, czy też konkretnego serwisu. U osób, które są uzależnione od mediów społecznościowych niesprawdzenie np. Facebooka może wywoływać poczucie niezaspokojenia potrzeb. Utrzymywanie się takiego stanu przez dłuższy czas może skutkować zaburzeniami psychicznymi.

Stany depresyjne u młodych osób mogą być wywołane również przez coraz większą presję ze strony otoczenia na to, by być online. Osoby słabe psychicznie mogą czuć się niekomfortowo z powodu swego rodzaju przymusu do komunikowania się poprzez portale społecznościowe. Posiadanie konta na popularnych portalach społecznościowych to swego rodzaju norma wśród młodych ludzi, przez co osoby te mogą mieć problem, by z nich zrezygnować.

Interesujący projekt traktujący o potencjalnych przyczynach depresji wśród młodych ludzi został przeprowadzony w USA w 2016 r. przez zespół badaczy pod kierownictwem Liu yi

265 Tamże.

266 Tamże.

267 Tamże, s. 20.

Lin. Badacze podejmując się próby wyjaśnienia przyczyn występowania depresji „facebookowej”, stwierdzili, że na problem ten mogą wpływać cztery czynniki²⁶⁸:

- zazdrość – zdaniem autorki przyczyną tego jest fakt, iż na Facebooku czy Instagramie użytkownicy mogą obserwować konta celebrytów, czy instagramowych modeli, którzy kreują wyidealizowany świat. Zwykli użytkownicy mają skłonność do porównań i zazwyczaj ich efekt nie jest zadowalający dla korzystających z mediów społecznościowych;
- marnotrawienie czasu – użytkownik uświadamiając sobie to, ile czasu traci na nieefektywne działania na Facebooku i w innych mediach społecznościowych, wpada w zły nastrój;
- uzależnienie od mediów społecznościowych – jednym ze skutków okazują się stany depresyjne;
- hejt, trolling – kontakt z jednym i z drugim zjawiskiem bardzo negatywnie wpływa na kondycję psychiczną młodego użytkownika.

3.1.3. Objawy

Osoby, które zmagają się z depresją, mogą ją odczuwać w różnym stopniu. Co warto podkreślić, jej objawy różnią się także między sobą stopniem nasilenia. Zasadniczo jednak na zespół depresyjny składa się afekt, poznanie, zachowanie, a także funkcjonowanie fizyczne²⁶⁹. Na Rysunku 3.1. zaprezentowano porównanie między stanem psychicznym i fizycznym osoby zdrowej i zmagającej się z depresją. Z zestawienia tego wynika, że osoba cierpiąca na depresję ma obniżony nastrój, jest lękliwa, drażliwa, ma mniejszą odporność i mniejsze potrzeby seksualne. W przeciwieństwie do osoby zdrowiej ma pesymistyczne nastawienie do przyszłości.

268 Liu yi Lin, J. E. Sidani, A. Shensa, A. Radovic, E. Miller, J. B. Colditz, B. L. Hoffman, *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33, s. 323–331.

269 C. Hammen, *Depresja*, Wyd. UG, Gdańsk 2007, s. 33.

Rysunek 3.1. Zdrowa osoba a osoba z depresją



Źródło: Zdrowa osoba a osoba z depresją, <http://online.synapsis.pl/Depresja-podstawowe-informacje/Przyczyny-etologia-depresji.html>, 1.07.2019.

Do objawów afektywnych w depresji zalicza się wszelkiego rodzaju zachowania, które odbiegają od normy i znamionują problemy ze zdrowiem psychicznym. Przykładami mogą być długotrwałe obniżki nastroju, smutek, przygnębienie. Choremu zdarza się odczuwać pustkę. Niekiedy u osoby dotkniętej tą chorobą pojawia się drażliwość. Taki objaw spotykany jest głównie przy depresji dziecięcej. Ponadto osoba z depresją wycofuje się z życia społecznego, często rezygnuje ze swoich zainteresowań, pasji, odczuwa poczucie beznadziejności oraz apatii. Nic nie stanowi dla niej źródła radości czy przyjemności²⁷⁰.

Osoby chore na depresję cechują się większym krytycyzmem wobec siebie i innych. Objaw ten ma charakter poznawczy i manifestuje się tym, że ludzie zaczynają w sposób negatywny myśleć o sobie samych, najbliższym otoczeniu oraz przyszłości. Osoba z depresją ma zaniżoną ocenę własnej wartości. Dostrzega u siebie wadę, twierdzi, że nie ma kompetencji, czy umiejętności do podjęcia określonych czynności. Zdarza się jej rozpamiętywać porażki, czy sytuacje, w których wykazała się brakiem określonych umiejętności. Jednostki zmagające

²⁷⁰ Tamże, s. 35.

się z depresją przejawiają tendencję do postrzegania przyszłości w ciemnych barwach, jako pozbawioną większego sensu i przyjemności²⁷¹.

Oprócz objawów ze strony układu nerwowego, chory na depresję może także manifestować objawy o charakterze behawioralnym. Osoba taka jest zazwyczaj wycofana, unika kontaktów z innymi ludźmi, występuje u niej obniżona motywacja do działania. W stanach ciężkiej depresji zdarzają się przypadki, gdy chory przez długi okres przebywa w łóżku. Ludzie zmagający się z depresją dostrzegają u siebie utratę motywacji oraz zainteresowania światem. Wpływ ma na to również zauważenie, że przebywanie z nimi może być trudne dla otoczenia.

Zmiany psychoruchowe także dostrzegalne są w przypadku osób, które walczą z depresją. Mogą się objawiać spowolnieniem, pobudzeniem i niepokojem. Zdarzają się sytuacje, gdy u chorego dostrzec można opadanie oczu i ust. Wypowiedzi takich osób pełne są przerywników oraz skąpe, jeśli chodzi o dobór używanych słów²⁷².

W Tabeli 3.1. zaprezentowano objawy depresji. Zastosowany w tym przypadku został podział na objawy psychopatologiczne oraz te o charakterze somatycznym.

Tabela 3.1. Objawy depresji

Objawy psychopatologiczne	Objawy somatyczne
- obniżony nastrój, - utrata zainteresowań, - lęk, - obojętność emocjonalna, - myślenie depresyjne, - zaburzenia koncentracji, uwagi i pamięci, - urojenia, - tendencje samobójcze.	- zaburzenia snu – kłopoty z zasypianiem, - wczesnebudzenie się lub nadmiernie długie spanie, - spowolnienie psychiczne i fizyczne, - spadek lub wzrost apetytu, - spadek bądź wzrost wagi, - utrata zainteresowania seksem, - uczucie zmęczenia.

Źródło: B. Lelonek, G. Wiraszka, *Depresja –współczesny problem zdrowia psychicznego i zagrożenie cywilizacji*, w: *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*, K. Kowalczyk red., Białystok 2016, s. 26.

Na koniec rozważań o objawach depresji należy wskazać, że oprócz zmian w sposobie poruszania u osób zmagających się z chorobą, można także dostrzec zaburzenia łaknienia,

²⁷¹ Tamże.

²⁷² Tamże, s. 37.

wyczerpanie i kłopoty ze snem. W odniesieniu do tych ostatnich należy podkreślić, że traktuje się je jako istotny wskaźnik depresji. Zaburzenia te mogą polegać na trudnościach z zasypianiem, odczuwaniem niedosytu lub nadmiaru snu. Często pojawia się również problem „wczesnego budzenia się”, polegający na budzeniu się np. godzinę wcześniej. Osoba taka może wykazywać także problemy z ponownym zaśnięciem²⁷³.

Należy zauważyć, iż przywołane powyżej objawy są stwierdzane zarówno u osób dorosłych, jak i młodych, które stanowią podmiot tego badania. Wiek osoby zmagającej się z prezentowanym w tym rozdziale problemem zdrowotnym nie wpływa różnicująco na symptomy chorobowe.

3.1.4. Leczenie

Procedura powrotu do zdrowia osoby zmagającej się z depresją jest długotrwała i wymaga zastosowania farmakoterapii połączonej z terapią psychiatryczną. Wiele problemów nastroczać może dobór odpowiedniej metody leczenia, a także leku, który ma wspomagać powrót do zdrowia. Za duży przełom w terapii depresji uznano wprowadzenie leków przeciwdepresyjnych oraz normotymicznych. Dowiedziono bowiem, że wiele przypadków można wyleczyć w warunkach ambulatoryjnych, skróceniu uległ również okres utrzymywania się ciężkich zaburzeń podczas trwania nawrotu depresji²⁷⁴.

Leki przeciwdepresyjne są przykładem środków psychotropowych. Ich działanie pozwala wpływać na podstawowe oraz wtórne cechy zespołu depresyjnego. Odnosi się to głównie do depresji typu endogennej, która towarzyszy nawracającym zaburzeniom afektywnym²⁷⁵.

3.2. Depresja wśród młodzieży

3.2.1. Skala problemu w Polsce i na świecie

Przed analizą badań na temat depresji należy zaznaczyć, iż brakuje ich kompleksowych opracowań w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Dostępne są jedynie te prowadzone na wą-

273 M. M. Ohayon, T. Roth, *Place of chronic insomnia in the course of depressive and anxiety disorders*, „Journal of Psychiatric Research” 2003, nr 37, s. 45.

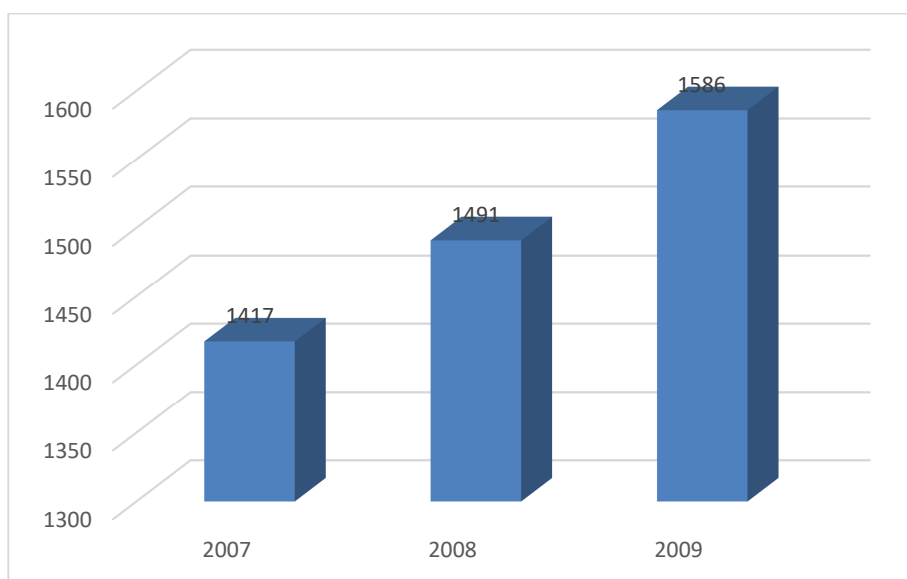
274 Ł. Święcicki, *Farmakoterapia depresji u pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową*, „Psychiatria” 2014, nr 2, s. 71.

275 S. Kalinowska, K. Nitsh, P. Duda i wsp. *Depresja u dzieci i młodzieży – obraz kliniczny, etiologia, terapia*, „Annales Academiae Medicae Stetin” 2013, nr 59, s. 34.

skiej próbie respondentów (np. reprezentującej określoną grupę wiekową) albo dotyczące ogólnych zaburzeń psychicznych w danej grupie społecznej. W pracy przywołano najnowsze dostępne wyniki dotyczące zagadnienia depresji wśród dzieci i młodzieży.

Z danych prezentowanych przez Główny Urząd Statystyczny (jest to jedyny projekt badawczy, w którym kompleksowo poruszono problem zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży w Polsce) wynika, że ogólna ocena zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce ulega poprawie (podstawą do takich wniosków były dane zawarte w europejskim ankietowym badaniu zdrowia). Niemniej dane GUS wskazały również, że dzieci i młodzież w wieku 0-18 lat stanowiły 9,2% ogółu pacjentów, którzy leczeni byli w ramach ambulatoryjnej opieki psychiatrycznej (Wykres 3.1.)²⁷⁶.

Wykres 3.1. Osoby w wieku 0-18 leczone w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej według wieku na 100 tys. ludności



Źródło: GUS, *Zdrowie dzieci i młodzieży w 2009*, Warszawa 2012, s. 68.

Najczęściej stwierdzanymi zaburzeniami psychicznymi wśród dzieci i młodzieży do 18. roku życia w poradniach zdrowia psychicznego były zaburzenia zachowania i emocji, które rozpoczynały się zazwyczaj w okresie dzieciństwa i w wieku młodzieńczym (587,6 na 100 tys.). W grupie tej w czasie badań GUS, stwierdzono stosunkowo często zaburzenia nerwicowe, które wiązały się ze stresem oraz choroby somatoformiczne (Tabela 3.2.).

²⁷⁶ GUS, *Zdrowie dzieci i młodzieży w 2009*, Wyd. GUS, Warszawa 2012, s. 68.

Tabela 3.2. Osoby w wieku 0-18 lat leczone w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej według najczęstszych rozpoznań w 2008 r.

Wyszczególnienie	Leczeni		
	W liczbach bezwzględnych	Na 100 tys. ludności	W odsetkach
Ogółem	126333	1585,8	100,0
W tym:			
Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i wieku młodzieńczym	46814	587,6	37,1
Zaburzenia nerwicowe związane ze stresem i somatoformiczne	20646	259,2	16,3
Pozostałe zaburzenia rozwoju psychicznego	16725	209,9	13,2
Upośledzenie umysłowe	14590	183,1	11,5
Zaburzenia spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych	6714	84,3	5,3
Zaburzenia nastroju (afektywne)	6085	76,4	4,8
Zaburzenia behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi	3540	44,4	2,8

Źródło: GUS, Zdrowie dzieci i młodzieży w 2009, Warszawa 2012, s. 68.

Badania A. Dymowskiej i K. Nowickiej-Sauer wykazały, iż problem zaburzeń psychicznych wśród młodych ludzi narasta. Przeprowadzono je w 2015 r. na grupie 70 uczniów klas maturalnych. W badanej grupie młodzieży zaburzenia depresyjne rozpoznano wstępnie u 25,7% badanych (18 osób). U 94,4% uczestników tego badania stwierdzono również współ-

występowanie innych zaburzeń. Były to m.in. zaburzenia snu (94,1%), myśli samobójcze (47,1%), czy zespół lękowy z napadami lęku (17,6%)²⁷⁷.

W 2016 r. w USA zostały przeprowadzone badania wśród dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 17 lat, w których zajmowano się częstotliwością występowania depresji u dzieci z zaburzeniami neurologicznymi i bez zaburzeń neurologicznych. Zgromadzone dane pokazały, że częstość występowania depresji i problemów lękowych różniła się w zależności od rodzaju choroby neurologicznej (odpowiednio 0%-18,5% i 2,8%-62,5%). W połączonej grupie dzieci i młodzieży z chorobami neurologicznymi (ocena ważona: 1 998 654) częstotliwość występowania depresji i problemów lękowych wynosiła odpowiednio 15,3% i 37,9%, natomiast u dzieci i młodzieży bez chorób neurologicznych (ocena ważona: 47 644 055) odpowiednio 3,4% i 7,3%²⁷⁸. Te dane sugerują, że współwystępowanie chorób neurologicznych może zwiększać częstotliwości depresji.

M. Nasiri i M. R. Mohammadi opublikowali w 2019 r. wyniki badań przeprowadzonych na grupie 1051 irańskich dzieci. Wynikało z nich, że 18% uczestników badania zmaga się z różnego typu zaburzeniami psychicznymi. Ogólna częstość występowania zaburzeń psychicznych wyniosła 18% (20,42-15,78). W grupie tej najczęściej stwierdzano zaburzenia depresyjne, które łączyły się zazwyczaj z zaburzeniami lękowymi (42,9% przypadków)²⁷⁹.

Z analiz, które umieszczono w załączniku nr 1 do „Narodowego programu ochrony zdrowia psychicznego” wynika, że w okresie od 1990 do 2007 r. wskaźnik rejestrowanego rozpoznania zaburzeń psychicznych w Polsce ogółem zwiększył się o 119% (z 1629 do poziomu 3571 na 100 tys. ludności) w opiece ambulatoryjnej oraz o 50% (z 362 do 542 na 100 tys. ludności) w opiece stacjonarnej. Do 2005 r. wskaźniki zaburzeń psychicznych rosły w szybkim tempie bez względu na wiek, a między 2005 a 2007 r. zanotowano największy wzrost wskaźnika w najmłodszej grupie wiekowej (0-18 lat)²⁸⁰.

W okresie tym w grupie wiekowej 0-18 lat w opiece ambulatoryjnej zaobserwowano wzrost wskaźnika zaburzeń wywołanych przez używanie alkoholu o 29% (z 17 do 22 na 100 tys. tej populacji), zaburzeń rozwojowych o 27% (ze 180 do 229 na 100 tys.) oraz zaburzeń zachowania i emocji o 5% (z 522 do 546 na 100 tys.)²⁸¹. W przypadku opieki stacjonar-

277 A. Dymowska, K. Nowicka-Sauer, *Depresja wśród młodzieży – problem wciąż aktualny*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2015, nr 2, s. 124–126

278 D. G. Whitney, *The contribution of neurologic disorders to the national prevalence of depression and anxiety problems among children and adolescents*, „Annals of Epidemiology” 2019, nr 29, s. 81-84.

279 M. Nasiri, M. R. Mohammadi, *The Epidemiology of Psychiatric Disorders in Children and Adolescents in Mazandaran Province*, „JBUMS” 2019, 21(1), s. 314-319.

280 GUS, *Zdrowie dzieci i młodzieży w 2009...*, dz. cyt. s. 70.

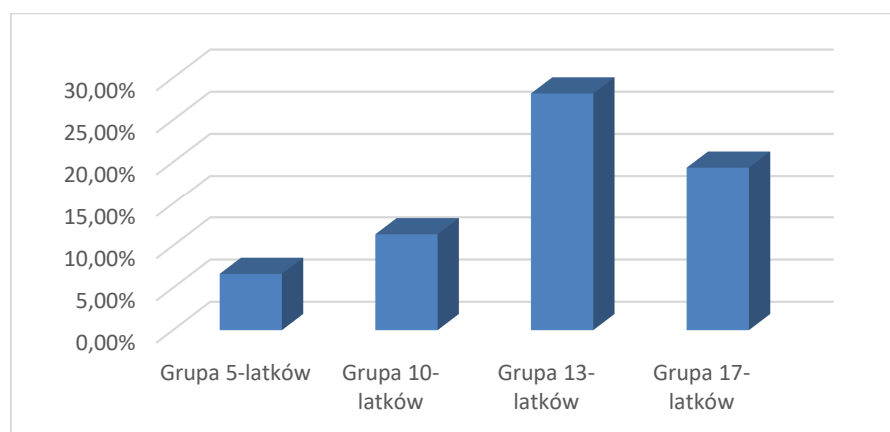
281 Tamże, s. 70.

nej stwierdzono wzrost wskaźnika rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych w grupie wiekowej 0-18 lat dotyczącego zaburzeń nerwicowych (wzrost o 31%, z 13 do 17 na 100 tys.)²⁸².

Badania naukowe, które odnoszą się do problemu rozpowszechnienia zaburzeń zdrowia psychicznego w grupie dzieci i młodzieży wykazują duże rozbieżności, jeśli ma się na uwadze poziom określonych problemów psychicznych. Wynikać to może z faktu, że prowadzi się je zazwyczaj na niewielkich próbach i koncentrują się one na wybranych zaburzeniach. Modrzejewska i Bomba prowadzili swego czasu badania, z których wynikało, że w Krakowie rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych (zaburzenia depresyjne, lękowe, jedzenia) wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych przekracza 30% (41,2% w przypadku dziewcząt oraz 22,7% w populacji chłopców)²⁸³. Te dane ukazują, iż problem depresji wśród młodzieży jest realny i stanowi ważną przesłankę do zbadania go w kontekście uzależnienia od mediów społecznościowych.

W Polsce zasadniczo brakuje aktualnych badań, w których zajmowano się w sposób kompleksowy problemem depresji u dzieci. W pracy zostały przywołane najbardziej aktualne dane w tej materii.

Wykres 3.2. Wyniki badań epidemiologicznych Bomby i wsp.



Źródło: opracowanie własne na podstawie: J. Bomba, E. Czaplak, B. Józefik, R. Michalak, J. Piekło, M. Wolska, *Rozpowszechnienie i obraz depresji u młodzieży szkolnej*, „Psychoterapia”, 1985, nr 4, s. 7–18.

282 Tamże, s. 70.

283 R. Modrzejewska, J. Bomba, *Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych i używania substancji psychoaktywnych w populacji 17-letniej młodzieży wielkomiejskiej*, „Psychiatria Polska” 2010, nr 44, s. 579–592.

Pierwsze badania, w których poruszono problemem depresji wśród dzieci i młodzieży, zorganizowano na początku lat 80. XX w. w Krakowie. Bomba i jego współpracownicy stworzyli kilka edycji tego projektu, dzięki czemu mogli zgromadzić dane na temat skali tego problemu w latach 80. XX w. Wyniki badań epidemiologicznych reprezentatywnej, nieleczonej populacji dzieci i młodzieży od 5 do 17 lat dały podstawę do ustalenia wskaźników rozpowszechnienia depresji w poszczególnych grupach wiekowych. Dane przedstawiono na Wykresie 3.2. Wynika z niego, że problem ten występował głównie w grupie trzynastolatków. Najmniej poziom zaburzeń depresyjnych stwierdzono w populacji pięciolatków.

Drugim projektem, które przeprowadzono na szeroką skalę, było badanie epidemiologiczne wśród populacji trzynastolatków. Jego autorką była Witkowska-Ulatowska. Badanie przesiewowe reprezentatywnej populacji uczniów warszawskich szkół przeprowadzono w 1995 roku przy użyciu Krakowskiego Inwentarza Depresyjnego wg Bomby. Zorganizowano je na próbie 1689 osób. Zaburzenia psychiczne o obrazie zespołu depresyjnego stwierdzono u 326 uczniów (19,3%)²⁸⁴.

Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci można dostrzec wzrost liczby zachorowań na depresję w populacji dzieci i młodzieży²⁸⁵. Depresja to jeden najpowszechniejszych problemów medycznych w tej grupie wiekowej. Uważa się, że przed ukończeniem 18. roku życia nawet 20% nastolatków zapadnie na dużą depresję (major depressive disorder – MDD)²⁸⁶.

Inne badania dowodzą, że każdego roku rośnie odsetek dzieci i młodzieży, który zapada na depresję²⁸⁷. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym problem ten dotyczy od 0,8% do 1,0% przedszkolaków, a w przypadku dzieci od 6 do 11 lat jest to od 2% do 3%²⁸⁸.

Pojawienie się tego problemu wśród dzieci w okresie przedpokwitaniowym ocenia się na 1-2%, natomiast wśród adolescentów na 5-8%²⁸⁹. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem i postępowaniem procesu dojrzewania płciowego. Zmienia się także rozkład płci. U dzieci MDD występuje w równych proporcjach u obydwu płci. Okres dojrzewania wpływa niekorzystnie na występowanie opisywanej choroby u dziewcząt. W grupie tej stwierdza się wówczas wyższą zachorowalność na depresję niż w grupie chłopców. Hipotezy odnośnie

284 H. Witkowska-Ulatowska, *Zaburzenia afektywne u dzieci i młodzieży. Przegląd badań. Biblioteka Psychiatrii Polskiej: Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży*, Komitet Redakcyjno-Wydawniczy PTP, Kraków 2000, s. 137–144.

285 M. Puciłowska, *Problem depresji w środowisku młodzieży gimnazjalnej*, [w:] K. Kowalczyk (red.), *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*, Białystok 2016, s. 33.

286 Tamże.

287 Tamże.

288 Tamże.

289 Tamże.

przyczyn takich dysproporcji wiążą się z różnicami hormonalnymi, neurobiologicznymi i społeczno-kulturowymi w rozwoju obu płci.

Jednokrotne zachorowanie we wczesnym okresie życia sprawia, że wzrasta ryzyko nawrotu. Z badań, które przeprowadzili Birmaher i wsp. (2002 r.), wynika, że 30-70% dzieci, które przeżyły już pierwszy epizod depresji, doświadczy drugiego (lub kolejnych) jeszcze w okresie dziecięcym, adolescencji lub w wieku dorosłym²⁹⁰. Problem ten nasila się przede wszystkim wśród dzieci, które są obciążone licznymi czynnikami ryzyka, jak m.in. rodzinne obciążenie depresją, współwystępujące zaburzenia psychiczne, dystymia, lęk, negatywny styl poznawczy, niekorzystne doświadczenia życiowe²⁹¹.

Badania przeprowadzona przez Lewinsohna i wsp. pokazały, że przynajmniej jeden nawrót depresji odnosił się do 18,4% badanej populacji adolescentów. Oprócz tego autorzy zwrócili uwagę, że depresja z początkiem w wieku młodzieńczym – oprócz podniesienia ryzyka rozwoju dużej depresji – sprawia, że wzrasta ryzyko zaburzeń lękowych, samobójstw oraz gorszych wyników szkolnych. Rozpowszechnienie dystymii w dzieciństwie szacuje się na 0,6-1,7%, zaś wśród adolescentów 1,6-8%²⁹².

Także badania R. Modrzejewskiej i J. Bomby odnośnie problemu depresji wśród młodzieży dostarczają ciekawych danych w tym zagadnieniu. Celem ich pracy było określenie, czy obraz depresji w średniej fazie adolescencji jest związany z kontekstem społecznym dorastania. W badaniu posłużono się Krakowskim Inwentarzem Depresyjnym (KID) w wersji IO „B1” służącym do przesiewowych badań nad depresją u młodzieży w środkowej fazie dorastania. Grupy badane stanowiły: w 1984 r. 474 uczniów szóstych klas krakowskich szkół podstawowych (224 dziewcząt, 250 chłopców) oraz w 2001 r. 1577 uczniów pierwszych klas krakowskich gimnazjów (780 dziewcząt, 797 chłopców). Grupy te wybrano metodą losowania dwustopniowego. Do analizy zdecydowano się włączyć uczniów z przesiewową diagnozą depresji. W 1984 r. była to grupa licząca 150 osób, w 2001 r. – 388²⁹³.

Dziewczęta w porównaniu do chłopców, zdaniem autorów badania, przejawiały silniejsze zaburzenia nastroju (A) (efekt płci – $F[1,533] = 6,693$, $p = 0,010$). Podobnie w skali lęku (B) dziewczęta uzyskały wyższe wyniki (efekt płci – $F[1,534] = 6,670$, $p = 0,010$). W skali C (zaburzeń poznawczych) nie dostrzeżono istotnych efektów płci i populacji, natomiast istotna okazała się interakcja tych dwóch czynników ($F[1,534] = 4,522$, $p = 0,034$). Analiza wykresu

290 Tamże, s. 33-34.

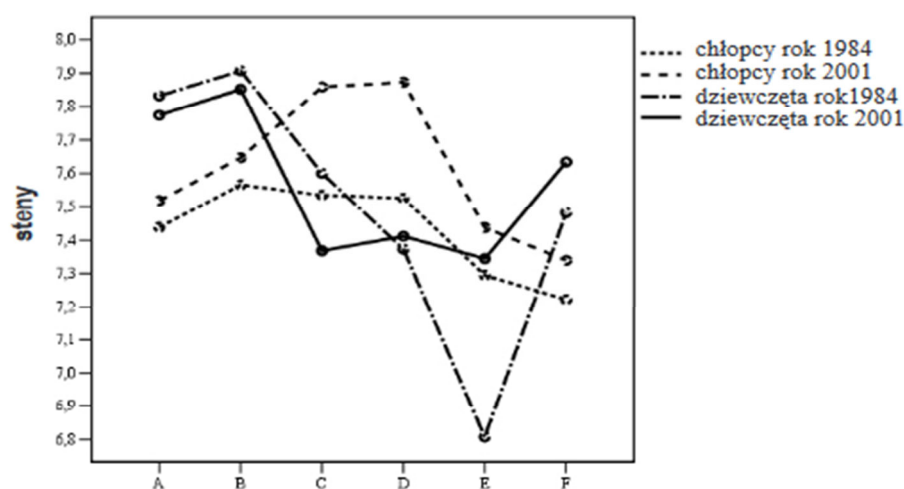
291 Tamże, s. 34.

292 Tamże, s. 34.

293 R. Modrzejewska, J. Bomba, *Porównanie obrazu depresji młodzieńczej w populacji uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych na podstawie analizy wyników badań za pomocą inwentarza objawowego IO „B1” w latach 1984 i 2001**, „Psychiatria Polska Psychiatria Polska” 2009, nr 2, s. 177.

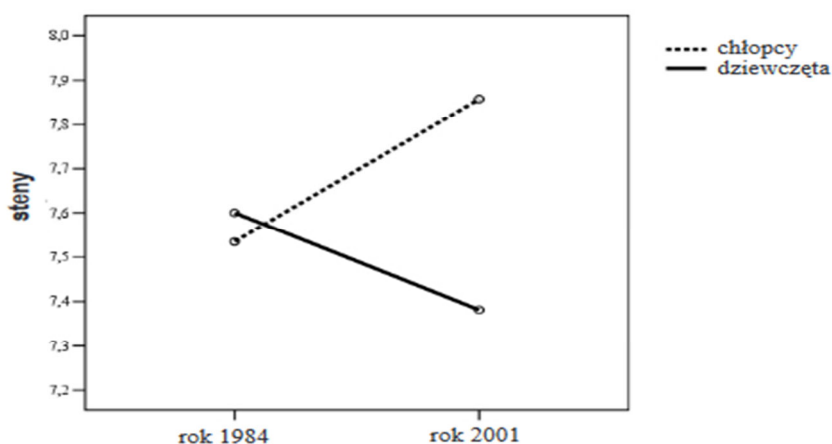
interakcyjnego (Wykres 3.3.) dla wyników w skali C pozwala stwierdzić, że w opisywanym okresie występuje trend odmienny u dziewcząt.

Wykres 3.3. Profile uśrednionych wyników skal KID IO „B1” dla populacji depresyjnych chłopców i dziewcząt badanych w latach 1984 i 2001



Źródło: R. Modrzejewska, J. Bomba, Porównanie obrazu depresji młodzieńczej w populacji uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych na podstawie analizy wyników badań za pomocą inwentarza objawowego IO „B1” w latach 1984 i 2001*, w: *Psychiatria Polska* *Psychiatria Polska*, nr 2/2009, s. 178.

Wykres 3.4. Wykres interakcji płeć x populacja dla skali zaburzeń poznawczych (C)



Źródło: R. Modrzejewska, J. Bomba, Porównanie obrazu depresji młodzieńczej w populacji uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych na podstawie analizy wyników badań za pomocą inwentarza objawowego IO „B1” w latach 1984 i 2001*, w: *Psychiatria Polska* *Psychiatria Polska*, nr 2/2009, s. 178.

Z kolei Radziwiłłowicz zwróciła uwagę, że rozpowszechnienie depresji u badanych w przedziale wiekowym między 9. a 17. rokiem życia wynosi 0,4-8,3% (średnio 6%, u dziewcząt nawet 10%, w tym 4,9% to duża depresja) przy stosunku K:M=2:1. Przewagę występowania depresji u dziewcząt można stwierdzić od środkowego i późnego okresu dorastania, a w okresie preadolescencji zaburzenie to występuje z podobną częstotliwością u obu płci, a nawet częściej u chłopców. Różnice międzypłciowe w epidemiologii depresji współtworzone są także przez stwierdzane zmiany biologiczne, specyficzny styl poznawczy, negatywne wydarzenia życiowe, znaczenie ról społecznych i kulturowych związanych z płcią, a także postawy rodzicielskie²⁹⁴.

Zastanawiając się nad przyczynami tego, dlaczego dziewczyny częściej zmagają się z problemem depresji wskazać należy głównie na to, że dziewczęta charakteryzują się niższą samooceną aniżeli chłopcy i mają one bardziej krytyczny obraz samych siebie. Spowodowane jest to większą podatnością poznawczą na przypisywanie przyczyn wystąpienia negatywnych wydarzeń własnym, określonym cechom, a nie cechom sytuacyjnym, na co wskazują teorie poznawcze depresji. Większą depresyjność wśród dziewcząt może determinować także to, że częściej niż chłopcy czują się nieatrakcyjne fizyczne, niezadowolone ze swej sylwetki i wyglądu. Problem ten uwidacznia się zwłaszcza w okresie dorastania, gdy dziewczęta zaczynają porównywać swój wygląd (realne „ja” cielesne) z wyidealizowanym obrazem sylwetek kreowanym przez świat mediów (idealne „ja” cielesne). Świadomość występowania różnic między stanem faktycznym, a oczekiwaniami dziewczyny staje się źródłem dyskomfortu i obniżenia poczucia własnej wartości. Negatywnej ocenie własnego ciała sprzyja także ukształtowanie w dzieciństwie przekonania o własnej atrakcyjności oraz styl socjalizacji, który wiązał się z perfekcjonistyczną postawą rodziców. Tego typu postawa cechuje się rozwijaniem u dziecka potrzeby rywalizacji, czy używaniem wzmocnień negatywnych. Efektem stosowania takiego stylu w wychowywaniu może być zaniżony obraz swoich cech, zdolności oraz umiejętności, który prowadzi do tego, że dziecko postrzega siebie jako niezdarne oraz nieatrakcyjne²⁹⁵. Radziwiłłowicz wspomniała także o tym, że dzieci rodziców, którzy nie akceptowali ich seksualności także częściej zgłaszają zaburzenia depresyjne. Wiąże się to z „wdrukowaną” negatywną postawą wobec własnego ciała. Częstsze występowanie zaburzeń depresyjnych u dziewcząt można także wyjaśniać za pomocą uczenia się ról powiązanych z płcią. Chodzi tu m.in. składowe stereotypowej roli kobiety, takie jak np. konieczność bycia szczer-

294 W. Radziwiłłowicz, *Czynniki ryzyka oraz różnorodność obrazu klinicznego depresji u dzieci i młodzieży*, Wyd. SWPS, Sopot 2012, s. 3.

295 Tamże, s. 3.

plą, pasywność w relacjach interpersonalnych, czy niższy status społeczny. Te elementy stereotypowej roli kobiet okazują się mieć bardziej depresjogeny charakter niż składowe stereotypowej roli mężczyzny²⁹⁶.

3.2.2. Specyfika depresji młodzieży

Przez wiele lat uważano, iż zaburzenia afektywne nie dotyczą dzieci. Pomimo tego w literaturze przedmiotu można było spotkać się z opisami ekstremalnych wahań nastroju u dzieci i młodzieży. Istotny wkład w rozwój badań nad dziecięcą depresją wniósł Spitz, który w latach 50. XX w. stworzył pojęcie depresji anaklitycznej. Takim terminem posłużono się do opisu objawów, które obserwowano u dzieci poniżej 1. roku życia w związku z oddzieleniem od osób, z którymi były związane, i umieszczeniem ich w placówce opiekuńczej²⁹⁷. Obecnie dominuje stanowisko, że w przypadku dzieci poniżej 5. roku życia, które zostały oddzielone od kogoś dla nich ważnego, obserwuje się rozpacz, rozumianą jako przejaw zaburzeń przystosowania przebiegających z komponentą depresyjną²⁹⁸.

Ustanowienie kryteriów służących do rozpoznawania zaburzeń psychicznych istotnie ułatwiło rozpoznawanie problemu depresji wśród dzieci. Wykorzystano w tym celu skale, którymi posługiwano się w odniesieniu do dorosłych. Było to działanie uzasadnione z racji tego, że wiele objawów tego zaburzenia psychicznego stwierdza się zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Jednak, jak przekonuje E. Link-Dratkowska, można wskazać na kilka objawów, które są wyłącznie tożsame dla małoletnich.

To, jakie będzie można zaobserwować objawy u dziecka, zależy jest od jego etapu rozwojowego. Im młodszy jest pacjent, tym więcej problemów ma z przedstawieniem swojego stanu emocjonalnego.

Charakterystycznym objawem depresji u dzieci jest złość oraz wrogie nastawienie wobec najbliższych. U małoletniego pojawia się niezrozumiałe u reszty domowników rozdrażnienie bądź płacz. Obniżony nastrój dziecko manifestuje poprzez swoje zachowanie, wyraz twarzy i postawę. Bardzo rzadko zdarza się, że małoletni dotknięty problemem depresji wskazuje, że odczuwa przygnębienie²⁹⁹. Prowadzone obserwacje pokazują, że poczucie winy oraz bezradności występują w przypadku młodszych dzieci o wiele rzadziej niż w przypadku doro-

296 Tamże, s. 3.

297 S. Kalinowska, K. Nitsch, P. Duda i wsp., *Depresja u dzieci i młodzieży – obraz kliniczny, etiologia, terapia*, „Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie” 2013, nr 59, s. 33.

298 Tamże, s. 34.

299 E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci i młodzieży – podejście poznawczo-behawioralne. Teoria i terapia*, „Psychiatria” 2011, nr 3, s. 84.

stych czy młodzieży. Dzieci w przeciwieństwie do młodzieży rzadziej realizują swoje plany samobójcze³⁰⁰. W starszej grupie wiekowej dzieci można spotkać się o wiele częściej z problemem negatywnej oceny siebie, świata i przyszłości, czy zachowaniami autodestrukcyjnymi. Pośród adolescentów ryzyko podjęcia próby samobójczej okazuje się bardzo wysokie, głównie u dziewcząt. Ponadto – na podstawie dostępnych danych – można było zaobserwować obniżanie się wieku młodocianych samobójców³⁰¹.

Inaczej sytuacja prezentuje się u depresyjnych adolescentów, spośród których zdecydowana większość wskazuje na smutek, przygnębienie czy pustkę. W tej grupie dzieci o wiele częściej można spotkać się z różnego typu zahamowaniami o charakterze psychoruchowym. U młodszych dzieci depresji o wiele częściej towarzyszy wzmożona aktywność oraz pobudzenie. Bez względu na to, jakiej grupy wiekowej dzieci dotyczy problem depresji, chorobie tej towarzyszą liczne objawy somatyczne. Są to m.in.³⁰²:

- bóle głowy;
- bóle brzucha;
- bóle mięśni;
- ogólne złe samopoczucie.

Dzieci z depresją nie przejawiają również zainteresowania zabawami, które przed chorobą sprawiały im przyjemność.

W literaturze przedmiotu słabo opisany jest temat sezonowych zaburzeń depresyjnych w okresie rozwojowym. Tego typu forma choroby depresyjnej bywa rzadko rozpoznawana i zazwyczaj pojawia się ona u dzieci, jak i młodzieży w okresie zimy³⁰³.

Rokowanie w przypadku wystąpienia zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży w istotnym stopniu zależy jest od fazy rozwojowej, nasilenia objawów, ale też czasu trwania zaburzenia.

W okresie rozwojowym depresja ma często przewlekły oraz nawracający charakter. U dzieci, u których występuje tzw. podwójna diagnoza (współwystępowanie dużej depresji oraz dystymii) szczególnie wysokie okazuje się ryzyko nawrotu zaburzeń depresyjnych w przyszłości. Jeśli chorobie towarzyszą zaburzenia zachowania, wzrasta ryzyko zachowań przestępczych w dorosłości. Stwierdzono także tendencję do długiego utrzymywania się niektórych objawów zespołu depresyjnego, pomimo wystąpienia poprawy w zakresie nastroju. W

300 S. Kalinowska, K. Nitsch, P. Duda i wsp., *Depresja u dzieci...*dz. cyt., s. 34.

301 Tamże, s. 34.

302 E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci...*dz. cyt., s. 84.

303 S. Kalinowska, K. Nitsch, P. Duda i wsp., *Depresja u dzieci...*dz. cyt., s. 34.

tym przypadku wskazuje się m.in. na: niepokój, znaczne zmęczenie, zaburzenia uwagi, problemy z podejmowaniem decyzji, występowanie poczucia winy i myśli o śmierci³⁰⁴.

Informacje przedstawione w tej części rozważań pokazują, że depresja wśród dzieci to problem realny i opisany przez wielu autorów. Ten typ depresji ma swą specyfikę i może być determinowany przez wiele zmiennych.

3.2.3. Etiologia zjawiska depresji wśród młodzieży

Na wystąpienie problemu wczesnej depresji wpływ ma wiele czynników, włączając w to m.in. czynniki rodzinne, wczesne doświadczenia życiowe, zaburzenia o charakterze neuroendokrynnym oraz genetycznym. Badania prowadzone wśród bliźniąt dowodzą istotności czynników genetycznych oraz środowiskowych, szczególnie gdy się one na siebie nakładają. Rodzinne czynniki ryzyka dla nawracających zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży obejmują wczesne występowanie depresji u rodziców. Natomiast czynnikami ryzyka w depresji nierodzinnej są zaburzenia, które są związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez rodziców, przestępczość w rodzinie, niezgoda w rodzinie oraz brak spójności rodziny. Udział wczesnych niepomyślnych wydarzeń życiowych jest znacznie większy niż udział rodzinnych genetycznych czynników ryzyka³⁰⁵.

Patogeneza depresji w ogóle, a zwłaszcza depresji wieku rozwojowego, ma charakter złożony i nie została w sposób dokładny poznana. W literaturze można spotkać się ze stanowiskiem, iż depresja nie jest jednorodnym zaburzeniem, dlatego też ma ona charakter skomplikowany. Nie można wskazać na jedną zmienną, która opisywałaby wszystkie przypadki choroby. Stan ten determinowany bywa przez czynniki o charakterze biologicznym, psychospołecznym oraz rozwojowym. Tworzą one wielokierunkowe relacje. Ustalono jednak, że bez względu na to, ile lat ma pacjent, depresja wywołuje określonego typu nieprawidłowości w sferze związanej z funkcjonowaniem osi: podwzgórze–przysadka–nadnercza. Stan ten prowadzi do powstania zaburzeń w regulacji oraz stężeniu kortyzolu. Są one prawdopodobnie powiązane z czynnikami genetycznymi bądź stanowią następstwo działania stresu w czasie krytycznego okresu rozwoju mózgu. W odniesieniu do czynników biologicznych można także wskazać na genetyczną podatność na zranienia oraz na specyficzne uszkodzenia lub dysfunk-

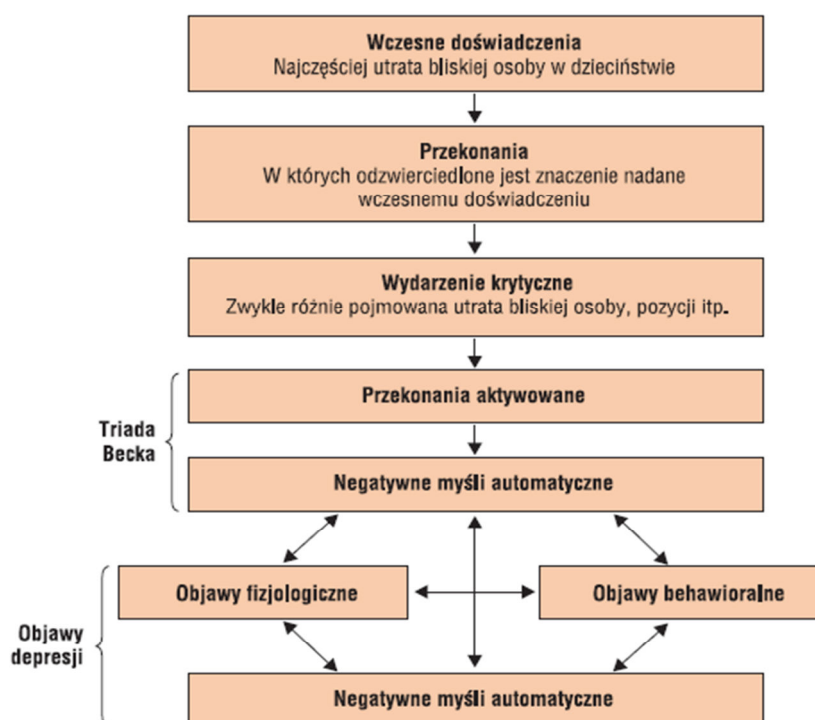
304 Tamże, s. 34.

305 D. A. Brent, L. Pan, *Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży*. Przedruk za zgodą: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn., Text Revision*. Copyright 2000 American Psychiatric Association, s. 106.

cje ośrodkowego układu nerwowego – jednak brakuje w tym zakresie wystarczających danych³⁰⁶.

Najwcześniejsze koncepcje powiązań pomiędzy rozumieniem a procesem leczenia depresji w grupie dzieci i młodzieży opierały się na teoriach psychoanalitycznych oraz psychodynamicznych. Obecnie, począwszy od podstawowego poznawczego modelu depresji Becka, zwraca się uwagę na rolę modeli poznawczych i wynikających z nich implikacji do terapii.

Schemat 3.1. Poznawczy model depresji A. Becka



Źródło: E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci...* dz. cyt., s. 85.

Poznawczy model depresji Becka cechuje się trzema podstawowymi czynnikami. Najistotniejszą rolę przypisuje się negatywnym, depresjogennym schematom poznawczym, następnie zniekształceniom powstającym w czasie przetwarzania informacji oraz tzw. triadzie depresyjnej, czyli negatywnej wizji siebie, otaczającej rzeczywistości oraz przyszłości (Schemat 3.1.).

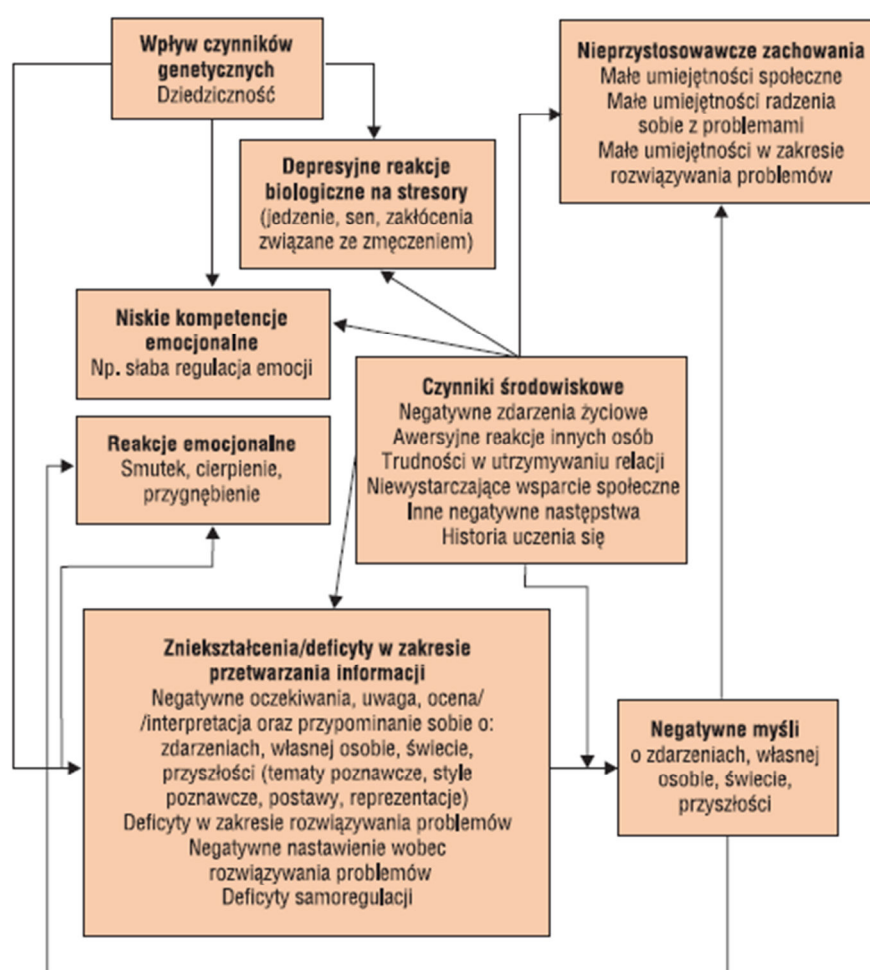
Pewne negatywne wydarzenia życiowe, zazwyczaj powiązane z traumatycznymi wydarzeniami (np. utratą bliskiej osoby) przyczyniają się do tego, że u osoby dotkniętej proble-

306 E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci...* dz. cyt., s. 85.

mem depresji aktywizują się depresjogenne schematy. Upośledzają one zdolności poznawcze jednostki i obniżają jej nastrój (Schemat 3.2.).

W ten sposób dochodzi do uruchomienia pewnych negatywnych schematów w postaci smutku i towarzyszących mu objawów fizjologicznych. Wpływa to na ograniczenie aktywności i w efekcie depresyjne myślenie o sobie i przyszłości (pojawia się poczucie bezradności, bezwartościowości, beznadziejności)³⁰⁷.

Schemat 3.2. Poznawcze czynniki w biopsychospołecznym modelu depresji dziecięcej i młodzieńczej



Źródło: E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci...* dz. cyt., s. 85.

Zdaniem Link-Dratkowskiej poszczególne elementy przedstawionego modelu mogą zostać zaadaptowane do analizy depresji występującej u dzieci i młodzieży. Autorka zwraca

307 E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci...*, dz. cyt., s. 86.

uwagę na to, że wspólny okazuje się m.in. wzorzec zniekształceń poznawczych, które prowadzą do wystąpienia triady depresyjnej. Dlatego też pewne techniki restrukturyzacji poznawczej, które mają pomóc pacjentowi nauczyć się radzić sobie z dysfunkcyjnymi myślami oraz redukować błędy w ich przetwarzaniu, można także zastosować w stosunku do dzieci i młodzieży. Ważne jest jednak to, by dostosować działania lecznicze do wieku pacjenta³⁰⁸.

Kołodziejczyk pisze o tym, że rozwój depresji u dzieci i młodzieży uzależnia się od współdziałania wielu czynników o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym oraz środowiskowym. W podejściu, które określa się modelem biopsychicznym można wskazać na funkcje predysponujące, wyzwalające oraz podtrzymujące, które wchodzą we wzajemne interakcje³⁰⁹.

Czynniki predysponujące mają charakter³¹⁰:

- osobisty:
 - dziecko ma predyspozycje genetyczne; w środowisku rodzinnym, w którym wzrastało, stwierdzano zaburzenia nastroju; depresyjne reakcje biologiczne na stresory;
 - uwarunkowania psychologiczne, które są powiązane z rozwojem intelektualnym, indywidualną podatnością na zranienie, poznawczym depresjogennym przetwarzaniem wiadomości, niskimi umiejętnościami społecznymi, słabą regulacją emocji;
- środowiskowy:
 - złe relacje z rodzicami – dziecko nie ma z nimi kontaktu, bądź nie odpowiadają oni emocjonalnie w sposób oczekiwany przez dziecko;
 - relacje z rodzicami przekładają się na postrzeganie siebie oraz kontakty z otoczeniem;
 - nadmiernie krytyczny i kontrolujący styl wychowania lub niezaangażowany styl wychowawczy;
 - utrata jednego lub obojga rodziców na skutek śmierci, rozvodu, separacji;
 - niski status społeczny oraz złe warunki socjalne rodziny.

Czynniki wyzwalające to wszelkiego typu negatywne zdarzenia, które mają miejsce w życiu dziecka bądź nastolatka. Przykładem takiego negatywnego stymulatora może być śmierć bliskiej osoby, problemy w relacjach z rodzicami albo w szkole. Pojawianiu się negatywnych stanów sprzyja również uzależnienie. W kontekście korelacji depresji z dysfunkcyjnym ko-

308 Tamże, s. 86.

309 M. Kołodziejczyk, *Depresja u dzieci i młodzieży: podstawy teoretyczne, psychoterapia poznawczo-behawioralna*, „Psychoterapia” 2008, nr 2, s. 17.

310 Tamże, s. 17-18.

rzystaniem z mediów społecznościowych taki charakter może mieć np. negatywny komentarz pod zdjęciem bądź hejt. Stanom depresyjnym może również sprzyjać blokowanie przez członków rodziny procesu separacji i indywiduacji młodego człowieka³¹¹.

Zaprezentowane powyżej czynniki o charakterze biologicznym, poznawczym, emocjonalnym i interpersonalnym mogą stać się istotnym elementem wpływającym na podatność oraz ryzyko powstawania depresji u dziecka. Tego typu kwestie mogą również prowadzić do tego, że u dziecka negatywne stany chorobowe będą w dalszym ciągu trwać i się rozwijać. Kwestie te mają wpływ na to, jak dziecko postrzega daną sytuację, myśli o niej i postępuje w jej obliczu³¹².

W. Radziwiłłowicz w swym opracowaniu skoncentrowała się na społeczno-kulturowych uwarunkowaniach depresji wśród dzieci i młodzieży. Zdaniem autorki kultura może okazać się jednym z czynników, który ma wpływ na wystąpienie zaburzeń o charakterze depresyjnym. Radziwiłłowicz podkreśla m.in. że somatyzacja stanów psychicznych, będąca następstwem dysfunkcyjnych relacji z osobami, w stosunku do których zachodzi związek zależności, jest charakterystyczna dla kultur kolektywistycznych (np. chińskiej). Z kolei poczucie winy, autodeprecjacja oraz myśli samobójcze są o wiele częściej spotykane w kulturach zachodnich. Te kwestie mają wpływ na to, że w praktyce psychologicznej tworzy się różne podtypy depresji. Depresja anaklityczna to efekt nadmiernego uzależnienia jednostki od relacji interpersonalnych. Wykazuje ona związek z odczuwaniem słabości, niemocy, lęku przed odrzuceniem. Problem ten dostrzega się u osób, u których depresja koreluje z nadużywaniem mediów społecznościowych³¹³. Taki rodzaj choroby można spotkać u osób socjotropicznych. Z kolei depresja introjektywna wywodzi się z nadmiernej troski o samookreślenie się, samokontrolę, poczucie własnej wartości oraz zbyt dużego skupiania się na dążeniu do osiągnięcia kolejnych celów. Tego typu depresję spotyka się u osób, które odznaczają się wysokim poziomem autonomii, odczuwaniem intensywnego poczucia winy, własnej bezwartościowości, czy silnej potrzeby naprawy popełnianych błędów i pomyłek³¹⁴.

Wzorce socjalizacji to kolejny czynnik, który może oddziaływać na obraz kliniczny depresji wśród dzieci. Radziwiłłowicz wspomniała m.in. o tym, że rosyjskie dzieci w wieku 8-9 lat miały większe problemy interpersonalne i poczucie braku efektywności w podejmowaniu działań niż dzieci, które dorastały w Finlandii. Depresja dzieci rosyjskich cechowała się także

311 Tamże, s. 18.

312 Tamże, s. 18.

313 B. Keles, N. McCrae, *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*, „International journal of adolescence and youth” 2019, nr 25, s. 1-15.

314 M. Kołodziejczyk, *Depresja...*, dz. cyt., s. 7.

większą liczbą objawów somatycznych, czy zachowań autodestruktywnych. Radziwiłłowicz te różnice w sposobie manifestacji objawów wśród dzieci rosyjskich i dzieci finlandzkich tłumaczyła m.in. odmiennymi wzorcami socjalizacji, które obowiązywał w obu państwach. Zwróciła także uwagę m.in. na to, że w Rosji dzieci są w większym stopniu narażone na przemoc domową i szkolną, częściej stosuje się wobec nich także kary cielesne³¹⁵.

Radziwiłłowicz kontynuując swe rozważania na temat problemu depresji wśród dzieci i młodzieży stwierdza, że transformacja ustrojowa także może oddziaływać na występowanie tego problemu zdrowotnego. Uzasadniając swoje stanowisko autorka odwołała się do przykładu Niemiec i zmian, które zaszły w tym państwie na przełomie lat 80. i 90. XX w. Jak zauważyła, krótko po zjednoczeniu Niemiec nie stwierdzono istotnych różnic w rozpowszechnianiu depresji wśród osiemnastolatków w zachodniej i wschodniej części państwa. Dostrzeżono jednak pewne różnice w symptomatologii zaburzenia. W przypadku młodzieży ze wschodnich Niemiec dominowała utrata apetytu, wyczerpanie oraz zaburzenia snu. Z kolei w przypadku młodzieży z zachodnich Niemiec dominujące były myśli samobójcze. Oprócz tego bezrobotne dziewczęta ze wschodnich Niemiec cechowały się najwyższym nasileniem objawów depresji³¹⁶.

Rozważania te pokazują, iż nie tylko częstotliwość przypadków depresji u dzieci i młodzieży może mieć charakter zróżnicowany, ale inny może się także okazać obraz kliniczny w różnych kulturach.

3.2.4. Skutki depresji młodzieży

Na wstępie należy podkreślić to, że im młodsze jest dziecko dotknięte depresją, tym gorsze są skutki w przypadku jej nieleczenia. Problemy z depresją w wieku dziecięcym może negatywnie oddziaływać na relacje z członkami rodziny oraz rówieśnikami. Badania dowodzą, iż epizody depresji występujące w wieku dziecięcym mogą stać się predyktorem tej choroby w dorosłym życiu. Istotnie wpływają na wzrost ryzyka samobójstwa, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, gorszego funkcjonowania w miejscu pracy, a także wystąpienia trwałych trudności interpersonalnych³¹⁷.

W kontekście rozważań na temat skutków depresji wśród dzieci i młodzieży warto odwołać się do badań M. Makary-Studzińskiej, która w swym projekcie badała zagadnienie przy-

315 Tamże.

316 Tamże.

317 Tamże, s. 18.

czyn prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat³¹⁸. Przeprowadzone przez nią badania wykazały m.in., że małoletni, którzy podejmowali próbę samobójczą, byli w złej kondycji psychicznej. Jedynie 10% uczestników tego badania nie zmagало się z depresją w okresie jednego miesiąca przed podjęciem próby samobójczej (Tabela 3.3.).

Tabela 3.3. Poziom depresji respondentów badany skalą depresji Becka

Lp.	Poziom depresji	Norma niemiecka		Norma amerykańska	
		n	%	n	%
1.	Brak depresji	10	10	11	11
2.	Depresja łagodna	11	11	14	14
3.	Depresja umiarkowana	23	23	15	15
4.	Depresja ciężka	56	56	60	60

Źródło: M. Makara-Studzińska, Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat, „Psychiatria” 2018, nr 2, s. 82.

U 11% respondentów stwierdzono łagodny epizod depresji w okresie poprzedzającym decyzję o próbie samobójczej. O wiele wyższy był wskaźnik procentowy małoletnich z depresją umiarkowaną, wynosił on 23%. Jednakże najwięcej było respondentów, którzy w okresie poprzedzającym próbę samobójczą mieli stwierdzoną ciężką depresję – 56%³¹⁹.

Dzieci i młodzież, które zmagają się z depresją, często mają słabe wyniki w nauce, stwierdza się u nich trudności w relacjach z członkami rodziny i rówieśnikami. Badania pokazują, że depresja w wieku rozwojowym to predyktor wystąpienia w późniejszym życiu zaburzeń psychicznych (odnosi się to głównie do dzieci z „czystą” dziecięcą depresją). Depresja w okresie młodzieńczym wpływa negatywnie na wskaźnik samobójstw, nadużywanie substancji psychoaktywnych i nasilenie się problemów ogólnozdrowotnych. Pacjenci, u których stwierdzi się depresję w dzieciństwie, mają w dorosłym życiu problemy z funkcjonowaniem w pracy oraz trwałe trudności interpersonalne³²⁰.

Depresja to przykład przewlekłego zaburzenia i nawet jeśli w efekcie leczenia objawy całkowicie ustąpią, może dojść do jej nawrotu. Z tego względu dziecko powinno znajdować się pod okresową kontrolą psychiatry bądź psychologa. Innym rozwiązaniem jest ustalenie z

318 M. Makara-Studzińska, *Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat*, „Psychiatria” 2013, nr 2, s. 83.

319 W. Radziwiłłowicz, *Czynniki ryzyka...*, dz. cyt., s. 6.

320 M. Kołodziejczyk, *Depresja u dzieci...*, dz. cyt., s. 18.

lekarzem, w którym momencie bądź przy jakich symptomach powinno się wznowić kontakt ze specjalistą. W znacznej części przypadków zaburzenia depresyjne, które stwierdza się w okresie dzieciństwa bądź dojrzewania pojawiają się ponownie w okresie dorosłości. Wyższe prawdopodobieństwo wyleczenia występuje w sytuacji, gdy depresja ma charakter czysto sytuacyjny (stanowi to reakcję na trudną sytuację bądź przykre wydarzenie). W takiej grupie chorych obserwuje się zazwyczaj łagodniejsze nasilenie objawów. O wiele mniej korzystne są rokowania w przypadku tzw. „podwójnej depresji”, czyli depresji występującej łącznie z dystymią. W takich sytuacjach objawy często nawracają oraz trudniej poddają się leczeniu³²¹.

3.2.5. Psychoterapia młodzieży zmagającej się z problemem depresji

Optymalne podejście lecznicze w przypadku depresji stwierdzonej u małoletniego charakteryzuje się zastosowaniem kompleksowego programu terapeutycznego, który zawierać będzie oddziaływanie psychologiczne, jak i farmakologiczne. Krótkoterminowa terapia behawioralna to zalecana przez ekspertów forma oddziaływania na dzieci, u młodzieży powinno się wdrożyć terapię behawioralno-poznawczą³²².

W przypadku postępowania leczniczego u pacjentów niepełnoletnich nie można wskazać na występowanie sztywnych granic wiekowych, które nakazują bądź zakazują stosowania określonych działań terapeutycznych. Za punkt wyjścia uznaje się zbadanie poziomu rozwoju intelektualnego pacjenta, a także ocenę możliwości uzyskania podczas terapii wglądu w samego siebie. Nie ulega wątpliwości to, że im młodszy jest pacjent, tym prostsze powinny być wysłane do niego komunikaty oraz realizowane zadania. Skuteczność terapii behawioralno-poznawczej w odniesieniu do populacji starszych nastolatków okazuje się na podobnym poziomie, jak w przypadku dorosłych³²³.

W leczeniu depresji u dzieci i młodzieży znalazła zastosowanie również farmakoterapia, jednak efektywność leków przeciwdepresyjnych okazała się niska. Wynikało to m.in. z niedojrzałości systemu metabolicznego oraz zwiększenia ryzyka, które było powiązane z ich wcześniejszym wpływem na poziom aktywności niż na inne wymiary depresji³²⁴. Eksperci

321 M. Miernik-Jeschke, I. Namysłowska, *Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży*, <https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/choroby/psychiatria/81302,zaburzenia-depresyjne-u-dzieci-i-mlodziezy>, 22.07.2019.

322 Ł. Święcicki, A. Antosik-Wójcińska, *Ćma-depresja u dzieci i ludzi młodych*, [w:] A. Antosik-Wójcińska (red.), *Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia*, Warszawa 2012, s. 6.

323 Tamże, s. 6.

324 J. Bomba, *Spojrzenie na depresję z perspektywy psychoterapii*, „Psychoterapia” 2009, nr 148, s. 36.

zalecają, by farmakoterapia stanowiła metodę wspierającą leczenie depresji u osób małoletnich, równocześnie powinny jej zawsze towarzyszyć działania będące formą psychoterapii³²⁵.

W przypadku dzieci i młodzieży najwyższą skuteczność w leczeniu depresji miały inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny. Za ich dodatkową zaletę uznaje się to, że są na ogół dobrze tolerowane przez młode organizmy, powodują mniejsze nasilenie działań niepożądanych oraz nie generują ryzyka, które wiąże się z przedawkowaniem leków. Badania, które przeprowadzono na zwierzętach, pokazują, iż najszybciej dojrzewa układ serotoninergiczny. Ta informacja w kontekście ludzi pozwala stwierdzić, że najwyższą efektywność leczniczą dają te leki, które wpływają na stężenie serotoniny. Ten fakt nie oznacza, iż inne preparaty nie są stosowane w farmakoterapii pacjentów z depresją. Każda decyzja o włączeniu określonego leku jest rozważana indywidualnie. Istotne znaczenie w doborze środków przeciwdepresyjnych ma nie tylko wiek pacjenta, ale również nasilenie oraz profil objawów, a także bilans potencjalnych korzyści i strat, które mogą się wiązać z zastosowaniem danego preparatu. Ze względu na to, że wiele leków rejestruje się dla osób pełnoletnich, przed ich włączeniem w proces leczniczy konieczna okazuje się zgoda rodziców. Uzasadnia się to wymaganiami formalno-prawnymi (m.in. niedostateczną do rejestracji liczbą badań przeprowadzonych w określonej grupie wiekowej) aniżeli tym, że takie preparaty mogą stanowić większe niebezpieczeństwo dla małoletnich pacjentów³²⁶.

W ramach psychoterapii dynamicznej podstawowy cel leczenia zmagających się z depresją dzieci i dorastających to stworzenie warunków, umożliwiających choremu realizację zadań rozwojowych. Poprzez takie oddziaływanie terapeutyczne wzmacnia się u pacjenta: jego mechanizmy obronne, siłę jego ego oraz wspiera indywidualację. Ważna w tym wymiarze jest pomoc rodziny. Ustalono, że rozwój dziecka nie odbywa się w izolacji, dlatego też tak istotna jest korekta pewnych zachowań, które mają miejsce w rodzinie pacjenta³²⁷.

W ostatnich latach można zaobserwować dążenie do uszczegółowienia celów i doprecyzowania metod, które prowadzą do osiągnięcia efektu leczniczego przez psychoterapię. W leczeniu depresji u dzieci i młodzieży mają zastosowanie w szczególności terapia behawioralno-poznawcza (CBT) oraz terapia zorientowana na relacje (ROT) – obie cechują się najwyższą skutecznością w przypadku leczenia depresji u młodych pacjentów³²⁸.

325 Tamże, s. 36.

326 Ł. Świącicki, A. Antosik-Wójcińska, *Ćma-depresja...*, dz. cyt., s. 7.

327 J. Bomba, *Spojrzenie na depresję...*, dz. cyt., s. 37.

328 Tamże, s. 38.

CBT kształtuje w taki sposób funkcje ego, by odwoływały się one do wzorów poznawczych. Dąży się do tego, by wzorce dysfunkcjonalne zmienić we wzorce funkcjonalne, co wymaga również zmiany sposobu myślenia.

ROT z kolei koncentruje się na relacjach międzyludzkich, a w odniesieniu do pacjentów z depresją dąży się do tego, by zmianie uległy dysfunkcjonalne wzorce ich tworzenia i utrzymywania. Efektem takiego oddziaływania psychoterapeutycznego ma być wypracowanie przez pacjenta umiejętności odnajdywania funkcjonalnej umiejętności opierania się na innych³²⁹.

Programy CBT mają na celu doprowadzenie do zmiany w stylach poznawczych oraz nie przystosowawczych zachowaniach. Natomiast programy ROT pozwalają ograniczyć stres interpersonalny oraz rozwinąć korzystniejsze behawioralne odpowiedzi na trudności, które występują w relacjach. Stosowane są także programy terapii rodzin, które sprzyjają poprawie komunikacji w jej ramach, czy uzyskaniu zadowolenia w relacjach³³⁰.

Badania prowadzone przez Sherrilla i Kovacs pokazały, że CBT i ROT cechują się dość wysoką skutecznością. Dzięki tej metodzie leczenia pacjentów z depresją, 50-87% z nich powraca do zdrowia. Inne formy psychoterapii charakteryzują się skutecznością na poziomie 21-75%. Depresja, która ustępowała bez jakiegokolwiek oddziaływania psychoterapeutycznego, dotyczyła 5-48% przypadków³³¹.

Przywołane powyżej dane statystyczne pokazują, że oddziaływania terapeutyczne cechują się dość wysoką skutecznością, jednak nie gwarantują one 100% skuteczności wyleczenia pacjenta.

Jak stwierdził Bomba, dokonanie oceny skuteczności, czy też porównanie efektów różnych podejść psychoterapeutycznych okazuje się trudne. Wynika to z faktu, iż np. w badaniach CBT na wcześniejszym etapie rozwoju tej metody uzyskiwano wyższą skuteczność, niż miało to miejsce w późniejszych latach. Ocenie efektywności CBT nie sprzyja również to, iż stosowane w tej metodzie programy różnią się między sobą, co do znaczenia strategii poznawczych i behawioralnych, wykorzystywania technik zapożyczonych z innych tradycji terapeutycznych, form terapii i czasu jej trwania³³².

Badania efektywności podejścia w oparciu o ocenę poprawy objawowej, czy związków pomiędzy osiągnięciem celów pośrednich terapii a uzyskaną poprawą także przynoszą niejed-

329 Tamże, s. 39.

330 Tamże, s. 40.

331 J. T. Sherrill, M. Kovacs, *Nonsomatic treatment of depression*, „Child. Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.”. 2002, nr 11, s. 579–593.

332 J. Bomba, *Spojrzenie na depresję...*, dz. cyt., s. 39.

noznaczne wyniki. Badania nie dowodzą jednoznacznie, czy zmiana stylów poznawczych, zachowań i funkcjonowania interpersonalnego ma ważny wpływ na ustępowanie objawów depresji u młodzieży³³³.

Należy zwrócić również uwagę na to, że różnica w ocenie efektywności CBT i ROT może wynikać z tego, że wyniki terapii, która jest prowadzona w warunkach „laboratoryjnych” są o wiele lepsze, aniżeli wyniki terapii, którą prowadzi się w zwykłej praktyce klinicznej. Wynika to z faktu, że w warunkach klinicznych z większą dokładnością przestrzega się protokołu terapii i regularności superwizji w terapii „laboratoryjnej”³³⁴.

Egzemplifikacją CBT depresji opartej na modelu samokontroli jest program terapeutyczny ACTION, który został stworzony przez Starka i wsp. Ogólna forma tego programu może być stosowana bez względu na płeć i wiek pacjenta. Jednak jego wersja szczegółowa powinna być wykorzystywana w psychoterapii dziewcząt w wieku 9-13 lat. Program zakłada odbycie 20 spotkań w grupach 2-5 osobowych, mających miejsce 2 razy w tygodniu przez 11 tygodni, a także 2 spotkań indywidualnych (w początkowej i końcowej fazie terapii), których celem jest m.in. zbadanie efektów programu terapeutycznego. Każde spotkanie trwa około 60 minut. Praca z pacjentami odbywa się na podstawie ustrukturyzowanego podręcznika terapeuty oraz zeszytu ćwiczeń³³⁵.

Zanim rozpoczną się zajęcia terapeutyczne, pacjent poddawany jest diagnozie przez psychoterapeutę. W trakcie jej trwania uzyskuje się informacje (od pacjenta i rodziców), które będą stanowiły podstawę wyznaczenia celów terapii. W ramach pierwszej części programu realizuje się cele psychoedukacji oraz wypracowuje u pacjenta umiejętności radzenia sobie z problemami. W drugiej części następuje utrwalenie wcześniej wyuczonych strategii oraz praca, która opiera się na restrukturyzacji poznawczej. Dzięki oddziaływaniu psychoedukacyjnemu dzieci uczą się relacji myśl-emocje-zachowanie, uproszczonego, poznawczo-behawioralnego modelu depresji oraz sposobów odniesienia go do własnych objawów oraz radzenia sobie z nimi³³⁶.

Uczestnicy terapii mają możliwość poznania metod przezwyciężenia depresyjnego nastroju zawartych w trzech punktach³³⁷:

- jeśli niepożądaną sytuacją nie można zmienić, należy użyć strategii radzenia sobie z nią;

333 Tamże, s. 40.

334 Tamże, s. 41.

335 E. Link-Dratkowska, *Depresja dzieci i młodzieży...*, dz. cyt., s. 87.

336 Tamże, s. 87.

337 Tamże.

- jeśli niepożądana sytuacja może zostać zmieniona, należy zastosować rozwiązywanie problemów;
- złap negatywne myśli i zmień je na myśli bardziej realistyczne oraz pozytywne.

W ramach omawianego programu wdraża się oraz ćwiczy 5 podstawowych strategii radzenia sobie³³⁸:

- zrób coś zabawnego oraz odrywającego uwagę od zmartwień;
- zrób coś, co pozwoli ci się uspokoić oraz odprężyć;
- zrób coś, co wymaga większego wydatku energii;
- porozmawiaj z kimś;
- zmień swój sposób myślenia na dany temat.

Należy wdrożyć także 5 kroków, które pozwalają rozwiązywać problemy³³⁹:

- definicja problemu;
- cel rozwiązania problemu;
- swobodne wymyślanie rozwiązań;
- analiza konsekwencji;
- samoocena oraz samonagradzanie.

O ile elementy restrukturyzacji poznawczej (dzięki, której ma być możliwe stworzenie pozytywnego schematu „Ja”) są dostępne od początku cyklu terapeutycznego, zasadnicza nauka samodzielnej restrukturyzacji dokonuje się w jego drugiej części. Wymaga ona większej koncentracji na sobie oraz swoich negatywnych myślach, co może się wiązać ze wzburzeniem oraz zaostrzeniem objawów depresji. Zdobyte wcześniej umiejętności dają możliwość radzenia sobie z tym. Na każdym etapie terapii nauka umiejętności zostaje oparta na prezentacjach i zajęciach wykorzystujących materiały istotne dla określonego wieku³⁴⁰.

Pacjenci ćwiczą określone umiejętności podczas sesji i stosują je w praktyce w ramach realizowanych prac domowych, dokumentując to również w zeszytach ćwiczeń. Do rzetelniejszego wykonywania prac osobistych ma motywować stworzony na potrzeby terapii system nagród stosowany w trakcie spotkań. Równolegle realizowana jest praca z rodzicami – raz w tygodniu przez 90 minut, 8 grupowych spotkań rodziców, w tym co drugie wraz z pacjentami, dodatkowo 2 indywidualne spotkania rodzinne. Rodzice także muszą być poddani psychoedukacji. W jej ramach uczą się określonych umiejętności terapeutycznych oraz komunikacyjnych. Zdobywają wiedzę na temat umiejętności rozwiązywania konfliktów, a także tej samej

338 Tamże.

339 Tamże.

340 Tamże, s. 88.

pięcioetapowej procedury rozwiązywania problemów, co ich dzieci. W ramach tego programu przewiduje się także konsultacje z wychowawcami, nauczycielami ze szkoły³⁴¹.

W przypadku pacjentów, u których stwierdzono model depresji oparty na społecznym uczeniu się, można wykorzystać program „Adolescenci radzą sobie z depresją”. Program ten został stworzony przez Clarke’a, Lewinsohna i Hopsa. Jego celem jest nauczenie jednostek zmagających się z depresją nowych umiejętności poznawczych oraz behawioralnych. Dzięki temu mają oni szersze spektrum technik radzenia sobie i wspomagania przezwyciężania depresji. Program ten kieruje się do młodzieży w wieku 13-18 lat i realizuje się go w 6-10-osobowych grupach mieszanych, w ramach 16 dwugodzinnych spotkań, które odbywają się 2 razy w tygodniu przez kolejnych 8 tygodni. Równolegle organizowany jest cykl spotkań dla rodziców i opiekunów, na który składa się z 8 cotygodniowych sesji (trwają one po godzinie). W późniejszej fazie terapii rodzice oraz dzieci spotykają się ze sobą, by ćwiczyć techniki rozwiązywania problemów rodzinnych. Pierwsza sesja, która jest poprzedzana indywidualną diagnozą i konceptualizacją celów, skupia się na zapoznaniu nastolatków z kursem oraz ogólnym modelem depresji, opierającym się na społecznym uczeniu się jako podstawie treningu umiejętności, który ma być realizowany w późniejszej fazie³⁴².

Model ten wiąże się z teorią behawioralną, w której uwaga skupiona jest na tym, że depresja stanowi rezultat stosowania małej częstości nagród oraz dużej częstości wzmocnień negatywnych (kar bądź braku nagród). Jeśli tak, to zmniejszenie częstotliwości objawów depresji jest możliwe poprzez modyfikację 9 kluczowych zachowań społecznych w taki sposób, by prowadziły one do podniesienia częstotliwości nagradzania oraz zmniejszenia stosowania kar³⁴³.

Sesje od 2. do 5. koncentrują się na aktywizacji behawioralnej – poprzez ogólne zwiększenie aktywności – oraz wzroście liczby zachowań przyjemnościowych. Kolejne spotkania (od 5. do 10.) skupiają się na pracy poznawczej opierającej się na modelach Becka i ABC Ellisa³⁴⁴.

W programie wdrażane są również także techniki relaksacyjne (sesje 3. i 8.), kurs podstawowych umiejętności społecznych (sesje do 1. do 3., 5. i 8.) oraz nauka umiejętności rozwiązywania problemów, negocjacji i komunikacji (sesje od 9. do 14.). Ostatnie 2 spotkania mają na celu utrwalenie wiedzy i umiejętności, które zostały zdobyte podczas terapii. To również

341 Tamże.

342 Tamże.

343 Tamże.

344 Tamże.

czas na analizę zmian. W trakcie trwania sesji uczestnicy kursu wykonują zadania domowe, są też zobowiązani do codziennego monitorowania i oceny swego nastroju³⁴⁵.

Oprócz przedstawionych powyżej metod, można wskazać na kilka innych poznawczych teorii i modeli depresji, które są skierowane do dzieci i młodzieży. Przykładami są m.in. model Seligmana (odwołuje się on do pojęcia wyuczonej bezradności), model Abramson (opiera się on na beznadziejności oraz depresyjnym stylu atrybucji), czy też nowsze modele poznawcze, mocno rozwijające się w ostatnich latach. Zaprezentowane modele dotyczą różnych sfer teorii poznawczej, sprawiając wrażenie niezależnych konstruktów – oddzielnie do aspektów strukturalnych, operacji oraz procesów i wytworów poznawczych³⁴⁶.

Zaprezentowane w tym rozdziale rozważania wykazały, że depresja to istotny problem społeczny. Specyfika współczesnego życia (permanentny stres, presja społeczna) sprawiają, że rośnie liczba osób, u których stwierdza się to zaburzenie psychiczne. Przywołane w rozdziale dane pokazały również, że na depresję mogą chorować także dzieci i młodzież. Zasadniczo jej przyczyny i objawy u młodych ludzi są takie same, jak u osób dorosłych, jednakże w przypadku osób małoletnich większe znaczenie mogą mieć uzależnienia behawioralne, czy dysfunkcjonalne korzystania z mediów społecznościowych. Zagadnienie to rozwinięte zostało w dalszej części pracy, w tym miejscu podkreślono jedynie, że z problemem depresji zmagają się duża liczba dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie. Dane obrazujące tempo narastania liczby przypadków depresji diagnozowanej u dzieci i młodzieży każą uznać, że w najbliższych latach problem ten będzie dotyczył jeszcze większej liczby małoletnich.

345 Tamże.

346 Tamże.

Rozdział 4

Media społecznościowe jako determinant depresji wśród młodzieży

4.1. Specyfika mediów społecznościowych a problem depresji wśród młodzieży

Media społecznościowe są dla współczesnej młodzieży bardzo atrakcyjne. Stwarzają szerokie możliwości rozwijania kontaktów, pasji i zainteresowań. Jednak nieodpowiedzialne korzystanie z Facebooka, Instragrama, czy innych serwisów tego typu może wywołać negatywne skutki w psychice młodego człowieka. W opracowaniach na ten temat amerykańscy badacze zwracają uwagę na problem wirtualnych relacji³⁴⁷ – to one sprawiają, że użytkownik traci kontrolę nad czasem spędzonym w sieci, co niekiedy wpływa negatywnie na jego dobrostan psychiczny. Dla osoby korzystającej z mediów społecznościowych bardzo ważna jest gratyfikacja, która wiąże się z dostępem do określonych treści³⁴⁸. Uzależnienie od portali społecznościowych jest specyficznym typem uzależnienia od Internetu. Wiąże się z koincydencją czynników osobowościowych, poznawczych, środowiskowych, a także potrzeb i celów postępowania jednostki³⁴⁹. Na Schemacie 4.2. w dalszej części rozdziału zaprezentowano sposób, w jaki postępuje uzależnienie od mediów społecznościowych. Analiza tego modelu teoretycznego jest o tyle ważna, że pozwala poznać czynniki, które mogą wpływać na powstawanie problemu depresji wśród dzieci i młodzieży. Ma się tu na uwadze przede wszystkim niemożność zaspokojenia oczekiwań, które wiążą się z realizacją celów i potrzeb zgłaszanych przez młodych ludzi. Osoby takie mogą nie czuć się wystarczająco docenione, mieć zaburzoną samoocenę, czy też być podatne na opinie innych. Wszystko to sprawia, że Facebook i

347 E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, J. Park, D. S. Lee, N. Lin, H. Shablack, J. Jonides, O. Ybarra, *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*, „PLoS One” 2013, nr 8.

348 Ministerstwo Zdrowia, *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*, Wyd. KUL, Lublin 2017, s. 2-3.

349 Tamże, s. 3.

inne media społecznościowe stwarzają zagrożenie wystąpienia u takiej jednostki zaburzeń psychicznych.

Za Z. Baumannem można wskazać, iż młodych przyciąga do mediów społecznościowych to, że świat wirtualny pozwala im swobodnie kreować wizerunek w stopniu, który okazuje się nieosiągalny w realnym świecie³⁵⁰. Ten fakt sprawia, iż obserwuje się pewne nienaturalne zachowania, czy też przedstawianie siebie jako kogoś, kimś się w rzeczywistości nie jest. Internet umożliwia takie przemiany, co więcej portale społecznościowe sprzyjają takim nowym wizerunkom i promują zacieranie się granic pomiędzy sferą prywatną i publiczną³⁵¹.

A. Andrzejewski stwierdził, że media społecznościowe można traktować jako formę używki. Zwrócił uwagę na młodych ludzi, dla których Instagram i Facebook stanowią nieodłączny element codziennego funkcjonowania. Poranne selfie, zdjęcie śniadania (koniecznie z hashtagem #jajkonatwardo) to warunek udanego początku dnia. Andrzejewski wspominał również o nastolatkach, które przed wyjściem do szkoły robią zdjęcie swojego odbicia w lustrze, by pokazać innym użytkownikom swój make-up, czy też nową część garderoby. Ten element porannego rytuału też jest odpowiednio otagowany – pojawiają się hashtagi #today-makeup, czy #polskadziewczyna³⁵². Takie zachowania są dla współczesnej młodzieży bardzo ważne, determinują postrzeganie siebie, a także decydują o tym, jaki status będzie miał taki nastolatek/nastolatka w grupie rówieśniczej. Takie zachowania mają również negatywny wydźwięk, sprawiają, że młodzi ludzie stają się bardzo mocno zależni od opinii innych. Poświęcają wiele swoich wysiłków, a także czasu na to, by stworzyć pewien nierealny obraz samych siebie.

Wg Andrzejewskiego po porannych rytuałach, młodzi ludzie w dalszym pozostają online. W trakcie drogi do szkoły sprawdzają komentarze, „lajki” pod swoimi zdjęciami. W szkole dodają zdjęcia grupowe, nagrywają filmiki i udostępniają je, pozostają w nieustannym kontakcie ze znajomymi. Jednak jest to kontakt wirtualny sprowadzający się do wstawiania komentarzy i „polubień”. Młodzi ludzie nie rozstają się z telefonem i nieustannie sprawdzają, czy pojawiły się jakieś nowe reakcje na ich np. zdjęcie³⁵³.

Z czasem rytuały te zaczynają dominować nad codziennymi zachowaniami, a młodzi ludzie odczuwają przymus korzystania z mediów społecznościowych. Nie sprawdzenie np. In-

350 Z. Bauman, *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wyd. Literackie, Kraków 2011, s. 28-29.

351 K. Leksy, *Ekshibicjonizm społeczny w przestrzeni wirtualnej – rozważania społeczno-pedagogiczne*, „Chowanna” 2014, nr 13, s. 307.

352 A. Andrzejewski, *Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” 2018, nr 2, s. 245.

353 Tamże, s. 245-246.

stagrama, prowadzi do tego, że u takiej osoby obserwuje się poczucie niezaspokojenia potrzeb. Utrzymywanie się takich stanów przez dłuższy czas może skutkować zaburzeniami psychicznymi. Nieustanny niepokój wywołany przez to, że nie udało się wykonać codziennego rytuału, stanowi źródło stresu. Osoby, u których obserwuje się symptomy kompulsywnego korzystania z mediów społecznościowych ztracają umiejętność utrzymania zdrowych relacji w świecie rzeczywistym. Często np. podczas imprez rodzinnych, osoba z takim problemem, bywa wyobcowana, jej myśli koncentrują się głównie na tym, by sprawdzić czy ktoś nie skomentował jej postu, zdjęcia, czy znajomy nie umieścił nowego „selfie”. Andrzejewski stwierdził, że: „zamiast przeżywać dane wydarzenie, piękne chwile z najbliższymi w świecie realnym, ważniejsze staje się fotografowanie siebie, prezentu od dziewczyny i tego, co zaraz zostanie nam podane na talerzu w restauracji, aby móc niezwłocznie podzielić się tym faktem w swoim alternatywnym internetowym życiu. Takie zachowania prowadzą do zubożenia relacji w świecie rzeczywistym i przenoszenia ich do cyberprzestrzeni”³⁵⁴. Ten nieustanny przymus bycia online w przypadku osób, które cechują się niską odpornością psychiczną może skutkować tym, że wystąpią u nich różnego typu zaburzenia, z depresją włącznie.

Problem depresji wśród młodych ludzi, którzy nadużywają mediów społecznościowych może być wywołany również przez powstanie pewnego dysonansu pomiędzy wyobrażeniem siebie a rzeczywistością. Nie ulega wątpliwości, że w mediach społecznościowych obserwuje się swego rodzaju „kult ciała”. Największą popularnością cieszą się te profile, na których eksponuje się idealnie wyrzeźbione ciało, z odpowiednią muskulaturą oraz poziomem tkanki tłuszczowej. Osoby z nadwagą, czy też użytkownicy nie uczęszczający na siłownię nie mogą liczyć na podziw innych użytkowników mediów społecznościowych³⁵⁵. Bardzo często takie profile stają się celem prześmiewczych komentarzy i krytycznych uwag odnośnie postury osoby zaprezentowanej na fotografii.

W tym aspekcie trzeba wspomnieć o influencerach, którzy mają bardzo duży wpływ na młodych ludzi. Nie tylko oddziałują oni na użytkowników mediów społecznościowych, ale również przedstawionym przez siebie zdaniem potrafią bardzo umiejętnie opiniować stworzoną wokół swojej osoby społeczność. Często takie osoby określane są liderami opinii. Influencerami są m.in. celebryci, sportowcy, YouTuberzy, czy też blogerzy. Dzięki posiadane-

354 Tamże, s. 246.

355 *TikTok zakazał moderatorom promować filmiki „brzydkich” i biednych ludzi*, <https://techpolska.pl/tiktok-zakazal-promowac-brzydkich-ludzi/>, (3.05.2020).

mu prestiżowi mogą oni nawiązywać relacje z masowymi odbiorcami, którzy bardzo często starają się naśladować ich styl życia oraz zachowania³⁵⁶.

E. Erikson uważa, iż rozwiązanie kryzysu tożsamości uchodzi za jeden z ważniejszych etapów w czasie rozwoju jednostki. Życie w wirtualnym świecie można postrzegać jako czynnik, który istotnie zakłóca ten proces. Stanowi to szczególne zagrożenie dla młodych ludzi, gdyż mają oni utrudnioną możliwość dowiedzenia się kim są i czego pragną. Ponadto pojawia się presja w odniesieniu do konstruowania, edytowania i odgrywania „Ja”, które umożliwia zaistnienie i pozyskanie przyjaciół³⁵⁷.

W przypadku młodych ludzi problem całkowitego zatracenia się w świecie wirtualnym okazuje się być jeszcze bardziej widoczny. Stres wywołany przez utratę kontroli prowadzi do osłabienia funkcjonowania systemu immunologicznego, zakłóceń w zakresie gospodarki hormonalnej, problemów z trawieniem, a nawet obumierania komórek nerwowych w mózgu³⁵⁸.

W swojej pracy K. Leksy wskazała na występowanie związku pomiędzy dużym zaangażowaniem w świat mediów elektronicznych a zachowaniami psychopatologicznymi o podłożu depresyjnym³⁵⁹.

W tym miejscu warto odnieść się do terminu „facebookowej depresji”. Coraz częściej można spotkać się z przywołanym powyżej określeniem. Występuje ono przede wszystkim w literaturze anglojęzycznej³⁶⁰, wśród polskich autorów nie jest jeszcze mocno rozpowszechnione. W Polsce do tematu depresji facebookowej odniósł się m.in. T. Borejza. Autor ten w swym tekście przywołał wyniki badań, które zostały zorganizowane wśród 1787 Amerykanów w wieku od 17 do 32 lat³⁶¹. W ramach tego projektu koncentrowano się na zagadnieniu korelacji pomiędzy używaniem mediów społecznościowych a wskaźnikami depresji. Zgromadzone dane pokazały, że każdego dnia przeciętny uczestnik badania spędzał w mediach społecznościowych 61 minut. W ciągu tygodnia logował się 30 razy do Facebooka i innych mediów społecznościowych. W badaniu istotne okazały się kwestie wiążące się z wpływem

356 Tamże, s.246.

357 K. Leksy, *Ekshibicjonizm społeczny...* dz. cyt., s. 155.

358 Tamże, s. 156.

359 Tamże, s. 156.

360 L. A. Jelenchick, J. Eickhoff, *Facebook Depression?* „Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents”, *Journal of Adolescent Health* 2013, nr 52, s. 128-130.; M. Moreno, L. A. Jelenchick, K. G. Egan, *Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site*, „Depression & Anxiety” 2011, nr 28, s. 447-455; C. R. Bleasdale, *Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'?*, „Review of General Psychology” 2015, nr 1, 1-10; T.S. Chow, H. Yan Wan, *Is there any 'Facebook Depression'? Exploring the moderating roles of neuroticism, Facebook social comparison and envy*, „Personality and Individual Differences” 2017, nr 119, s. 277-282.

361 Liu yi Lin, J. E. Sidani, A. Shensa, A. Radovic, E. Miller, J. B. Colditz, B. L. Hoffman, *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33, s. 323–331.

użytkowania mediów społecznościowych na problem depresji u badanych. Uzyskane wyniki pokazały, że u co czwartego badanego pojawiły się objawy depresji. Szansa na ich wystąpienie okazywała się tym większa, im dana osoba spędzała więcej czasu w sieci społecznościowej. W grupie badanych, którzy patologicznie korzystali z Facebooka i innych mediów społecznościowych, objawy depresji stwierdzano 2,7 razy częściej, aniżeli wśród osób, które korzystały z tego medium sporadycznie³⁶².

Wnioski z badań zespołu naukowców ze Szkoły Medycznej University of Pittsburgh są istotnym wkładem w dyskusję na temat specyfiki depresji determinowanej przez Facebooka. Pozwalają one zrozumieć mechanizm, który może determinować problem depresji wśród dzieci i młodzieży. Wiąże się to z większą podatnością młodych ludzi na hejt, a także z trudnościami w odróżnianiu wyidealizowanego świata od rzeczywistości.

Należy zauważyć, że temat depresji wywołanej przez kompulsywne użytkowanie mediów społecznościowych okazuje się o wiele częściej podejmowany przez badaczy amerykańskich. Ich badania mają wymiar ogólny (analizują oddziaływanie Internetu na poziom depresji) oraz szczegółowy (badają oddziaływanie mediów społecznościowych na poziom depresji)³⁶³. Już w latach 90. XX w. zorganizowano w USA pierwsze badanie, w którym zajęto się oddziaływaniem korzystania z Internetu na problem depresji. Przez 2 lata zbierano dane, które pokazały istotną statystycznie zależność pomiędzy korzystaniem z Internetu a problemem depresji. Autorzy tłumaczyli to zjawisko tym, że w przypadku tych badanych, u których przebywanie w Internecie skutkowało depresją stwierdzono spadek zaangażowania społecznego i samopoczucia psychicznego. Miało to być następstwem zastąpienia rzeczywistych więzi społecznych, więziami, które rozwijano w świecie wirtualnym. Powstało wówczas pojęcie „paradoksu internetowego”, którego istotę stanowiło to, że technologia społeczna prowadziła do pogorszenia samopoczucia u osób korzystających z serwisów internetowych³⁶⁴. Projekt ten był krytykowany przez część badaczy, autorom zarzucano m.in. błędy we wnioskowaniu i brak zorganizowania podobnych badań w grupie kontrolnej (pośród osób, które nie miały dostępu do Internetu). Niemniej przywołanie tego badania miało znaczenie dla podkreślenia tego, że temat depresji i patologicznego korzystania z Internetu pojawił się już w czasach, gdy Internet nie był tak rozpowszechniony, jak ma to miejsce współcześnie. Ogólne wnioski z tych badań można również uznać za pomocne w kontekście rozumienia zaburzeń psychicznych występu-

362 T. Borejza, Depresja Facebookowa, <https://www.hellozdrowie.pl/arttykul-depresja-facebookowa/>, 2.08.2019.

363 C. R. Bleas, *Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'?* *Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'*, „Review of General Psychology” 2015, nr 19, s. 3.

364 Tamże, s. 3.

jących u młodych ludzi, którzy nadużywają mediów społecznościowych. Badania te pokazały, że u osób, które zbyt długo przebywają w świecie wirtualnym, może dojść do istotnych zmian w sferze poznawczej, negatywnie wpływających na życie społeczne i zdrowie psychiczne.

Interesujące badania nad problemem depresji wśród użytkowników Facebooka, przeprowadzili Kross i wsp. Badacze ci skoncentrowali się na zbadaniu zmian subiektywnego dobrostanu u użytkowników Facebooka. W ramach 14-dniowego projektu poddali oni badaniu grupę 82 osób. Warunkiem uczestnictwa było posiadanie konta na Facebooku oraz smartfona³⁶⁵. Każdy z biorących udział w badaniu otrzymywał codziennie (w czasie trwania badania) 5 wiadomości (w godzinach między 10.00 a 24.00), w których to znajdował się link do ankiety z pięcioma pytaniami:

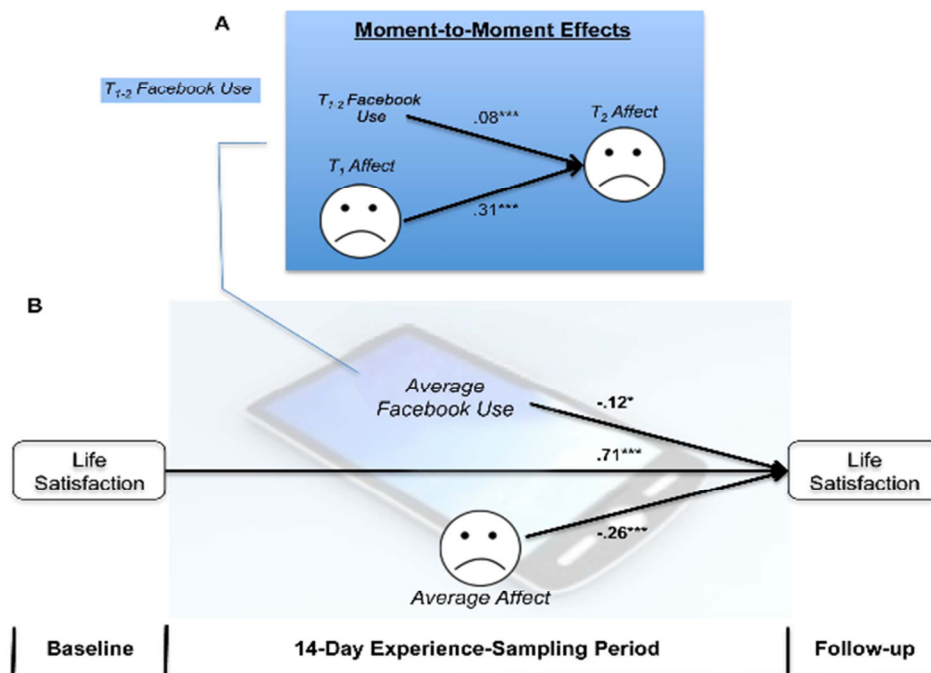
- Jak się teraz czujesz?
- Jak bardzo się teraz martwisz?
- Jak bardzo czujesz się teraz samotny?
- Jak często korzystałeś z Facebooku od momentu ostatniej wiadomości?
- Jak często kontaktowałeś się w sposób bezpośredni z ludźmi od momentu wysłania ostatniej wiadomości?

Zgromadzone dane pokazały, że im częściej badani korzystali z Facebooka, tym częściej obserwowano u nich negatywne uczucia. Co warto podkreślić autorzy zbadali również, jak na dobrostan psychiczny wpływają bezpośrednie relacje. Dzięki uzyskanym informacjom można dostrzec, że w przeciwieństwie do korzystania z Facebooka, bezpośrednie interakcje społeczne nie wpływały negatywnie na samopoczucie³⁶⁶. Takie wyniki każą uznać, iż bezpośrednie relacje z innymi osobami mają pozytywny wpływ na kondycję psychiczną człowieka (Schemat 4.1.).

365 E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, J. Park, D. S. Lee, N. Lin, H. Shablack, J. Jonides, O. Ybarra, *Facebook Use...*, dz. cyt., s. 1.

366 Tamże, s. 4-5.

Schemat 4.1. Graficzna prezentacja wyników badań Krossa i wsp.



Źródło: E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, J. Park, D. S. Lee, N. Lin, H. Shablack, J. Jonides, O. Ybarra, *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*, „PLOS One” 2013, nr 1, s. 3.

Sami autorzy zaznaczają jednak, iż dane te nie są jednoznacznym dowodem na to, że korzystanie z Facebooka samo w sobie generuje negatywne odczucia. Dla lepszego zrozumienia tych wyników zalecano rozszerzenie tych badań o inne czynności, które są wykonywane w samotności. Wówczas możliwe byłoby jednoznaczne potwierdzenie negatywnego wpływu czynności wykonywanych samotnie na zdrowie psychiczne człowieka.

C. R. Blease stawia tezę, że użytkownicy Facebooka okazują się bardziej podatni na łagodną formę depresji, gdy³⁶⁷:

- mają więcej przyjaciół „online”;
- wiele czasu spędzają na czytaniu aktualizacji informacji od szerokiej puli przyjaciół;
- im częściej przeglądają informacje dodawane przez innych użytkowników;
- w treści obserwowanego postu zauważa się skłonność do chwalenia się statusem – pojawia się efekt zazdrości i porównywania się.

Zdaniem przywołanego autora, im większa będzie ekspozycja użytkownika sieci na udane działania „znajomego” (np. zdjęcia z wakacji, sukcesy zawodowe, zmianę miejsca zamiesz-

367 C. R. Blease, *Too Many 'Friends ...* dz. cyt., s. 9.

kania) tym większe jest prawdopodobieństwo negatywnej oceny własnej pozycji społecznej³⁶⁸. Wywołany tym zły nastrój może stać się jednym z predyktorów zaburzeń depresyjnych.

Z kolei C. R. Blease stwierdziła, że atrakcyjne wizerunki kobiet wzbudzają większą uwagę i mogą wywoływać pewne zaburzenia psychiczne. Jej zdaniem, fakt, iż użytkownik ma styczność w sieci jedynie z pewnymi idealnymi obrazami może okazać się dla niego źródłem negatywnych odczuć psychicznych. Wywołane jest to przede wszystkim przez to, że użytkownik ma kontakt jedynie z wirtualnymi znajomymi, nie ma rzeczywistego wsparcia społecznego³⁶⁹.

W artykule opublikowanym przez Amerykańską Akademię Pediatrii wskazano, że długotrwałe korzystanie z mediów społecznościowych sprzyja depresji wśród dzieci i młodzieży. W tym kontekście pojawia się m.in. termin depresji facebookowej. Jej istotą jest to, że klasyczne objawy depresji obserwuje się u dzieci, które w sposób patologiczny korzystają z Facebooka³⁷⁰. Autorzy przywoływanego artykułu zwracają uwagę na to, że wirtualny świat stanowi swoistą pokusę dla zachowań ryzykownych w przypadku nastolatków. Zdaniem tych badaczy, podobnie jak ma to miejsce w przypadku depresji u nastolatków wywołanej przez inne czynniki niż media społecznościowe, dzieci takie są narażone na izolację społeczną. Ten fakt sprawia, że szukają one ratunku w mediach społecznościowych. Co więcej takie stany bardzo często nie tylko nie pomagają dziecku, ale wręcz narażają je na inne niebezpieczeństwa, jak np. uzależnienie od narkotyków, a nawet pedofilię³⁷¹.

Jelenchick i wsp. także zajmowali się problemem depresji facebookowej. W ramach swojego projektu badawczego zamierzali zbadać, jaki jest związek pomiędzy stosowaniem mediów społecznościowych a depresją w starszej grupie nastolatków. Posłużyli się w tym przypadku metodą eksperymentalnego próbkowania, która polegała na przeprowadzeniu w krótkim czasie wielu testów. Ich zdaniem takie podejście było najbardziej odpowiednie do rejestrowania zachowań o charakterze przerywanym³⁷².

Autorzy ci dokonując oceny korzystania z Internetu w czasie rzeczywistym oraz posługując się specjalnymi narzędziami, które można wykorzystać do badania poziomu depresji wśród młodych ludzi, nie stwierdzili w tej próbie związków pomiędzy korzystaniem z me-

368 Tamże, s. 9.

369 Tamże.

370 G. S. Keeffe, K. Clarke-Pearson, *Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families*, „Pediatrics” 2011, nr 11, s. 800-804.

371 Tamże.

372 L. A. Jelenchick, J. C. Eickhoff, M. A. Moreno, *Facebook depression?: Social networking site use and depression in older adolescents*, „Journal of Adolescent Health” 2013, nr 52, s. 129.

diów społecznościowych a depresją. Jelinchick stwierdziła, iż uzyskane wyniki okazały się podobne do innych badań aplikacji, czy narzędzi internetowych. Autorka zwróciła uwagę, że słabością tego projektu badawczego był fakt, iż zorganizowano je w jednorodnej etnicznie społeczności i wśród osób w zbliżonym do siebie wieku³⁷³.

T. S. Chow i H. Y. Wan to kolejni badacze, którzy zajęli się w swoim projekcie zagadnieniem facebookowej depresji. Autorzy ci podkreślali, że w toczącej się dyskusji na temat opisywanego zjawiska, przywoływane są niejednoznaczne wyniki. Wobec powyższego postanowili zająć się tą kwestią organizując badanie, w którym wzięło udział 282 uczestników. Rekrutowano ich z Amazon Mechanical Turk. Respondenci wypełnili ankiety online, na podstawie których dokonano oceny: poziomu neurotyzmu, częstotliwości korzystania z Facebooka, dokonywania porównań własnych facebookowych profili z innymi, poziomu zazdrości oraz objawów depresyjnych. Przeprowadzone badania dostarczyły danych, które wykazały, iż korelacja między korzystaniem z Facebooka a objawami depresyjnymi nie była istotna statystycznie. Mimo to autorzy badania znaleźli znaczącą korelację pomiędzy czasem, który spędza się na Facebooku a neurotyzmem. Pozytywny związek między długością przebywania na Facebooku, a objawami depresyjnymi stwierdzono jedynie u osób z wysokim poziomem neurotyzmu. Takie objawy nie występowały w przypadku osób wykazujących niski poziom neurotyzmu³⁷⁴.

Simoncic i wsp. w 2014 r. przeprowadzili projekt badawczy, w którym to zajęli się kwestią wpływu takich czynników indywidualnych na problem występowania depresji u osób używających Facebooka, jak osobowość i płeć. W tym celu wspomniana postanowiła zbadać związek pomiędzy używaniem Facebooka a objawami depresyjnymi i domenami osobowości (ekstrawersja, neurotyzm). Projekt ten zorganizowano wśród 237 młodych osób. Badanie to nie pozwoliło wskazać na występowanie bezpośrednich zależności pomiędzy korzystaniem z Facebooka a symptomami depresji. Ponadto badacze stwierdzili, iż korzystanie z Facebooka może chronić przed objawami depresyjnymi u kobiet z wysokim poziomem neurotyzmu³⁷⁵.

W Polsce problem wpływu mediów społecznościowych na zaburzenia psychiczne był podejmowany w projekcie badawczym organizowanym przez Katolicki Uniwersytetu Lubelski. Autorzy tego projektu w celu odpowiedzi na pytanie o skalę zjawiska uzależnienia i jego

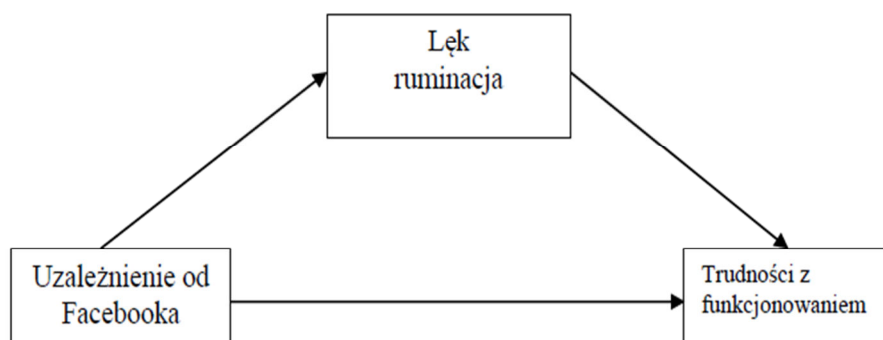
373 Tamże, s. 131.

374 T. S. Chow, H.Y. Wan, *Is there any 'Facebook Depression'? Exploring the moderating roles of neuroticism, Facebook social comparison and envy*, „Personality and Individual Differences” 2017, nr 119, s. 277.

375 E. T. Simoncic, R.K. Kuhlman, I. Vargas, S. Houchins, N. L. Duran, *Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth*, „Computers in Human Behavior” 2014, nr 40, s. 1.

wpływu na zdrowie zorganizowali badanie wśród starszych adolescentów i młodych dorosłych. W badaniu uczestniczyło 1622 osób (uczniowie szkół średnich i studenci), 69% badanych stanowiły kobiety. Osoby badane były w wieku $M=21.25$, $SD=4.56$. W oparciu o listy szkół wskazanych przez Kuratorium Oświaty na terenie miast wylosowano (przy pomocy funkcji losującej w Excelu) 10 szkół i po 6 uczelni wyższych z podziałem na prywatne oraz publiczne z każdego miasta, które wybrano do badania³⁷⁶. Na Schemacie 4.2. przedstawiono model powiązań pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a funkcjonowaniem emocjonalnym. Model ten stworzyli autorzy tego badania.

Schemat 4.2. Model powiązań pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a funkcjonowaniem emocjonalnym i zdrowiem psychicznym



Źródło: Ministerstwo Zdrowia, Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym, Wyd. KUL, Lublin 2017, s. 8.

Zgromadzone dane dowiodły m.in., że uzależnienie od Facebooka korelowało istotnie statystycznie z lękiem, zaburzeniem funkcjonowania i ruminacją (czyli rozpamiętywaniem negatywnych emocji). Pozwala to stwierdzić, że uzależnienie od „Facebooka w sposób problemowy wiąże się z wysokim poziomem lęku i ruminacji. Osoby uzależnione od Facebooka gorzej funkcjonują i gorzej radzą sobie z codziennymi obowiązkami”³⁷⁷.

376 Ministerstwo Zdrowia, *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*...dz. cyt., s. 8.

377 Tamże, s. 8.

4.2. Skala problemu w świetle badań zagranicznych

W tym podrozdziale został przedstawiony problem depresji wywołanej przez media społecznościowe w świetle badań zagranicznych autorów. Analizę tych treści rozpoczęto od prezentacji dorobku zagranicznych autorów w tym wymiarze – w literaturze anglojęzycznej zagadnienie to zostało szerzej opisane. Rozważania rozpoczęło omówienie wyników badań przeprowadzonych przez zespół chińskich naukowców (J. Zhang i wsp.), którzy zajęli się problemem wpływu mediów cyfrowych na występowanie objawów depresji u chińskich nastolatków.

Drogą losowania wytypowano 112 szkół i 438 klas, których uczniowie mieli wziąć udział w badaniu. Uczestnicy tego projektu byli w wieku od 12 do 18 lat. Populacja badawcza składała się łącznie z 16205 osób, w tym 8150 stanowili chłopcy, a 8055 dziewczęta. Objawy depresji badano za pomocą pytania: „czy w ostatnich siedmiu dniach czułeś się przygnębiony/a?”. Uczestnicy badania mieli do wyboru następujące opcje odpowiedzi: „nigdy” – 1, „sporadycznie” – 2, „czasami” – 3, „często” – 4. Im wyższa była ocena tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia u ucznia objawów depresji. W badaniu analizowano także różne codzienne aktywności uczestników badania. Ze względu na przedmiot tej pracy istotne są wyniki badań, które odnoszą się do korzystania z mediów cyfrowych. Do oceny częstotliwości korzystania z mediów cyfrowych wykorzystano pytanie: „jak często w ostatni weekend używałeś Internetu lub grałeś w gry komputerowe?”. Respondenci mieli do wyboru następujące opcje odpowiedzi: „godzina lub mniej” – 1; „2 godziny” – 2; „3 lub więcej godzin” – 3.

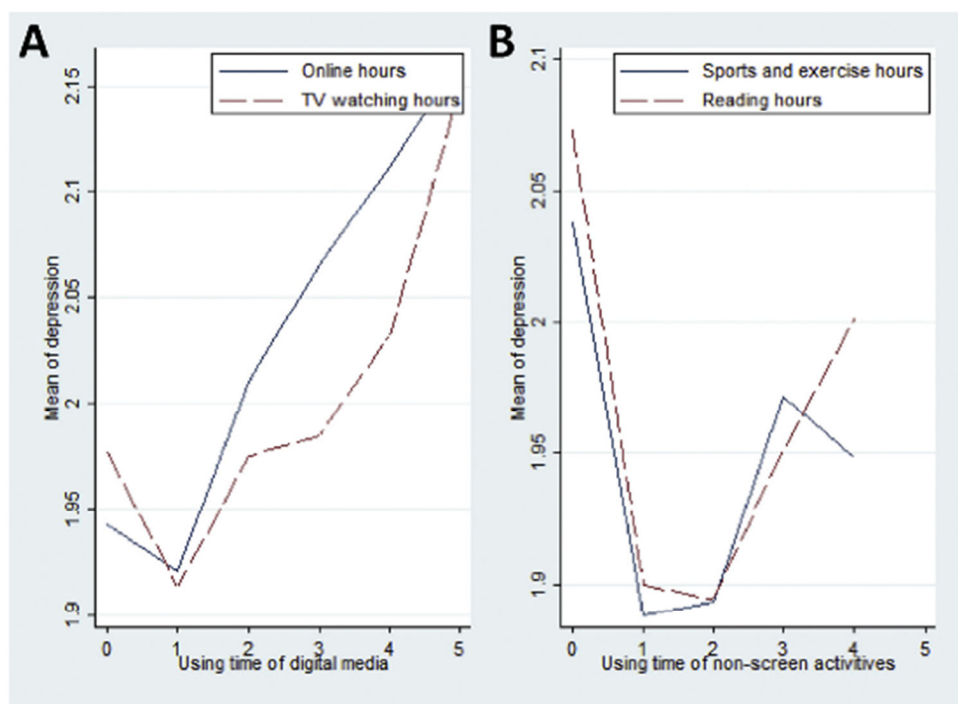
Ogólne wyniki pokazały, że 1351 (8,34%) z 16205 uczestników badania stwierdziło, że „często” odczuwało symptomy depresji w ciągu ostatnich siedmiu dni. 3430 (21,17%) twierdziło, że „czasami” odczuwało objawy depresji w ciągu ostatnich siedmiu dni, natomiast 4906 (30,27%) stwierdziło, że „rzadko” miało odczucia depresyjne. 6518 (40,22%) wskazało, że „nigdy” nie odczuwało depresji w ciągu ostatnich siedmiu dni. Wyniki te pokazują, że dość duży odsetek studentów w Chinach doświadcza objawów depresyjnych³⁷⁸.

Badania te wykazały pozytywną korelację pomiędzy czasem spędzanym online, a symptomami depresji u młodych Chińczyków. Chińscy naukowcy zjawisko to tłumaczyli tym, że współcześnie coraz więcej ludzi woli żyć online, niż nawiązywać bezpośrednie relacje. Rozwój technologiczny pozwala tak zorganizować życie jednostki, że ta nie musi wychodzić ze

378 J. Zhang, H. Hu, D. Hennesy, S. Zhao, Y. Zhang, *Digital media and depressive symptoms among Chinese adolescents: A cross-sectional study*, „Heliyon”2019, nr 5, s. 3.

swojego domu, by móc normalnie egzystować. Jednakże, jak pokazuje wspomniany projekt, ta alienacja nie wpływa pozytywnie na kondycję psychiczną młodych ludzi³⁷⁹.

Wykres 4.1. Depresja a różne aktywności uczniów



Źródło: J. Zhang, H. Hu, D. Hennesy, S. Zhao, Y. Zhang, *Digital media and depressive symptoms among Chinese adolescents: A cross-sectional study*, „Heliyon”, 2019, nr 5, s. 5.

Niniejsze badanie pokazało także, że media cyfrowe miały większy wpływ na występowanie depresji u dziewcząt niż chłopców. Taki trend był zgodny z ogólnymi dowodami sugerującymi, iż w Chinach problem depresji i samobójstw jest częściej spotykany wśród kobiet. Autorzy tego projektu zauważają, iż pewne formy limitowania dostępu do mediów cyfrowych mogą pomóc przeciwdziałać temu problemowi. Tym bardziej że wśród młodzieży, która więcej czasu spędzała na aktywności fizycznej częstotliwość występowania symptomów depresji była o wiele niższa³⁸⁰. Na Wykresie 4.1. zaprezentowano dokładne wyniki badań chińskich naukowców.

379 Tamże, s. 6.

380 Tamże, s. 6.

Chiński projekt pokazuje, że badania, które przeprowadzone w ramach tej pracy były zasadne. Zhang i jego współpracownicy dowiedli, iż dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu może być przyczyną zaburzeń depresyjnych u młodych ludzi.

M. D. Griffiths i M. A. Mamun w swej pracy zbadali związkami pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a zjawiskiem depresji wśród studentów z Bangladeszu. Badanie ankietowe zostało przeprowadzone wśród studentów uniwersytetu w Dhace (Bangladesz). Dane gromadzono od lipca do sierpnia 2018 r. W efekcie udało się zgromadzić 341 ankiet. W następnym kroku usunięte zostały niekompletne kwestionariusze i w ten sposób uzyskano dane od 300 uczestników. Większość w tej populacji stanowili mężczyźni (184; 61,3%)³⁸¹.

W badanej populacji ryzyko uzależnienia stwierdzono w przypadku 39,7% badanych. Najbardziej narażeni na ryzyko uzależnienia od Facebooka byli uczestnicy badania, którzy spędzili dziennie więcej niż 5 godzin na Facebooku. W populacji tej problem dotyczył 52,4% (FA, $X^2 = 13,92$, $df = 1$, $p < 0,001$). Objawy depresji wystąpił u 46,3% badanych, jednak 53,2% studentów z depresją było zagrożonych uzależnieniem od Facebooka³⁸².

Wyniki analizy regresji pokazały, że bycie samotnym (tj. niezaangażowanym w związek z chłopakiem lub dziewczyną) było predyktorem ryzyka uzależnienia od Facebooka (OR = 1,31; 95% CI: 0,83–2,20). Inne silne predyktory tego uzależnienia to³⁸³:

- brak aktywności fizycznej (OR = 1,33; 95% CI: 0,83–2,11);
- zaburzenia snu, niewysypianie się;
- spędzanie na Facebooku więcej niż 5 godzin dziennie;
- występowanie objawów depresji.

Badania Griffiths i Mamun były pierwszymi prowadzonymi wśród bengalskiej młodzieży. Autorzy podkreślali, iż w ramach tego projektu skoncentrowano się przede wszystkim na problemie uzależnienia od Facebooka. Zdaniem autorów można wskazać na związek pomiędzy depresją a uzależnieniem od mediów społecznościowych³⁸⁴.

W kontekście prowadzonych w tej pracy badań istotność przywołanego powyżej projektu wiąże się z tym, iż ukazuje on problem uzależnienia od mediów społecznościowych i jego ewentualnych skutków. Badacze określili w nim kilka symptomów dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych, które wykorzystano przy analizie zgromadzonego przez autora rozprawy materiału badawczego.

381 M. A. Mamun, M. D. Griffiths, *The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students*, „Psychiatry Research” 2018, nr 2, s. 3.

382 Tamże, s. 3-4.

383 Tamże.

384 Tamże.

L. Labraque to twórca kolejnego projektu badawczego, który został przywołany w tej pracy. Autor ten w swych badaniach zajął się wpływem korzystania z Facebooka na stan emocjonalny jednostki, zwłaszcza na występowanie symptomów depresyjnych. Badana populacja obejmowała 76 studentów, którzy brali udział w programie Bachelor of Science in Nursing na uniwersytecie w Samar na Filipinach. Skala intensywności Facebooka (FIS) oraz Skala Lęku i Stresu Depresyjnego (DASS) były głównymi narzędziami badawczymi stosowanymi w tym badaniu³⁸⁵.

Populacja badawcza była zdominowana przez kobiety. Stanowiły one w tym projekcie 81% badanych. Zgromadzone dane pokazały m.in. skalę depresji, lęku i stresu wśród studentów pielęgniarstwa. Ponad połowa respondentów (51,32%) miała co najmniej jeden lub więcej objawów negatywnych stanów emocjonalnych, podczas gdy tylko około 48,68% było wolnych od objawów. Wskaźniki rozpowszechnienia depresji, lęku i stresu wśród respondentów wyniosły odpowiednio 28,95%, 48,68% i 25%³⁸⁶. Badania pokazały, że czas spędzony online korelował w sposób istotny z depresją ($r = 0,2330$, $p = 0,0414$) i lękiem ($r = 0,2585$, $p = 0,0232$). Podobnie trzy stany emocjonalne (depresja, lęk i stres) korelują ze sobą w sposób znaczący³⁸⁷. Odnosząc się do tej części badań autor stwierdza, iż rodzice powinni monitorować oraz nadzorować działania online poprzez swoje aktywne zaangażowanie i stałą komunikację z dzieckiem. Ponadto sugeruje, że szeroki dostęp do serwisów społecznościowych pozwoliłby członkom rodziny i administratorom uniwersytetów zidentyfikować studentów, którzy byliby narażeni na rozwój negatywnych stanów emocjonalnych, i zwiększenie świadomości na ich temat³⁸⁸.

Projekt Labraque'a to kolejny empiryczny dowód na to, że media społecznościowe mogą negatywnie oddziaływać na zdrowie psychiczne jednostek. Analiza tych badań jest również istotna w kontekście propozycji przeciwdziałania depresji, której przyczyną mogą być media społecznościowe. Autor ten zwraca uwagę na konieczność podejmowania działań zarówno przez placówki oświatowe, jak i rodziców. Taki model profilaktyki zaburzeń depresyjnych wśród młodych ludzi jest zgodny z podejściem autora tej dysertacji do tego zagadnienia.

D. A. Baker także zajmował się w swych projektach zagadnieniem mediów społecznościowych i ich wpływem na powstawanie problemu depresji. Wyniki jego przeglądu wskazują na złożony związek między sieciami społecznościowymi oraz depresją, na którą może oddzia-

385 L. Labraque, *Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress*, „Health Science Journal” 2014, nr 8, s. 82.

386 Tamże, s. 83.

387 Tamże.

388 Tamże, s. 84.

ływać szereg czynników pośredniczących. Częstotliwość oraz sposób korzystania z mediów społecznościowych i zjawisko depresji zdają się ze sobą powiązane. Jednak, jak pokazuje wspomniany badacz, niektórzy autorzy nadal kwestionują słuszność pojęcia depresji facebookowej. Pojawiają się także stwierdzenia, iż jej istnienie to wątpliwa hipoteza i rozważania na temat tego zjawiska są przedwczesne³⁸⁹.

Baker wskazuje również, że charakter korzystania z sieci społecznościowej może okazać się ważniejszy we wpływie na objawy depresji niż sama częstotliwość bądź czas trwania zaangażowania. Na przykład, jedna z cytowanych przez Bakera autorek przekonuje, że to jakość doświadczeń w sieciach społecznościowych (czy dana osoba postrzega swoje interakcje online jako pozytywne lub negatywne), a nie częstotliwość korzystania z portali tego typu ma wpływ na powstawanie negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego. Dane z badania Bakera sugerują, że poziom depresji może zależeć od tego, czy użytkownicy będą się angażować w określone działania online, np. czy często publikują aktualizacje, akceptują byłych partnerów jako przyjaciół lub podążają za nieznajomymi. Wśród badaczy pojawiają się opinie, że to właśnie jakość relacji w sieci zasadniczo decyduje o tym, czy u danej jednostki zaobserwuje się epizody depresyjne. Czas, który spędza się w mediach społecznościowych, może być jedynie czynnikiem pośrednim, prowadzącym do zjawiska depresji³⁹⁰.

Badania Bakera są bardzo ważne dla prowadzonych w tej rozprawie analiz. Wynika to nie tylko faktu, iż dowodzą istnienia depresji facebookowej, ale też wskazania na konkretne działania, które mogą być przyczyną zaburzeń depresyjnych. Na podstawie tych badań można stwierdzić, że ten rodzaj depresji może być determinowany przez wiele czynników powiązanych ze sposobami korzystania z mediów społecznościowych.

D. Krylova to kolejna badaczka, która w swej pracy zajęła się tematem wpływu mediów społecznościowych na zjawisko depresji. Badania tej autorki wykazały, iż istnieje kilka potencjalnych przyczyn depresji powiązanych z korzystaniem z mediów społecznościowych. Respondenci zaliczyli do nich: zazdrość (40,45%), negatywne wiadomości (15,73%), wykluczenie (12,36%), negatywne posty (12,36%), sprzeczne poglądy (8,99%), cybernękanie (3,37%), zbyt długi czas spędzany w mediach społecznościowych (3,37 %) i przywoływanie wcześniejszych doświadczeń (3,37%)³⁹¹.

389 D. A. Baker, *The Relationship Between Online Social Networking and Depression. A Systematic Review of Quantitative Studies*, „Cyberpsychol Behav Soc Netw.” 2016, nr 19, s. 638.

390 Tamże, s. 639.

391 D. Krylova, *The impact of social media on depression in 18-34-year-olds in The United States*, Fort Myers 2018, s. 3.

W badaniu uczestniczyło 87 mężczyzn oraz 111 kobiet w wieku od 18 do 34 lat, mieszkających w Stanach Zjednoczonych. Warunkiem dopuszczenia do projektu było korzystanie z mediów społecznościowych. Uzasadnieniem wyboru tej grupy wiekowej był fakt, iż w USA samobójstwo jest drugą najczęściej stwierdzaną przyczyną śmierci ludzi w przedziale wiekowym 20-34 lat. Dla prowadzonych w tej pracy badań ważne było także to, że ponad 80% mieszkańców USA w wieku od 18-29 lat regularnie korzysta z mediów społecznościowych³⁹².

Materiał do badań gromadzono za pomocą platformy Survey Monkey. Ankieta została przeprowadzona w styczniu 2017 r. Autorka badań tak ustawiła dostęp do ankiety, by mogli w niej wziąć udział wyłącznie mieszkańcy USA w wieku od 18-34, korzystający z mediów społecznościowych. Po zakończeniu ankiety, jej uczestnicy otrzymali 0,50 USD kredytu, który mogli przekazać na wybraną przez siebie organizację charytatywną. Pierwsza część ankiety właściwej to omówienie zagadnień związanych ze sposobami korzystania z mediów społecznościowych. We fragmencie tym pytano uczestników o to, jak często korzystają z mediów społecznościowych, i jakie są to konkretnie media społecznościowe. W drugiej części kwestionariusza pojawiły się pytania o symptomy depresji i częstotliwość ich występowania wśród badanych. Kolejny zestaw pytań składał się z tych, które konkretnie dotyczyły potencjalnego związku między depresją a korzystaniem z mediów społecznościowych. Uczestników zapytano, czy korzystanie z mediów społecznościowych wywołuje u nich uczucie smutku, izolacji bądź niską samoocenę. Postawienie tego pytania uznano za zasadne, gdyż smutek jest integralnym wskaźnikiem, który sugeruje występowanie zjawiska depresji³⁹³.

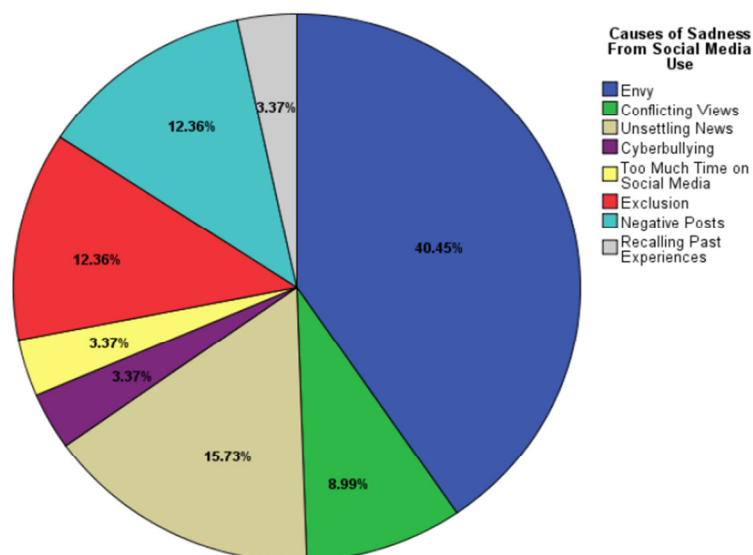
Zgromadzony materiał badawczy pokazał, że 89 (44,9%) uczestników odczuwało smutek korzystając z mediów społecznościowych. 73 (36,9%) badanych stwierdziło, iż odczucie to nie towarzyszy im podczas korzystania z mediów społecznościowych. 36 (18,2%) uczestników wskazało, że „nie wie”, czy smutek był spowodowany korzystaniem z mediów społecznościowych. Odpowiedzi 89 (44,9%) badanych, którzy twierdzili, iż media społecznościowe są dla nich źródłem smutku, skategoryzowano według przyczyn tego smutku. Badania pozwoliły wybrać 8 najczęstszych przyczyn. Zaliczono do nich: zazdrość, sprzeczne poglądy (argumenty wynikające z problemów społecznych), niepokojące wiadomości (np. obrazki/video przedstawiające znęcanie się nad zwierzętami lub śmierć), cyberprzemoc, długotrwałe korzystanie z mediów społecznościowych, wykluczenie, negatywne posty (osobiste

392 Tamże, s. 15.

393 Tamże, s. 15.

komentarze o pesymistycznej wymowie) oraz przywoływanie przeszłych doświadczeń (np. wcześniejsze relacje lub nadużycia)³⁹⁴.

Wykres 4.2. Przyczyny smutku podczas korzystania z mediów społecznościowych



Źródło: D. Krylova, *The impact of social media on depression in 18-34 year olds in The United States*, Fort Myers 2016, s. 21.

Najczęściej wskazywaną odpowiedzią była ta sugerująca, że źródłem smutku przy korzystaniu z mediów społecznościowych jest uczucie zazdrości (40,45%). Najrzadziej wybieranymi odpowiedziami były: cybernękanie (3,37%), zbyt długie korzystanie z mediów społecznościowych (3,37%) i przywoływanie przeszłych doświadczeń (3,37%)³⁹⁵. Informacje na temat pozostałych wskaźników przedstawiono na Wykresie 4.2.

32 (36,78%) mężczyzn oraz 57 (51,35%) kobiet stwierdziło, że podczas korzystania z mediów społecznościowych pojawia się u nich smutek. Test Chi-kwadrat dał wynik $\chi^2(2) = 5,871$, $p = 0,053$ podczas porównywania płci i tego, czy kiedykolwiek doświadczyło się smutku wynikającego z korzystania z mediów społecznościowych³⁹⁶. Zazdrość (43,75%) oraz wykluczenie (21,88%) to najczęściej zgłaszane kategorie wśród mężczyzn, podczas gdy zazdrość (38,6%) i niepokojące wiadomości (17,54%) to najczęściej zgłaszane kategorie wśród uczestniczek badania. Cybernękanie (3,13%) było najrzadziej wybieraną kategorią odpowie-

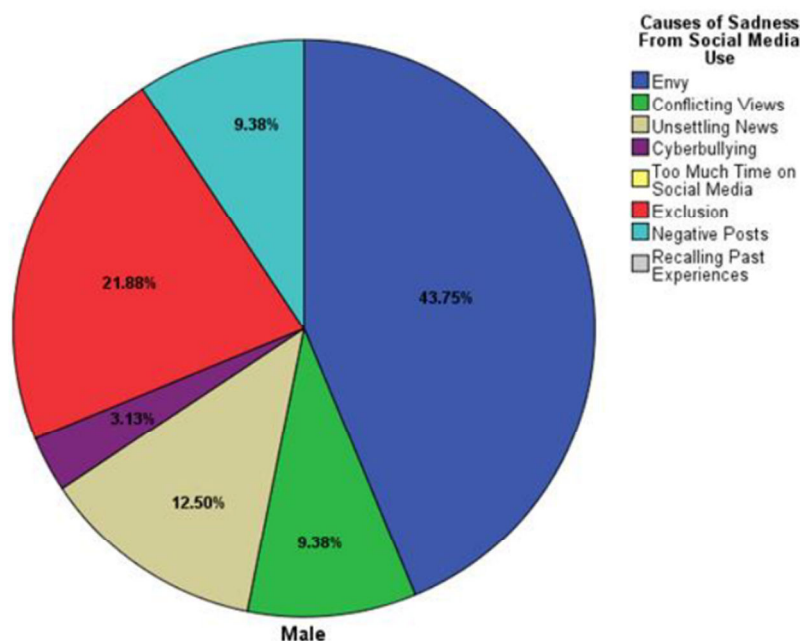
³⁹⁴ Tamże, s. 20.

³⁹⁵ Tamże, s. 20.

³⁹⁶ Tamże, s. 20.

dzi przez obie płcie. Żaden z mężczyzn nie stwierdził, iż spędza zbyt wiele czasu w mediach społecznościowych. Dalsze dane dotyczące kategorii wybranych według płci można zobaczyć na wykresach 4.3. i 4.4.

Wykres 4.3. Przyczyny smutku wywołanego przez korzystanie z mediów społecznościowych wśród mężczyzn

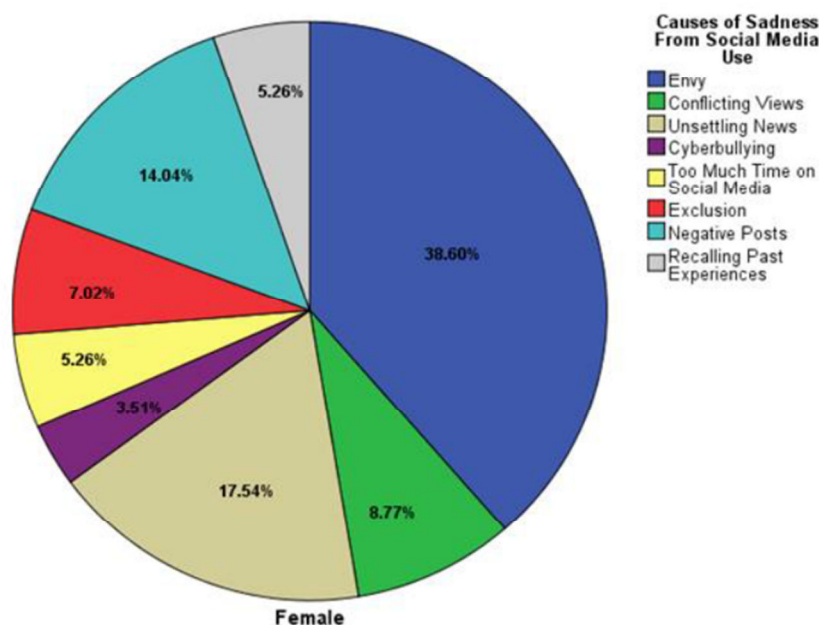


Źródło: D. Krylova, *The impact of social media on depression in 18-34 year olds in The United States*, Fort Myers 2016, s. 26.

Ogółem 118 (59,89%) uczestników stwierdziło, że korzysta z mediów społecznościowych częściej niż 15 razy w tygodnia, a 61 (51,69%) z nich korzysta z tego typu mediów przez co najmniej 1-5 godzin dziennie. Spośród uczestników korzystających z mediów społecznościowych częściej niż 15 razy w tygodniu 59 (50%) stwierdziło, że odczuli smutek podczas korzystania z mediów społecznościowych. Dodatkowo 28 (45,9%) uczestników, którzy wskazali na korzystanie z mediów społecznościowych częściej aniżeli 15 razy w tygodniu i przez co najmniej 1-5 godzin dziennie wskazało na uczucie smutku wynikające z korzystania z mediów społecznościowych. Żaden uczestnik, który wskazał na korzystanie z mediów społecznościowych rzadziej niż raz w tygodniu przez dowolny okres, nie odpowiedział, że odczuwał smutek wynikający z korzystania z mediów społecznościowych³⁹⁷.

³⁹⁷ Tamże, s. 28.

Wykres 4.4. Przyczyny smutku wywołanego przez korzystanie z mediów społecznościowych wśród kobiet



Źródło: D. Krylova, *The impact of social media on depression in 18-34 year olds in The United States*, Fort Myers 2016, s. 27.

W dalszej części badań ustalono, że większość uczestników korzystała z 2-4 (64,65%) różnych mediów społecznościowych. Wartość minimum w tym przypadku to korzystanie z 1 medium, a maksimum to 8. Spośród uczestników, którzy zgłosili, że korzystają z 2 mediów społecznościowych, 16 (38,1%) wskazało, że zdiagnozowano u nich depresję. Natomiast u uczestników, którzy zgłosili, że korzystają z 4 mediów społecznościowych, 24 (52,17%) stwierdziło, że nigdy nie zdiagnozowano u nich depresji. Analiza przeprowadzona na potrzeby tego badania, nie pozwoliła stwierdzić istotnego związku między całkowitą liczbą używanych mediów społecznościowych a zdiagnozowaną depresją³⁹⁸.

Na pytanie, czy u uczestników kiedykolwiek zdiagnozowano depresję, 64 odpowiedziało „tak”, 74 odpowiedziało „nie”, a 60 odpowiedziało, że nigdy nie było badanych. Spośród 64 uczestników, którzy odpowiedzieli twierdząco, 41 (64%) zgłosiło, że doświadczyło smutku wynikającego z korzystania z mediów społecznościowych. Ogólnie 89 uczestników stwierdzi-

³⁹⁸ Tamże.

ło, że odczuwa smutek wynikający z korzystania z mediów społecznościowych, a 46,07% tych osób zgłosiło również, że zdiagnozowano u nich depresję³⁹⁹.

Uzyskane w tym badaniu wyniki wykazały, że korzystanie z mediów społecznościowych może sprzyjać powstawaniu zjawiska depresji. W tym wymiarze ważne jest zwrócenie uwagi na kwestie, które wiążą się z tym, że użytkowanie z tego typu mediów może być przyczyną zazdrości, naraża użytkownika na obcowanie z negatywnymi informacjami, wykluczenie i na przemoc w sieci. To wszystko sprawia, że odbiorca takich treści jest smutny. Smutek z kolei to jeden z ważniejszych symptomów depresji.

Badania Krylovej to kolejny projekt, który pozwala zrozumieć, co może wpływać na zjawisko depresji facebookowej. W odniesieniu do realizowanego w tej pracy celu taka wiedza jest bardzo ważna, gdyż dzięki niej będzie można lepiej zrozumieć pewne schematy zachowań młodych użytkowników mediów społecznościowych.

Podobne badania zostały przeprowadzone przez T. E. Simoncica. Autor ten w 2012 r. opublikował wyniki analiz, w których zajmował się badaniem wpływu korzystania z Facebooka na zjawisko depresji. Analizował również korelację czynników osobowościowych: ekstrawersji i neurotyczności z problemem depresji. Badaniem objęto 245 studentów uniwersytetów, którzy ukończyli studia licencjackie. Ankieta online badała m.in. to do jakich celów ankietowani wykorzystują Facebooka. W ramach badania uczestnicy projektu zostali poddani ocenie przy pomocy skali depresji, zajęto się także elementami ekstrawersji i neurotyzmu. Zasadniczo autor wykazał, że występuje związek pomiędzy depresją a aktywnością na Facebooku lub między depresją a uzależnieniem od Facebooka. Badania dowiodły jednak, że w przypadku kobiet o wysokim poziomie neurotyczności duża częstotliwość korzystania z Facebooka była związana z niższymi poziomami depresji. Wyniki sugerują istnienie ochronnej funkcji Facebooka dla kobiet z wysokim poziomem neurotyzmu⁴⁰⁰.

Wyniki CES-D (skali depresji) ujawniły łagodny poziom objawów depresyjnych w ogólnej próbie badanych ($M = 16,58$, $SD = 7,55$, zakres wyników: 6-47). 51% populacji badanej miało minimalne objawy depresyjne, 37% zgłosiło łagodne objawy depresyjne, a 12% wskazywało na poważne objawy depresyjne. Zgromadzony materiał pokazał, iż nie zachodzi żadna znacząca różnica w wynikach depresji między mężczyznami i kobietami, $t(241) = -0,78$, $p > 0,40$ ⁴⁰¹.

399 Tamże, s. 30.

400 T. E. Simoncic, *Facebook Depression Revisited: The Absence of an Association between Facebook Use and Depressive Symptoms*, Michigan 2012, s. 3.

401 Tamże, s. 15.

Liuy i Lin i wsp. w swym badaniu zajmowali się występowaniem korelacji pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a zjawiskiem depresji. W ramach swojego projektu przebadali 1787 dorosłych w wieku od 19 do 32 lat. Dobór uczestników odbył się metodą losową. Podczas oceny sposobu korzystania z mediów społecznościowych brano pod uwagę m.in. czas spędzony na korzystaniu z mediów społecznościowych oraz częstotliwość otwierania mediów społecznościowych (w tygodniu). Wyniki badań wskazały na istnienie korelacji pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a zjawiskiem depresji (Tabela 4.1.)⁴⁰².

Tabela 4.1. Korzystanie z mediów społecznościowych a problem depresji – badania Liu yi Lin i wsp.

Zmienne niezależne	Populacja (N = 1,787)	Depresja			P Wynik ^a
		Niska (n = 731)	Średnia (n = 544)	Wysoka (n = 512)	
	Column % ^b				
Korzystanie z mediów społecznościowych					
Łączny czas w ciągu dnia (min)					.006
Q1 (0-30)	29.8	36.0	24.9	24.7	
Q2 (31-60)	20.8	22.0	22.7	16.6	
Q3 (61-120)	24.0	20.3	24.1	30.1	
Q4 (121 i więcej)	25.5	21.8	28.3	28.6	
Otwieranie w ciągu tygodnia					<.001
Q1 (0-8)	28.3	36.6	23.8	19.4	
Q2 (9-30)	25.1	24.0	25.6	26.4	
Q3 (31-57)	24.1	23.1	24.2	25.5	
Q4 (58 i więcej)	22.5	16.4	26.4	28.7	
Ogólny wynik					<.001
Q1 (0-6)	27.5	35.6	21.0	20.9	
Q2 (7-11)	27.0	28.1	27.5	24.8	

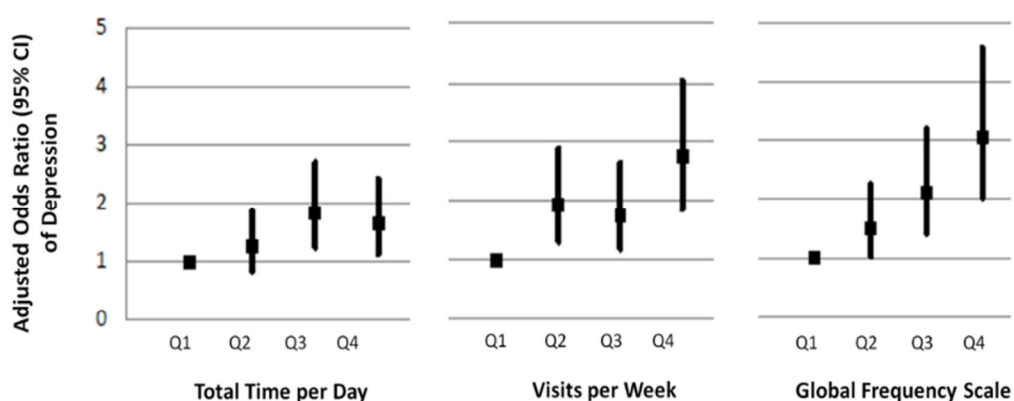
402Liu yi Lin i wsp., *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33, s. 323.

Q3 (12-17)	22.4	20.1	25.0	23.6	
Q4 (18-66)	23.1	16.2	26.6	30.7	
Zmienne zależne					
Wiek					.03
19-23	33.6	34.5	36.6	28.8	
24-26	24.7	20.5	24.2	32.5	
27-32	41.6	45.0	39.2	38.7	
Płeć					.00 6
Kobieta	50.3	44.1	57.7	52.5	
Mężczyzna	49.7	55.9	42.3	47.5	
Rasa/pochodzenie etniczne					.02
Biała	57.5	60.0	54.9	56.1	
Czarna	13.0	15.9	10.5	10.7	
Latynoamerykańska	20.6	18.9	21.1	23.0	
Inne	8.9	5.2	13.5	10.2	
Status związku					.08
Singiel	44.4	39.9	47.7	48.6	
W związku	55.6	60.1	52.4	51.4	
Sytuacja życiowa					.10
Rodzic/opiekun	34.0	33.1	30.5	39.4	
Partner/partnerka	35.7	39.0	33.5	32.4	
Inne	30.4	27.9	36.0	28.2	
Przychód					.00 3
Poniżej\$30,000	22.9	19.0	20.4	32.3	
\$30,000-\$74,999	38.4	38.7	38.5	37.8	
\$75,000 i wyższe	38.7	42.3	41.1	29.9	
Wykształcenie					.00 2
Szkoła wyższa	36.0	32.7	31.6	46.3	
College	38.3	37.9	40.1	36.8	
B.A. lub wyżej	25.8	29.4	28.3	16.9	

Źródło: Liu yi Lin i wsp., *Association between social media use and depression among U.S. young adults*, „*Depression and Anxiety*” 2016, nr 33, s. 336.

Odnosząc się do szczegółowych danych dotyczących korelacji między depresją a korzystaniem z mediów społecznościowych, 44,5% badanych nie wykazywało żadnych symptomów sugerujących problemy z depresją. Osoby te zostały zaliczone do grupy niskiego ryzyka dotknięcia problemem depresji. 26,3% przejawiało symptomy depresji stosunkowo często w trakcie badania. Osoby te zostały zakwalifikowane do grupy „wysokiego ryzyka”. Pozostałe 29,2% respondentów w umiarkowanym stopniu przejawiało symptomy depresji, dlatego też zaliczono ich do grupy „średniego ryzyka”⁴⁰³. Na Wykresie 4.5. zaprezentowano prawdopodobieństwo depresji uwzględniając częstotliwość korzystania z Facebooka. Zmienne dotyczące korzystania z mediów społecznościowych jest podzielona na kwartyle od najniższego (Q1) do najwyższego (Q4). Pionowe słupki reprezentują prawdopodobieństwo depresji.

Wykres 4.5. Powiązania między depresją a zmiennymi użycia mediów społecznościowych



Źródło: Lin LY i wsp., *Association between social media use and depression among U.S. young adults*, „*Depression and Anxiety*” 2016, nr 33, s. 332.

Badania Liu yi Lin i wsp. pokazały, że problem depresji wywołanej przez dysfunkcyjne korzystanie z mediów społecznościowych jest realnym w USA. W odniesieniu do prowadzonych badań zaletą tego projektu badawczego staje się określenie powiązań, które występują pomiędzy depresją a zmiennymi użycia mediów społecznościowych.

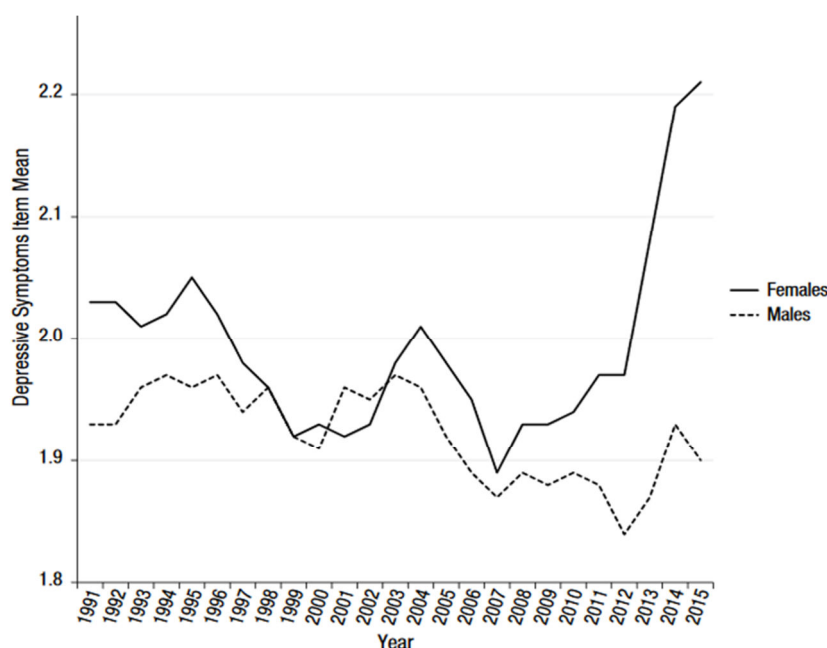
C. Miller to kolejna autorka, która zwróciła uwagę, że coraz częściej można spotkać wyniki badań sugerujące korelację pomiędzy czasem spędzanym w mediach społecznościowych

403 Tamże, s. 330.

a przypadkami depresji. Podkreśliła, że wzrost liczby zgłaszanych zaburzeń depresyjnych wśród młodych ludzi nastąpił równolegle ze wzrostem liczby smartfonów⁴⁰⁴.

W badaniu, które zostało przeprowadzone w 2017 r. na grupie ponad pół miliona uczniów stwierdzono, iż liczba badanych wykazujących wysoki poziom objawów depresyjnych wzrosła o 33% w latach 2010-2015. W tym samym okresie wskaźnik samobójstw wśród dziewcząt w tej grupie wiekowej wzrósł o 65 % (Wykres 4.6.)⁴⁰⁵.

Wykres 4.6. Symptomy depresji u uczniów klas 8, 10, 12



Źródło: J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, „Clinical Psychological Science” 2018, nr 6, s. 8.

Smartfony zostały wprowadzone szerzej w 2007 r., a do 2015 r. 92% nastolatków i młodych dorosłych posiadało w USA te urządzenia. Wzrost objawów depresyjnych koreluje z korzystaniem ze smartfonów w tym okresie, nawet gdy podda się analizie każdy rok ze wskazanej cezury czasowej. Informują o tym m.in. badania naukowców z San Diego⁴⁰⁶. W tym

404 C. Miller, *Does Social Media Cause Depression?*, <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>, 7.09.2019.

405 J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, „Clinical Psychological Science” 2018, nr 6, s. 8.

406 Tamże, s. 8.

samym okresie odnotowano gwałtowny wzrost liczby studentów szukających pomocy w poradniach uniwersyteckich, głównie z powodu depresji i lęków. Liczba wizyt wzrosła o 30% między 2010 a 2015 r.

Miller zwróciła uwagę na to, że współczesna młodzież poświęca o wiele mniej czasu aniżeli poprzednie generacje na bezpośredni kontakt. Grupa ta częściej komunikuje się za pośrednictwem mediów społecznościowych. Pojawiają się opinie, że jest to kolejna z przyczyn występowania zjawiska depresji u młodych ludzi. Relacje za pośrednictwem mediów są mniej satysfakcjonujące emocjonalnie niż relacje rzeczywiste. Są one źródłem poczucia izolacji społecznej. A. Hamlet z Child Mind Institute stwierdził, że im rzadziej dana osoba wchodzi w relacje rzeczywiste, oparte na empatii, tym mniej zyskuje korzyści z interakcji społecznych. Im bardziej powierzchowne są relacje, tym mniej prawdopodobne okazuje się odczuwanie poczucia potrzeby kontaktu z innym człowiekiem⁴⁰⁷.

Pewnym wyjątkiem w świetle badań Twenge okazały się dziewczęta. Jak wykazał przywoływany projekt badawczy, są one częstymi użytkowniczkami mediów społecznościowych, ale również zdarza im się utrzymywać wysoki poziom interakcji społecznych w trybie offline. Badanie Twenge dowiodło, że te dziewczyny, które mają satysfakcjonujące relacje w świecie rzeczywistym i w mediach społecznościowych, nie wykazują nasilenia objawów depresyjnych – w przeciwieństwie do tych, które takowych relacji nie posiadają⁴⁰⁸.

Zaprezentowane powyżej wyniki badań wykazały, iż istnieją przesłanki, by uważać, że korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na występowanie depresji u młodych ludzi. Przytoczone w tym fragmencie projekty pokazują nie tylko występowanie depresji facebookowej, ale również wyjaśniają, jak media społecznościowe mogą przyczyniać się do powstawania zaburzeń depresyjnych. Wiedza z tych badań ma duże znaczenie w kontekście analiz zgromadzonego na potrzeby tej rozprawy materiału badawczego.

4.3. Skala problemu w świetle polskich badań

W Polsce brakuje badań, które analizowałyby bezpośrednią korelację pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a depresją. O wiele częściej pojawiają się natomiast opracowania na temat FOMO (z ang. *Fear of missing out*). Istotą tego zjawiska jest występowanie stanów lękowych z powodu niemożności realizowania w danym momencie komunikacji elek-

407 C. Miller, *Does Social Media Cause Depression?*, <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>, 7.09.2019.

408 J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, *Increases in Depressive Symptoms...*, dz. cyt., s. 8.

tronicznej. A. K. Przybylski zdefiniował FOMO jako „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę”⁴⁰⁹.

Sytuacja ta często wiąże się z chęcią bycia na bieżąco z czynnościami, które są podejmowane przez innych internautów. Zjawisko to obserwowane jest przede wszystkim wśród milenialsów, którzy bardzo często nie znają świata bez nowych mediów⁴¹⁰. Dla osób, które zmagają się z problemem FOMO dużym wyzwaniem okazuje się brak możliwości śledzenia aktywności innych użytkowników na takich serwisach, jak Facebook, Twitter czy Snapchat. Występowanie FOMO tłumaczy się przez pryzmat teorii, które zwracają uwagę na naturalną potrzebę człowieka do bycia w relacji z inną osobą, stanowienia części określonej społeczności. Istotne okazują się również mechanizmy autoregulacji⁴¹¹.

Intensywne użytkowanie nowych mediów przez adolescentów może negatywnie oddziaływać na ich zdrowie psychiczne. Syndrom FOMO w sposób pozytywny koreluje z czasem, który poświęca się na użytkowanie mediów elektronicznych. Ponadto sprawia wrażenie zjawiska niezależnego kulturowo. U osób, u których występuje FOMO, o wiele częściej pojawiają się symptomy depresji⁴¹².

W Polsce problem FOMO został poruszony w badaniach, które zostały zorganizowane przez A. Jupowicz-Ginalską, J. Jasiewicz, M. Kisilowską, T. Barana oraz A. Wysockiego. Zrealizowany przez nich projekt badawczy wykazał, iż 16% polskich internautów przejawia symptomy wysokiego poziomu FOMO, następne 65% zalicza się do grupy średnio sfomowanych (mid FOMO). Natomiast u 19% badanych wskaźnik FOMO utrzymywał się na niskim poziomie. Dane te pokazują, iż zjawisko to w populacji Polaków może dotyczyć kilku milionów użytkowników Internetu⁴¹³.

Uwzględniając strukturę wieku można zauważyć, że wyższy poziom FOMO obserwuje się wśród młodych osób. Badania wymienionych autorów dowodzą, że na FOMO cierpi co piąty internauta z najmłodszej grupy badanych. Wysoki poziom high FOMO obserwowany jest również w grupie wiekowej od 25 do 44 lat. W kolejnych przedziałach stwierdzić można

409 A. K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, C. R., V. Gladwell, *Motivational, 47emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, Computers in Human Behavior, 2013, nr 29(4), s. 1841-1848.

410 P. R. Hetz, C. L. Dawson, T. A. Cullen, *Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad*, „Journal of Research on Technology in Education” 2015, nr 47(4), s. 261.

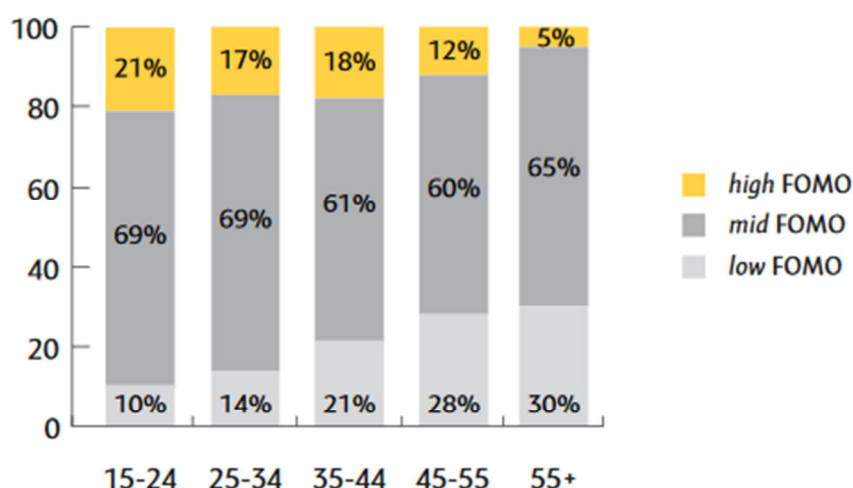
411 Ł. Tomczyk, *Fomo (Fear of missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 3, s. 143.

412 Tamże, s. 144.

413 A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Wyd. Advert, Warszawa 2018, s.14.

spadek wysokiego FOMO, przy równoczesnym wzroście jego niskiego poziomu. Na tej podstawie można uznać, iż wraz z wiekiem zmniejsza się liczba osób, które cierpią na wysokie FOMO (Wykres 4.7.)⁴¹⁴.

Wykres 4.7. FOMO a wiek polskich użytkowników



Źródło: A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań, Warszawa 2018, s. 14.

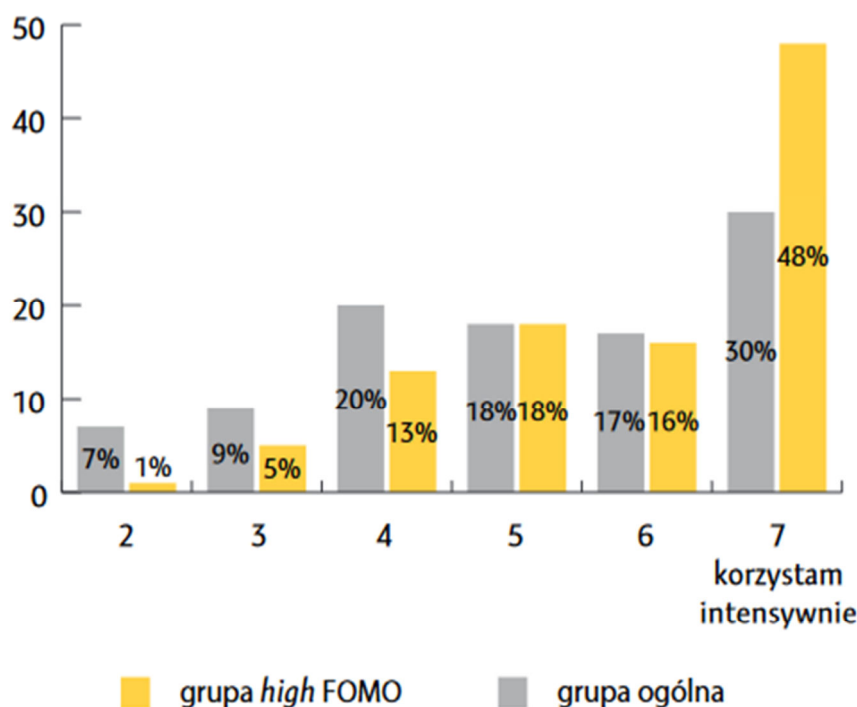
Dane zaprezentowane na powyższym wykres pozwalają stwierdzić, że problemy z FOMO dostrzegalne są przede wszystkim w populacji, która stanowi przedmiot zainteresowania tej rozprawy. Wobec powyższego można również uznać, iż w najbliższych latach problem ten będzie narastał. Sytuacja tę determinować będzie rozwój mediów społecznościowych oraz wzrost liczby użytkowników takich aplikacji.

W dalszej części analizowanego projektu badawczego jego autorzy zbadali m.in. korelacje pomiędzy intensywnością korzystania z mediów społecznościowych a poziomem FOMO. Uzyskany materiał badawczy pokazał, że osoby z wysokim poziomem FOMO deklarują intensywniejsze korzystanie z platform społecznościowych: co drugi z respondentów określał tu swoje użytkowanie jako intensywne, w sytuacji gdy taką samą deklarację składała co trzecia osoba z grupy ogólnej (Wykres 4.8.)⁴¹⁵.

414 Tamże, s. 14-15.

415 Tamże, s. 19.

Wykres 4.8. Intensywność korzystania z serwisów społecznościowych wśród polskich użytkowników Internetu



Źródło: A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018, s. 19.

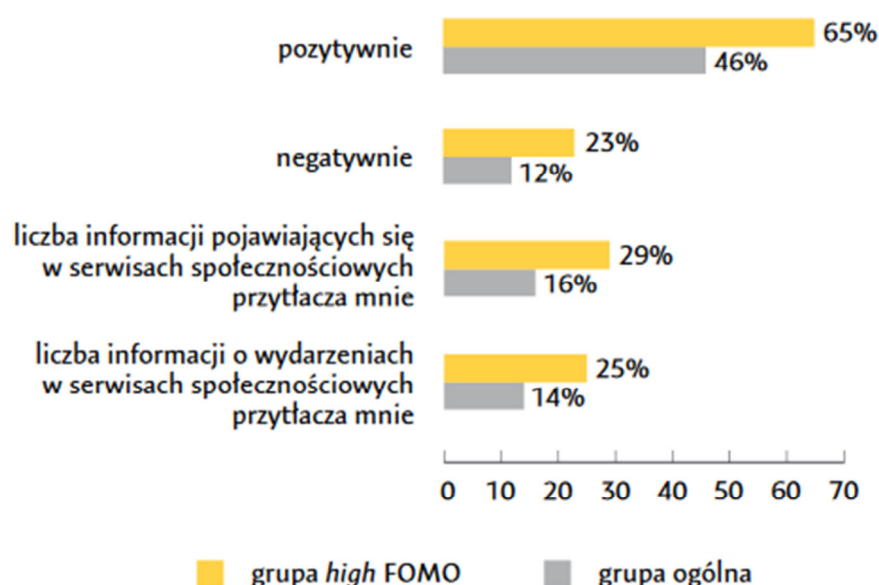
Uwzględniając efekty oddziaływania mediów społecznościowych na użytkowników autorzy przywołanego badania stwierdzili, iż są one niepokojące. Okazało się, że choć 46% internautów z grupy ogólnej oraz 65% z grupy high FOMO stwierdza, że media społecznościowe oddziałują na nich w sposób pozytywny, to już 12% badanych z grupy ogólnej oraz 23% z grupy high FOMO ma w tym wymiarze inne zdanie (Wykres 4.9.)⁴¹⁶.

Co ciekawe użytkownicy mediów społecznościowych korzystają z nich intensywnie, mimo że czują się nimi przytłoczeni. Takie wrażenie ma aż 1/6 badanych z grupy ogólnej oraz 1/3 badanych z grupy high FOMO. Na tej podstawie stwierdzić można, iż osoby, które często korzystają z mediów społecznościowych są nimi również przytłoczone⁴¹⁷.

416 Tamże, s. 32.

417 Tamże, s. 32.

Wykres 4.9. Efekty oddziaływania mediów społecznościowych



Źródło: A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018, s. 32.

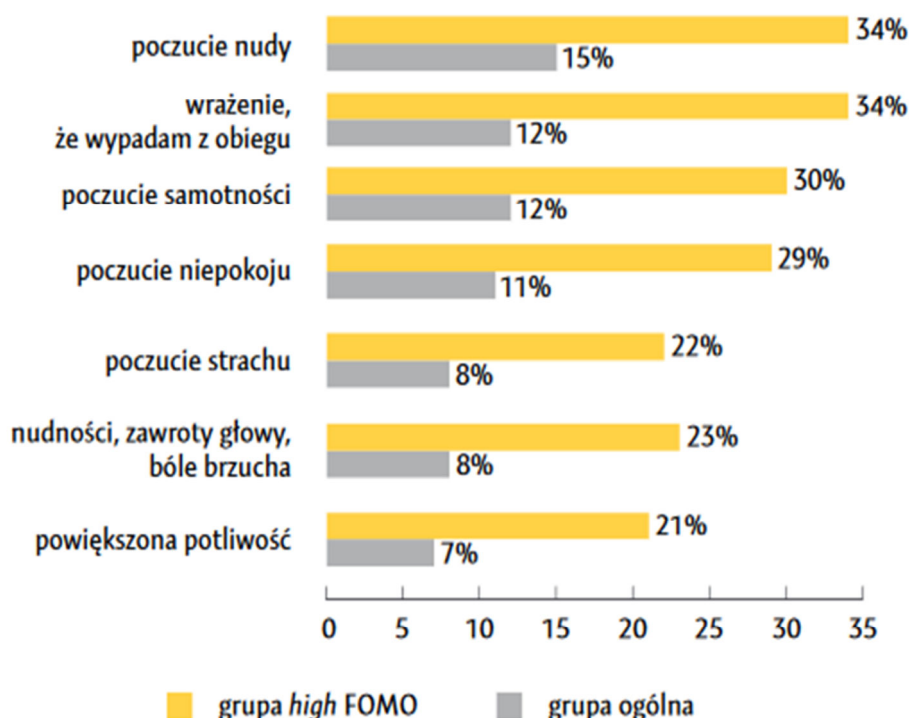
W dalszej części badań zapytano respondentów o to, co czują, gdy nie mogą korzystać z mediów społecznościowych. Uczestnicy badani wskazali, iż przeważa u nich poczucie nudy, a także wrażenie „wypadania z obiegu” – w taki sposób reaguje 34% osób z grupy high FOMO. Wśród przeciętnych internautów wskaźniki te osiągają, odpowiednio, 15% i 12%. Osoby z wysoki high FOMO po odłączeniu od social media czują się samotni (30%), odczuwają niepokój (29%) czy nawet strach (22%). Przedstawiciele grupy ogólnej potwierdzają to w swych badaniach o wiele rzadziej (odpowiednio 12%, 11%, 8%) (Wykres 4.10) ⁴¹⁸.

Okazuje się również, że przebywanie bez smartfona może być źródłem niepokoju u co drugiej osoby z high FOMO (oraz u co trzeciego przeciętnego internauty). Na tej podstawie można wskazać, że badani z high FOMO częściej odczuwają dyskomfort, gdy telefon milczy (28% osób sfomowanych oraz zaledwie 11% osób z grupy ogólnej) bądź gdy nie pojawiają się powiadomienia z serwisu społecznościowego (28% fomersów oraz 12% przeciętnych internautów) ⁴¹⁹.

⁴¹⁸ Tamże, s. 32.

⁴¹⁹ Tamże, s. 33.

Wykres 4.10. Skutki odłączenia od mediów społecznościowych



Źródło: A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018, s. 32.

Przywołane powyżej badania pokazują, że problem FOMO wśród polskich internautów jest realny. Niepokojące okazuje się być to, iż z problemem tym zmagają się przede wszystkim ludzie młodzi. Wynik ten to kolejna ważna przesłanka uzasadniająca potrzebę pogłębionych badań poświęconych wpływowi mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Kolejnym przykładem badań, w których zajmowano się problemem korzystania przez dzieci z Internetu, były badania prowadzone wśród uczniów i nauczycieli ze szkół na terenie Krakowa. Wzięła w nich udział młodzież i dzieci w wieku od 6 do 19 lat. W ramach tej populacji badawczej wyodrębniono następujące podgrupy⁴²⁰:

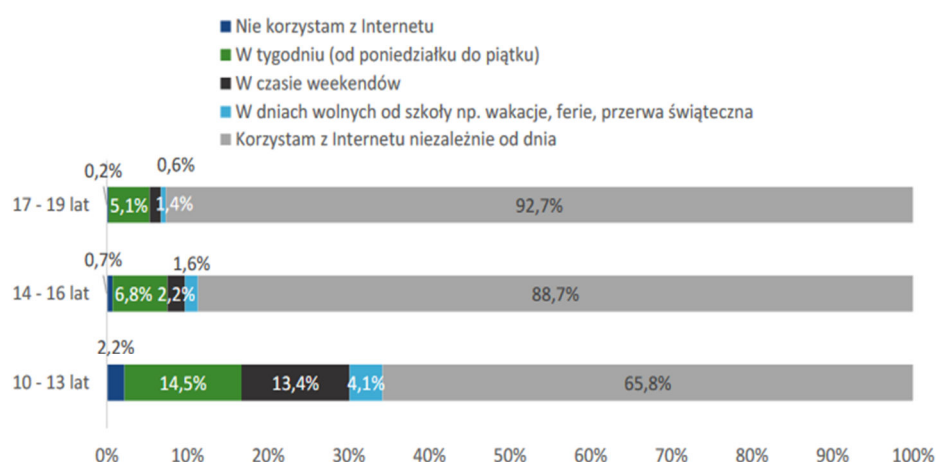
- dzieci w wieku 6-9 lat: zorganizowanych zostało 2028 ankiet;
- dzieci w wieku 10-13 lat: zorganizowano 1658 ankiet;
- młodzież w wieku 14-16 lat: zorganizowano 1109 ankiet;

⁴²⁰ Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017, s. 20.

- młodzież w wieku 17-19 lat: zorganizowano 1232 ankiet;
- nauczyciele z krakowskich szkół: zorganizowano 256 ankiet.

Badania (bazujące na metodzie ankiety audytoryjnej) wykazały, że dwie trzecie najmłodszych uczniów korzysta z Internetu bez względu na dzień. Wśród badanych pomiędzy 10. a 13. rokiem życia wskaźnik był podobny i wynosił 65,8% uczniów (59,3% 10-latków i 72,9% 13-latków). Wśród 14-16-latków 88,7% respondentów stwierdziło, że użytkuje Internet niezależnie od dnia. Na taką odpowiedź wskazało również 92,7% 17-19-latków (Wykres 4.11.)⁴²¹.

Wykres 4.11. Dni, w które uczniowie korzystają z Internetu



Źródło: Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017, s.20.

W dalszej części badania zapytano jego uczestników o to, z jakich stron internetowych, aplikacji i portali respondenci korzystają najchętniej. Wśród najmłodszych badanych (6-9 lat) ankieta przedstawiała ikony popularnych portali/aplikacji. Zadaniem dzieci było wskazanie tych, które są im znane, a następnie tych, z których korzystają. Zgromadzone dane pokazały, że w grupie tej najpopularniejszy jest YouTube, wskazany przez 90,4% badanych, przy czym jest on najbardziej znany wśród 8- i 9-latków. Wszystkie zaprezentowane w ankiecie portale oraz aplikacje znane są w najwyższym procencie dzieciom w wieku 9 lat. Natomiast średnio ponad jedna czwarta najmłodszych uczniów – w wieku 6 lat – słyszała już o wszystkich in-

421 Tamże, s. 20.

nych przytoczonych przykładach poza YouTube (tu 80,2% wskazań) aplikacjach i portalach (Tabela 4.2.)⁴²².

Tabela 4.2. Portale/aplikacje znane dzieciom pomiędzy 6. a 9. rokiem życia

	6 lat	7 lat	8 lat	9 lat	Ogółem
Facebook	28,2%	38,1%	61,1%	67,7%	49,6%
Instagram	32,1%	32,3%	47,1%	52,3%	41,1%
Snapchat	38,5%	47,8%	60,5%	62,3%	53,0%
YouTube	80,2%	90,7%	94,1%	94,1%	90,4%
Skype	25,4%	35,5%	48,2%	61,6%	43,3%
Twitter	19,3%	26,8%	37,9%	45,7%	32,9%
WhatsApp	29,6%	33,3%	41,4%	42,0%	36,9%
Messenger	27,4%	31,4%	44,5%	50,7%	38,9%

Źródło: Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017, s.27.

W sposób nieco bardziej odmienny przedstawiła się sytuacja z użytkowaniem portali oraz aplikacji wśród najmłodszych badanych. W dalszym ciągu najpopularniejszym portalem w tej grupie wiekowej był YouTube. Wskazało na niego 87,1% badanych, jednak nie stwierdzono występowania zależności, zgodnie z którą im starszy uczeń, tym częściej z danych portali bądź aplikacji korzysta. Facebook był serwisem najczęściej użytkowanym przez 9-latków, Instagram już przez 6-latków, Snapchat oraz YouTube przez 8-latków, a Skype, Twitter i WhatsApp przez najstarsze dzieci w tej grupie – 9-latki⁴²³.

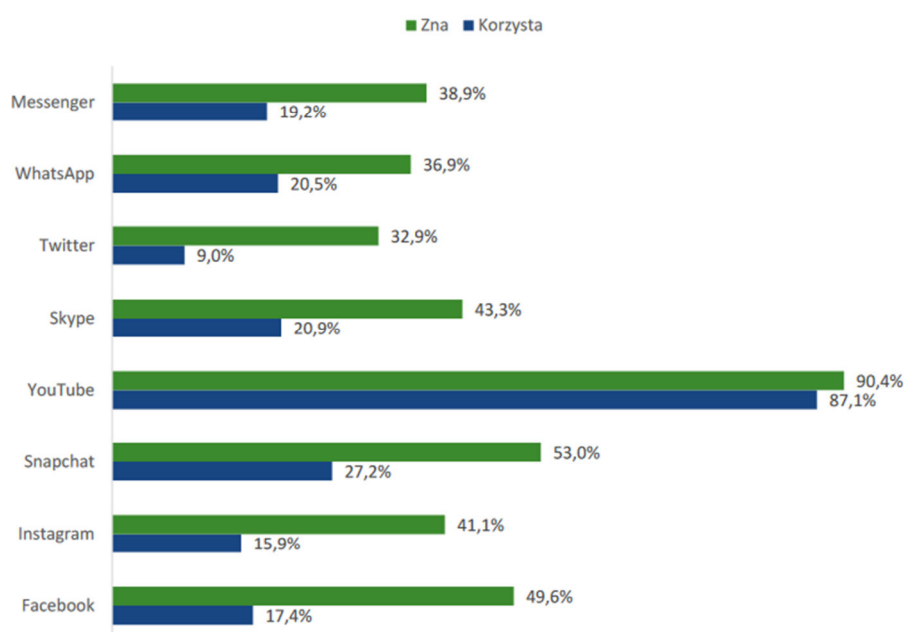
Podsumowując znajomość oraz aktywność w Internecie wśród najmłodszej badanej grupy, najmniejszą różnicę stwierdzono w przypadku YouTube – 90,4% uczniów zna ten portal, a 87,1% z niego korzysta. Największa różnica wystąpiła w przypadku Facebooka – 32,2% uczniów zna ten portal, jednak go nie użytkuje. Pozostałe portale/aplikacje średnio co piąty uczeń zna, ale jeszcze z nich nie korzysta (Wykres 4.12.)⁴²⁴.

422 Tamże, s. 27.

423 Tamże, s. 27.

424 Tamże, s. 28.

Wykres 4.12. Zestawienie znajomości portali/aplikacji i ich używania przez dzieci pomiędzy 6. a 9. rokiem życia



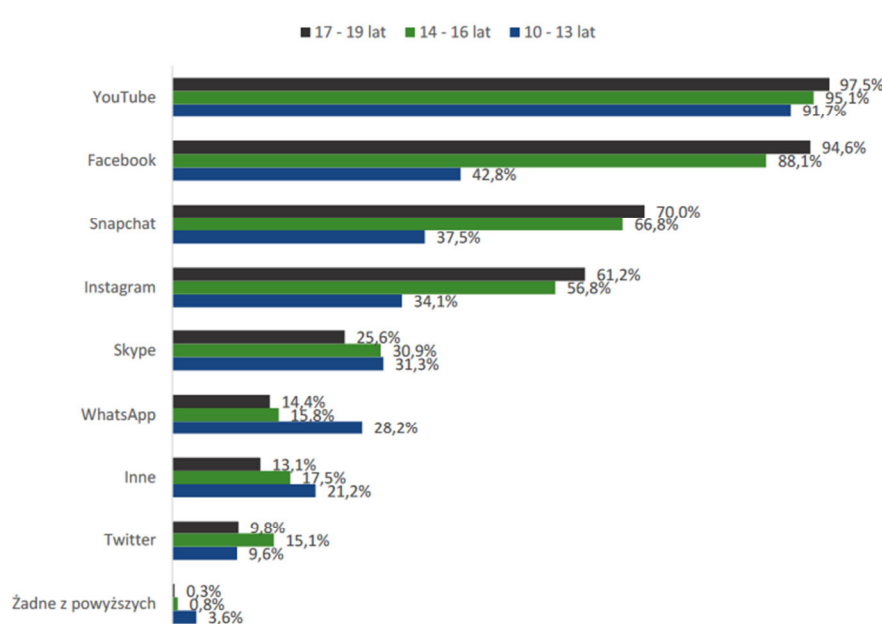
Źródło: Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017, s.

27.

Pytanie o korzystanie z poszczególnych stron internetowych, aplikacji, portali zostało zadane również starszym uczniom. Badanie wykazało, że YouTube był najbardziej popularny także w starszych grupach wiekowych – posługuje się nim powyżej 91% uczniów już od 10. roku życia. Między grupą 14-16 i 17-19-latków nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie korzystania z popularnych portali, stron, aplikacji. Można zakładać, że uczniowie korzystają z Facebooka, Snapchata czy z Instagrama już od 14. roku życia (Wykres 4.13.)⁴²⁵.

⁴²⁵ Tamże, s. 29.

Wykres 4.13. Strony internetowe, z których korzystają uczniowie



Źródło: Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017, s.

27.

Przywołany projekt badawczy pokazał bardzo wyraźnie, że media społecznościowe są bardzo popularne wśród małoletnich użytkowników sieci. Na tej podstawie można również zauważyć, że znaczna część populacji młodych ludzi jest zagrożona negatywnymi konsekwencjami użytkowania portali tego typu, np. uzależnieniem od mediów społecznościowych.

Interesujący projekt badawczy został zorganizowany w 2017 r. przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. W eksperymencie #BezSieci, udział wzięło sześciu pracowników naukowych z Katedry Mediów, Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej oraz 115 studentów reprezentujących różne kierunki. Celem badania było sprawdzenie, jak Internet wpływa na ludzkie życie. Uczestnicy przez siedem dni trwania projektu zostali zobowiązani do całkowitej rezygnacji z Internetu w życiu prywatnym. Z kolei w pracy mogli korzystać z zasobów internetowych w ograniczonym czasie. Wyniki eksperymentu pokazały, że zdecydowana większość badanych nie potrafi funkcjonować bez Internetu (jedynie 14 osób przestrzegало wszystkich zasad eksperymentu). Badani podkreślali, że największą trudnością, z jaką się spotkali, było odcięcie od codziennych informacji – pogody, rozkładu jazdy, wydarzeń na świecie. Koordynatorka projektu zwróciła uwagę na kwestie, które są istotne w kontekście problemu depresji u młodych ludzi i prowadzonych w tej pracy badań, a mianowicie

na zjawisko „samotności bez sieci”. Zdaniem Przywary objawia się ono tym, że osoba nie mogąca skorzystać z Internetu/mediów społecznościowych czuje się wykluczona⁴²⁶.

4.4. Sposoby radzenia sobie z depresją internetową

Sposoby radzenia sobie z depresją internetową nie różnią się zasadniczo od działań podejmowanych przy innych rodzajach depresji. Wytyczne specjalistów mają charakter uniwersalny i należy je stosować w każdym przypadku chorego z depresją. Mimo że naukowcy nie są jednomyślni w swych ocenach tego, czy korzystanie z mediów społecznościowych faktycznie przyczynia się do powstania problemu depresji, zebrane dane z badań powinny być traktowane jako sygnały ostrzegawcze, sugerujące że media społecznościowe mogą negatywnie wpływać na dzieci. Dlatego też rodzice powinni regularnie sprawdzać, czy dzieci korzystają z portali tego typu, a jeśli tak, to jaki wywierają na nie wpływ.

W swojej pracy Miller sformułowała zalecenie utrzymania stanu równowagi między korzystaniem z mediów społecznościowych, a interakcjami społecznymi. Warto również tak organizować dziecku dzień, by miało ono czas na działania, które pomagają budować tożsamość i pewność siebie. Miller stworzyła katalog zachowań, które pozwalają ograniczyć ryzyko wystąpienia depresji u dziecka. Podkreśliła w nim przede wszystkim konieczność działań, które ograniczą dziecku możliwości korzystania z mediów społecznościowych. Zasugerowała m.in. wyłączenie powiadomień w aplikacji społecznościowej, czy też zainstalowanie oprogramowania, które limitowałoby czas korzystania ze smartfona. Autorka zwróciła również uwagę na konieczność podjęcia działań edukacyjnych, w ramach których dziecku przekazana byłaby wiedza na temat świadomego korzystania z mediów społecznościowych. W ramach działań uświadamiających należałoby także zwrócić uwagę na zagrożenia, jakie wiążą się z tego typu aplikacjami⁴²⁷.

Podjęcie wyżej wymienionych działań może zminimalizować ryzyko wystąpienia depresji spowodowanej przez dysfunkcjonalne korzystanie z mediów społecznościowych. Poprzez takie zachowania rodzice mogą m.in. okazać dziecku zainteresowanie, co ma bardzo duże znaczenie w profilaktyce zaburzeń depresyjnych. Przestrzeganie wymienionych zasad niewątpliwie może wpływać w sposób pozytywnych na kondycję psychiczną dziecka.

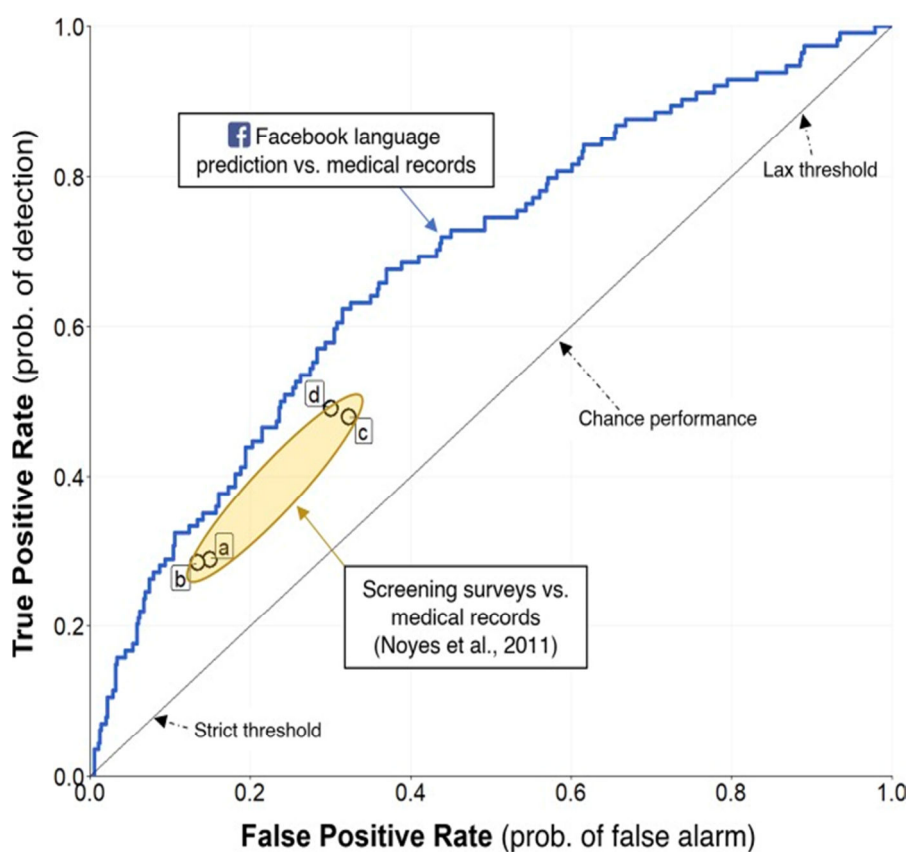
426 Tydzień bez Internetu, <https://plus.nowiny24.pl/tydzien-bez-internetu-na-wsiiz-w-rzeszowie-eksperyment-zaskoczyl-autorow/ar/12100644>, 12.03.20202.

427 C. Miller, *Does Social Media Cause Depression?*, <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>, 7.09.2019.

4.5. Informacje udostępniane na Facebooku jako wskaźnik stanu zdrowia psychicznego

Warto wspomnieć o tym, że aktywność w mediach społecznościowych, a konkretnie informacje, które są udostępniane na Facebooku, mogą być postrzegane jako wskaźnik stanu zdrowia psychicznego. J. Eischstaedt przeprowadził badania, które wykazały, że na podstawie statusów użytkowników Facebooka i aktywności w tej aplikacji można zdiagnozować depresję.

Wykres 4.15. Model diagnostyczny badania depresji przy użyciu analizy aktywności na Facebooku a standardowe metody diagnostyczne



Źródło: C. Eischstaedt, *Facebook language predicts depression in medical records*, „*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*”, 2018, nr 115, s. 11204.

W projekcie tym udział wzięły 683 osoby. W populacji tej znalazło się 114 badanych, u których zdiagnozowano wcześniej depresję. W ramach tego projektu przeanalizowano historię aktywności badanych na Facebooku. Jak stwierdził autor, zdiagnozowanie przyszłego sta-

nu depresji było możliwe na 3 miesiące przed pierwszą oficjalną diagnozą lekarską. Eischstaedt wskazywał na pewne charakterystyczne zwroty językowe używane przez korzystających z Facebooka, które mogą sugerować zaburzenia psychiczne. Charakterystyczne dla takich osób było umieszczanie emocjonalnych wpisów (przepełnionych smutkiem), sugerowanie poczucia samotności, czy też niechęci do świata. Na Wykresie 4.15. pokazano, jak prezentuje się opisywany przez Eischstaedta model na tle innych metod diagnozowania depresji. Wyniki tego porównania sugerują, że model prognostyczny Facebooka zapewnia dokładność prognoz porównywalną do zweryfikowanych skal depresji samoopisowych⁴²⁸.

Omówiony powyżej model pokazuje, że media społecznościowe mogą nie tylko być predyktorem depresji, ale również są użyteczne w jej diagnozowaniu (Wykres 4.15.). W oparciu o analizy zachowań użytkowników tego portalu można wyciągnąć ważne wnioski, które umożliwiają wczesną profilaktykę zaburzeń depresyjnych.

Zaprezentowane w tym rozdziale rozważania pokazują, iż problem depresji, dla której predyktorem mogą być media społecznościowe, jest przedmiotem ożywionej dyskusji, zwłaszcza w środowisku zagranicznych badaczy. Na gruncie tego problemu można zaobserwować ścieranie się dwóch stanowisk: zwolenników i przeciwników tezy, że media społecznościowe mogą wywoływać depresję u młodych ludzi. Większość autorów popiera stanowisko, zgodnie z którym w określonych sytuacjach media społecznościowe mogą powodować depresję. W prowadzonych w tej pracy badaniach również przyjęta została hipoteza, że uzależnienie od mediów społecznościowych może korelować ze depresją. W celu udowodnienia tej tezy na potrzeby niniejszej rozprawy przeprowadzone zostały badania ankietowe i kwestionariuszem Becka wśród młodzieży licealnej z województwa podkarpackiego.

428 J. C. Eischstaedt, *Facebook language predicts depression in medical records*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” 2018, nr 115, s. 11204.

Rozdział 5

Prezentacja wyników badań własnych przeprowadzonych wśród uczniów ostatnich klas liceum w województwie podkarpackim

Treść tego rozdziału ma charakter empiryczny. Przedstawiono w nim wyniki badań własnych, które przeprowadzono wśród uczniów ostatnich klas liceum w województwie podkarpackim. Zgromadzone dane pozwoliły odpowiedzieć na pytania badawcze oraz zweryfikować hipotezy sformułowane do badań własnych, które zaprezentowano w metodologii badań własnych. Treść tego rozdziału zakończona jest wnioskami na temat przeprowadzonych badań własnych.

5.1. Metodologia badań własnych

Podrozdział ten jest krótkim nawiązaniem do literatury, w której wyjaśnione zostały podstawowe pojęcia z zakresu metodologii badań. Sama metodologia badań uchodzi za wiedzę, która pozwala uporządkować oraz usystematyzować podejmowane działania badawcze ściśle wiążące się z poznawaniem i zrozumieniem sytuacji oraz zdarzeń dziejących się w świecie rzeczywistym. W tej części przedstawiony został cel projektu badawczego, zaprezentowano również problemy i hipotezy badawcze sformułowane do badań własnych, a także metody, techniki oraz narzędzia wykorzystane do gromadzenia materiału badawczego. Należy zaznaczyć, że sformułowane w tej części pracy cele, problemy i hipotezy badawcze są uszczegółowieniem celów, problemów i hipotez sformułowanych we wstępie do pracy. W tym miejscu treść tych elementów metodologii badań nawiązywać będzie ściśle do badań własnych.

5.1.1. Cel i przedmiot badań własnych

Cz. Flanek, M. Kucharski, J. Sztanc w książce *Elementy metodyki opracowywania prac promocyjnych* podkreślają, że ważnym elementem tworzenia badań jest sformułowanie celów badawczych. Muszą wiązać się one z tematyką opracowania oraz ogólnie określonego obszaru badań. Istotne, by sformułowany obszar nie był zbyt obszerny – może to wiązać się z nieuwzględnieniem w pracy ważnych aspektów badania, co może być przyczyną zafałszowania wyników. Podczas badań należy sformułować cel główny, na podstawie którego tworzy się cele szczegółowe. Takie podejście pozwoli stworzyć precyzyjne cele badawcze, podnoszące jakość prowadzonych badań⁴²⁹.

M. Cieślarczyk zwrócił uwagę na to, że problemem wielu projektów badawczych jest brak rozróżnienia przez ich autorów celu oraz problemu badawczego. Skutkuje to tym, że mają one podobną wymowę. Tym, co różni oba elementy, jest sposób ich sformułowania. Problem badawczy zazwyczaj określa się w formie pytającej. Cieślarczyk podkreślił szczególne znaczenie celów badawczych w przypadku prac o charakterze teoretycznym, w pracach, które mają charakter badawczy, stosowanie celów nie zawsze okazuje się być zasadne⁴³⁰.

T. Jemioło i A. Dawidczyk zdefiniowali cel badawczy jako zamiar zajęcia się określonym przypadkiem. Zasadniczo cel badawczy należy rozumieć jako przedmiotowo oraz podmiotowo przyszły, pożądaný stan rzeczy, który uzyskuje się w określonym przedziale czasu. Na poziomie wyższym występuje zamiar, z którego wyłania się precyzyjny cel badawczy. Bez wystąpienia zamiaru, niemożliwe staje się sformułowanie celu badawczego⁴³¹.

Klepacki cel badań naukowych zdefiniował jako działanie, które ma na celu ustalenie pewnych regularnych zjawisk/stanów występujących w przedmiocie badań. W oparciu o te prawidłowości możliwe jest formułowanie pewnych wniosków ogólnych, które można ekstrapolować na inne obszary⁴³².

W przypadku niniejszej pracy podstawowym celem badań własnych było zbadanie młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich – ostatnich) z województwa podkarpackiego pod kątem powiązań pomiędzy uzależnieniem od mediów społecznościowych i ewentualnymi zabu-

429 Cz. Flanek, M. Kucharski, J. Sztanc, *Elementy metodyki opracowywania prac promocyjnych*, Fundacja Innowacja, Warszawa 2010, s. 12-13.

430 M. Cieślarczyk, Z. Chojnacki, *Metody, techniki i narzędzia badawcze stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*, [w:] M. Cieślarczyk (red.), *Metody, techniki i narzędzia badawcze oraz elementy statystyki stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*, Wyd. AON, Warszawa 2003, s. 27.

431 T. Jemioło, A. Dawidczyk, *Wprowadzenie do metodologii badań bezpieczeństwa*, Wyd. AON, Warszawa 2008, s. 30.

432 B. Klepacki, *Wybrane zagadnienia związane z metodologią badań naukowych oraz opracowaniami naukowymi*, Wyd. AON, Warszawa 2009, s. 14-15.

rzeniami depresyjnymi. Podczas prowadzenia badań dążono do ustalenia, czy występuje korelacja między dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych a problem depresji u młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego.

Ponadto w ramach badań własnych dążono do:

- określenia roli mediów społecznościowych w życiu młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego;
- wskazania czynników decydujących o wysokiej atrakcyjności mediów społecznościowych w opinii młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego;
- określenia skali uzależnienia od Internetu i mediów społecznościowych wśród młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego;
- określenia skali depresji wśród młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego;
- wskazania przyczyn występowania korelacji pomiędzy problemem depresji a nałogowym użytkowaniem Internetu przez młodzież licealną (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego.

5.1.2. Problemy i hipotezy badawcze

Sformułowanie problemów badawczych było następną fazą przygotowania projektu badawczego. Problem badawczy etymologię wywodzi od greckiego słowa *problema*, które należy rozumieć jako „przeszkodę”. W tym ujęciu problem badawczy traktuje się jako zadanie, które nie może być wykonane ze względu na deficyt danych u osoby organizującej projekt badawczy. Aby temu podołać należy określić problemy badawcze i wdrożyć odpowiednią procedurę badawczą⁴³³. J. Pieter pisząc na temat problemów badawczych wskazywał, iż są to pytania, na które jednostka stara się znaleźć odpowiedź w oparciu o uzyskane wyniki badań naukowych⁴³⁴.

J. Sztumski pod pojęciem problemu rozumiał element stanowiący przedmiot wysiłków badawczych, czyli po prostu to, co orientuje dane przedsięwzięcia poznawcze⁴³⁵. Autor ten wskazał, iż termin ten może być interpretowany w sposób węższy lub szerszy. Szerokie podejście cechuje się tym, że „problem badawczy” ma za zadanie określić zjawiska, które mogą

433 Cz. Flanek, M. Kucharski, J. Sztanc, *Elementy metodyki...*, dz. cyt., s. 14.

434 J. Pieter, *Ogólna metodologia pracy naukowej*, Wyd. PWN, Warszawa 1967, s. 67.

435 J. Sztumski, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wyd. UŚ, Katowice 2010, s. 38.

stać się przedmiotem badań prowadzonych w ramach „nauk społecznych”. Z kolei w ujęciu węższym problem badawczy należy postrzegać jako zjawiska „spośród stanowiących przedmiot zainteresowań socjologii lub innej nauki społecznej, które wywołują rezonans w świadomości ludzi danego społeczeństwa lub społeczności. Są to po prostu problemy powstałe w związku z pojawieniem się takich zjawisk, jakie są nie tylko przedmiotem refleksji uczonych, ale również przedmiotem powszechnego zainteresowania ludzi danego społeczeństwa”⁴³⁶.

Sformułowanie problemu badawczego ma zasadnicze znaczenie dla prowadzonych w pracy badań. Zastosowanie błędnej procedury podczas jego identyfikacji może skutkować pozyskiwaniem błędnych danych⁴³⁷.

J. Sztumski wyróżnił kryteria, które mogą być zastosowane podczas formułowania problemów badawczych. Do najczęściej stosowanych zalicza się te powiązane z przedmiotem, zakresem czy rolą, jaką ma do spełniania dany problem w nauce itp. Uwzględniając te kwestie można wyróżnić następujące typy problemów badawczych⁴³⁸:

- teoretyczne oraz praktyczne;
- ogólne i szczegółowe;
- podstawowe i częściowe.

Główny problem badawczy sformułowany na potrzeby prowadzonych w tej pracy badań własnych brzmi: „czy używanie bądź nadużywanie mediów społecznościowych jest powiązane ze skalą depresji młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego?”. Zostały do niego sformułowane także problemy szczegółowe, których rozwiązanie w założeniu miało jeszcze dokładniej zbadać korelację pomiędzy problemem depresji a nadużywaniem mediów społecznościowych przez badaną populację.

Szczegółowe problemy badawcze:

- Jak często młodzież licealna (uczniowie klas trzecich) z województwa podkarpackiego korzysta z mediów społecznościowych?
- W jakim celu młodzież licealna (uczniowie klas trzecich) z województwa podkarpackiego korzysta z mediów społecznościowych?
- Jaką rolę pełnią media społecznościowe w życiu młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego?
- Czy wśród młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego dostrzega się symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych?

436 Tamże, s. 39.

437T. Jemioło, A. Dawidczyk, *Wprowadzenie do metodologii...*, dz. cyt., s. 31-32.

438J. Sztumski, *Wstęp do metod...*, dz. cyt., s. 48.

- Co wpływa na to, że młodzież licealna (uczniowie klas trzecich) z województwa podkarpackiego chętnie korzystają z mediów społecznościowych?
- Czy w badanej próbie badawczej występują symptomy depresji?
- Czy korzystanie z mediów społecznościowych przez młodzież licealną (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego sprzyja występowaniu problemu uzależnienia?
- Czy młodzież licealna (uczniowie klas trzecich) z województwa podkarpackiego jest świadoma zagrożenia uzależnienia od mediów społecznościowych?
- Jaka jest skala problemu depresji u osób uzależnionych od mediów społecznościowych wśród młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego?
- Jakie działania należy podejmować z celu ograniczenia problemu depresji wśród młodzieży licealnej (uczniów klas trzecich) z województwa podkarpackiego uzależnionej od Internetu?

Po zdefiniowaniu problemów badawczych postawiono hipotezy badawcze.

Badacz, który zamierza udzielić odpowiedzi na postawione wcześniej pytania badawcze, tworzy hipotezę. Ma ona ogólny charakter i jest przejawem wiedzy, jaką badacz posiada odnośnie badanego zjawiska. Projekt badawczy ma służyć weryfikacji słuszności postawionej tezy. Hipotezy są konfrontowane ze stanem rzeczywistym i na podstawie tego działania zostaje określona ich wartość logiczna⁴³⁹.

Podczas weryfikacji negatywnej dąży się do poszukiwania argumentów umożliwiających obalenie postawionych hipotez. Im dłużej można je utrzymać, tym posiadają one większą wartość logiczną. W trakcie tworzenia hipotez ważne jest zgromadzenie wiedzy na temat zmiennych zależnych, które da się zaobserwować między stwierdzonymi faktami naukowymi a faktami nowymi, które nie są zazwyczaj ujęte w teorii problemu. Hipoteza robocza jest przykładem związku pomiędzy dwoma bądź więcej zmiennymi zależnymi, które wyraża się w postaci zdania: jeżeli „a” to „b”. Zadaniem osoby prowadzącej badanie jest obalenie tak sformułowanej hipotezy⁴⁴⁰.

Badania wstępne, w ramach których przeprowadzono analizę literatury wskazanej w części dotyczącej uzasadnienia podjęcia tego tematu, pozwoliły sformułować następującą hipotezę główną: używanie bądź nadużywanie mediów społecznościowych koreluje ze skalą depresji wśród licealistów (uczniów klas trzecich) na terenie województwa podkarpackiego.

439T. Jemioło, A. Dawidczyk, *Wprowadzenie do metodologii...*, dz. cyt., s. 33-34.

440 Tamże, s. 34.

Podobnie, jak miało to miejsce w przypadku problemów badawczych, do hipotezy głównej zostały sformułowane hipotezy szczegółowe. Te założenia badawcze pokazują, jakich wyników spodziewał się autor prowadzonych w tej pracy badań. Należy zauważyć, że podczas formułowania hipotez szczegółowych wzięto pod uwagę wyniki innych badań na temat zachowań młodzieży w Internecie. Konfrontacja tych hipotez szczegółowych z wynikami badań własnych pozwoliła stwierdzić, czy sposoby korzystania z mediów społecznościowych przez uczniów liceów (ostatnich klas) z województwa podkarpackiego różnią się od analogicznych zachowań licealistów z innych regionów kraju.

Hipotezy szczegółowe sformułowane do badań własnych:

- uczniowie klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu każdego dnia po kilka godzin;
- uczniowie klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu głównie w celach rozrywkowych;
- media społecznościowe są wykorzystywane przez uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego przede wszystkim do komunikacji ze znajomymi oraz do celów rozrywkowych;
- wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego można dostrzec symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych;
- zachętą do korzystania przez uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego z mediów społecznościowych jest łatwość komunikowania oraz możliwość śledzenia wydarzeń z życia znajomych;
- wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego występują symptomy depresji;
- korzystanie z mediów społecznościowych sprzyja występowaniu problemu uzależnienia wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego;
- uczniowie klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego w umiarkowanym stopniu są świadomi zagrożenia uzależnienia od mediów społecznościowych;
- uzależnienie od mediów społecznościowych wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego stosunkowo często koreluje z depresją;
- ograniczeniu problemu depresji wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego uzależnionych od mediów społecznościowych i Internetu sprzyjać będzie większa czujność opiekunów oraz kampanie społeczne realizowane przez podmioty publiczne.

5.1.3. Zmienne i wskaźniki

W kontekście metodologii badań własnych istotne było sformułowanie zmiennych zależnych i niezależnych. Zmienną, która stanowi przedmiot badania, a której związki z innymi zmiennymi będzie się starano ustalić w trakcie zbierania danych, określana jest mianem zmiennej zależnej. Z kolei zmienne, od których zależy i które na nią oddziałują, noszą nazwę zmiennych niezależnych⁴⁴¹.

Zmienne różnią się pomiędzy sobą wieloma kwestiami. W literaturze przedmiotu podkreśla się występowanie różnic w kwestii siły wpływania na siebie obu typów. W dyskusji odnośnie zmiennych można również wskazać na występowanie elementów pośredniczących, które w literaturze przedmiotu definiuje się jako zmienne pośredniczące. Wzajemne relacje, działania, a także współdziałania przyczyniają się do powstawania określonych faktów, procesów bądź zjawisk, które stanowią przedmiot badań⁴⁴².

Zmienne zależne w niniejszej rozprawie to:

- poziom uzależnienia od mediów społecznościowych wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego;
- poziom depresji wśród uczniów klas trzecich (licealnych) z województwa podkarpackiego.

Zmienne niezależne to:

- płeć;
- wiek;
- miejsce zamieszkania.

Wskaźniki pomagają odczytać oraz zrozumieć jednostce fakty, procesy oraz zjawiska⁴⁴³. W badaniach przeprowadzonych na potrzeby tej rozprawy zostały nimi odpowiedzi udzielane w ankiecie oraz kwestionariuszu Becka.

441 T. Jemioło, A. Dawidczyk, *Wprowadzenie do metodologii...*, dz. cyt., s. 28.

442 Tamże, s. 29.

443 Tamże, s. 30.

5.1.4. Metody, narzędzia i techniki badawcze

Metody badawcze odgrywają ważną rolę w prowadzonych badaniach. Odpowiednie ich dobranie to czynność nadrzędna w stosunku do działań, które prowadzą do wyznaczenia technik oraz narzędzi badawczych stosowanych w pracy.

J. Sztumski zdefiniował metodę badawczą jako systemem założeń oraz reguł pozwalających na takie uporządkowanie praktycznej bądź teoretycznej działalności, aby można było osiągnąć cel, do jakiego się świadomie zmierza⁴⁴⁴. J. Pieter posługując się pojęciem metody badawczej wskazuje, że są to wszystkie procesy, które mają miejsce podczas badań naukowych od momentu sformułowania problemu, do jakościowego i ilościowego opracowania wyników⁴⁴⁵.

W przypadku badań przeprowadzonych na potrzeby rozprawy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego oraz Inwentarz Depresji Becka (BDI).

Zdaniem M. Łobockiego techniki badawcze to skonkretyzowane sposoby realizowania zamierzonych celów. W tej pracy zastosowane zostały analizy ilościowa i jakościowa oraz technika ankiety, z pomocą której zgromadzono informacje po to, by następnie uzyskać z nich dane zagregowane. Oznacza to, że pytania zadawane były wprowadzić pojedynczym osobom, jednak badacza interesowały pewne cechy zbiorcze klas, grup bądź typów ludzkich. Cel pracy badawczej nie stanowi wyłącznie opisu, lecz także ujawnienie lub sprawdzenie występowania określonych relacji.

Technika ankiety bywa definiowana w różny sposób. W. Pytkowski wskazał, iż ankieta „jest zetknięciem cech badacza z subiektywnymi na ogół poglądami ankietowanego i o ile badacz szuka prawdy, to ankietowany dostarcza mu materiału najczęściej nie stosując kryteriów obiektywnych, ale przeciwnie, przedstawia w nich często swój emocjonalny stosunek super negatywny lub super pozytywny”⁴⁴⁶. J. Sztumski traktował ankietę jako „swoisty typ wywiadu – wywiad pisemny”⁴⁴⁷. Podkreślił się, że jest to wywiad bardziej oszczędny ze względu na czas i środki aniżeli wywiad ustny. Osoba prowadząca projekt tego typu zamiast organizowania spotkań i odbywania czasochłonnych rozmów z każdym z badanych, może o wiele szybciej przebadąć nawet bardzo dużą grupę. Ankietę cechuje charakter bezosobowy, standardowe pytania zawarte w niej i ich charakter ułatwiają badaczowi opracowanie danych, jak również wpływają w określony sposób na respondenta, skłaniając go do refleksji nad pro-

444 J. Sztumski, *Wstęp do metod...*, dz. cyt. s.60.

445 J. Pieter, *Ogólna metodologia...*, s. 70.

446 W. Pytkowski, *Organizacja badań i ocena prac naukowych*, Wyd. PWN, Warszawa 1985, s. 86.

447 J. Sztumski, *Wstęp do metod...*, dz. cyt., s. 229.

blemami podjętymi w trakcie badań. Zapewniona w ankiecie cecha anonimowości wypowiedzi sprzyja bardziej szczerym odpowiedziom niż wywiad, nawet przeprowadzony w cztery oczy, ponieważ w wywiadach występuje element pewnego skrępowania. Za jej zaletę uznaje się również to, że może być przeprowadzona w krótkim czasie oraz umożliwia dokonanie zestawienia statystycznego, co ułatwia wyciągnięcie wniosków z przeprowadzonych badań. Wadą ankiety jest natomiast to, że badacz nie ma pewności prawdziwości odpowiedzi udzielanych przez respondentów. Pytania zamknięte w ankiecie uniemożliwiają respondentom udzielania swobodnej odpowiedzi. Dlatego też, aby zminimalizować negatywne aspekty ankiety, wprowadza się pytania otwarte.

Do realizacji technik badawczych niezbędne są także odpowiednio skonstruowane narzędzia badawcze. W przypadku tej pracy są nimi jest kwestionariusz ankiety oraz Inwentarz Depresji Becka. BDI to przykład narzędzia przesiewowego, które jest wykorzystywane do dokonania oceny objawów depresji u osób dorosłych oraz młodzieży (od 13. roku życia). Na kwestionariusz składa się 21 punktów. Po zapoznaniu się z ich treścią, w każdym z nich osoba ankietowana wybiera jedno stwierdzenie, które w sposób najbardziej celny opisuje jej samopoczucie w okresie ostatnich 2 tygodni. Odpowiedzi punktowane są od 0 do 3, zgodnie z narastającym nasileniem dolegliwości w danym obszarze⁴⁴⁸. Końcowy efekt badań zostaje osiągnięty poprzez wnioskowanie przez analogię oraz wnioskowanie dedukcyjne i redukcyjne.

5.1.5. Organizacja i przebieg badań

Badania na potrzeby rozprawy zostały przeprowadzone wśród uczniów liceów z województwa podkarpackiego. W ostatnich latach na Podkarpaciu dało się zaobserwować znaczące rozwinięcie infrastruktury internetowej⁴⁴⁹. Coraz więcej domostw w tej części Polski ma stały dostęp do Internetu. Ponadto operatorzy komórkowi oferują coraz lepszą jakość przesyłu danych w tym regionie, co ma szczególne znaczenie dla użytkowników smartfonów (przede wszystkim ludzi młodych⁴⁵⁰). To zjawisko ma też pewne negatywne aspekty. Wraz z upowszechnianiem dostępu do Internetu wzrasta ryzyko uzależnień nawykowych w badanej populacji. Uzależnienia od mediów społecznościowych mogą korelować z depresją. Tego

448 Skala Depresji Becka, <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/skala-depresji-becka/> (9.11.2019).

449 Atlas statystyczny województwa podkarpackiego, GUS w Rzeszowie, Rzeszów 2018, s. 28.

450 M. Dębski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót*, Fundacja Dbam o mój zasięg, Gdynia 2017, s. 18-19.

typu zjawiska traktować można jako realne zagrożenie dla zdrowia psychicznego młodych mieszkańców województwa podkarpackiego. Warto zauważyć, że badania uzależnienia od Facebooka wśród młodzieży ponadgimnazjalnej przeprowadzone na terenie Podkarpacia zasignalizowały występowanie problemu patologicznego korzystania z mediów społecznościowych⁴⁵¹. Wobec powyższego za zasadne uznać należy zorganizowanie badań, koncentrujących się na kondycji psychicznej młodzieży licealnej.

Istotne w tym kontekście okazały się również dane epidemiologiczne sugerujące, iż liczba młodych ludzi zmagających się depresją wzrasta. Badania przesiewowe przeprowadzone wśród osiemnastolatków pokazały, że około 20% osób z tej grupy przeszło przynajmniej jeden epizod depresyjny⁴⁵². O ile w okresie dziecięcym depresja występuje w równych proporcjach u obydwu płci, to już w okresie adolescencji wskaźnik zachorowalności okazał się wyższy u dziewcząt aniżeli chłopców⁴⁵³. Podobnie prezentują się dane na temat skali uzależnień od Internetu wśród młodzieży.

Rozwój nowoczesnych technologii coraz mocniej wpływa na ludzkie życie. W przypadku wybranej do badań populacji istotnym problemem okazało się poświęcanie znacznej ilości czasu na przebywanie w sieci. Trzeba brać pod uwagę przede wszystkim wykorzystywanie Internetu do celów rozrywkowych i komunikowania się. Dla znacznej części młodzieży Internet i udostępniane za jego pośrednictwem narzędzia są ważnym elementem codziennej aktywności. Skorzystanie z mediów społecznościowych stało się rytuałem, nawykiem, z którym trudno zerwać. Młodzież jest szczególnie podatna na tego typu rozwiązania technologiczne grupą. Wynika to m.in. z niedojrzałości, nieumiejętności zorganizowania czasu wolnego, czy też nieznamomości innych rozrywek. Coraz częściej pojawiają się deklaracje młodych ludzi o tym, że nie wyobrażają sobie oni świata bez mediów społecznościowych. Wielu z nich nie zna czasów, gdy w domu nie było stałego dostępu do Internetu.

Dobór osób do badań polega na wyselekcjonowaniu do celów badawczych pewnej liczby spośród określonej zbiorowości ludzi, którą badacz jest szczególnie zainteresowany. Generalnie wskazuje się na wiele możliwości sposobów doboru próby do badania. W naukach społecznych stosuje się trzy z nich:

- dobór celowy, który polega na zamierzonym wyborze do badań tych jednostek, które spełniają wymagane przez badacza kryteria;

451 S. Rębisz, I. Sikora, *Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 25, s. 253.

452 M. Dudek, *Depresja wśród młodzieży licealnej*, „Roczniki Komisji Nauk Pedagogicznych” 2014, LXVII, s. 140.

453 Tamże, s. 140.

- dobór losowy, wykorzystywany wszędzie, gdzie badacz nie ma wiedzy o zbiorowości generalnej i o występujących w niej relacjach między zmiennymi;
- dobór na podstawie ochotników, czyli respondenci dobrowolnie deklarują swój udział w badaniach.

W przypadku badań przeprowadzonych na potrzeby rozprawy zastosowany został dobór celowy. Wybór licealistów motywowany był faktem, iż jest to grupa najaktywniejszych użytkowników mediów społecznościowych. Co więcej są to użytkownicy, którzy w istotny sposób wpływają na charakter portali/aplikacji tego typu. Są to zarówno bierni odbiorcy treści ukazujących się w mediach społecznościowych, jak i ich twórcy. Ważnym czynnikiem decydującym o wyborze akurat tej grupy jest obserwowany w jej ramach wysoki poziom potrzeby pozostawania w stałym kontakcie ze społecznościami internetowymi⁴⁵⁴. Dla znacznej części licealistów media społecznościowe stały się istotnym elementem codziennych aktywności.

Młodzież z tej grupy społecznej bardzo szybko odkrywa potencjalne możliwości aplikacyjne urządzeń wykorzystywanych do użytkowania Internetu⁴⁵⁵. Generowany przez sieć wirtualny świat stwarza bogactwo możliwości realizacji pozytywnych i negatywnych celów, wpływając przy tym na kształt osobowości ludzi młodych. Media społecznościowe są wykorzystywane zarówno do celów rozrywkowych, komunikacyjnych, jak i informacyjnych.

Badania na których opiera się niniejsza praca przeprowadzone zostały wśród młodzieży licealnej z województwa podkarpackiego – uczniach i uczennicach ostatnich klas liceów. O wyborze takiej populacji badawczej zdecydował jej poziomem dojrzałości – najwyższy notowany u wszystkich uczniów liceów. Równocześnie licealni trzecioklasiści posiadają największe doświadczenie w korzystaniu z mediów społecznościowych spośród wszystkich pozostałych uczniów a tym etapie edukacji.

Kryteriami doboru do próby badawczej było:

- zamieszkiwanie na terenie województwa podkarpackiego;
- uczęszczanie do liceum na terenie województwa podkarpackiego;
- korzystanie z mediów społecznościowych.

Badania zostały przeprowadzone w każdym powiecie województwa podkarpackiego i w każdym mieście na prawach powiatu. Umożliwiło to lepsze poznanie problemu w skali całego województwa i dało możliwość dostrzeżenia różnic (albo i nie) – jeśli ma się na uwadze występowanie problemu depresji i uzależnienia od mediów społecznościowych w poszczegól-

454 S. Rębisz, I. Sikora, *Skala uzależnienia od Facebooka...*, dz. cyt., s. 254.

455 Tamże, s. 255.

nych powiatach. W sytuacji, gdyby w powiecie znajdowało się więcej niż jedno LO zastosowano dobór celowy, w ramach którego uwzględniono kwestie związane z pozycją szkoły w rankingu liceów.

Dla autora badań istotne było zbadanie, w jakim stanie przedstawiciele próby badawczej opuszczają liceum. Z racji tego, że w trakcie badania dążono do ustalenia:

- jakimi użytkownikami mediów są licealiści;
- jakich dorosłych użytkowników mediów wypuszczają szkoły;
- jakie są efekty edukacji medialnej.

Odwołanie się do tej próby badawczej okazało się zasadne. Osoby z tej grupy były w liceum najdłużej, a więc miały za sobą największe doświadczenie. Dzięki temu możliwe było także ukazanie pewnych wad systemu edukacji – np. sytuacje, w których szkoły bagatelizują problem, a młodymi osobami zajmują się terapeuci bez większego doświadczenia zawodowego.

5.2. Media społecznościowe a problem depresji wśród uczniów liceów z województwa podkarpackiego – prezentacja wyników badań własnych

5.2.1. Sposoby korzystania z Internetu

W pierwszej części badania skupiono się na określeniu tego, w jaki sposób badani korzystają z Internetu; czy mają do niego dostęp, a także jak długo z niego korzystają. W pierwszym pytaniu ankietowani mieli wskazać, czy posiadają dostęp do Internetu. Przed analizą wyników założono, iż zdecydowana większość respondentów będzie deklarować posiadanie dostępu do sieci. Przyjęta hipoteza potwierdziła się. Odpowiedź „Tak” zaznaczyło 98% badanych. Takie wyniki są zgodne z wynikami badań prowadzonymi w innych częściach kraju, a także badań prowadzonych w skali ogólnokrajowej. W badaniu Jaroch i Król 100% ankietowanych deklarowało posiadanie dostępu do Internetu⁴⁵⁶. Podobne wskaźnik procentowy osób posiadających dostęp do Internetu zanotowano w badaniu *Nastolatki 3.0*⁴⁵⁷. Należy jednak dodać, że w świetle danych GUS-u odsetek respondentów mających możliwość korzystania z

456 K. Jaroch, M. Król, *Znaczenie Internetu w życiu młodzieży ze szkół powiatu przemyskiego (analiza na podstawie wyników z sondażowego badania ankietowego)*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2018, nr 53, s. 331.

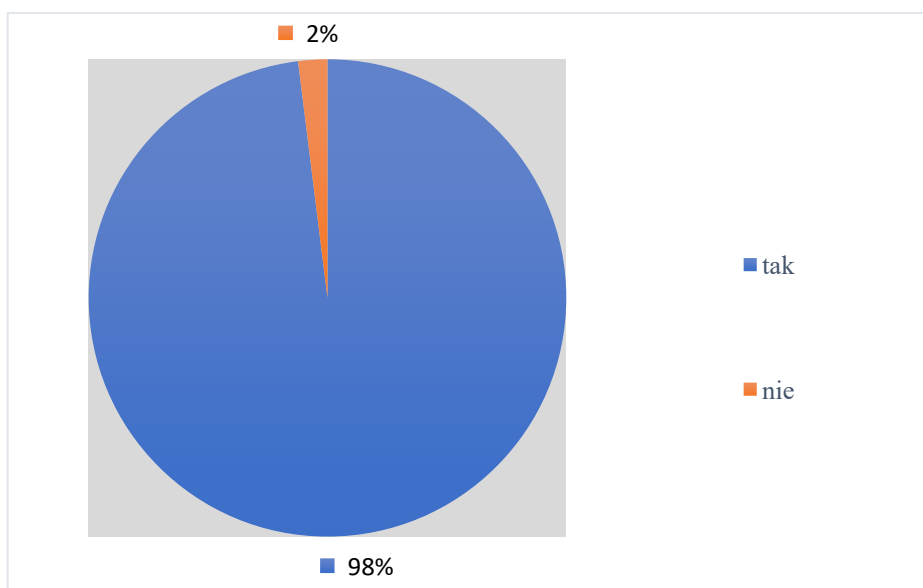
457 *Raport z badania Nastolatki 3.0*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2017, s. 5.

Internetu jest wyższy. W raporcie „Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2019 r.” wskazano, iż dostęp do Internetu ma w Polsce posiada 86,7% gospodarstw domowych⁴⁵⁸.

Takie wyniki pokazały, że badani w tej ankiecie licealiści, z racji braku utrudnień w dostępie do Internetu, mogli dostarczyć interesujących danych na temat sposobu korzystania z sieci i portali społecznościowych.

W kolejnym pytaniu badani zostali poproszeni o wskazanie, z jakich urządzeń cyfrowych korzystają do łączenia się z Internetem. Spośród zaproponowanych odpowiedzi respondenci zdecydowanie najczęściej wybierali dwie: smartfon oraz komputer/laptop. Smartfon uzyskał 1063 wskazań. Oznacza to, że 96,6% badanej zbiorowości preferuje tę formę łączenia się z Internetem. Drugą co do wielkości liczbę wskazań uzyskał komputer/laptop, zyskując 827 głosów, a zatem $\frac{3}{4}$ populacji objętej badaniem. Kolejna co do wielkości grupa odpowiedzi przypadła tabletowi – 136 głosów. Niespełna 5% zbiorowości korzysta z Internetu poprzez inne urządzenia, takie jak konsola czy TV.

Wykres 5.1. Dostęp do Internetu



Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie tych danych wyciągnięto wnioski, że badana populacja nie różni się istotnie od obrazu standardowego młodego użytkownika Internetu, który wyłania się z badań prowadzonych przez innych autorów, i które przedstawiono w podrozdziale 2.1. W badaniach Ja-

458 GUS, *Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2019 r.*, Wyd. GUS, Warszawa 2019, s. 2.

roch i Król także smartfon i komputer/laptop były najczęściej wskazywanymi opcjami odpowiedzi⁴⁵⁹.

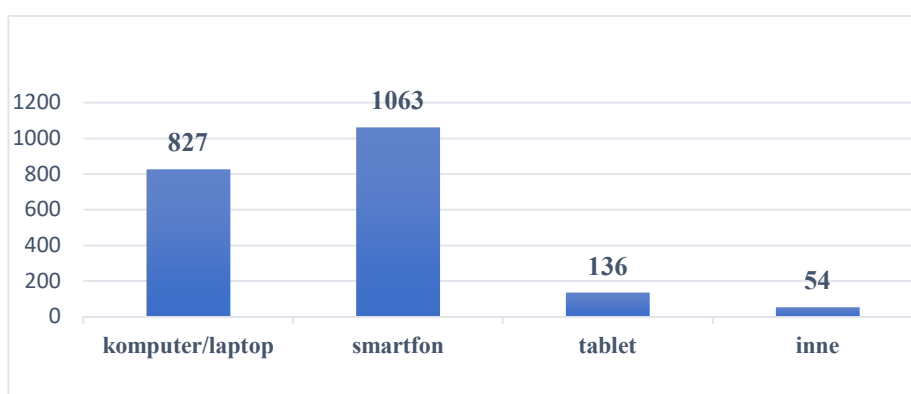
W oparciu o uzyskany materiał badawczy założono, że wśród młodych ludzi zdecydowanie dominuje dostęp do Internetu za pośrednictwem smartfona. Na popularność takiej formy korzystania z Internetu wpływają łatwość dostępu do sieci – jest dzięki nim możliwy w każdym miejscu (warunkiem jest jedynie zasięg operatora). W przypadku urządzeń tego typu nie pojawia się problem związany z przywiązaniem użytkownika Internetu do konkretnego miejsca (np. domu). Ponadto dedykowane do nich aplikacje znacznie ułatwiają sposób korzystania z zasobów internetowych, a zwłaszcza mediów społecznościowych. Na smartfonie nie trzeba się logować z poziomu strony internetowej, można skorzystać z aplikacji, która jest bardziej intuicyjna i dostosowana do potrzeb użytkownika.

Tabela 5.1. Urządzenia cyfrowe używane przez badanych do łączenia się z Internetem

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Smartfon	1063	96,6
2	Komputer/laptop	827	75,2
3	Tablet	136	12,4
4	Inne	54	4,9

Źródło: Opracowanie własne

Wykres 5.2. Urządzenia cyfrowe używane przez badanych do łączenia się z Internetem



Źródło: Opracowanie własne.

459 K. Jaroch, M. Król, *Znaczenie Internetu...*, dz. cyt., s. 332.

W kolejnym pytaniu ankietowani zostali zapytani o miejsca, w których najczęściej korzystają z Internetu. W łącznej puli odpowiedzi najwięcej osób (98% populacji) wskazało, iż jest to dom. Druga, co do wielkości liczba wskazań (431) przypadła szkole. Oznacza to, iż aż 39% populacji korzysta z Internetu w szkole. Kolejną odpowiedzią były domy znajomych – 209 wskazań. W innych miejscach z Internetu korzysta 12% zbiorowości (wskazując na np. komunikację miejską), zaś 1 % (czyli 14 osób) korzysta z Internetu w bibliotece.

Uzyskane w tej części badania wyniki wykazały, że młodzi ludzie korzystają z Internetu przede wszystkim w domu. Wpływ na to może mieć kilka czynników, a mianowicie: dostęp do stałego łącza, przyzwolenie na korzystanie z Internetu (w warunkach szkolnych jest to utrudnione), rozrywka w czasie wolnym oraz dostęp do urządzeń umożliwiających korzystanie z Internetu. W badaniach Jaroch i Króla także dom i szkoła to najczęściej wskazywane odpowiedzi⁴⁶⁰. Podobne wyniki uzyskano również podczas zorganizowanych w 2017 r. badań uczniów z krakowskich szkół⁴⁶¹.

Tabela 5.2. Miejsca korzystania z Internetu

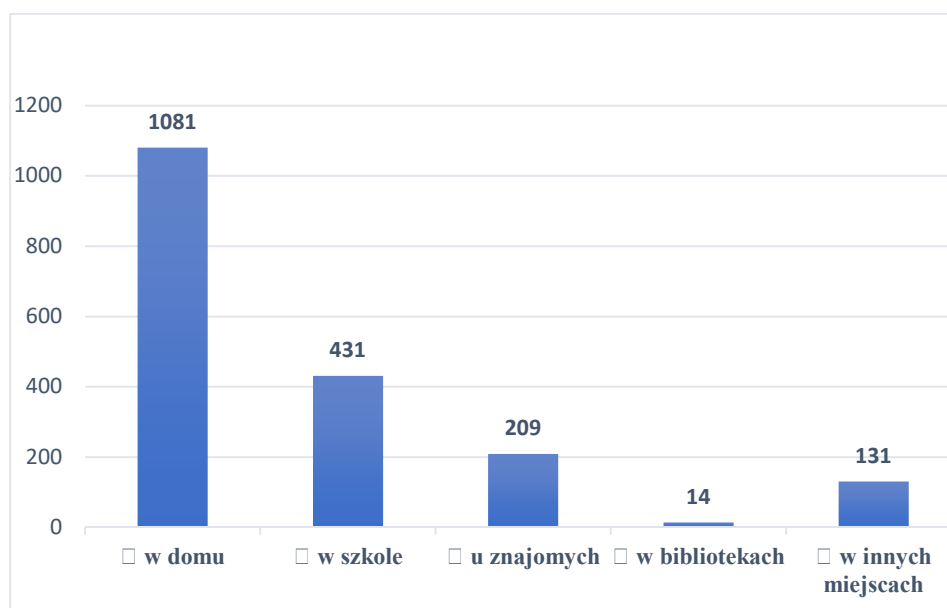
Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	W domu	1081	98
2	W szkole	431	39
3	U znajomych	209	19
4	W innych miejscach	131	12
5	W bibliotekach	14	1

Źródło: Opracowanie własne.

⁴⁶⁰Tamże, s. 333.

⁴⁶¹ Instytut badawczy IPC sp. z o.o., *Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa*, Kraków 2017, s.21.

Wykres 5.3. Miejsca korzystania z Internetu



Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu ankiety badano, ile czasu licealiści spędzają na korzystaniu z Internetu. W tym przypadku trzy opcje odpowiedzi zdecydowanie przeważały na tle wszystkich przywołanych. Z zestawienia wynika bowiem, że najczęściej wskazywaną opcją odpowiedzią było 4-5 godzin – wybrało ją 39,2%. Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią były 2-3 godziny – zaznaczyło ją 33,3% respondentów. Dość liczną grupę tworzyli badani, którzy w Internecie spędzali więcej niż 6 godzin. Dane te pokazują, że znaczna część badanych przebywa w Internecie dłużej niż średnia z badań ogólnokrajowych Nastolatki 3.0⁴⁶². W przywołanym projekcie badawczym średni czas spędzany przez respondentów w Internecie wynosił ponad 180 minut. Wg badań własnych ponad połowa respondentów spędza w Internecie więcej niż 3 godziny dziennie, co pokazuje, iż zagrożenie uzależnieniem od mediów społecznościowych jest w tej grupie realne. Jak wskazano w podrozdziale 2.5. poświęconym uzależnieniom od mediów społecznościowych, jednym z symptomów dysfunkcyjnego korzystania z Internetu, generującego problemy psychiczne, okazało się poświęcenie dużej ilości czasu każdego dnia na przeglądanie mediów społecznościowych⁴⁶³. Te wyniki sugerować mogą, że w ogólnej populacji respondentów znajdują się osoby zmagające się z uzależnieniem i depresją face-

462 Raport z badania..., dz. cyt., s. 10.

463 C. Schou Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborg, S. Pallesen, *Development of a Facebook addiction scale*, „Psychological Reports” 2012, nr 110, s. 501-517.

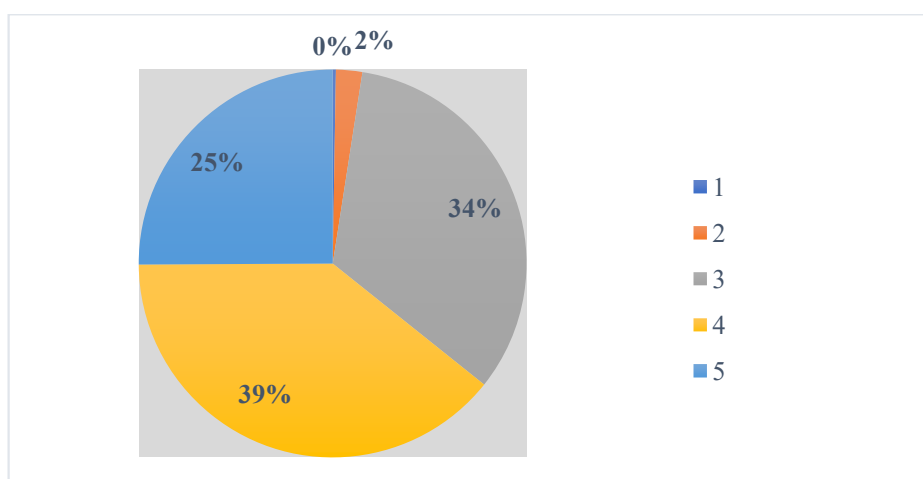
bookową. Wstępna analiza zgromadzonego materiału pozwala zidentyfikować czynniki ryzyka wystąpienia tego typu zaburzeń psychicznych. Powszechność stosowania smartfonów i rozwój mediów społecznościowych są podstawą do wnioskowania, iż w najbliższych latach młodzi będą jeszcze więcej czasu spędzać na portalach tego typu. Uzasadnieniem dla takiego sądu są wyniki badań sugerujące, iż główną aktywnością młodych ludzi w Internecie jest korzystanie z mediów społecznościowych⁴⁶⁴.

Tabela 5.3. Czas przeznaczony na korzystanie z Internetu

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Wcale	3	0,3
2	0,5-1 godzinę	24	2,2
3	2-3 godziny	366	33,3
4	4-5 godzin	431	39,2
5	6 i więcej godzin	276	25,1
Razem		1100	100,0

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.4. Czas przeznaczony na korzystanie z Internetu



Źródło: Opracowanie własne.

⁴⁶⁴Raport z badania..., dz. cyt., s. 54.

W kolejnym pytaniu badani deklaruowali, od jak dawna korzystają z Internetu. Dzięki odpowiedziom możliwe było określenie, czy ma się do czynienia z badanymi, którzy mają już pewne doświadczenie w korzystaniu z Internetu, czy też są nowymi użytkownikami sieci. W podrozdziale 1.4. pracy przywołano klasyfikacje użytkowników mediów społecznościowych, które sugerowały, że pewne zachowania internautów są determinowane przez to, jak długo korzystają oni z Internetu, czy mediów społecznościowych.

Tabela 5.4. Pierwszy kontakt z Internetem

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Nie jestem	7	0,6
2	Od roku	0	0,0
3	Od 2 do 3 lat	15	1,4
4	Od 4 do 5 lat	112	10,2
5	Powyżej 5 lat	966	87,8
Razem		1100	100,0

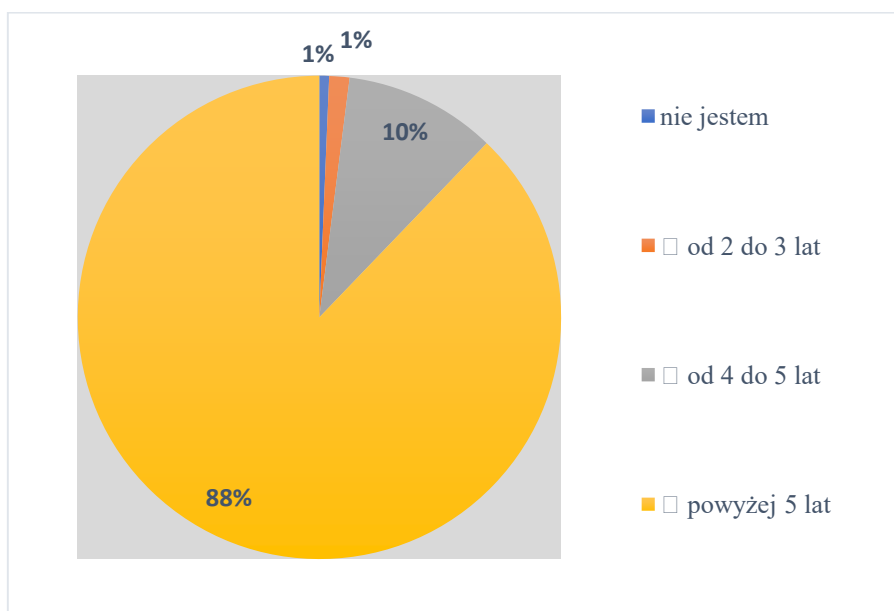
Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie zgromadzonego materiału badawczego wywnioskowano, że nowi użytkownicy bądź osoby nieaktywne stanowią zdecydowaną mniejszość w całej populacji badawczej. Jedynie 7 osób zadeklarowało, że nie są użytkownikami Internetu. Żaden z badanych nie wskazał, iż korzysta z Internetu krócej niż rok. Zdecydowaną większość stanowili respondenci, którzy twierdzili, że z Internetu korzystają dłużej niż 5 lat. Uwzględniając wiek badanych można założyć, że większość z nich pierwsze kontakty z Internetem miała w okresie uczęszczania do szkoły podstawowej. Taki wynik, uwzględniając wszechobecność technologii informatycznej, nie może być traktowany jako coś zaskakującego. Badania TNS OPOB z 2016 r. pokazywały, że 99% 13-latków korzysta już z Internetu⁴⁶⁵. W tym samym badaniu wskaza-

465 Rodzice i dzieci wobec zagrożeń dzieci w Internecie. TNS Polska, https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Rodzice_i_dzieci_wobec_zagrozen_dzieci_w_Internecie_23.09_AKv.pdf (2.02.2020).

no, że 20% badanych rodziców deklarowało, iż ich dziecko miało pierwszy kontakt z Internetem już w wieku od roku do dwóch lat⁴⁶⁶.

Wykres 5.5. Pierwszy kontakt z Internetem



Źródło: Opracowanie własne.

W rozdziale 2. w oparciu o badania m.in. Makaruk udało się scharakteryzować aktywność nastolatków w sieci. W badaniach własnych również podjęto próbę określenia zachowań typowych dla badanych licealistów z województwa podkarpackiego. W tym przypadku ankietowani stwierdzali najczęściej, że opisem, który najlepiej charakteryzuje ich zachowanie w sieci, jest ten, z którego wynika, że badani na bieżąco otrzymują informacje oraz reagują na wysyłane wiadomości. Opcja ta zdecydowanie przeważała wśród reszty. Pozostałe odpowiedzi wybierane przez badanych, to: „cały czas jestem online”, „uruchamiam aplikacje internetowe jedynie wówczas, gdy chcę coś zrobić”. Przedstawione poniżej wyniki są dowodem na to, że dla badanych szczególnie ważne było wypełnianie przez Internet funkcji komunikacyjnej i informacyjnej. Wyniki pokazały również, że badani korzystają z Internetu przede wszystkim za pośrednictwem smartfonów. Ma o związek z wygodą użytkowania – w porównaniu z innymi urządzeniami obsługującymi Internet. Zgromadzony materiał badawczy może również wskazywać na to, że dla młodych użytkowników ważnymi funkcjonalnościami me-

466 Tamże.

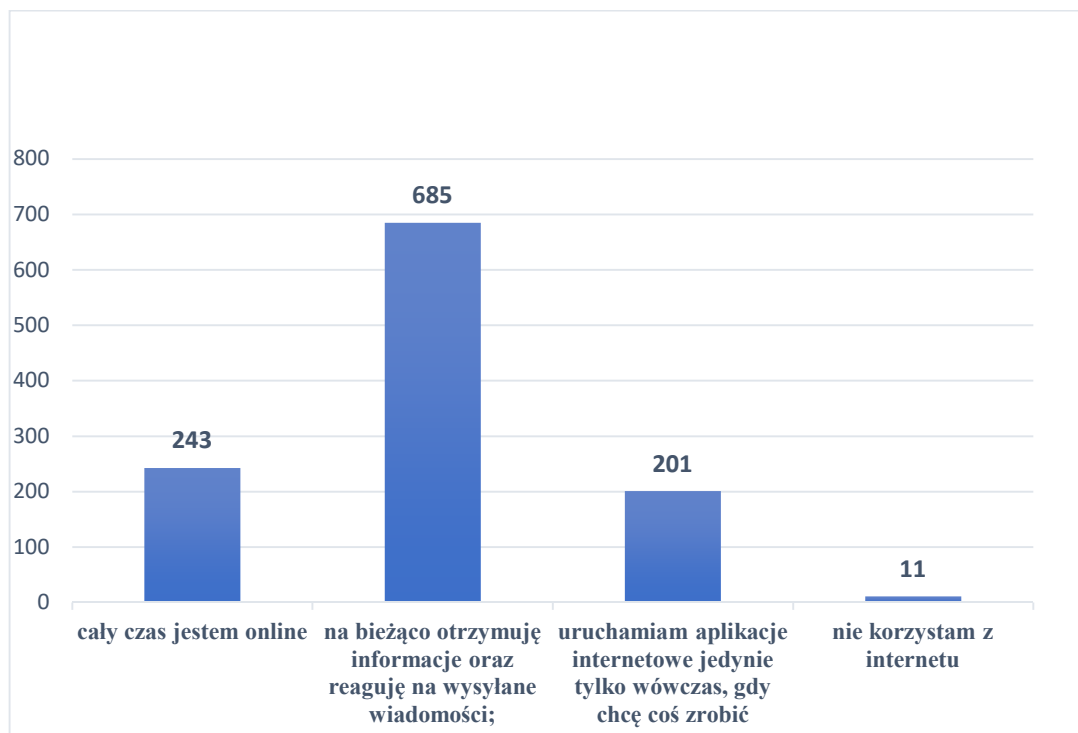
diów społecznościowych są komunikatory i system powiadomień. Dzięki nim badani licealiści mogli posługiwać się mediami społecznościowymi zgodnie ze swoimi oczekiwaniami.

Tabela 5.5. Aktywność badanych w Internecie

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Cały czas jestem online	243	22,1
2	Na bieżąco otrzymuję informacje oraz reaguję na wysyłane wiadomości;	685	62,3
3	Uruchamiam aplikacje internetowe jedynie tylko wówczas, gdy chcę coś zrobić	201	18,3
4	Nie korzystam z Internetu	11	1,0
Razem		1140	103,6

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.6. Aktywność badanych w Internecie



Źródło: Opracowanie własne.

W rozdziale 2. niniejszej rozprawy określono, jakie aktywności młodzi ludzie podejmują w Internecie. Mając to na uwadze w kolejnej fazie badania proszono respondentów o określenie działań, jakie podejmują zazwyczaj podczas korzystania z Internetu. Spośród przedstawionych przez autora badania opcji, respondenci najczęściej wymieniali następujące opcje odpowiedzi: „komunikuję się ze znajomymi poprzez Messengera”, „słucham muzyki oraz korzystam z serwisów społecznościowych”. Dane te pokazały, że dla badanej młodzieży licealnej istotne znaczenie ma funkcja komunikacyjna i rozrywkowa mediów społecznościowych. Badani twierdzili, że aplikacje internetowe pozwalają im na komunikowanie się ze znajomymi oraz przeglądanie portali społecznościowych. W przypadku funkcji rozrywkowej – znaczna część uczestników ankiety stwierdziła, że wykorzystuje Internet do słuchania muzyki. Umożliwia to YouTube. Dla części badanych bardzo ważna była również funkcja informacyjna i edukacyjna mediów społecznościowych. Większość badanych stwierdziła, że dzięki dostępowi do Internetu mogą wyszukiwać informacje, które są im potrzebne do nauki. Najczęściej badani wykorzystywali Internet do grania w gry, sprawdzania konta poczty elektronicznej, czy też przeglądania forum internetowego. Na początku XXI w. wymienione sposoby korzystania z Internetu dominowały. Obecnie rozwój mediów społecznościowych istotnie wpłynął na zachowania młodych ludzi w Internecie. Poniższe wyniki są tego odzwierciedleniem.

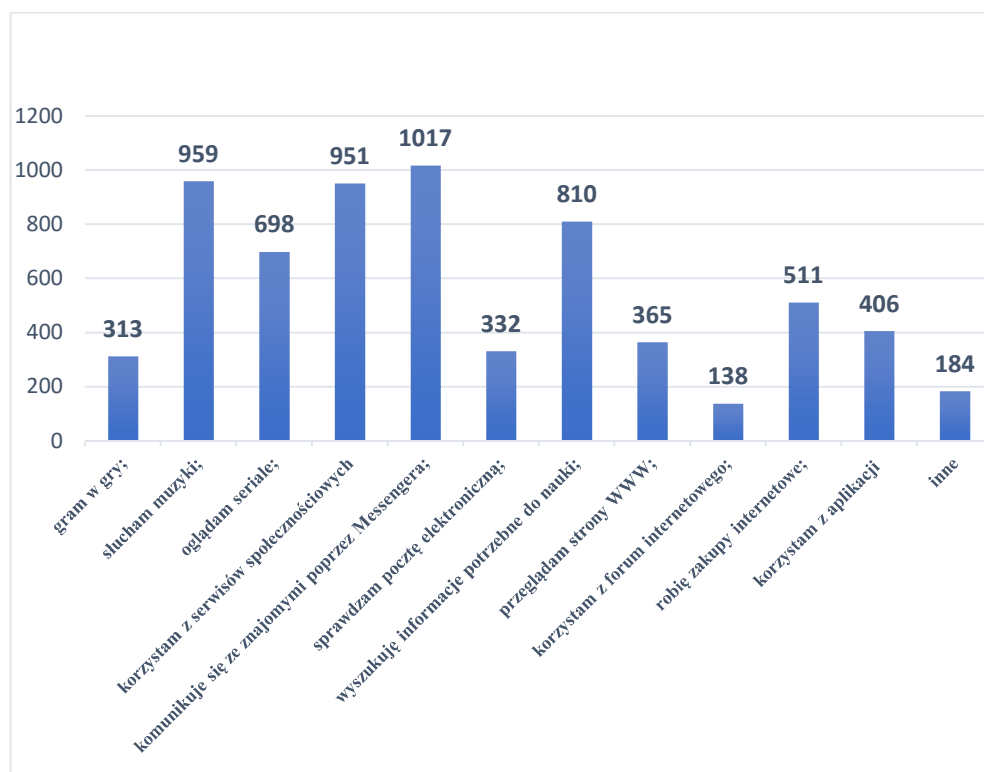
Tabela 5.6. Działania podejmowane najczęściej w Internecie

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Komunikuję się ze znajomymi poprzez Messengera	1017	92,45
2	Słucham muzyki	959	87,18
3	Korzystam z serwisów społecznościowych (np. Facebook)	951	86,45
4	Wyszukuję informacje potrzebne do nauki	810	73,64
5	Oglądam seriale	698	63,45
6	Robię zakupy internetowe	511	46,45

7	Korzystam z aplikacji	406	36,91
8	Przeglądam strony WWW	365	33,18
9	Sprawdzam pocztę elektroniczną	332	30,18
10	Gram w gry	313	28,45
11	Inne	184	16,73
12	Korzystam z forum internetowego	138	12,55

Źródło: opracowanie własne

Wykres 5.7. Działania podejmowane najczęściej w Internecie



Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu uszczegółowiono kwestie związane z korzystaniem z Internetu. Skupiono się w tym przypadku na częstotliwości wykonywania poszczególnych zachowań w Internecie. Zgromadzony materiał badawczy po raz kolejny pokazuje, iż media społecznościowe stanowią istotny element codziennego życia młodych ludzi. Ponad 90% badanych stwierdziło, że każdego dnia korzysta z komunikatorów i jest aktywna na portalach społecznościowych. Ten wynik może wskazywać na realność problemu i wzrost ryzyka uzależnienia od Internetu. Konieczność przejrzenia Facebooka, porozmawiania na Messengerze staje się dla młodych ludzi rytuałem. Komunikacja poprzez różnego typu komunikatory, czy wejście na portal społecznościowy to dominujące aktywności w Internecie wskazywane przez badanych licealistów. Analiza pozostałych odpowiedzi wykazała, że dla respondentów podstawowe znaczenie ma funkcja komunikacyjna, informacyjna i rozrywkowa Internetu.

Tabela 5.7. Częstotliwość wskazanych aktywności w Internecie

Aktywność	Codziennie	Raz w tygodniu	Raz w miesiącu	Nigdy
Poszukiwanie informacji	911	169	15	4
%	83	15	1	0
Korzystanie z aplikacji mobilnych	295	389	331	84
%	27	35	30	8
Ściąganie plików (filmy, muzyka itp.)	116	341	421	221
%	11	31	38	20
Edukacja	657	348	64	29
%	60	32	6	3
Gry online	232	201	229	437
%	21	18	21	40
Komunikowanie się ze znajomymi	1030	37	11	21

przez komunikato- ry				
%	94	3	1	2
Przeglądanie lub udział w forach internetowych	331	286	263	221
%	30	26	24	20
Korzystanie z ser- wisów społeczno- ściowych	987	49	31	32
%	90	4	3	3
Czytanie bloga	60	112	274	649
%	5	10	25	59
Dokonywanie za- kupów	44	224	663	168
%	4	20	60	15
Słuchanie muzyki i oglądanie filmów	878	178	24	20
%	80	16	2	2

Źródło: Opracowanie własne.

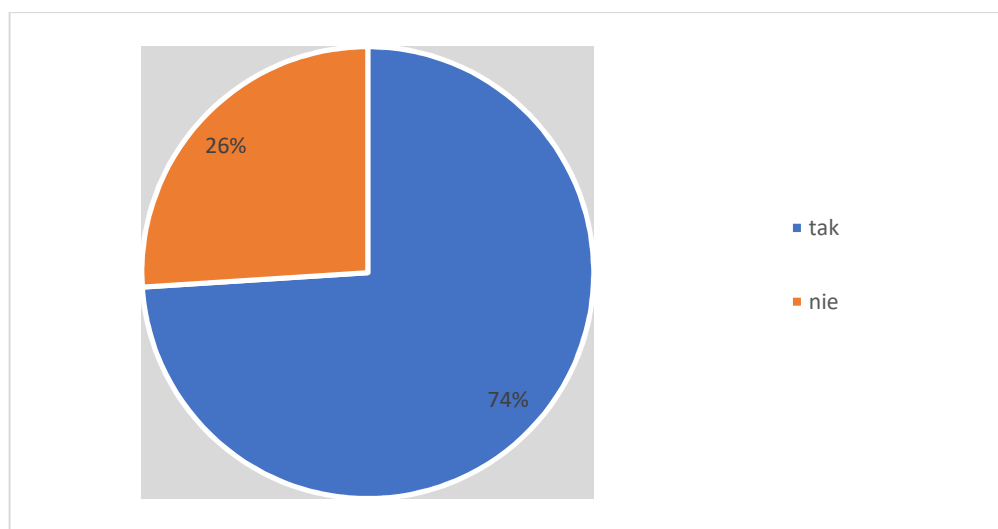
5.2.2. Funkcja komunikacyjna Internetu

W kolejnej części ankiety jej autor skoncentrował się na kwestiach, które wiązały się z funkcją komunikacyjną Internetu. Tematyka ta była poruszana m.in. w podrozdziale dotyczącym funkcji mediów społecznościowych.

Współcześnie realizację przywołanej powyżej funkcji umożliwiają przede wszystkim media społecznościowe, dlatego też za zasadne uznano odniesienie się do niej w tym fragmencie badań. W pierwszym pytaniu tej części ankiety respondenci zostali poproszeni o wskazanie, czy kiedykolwiek udało im się zawrzeć znajomość za pośrednictwem Internetu. Zdecydowana większość badanych zaznaczyła odpowiedź „Tak”. Taki wynik wskazał, że wśród badanych licealistów Internet to istotne narzędzie w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych. Taka

sytuacja nie powinna dziwić, zwłaszcza w kontekście tego, że coraz więcej młodych ludzi preferuje internetowe znajomości niż spotkania w „realu”. Wynika to z faktu, iż w Internecie mają oni większe możliwości poznania osób, które dzielą te same zainteresowania czy pasje. Komunikacja za pośrednictwem Internetu jest również preferowana przez osoby, które mają problem z nawiązywaniem trwałych relacji w świecie rzeczywistym.

Wykres 5.8. Zawieranie znajomości przez Internet



Źródło: Opracowanie własne.

Należy być jednak świadomym tego, że nowe znajomości to również pewne ryzyko. W tym przypadku istotną rolę mają do odegrania rodzice/opiekunowie licealistów, którzy powinni starać się uzyskać wiedzę na temat „znajomości” nawiązywanych przez dzieci w Internecie.

Tabela 5.8. Zawieranie znajomości przez Internet

Lp.	Odpowiedź	Ilość	%
1	Tak	813	73,91
2	Nie	286	26,00
Razem		1099	99,91

Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnej części uszczegółowione zostało pytanie odnośnie zawierania znajomości w Internecie. Badani zostali poproszeni o zaznaczenia miejsca, w których zawierają nowe kontakty w Internecie. Odpowiedzi na to pytanie udzielali ankietowani, którzy w poprzednim pytaniu zaznaczyli opcję „Tak”. Wśród odpowiedzi udzielonych przez badanych, dwie pojawiały się szczególnie często. Były to odpowiedzi „portale społecznościowe” oraz „komunikatory internetowe”. Wskazywało na nie odpowiednio 61% oraz 58% uczestników badania. Pozostałe opcje były wybierane zdecydowanie rzadziej.

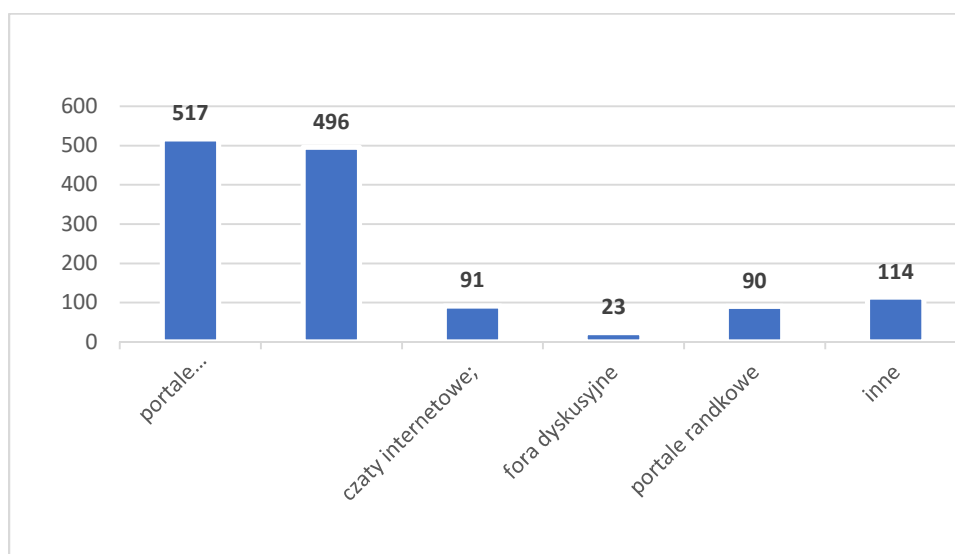
Zgromadzony materiał badawczy potwierdził po raz kolejny, iż media społecznościowe są dla współczesnej młodzieży podstawowym narzędziem komunikowania się w Internecie. Komunikacja ta może mieć różny wymiar (np. rozmowa na Messengerze, zaproszenie do grona znajomych, reakcja na posty umieszczane na stronie głównej), w każdym z przypadków ma ona jednak dla młodych na tyle atrakcyjną formę, że korzystają z funkcjonalności aplikacji umożliwiających ją. W czasach, gdy portale społecznościowe nie były jeszcze tak popularne, komunikacja odbywała się przede wszystkim poprzez czaty internetowe, czy fora dyskusyjne. Obecnie, jak pokazały wyniki tej ankiety, tego typu forma komunikacji w Internecie stosowana jest przez znikomą część badanych licealistów. Kompleksowość portali społecznościowych sprawia, że niektóre cechy komunikacji charakterystycznej dla for internetowych, można realizować np. na Facebooku, poprzez funkcjonowanie grup zainteresowań.

Tabela 5.9. Miejsca zawierania znajomości

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości zawierającej znajomości online
1	Portale społecznościowe (np. Facebook)	517	60,54
2	Komunikatory internetowe	496	58,08
3	Inne	114	13,35
4	Czaty internetowe	91	10,66
5	Portale randkowe	90	10,54
6	Fora dyskusyjne	23	2,69

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.9. Miejsca zawierania znajomości



Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu respondenci mieli wskazać, z jakich komunikatorów zazwyczaj korzystają podczas komunikacji z innymi użytkownikami Internetu. Zgromadzony materiał badawczy pozwolił stwierdzić, iż w badanej populacji zdecydowanie przeważa jeden komunikator internetowy – Messenger. Pozostałe odpowiedzi były wybierane zdecydowanie rzadziej. Zgromadzony materiał potwierdził tendencje ogólnopolskie. Na poparcie tej tezy można przywołać wynik Ogólnopolskiego Badania Młodzi Cyfrowi, w którym to wskazano, że 78,3% badanych korzysta z komunikatora Facebook Messenger⁴⁶⁷. W przypadku badań, które prowadzono wśród młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych z województwa podkarpackiego, wskaźnik ten był jeszcze wyższy. Wynikać może to z niskiej popularności innych komunikatorów wśród młodych ludzi, wysokiej częstotliwości korzystania z Facebooka oraz dostępnych na Messengerze funkcji, które odpowiadają młodemu użytkownikowi. Można zauważyć, iż wielu młodych ludzi może nie być świadomym tego, że istnieją także inne typy komunikatorów. Przyzwyczajenie do posługiwania się w codziennych kontaktach Messengerem może być przyczyną tego, że są oni niechętnie nastawieni do innych komunikatorów.

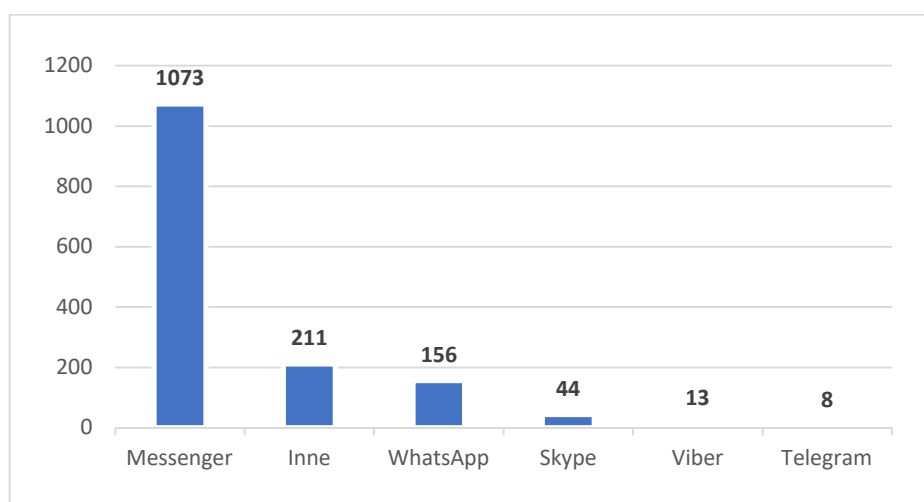
467 Ogólnopolskie badanie Młodzi Cyfrowi Wybrane wyniki i rekomendacje, https://portal.librus.pl/pic/20191105/Badanie_Mlodzi_Cyfrowi_Librus_PCGEdukacja_DbamOMojZasieg.pdf, (5.02.2020).

Tabela 5.10. Najczęściej wybierane komunikatory

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Messenger	1073	97,55
2	Inne	211	19,18
3	WhatsApp	156	14,18
4	Skype	44	4,00
5	Viber	13	1,18
6	Telegram	8	0,73

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.10 Najczęściej wybierane komunikatory



Źródło: Opracowanie własne.

Kontynuacją badań na temat sposobu komunikowania się współczesnej młodzieży w Internecie było pytanie poświęcone najczęściej wybranym sposobom komunikowania się za pośrednictwem Internetu. Zdecydowana większość badanych wskazała na komunikatory. Dość często wybieranymi odpowiedziami były opcje: SMS, Snapchat oraz Facebook. Nie ulega wątpliwości, że takie metody jak SMS, czy telefon stacjonarny tracą wspólnie na

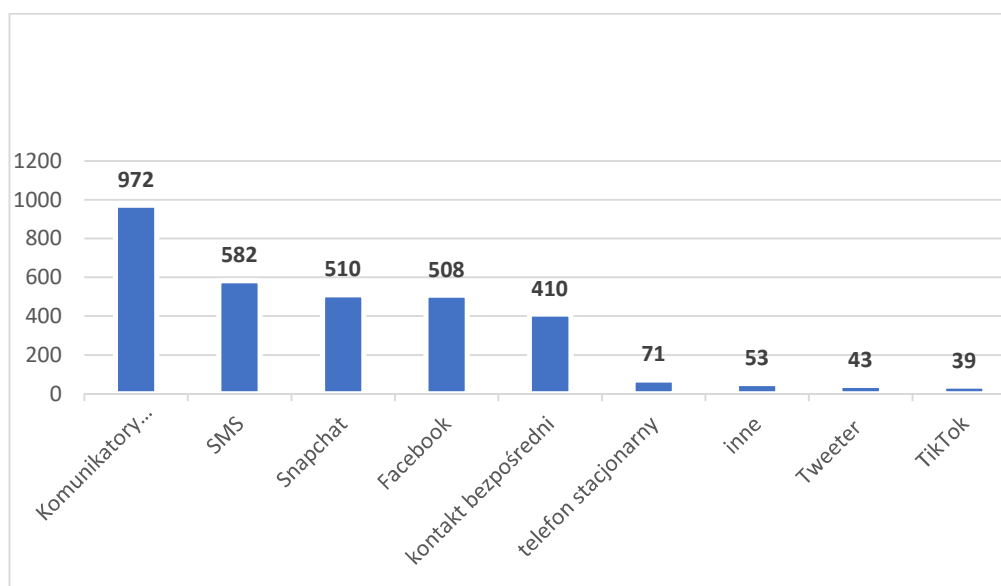
znaczeniu. Fakt, iż większość młodych ludzi korzysta ze smartfonów z dostępem do Internetu sprawia, że częściej komunikują się oni poprzez komunikatory. Rozwój tego typu aplikacji sprawił, iż spada popularność SMS-ów, czy też telefonów stacjonarnych. Funkcjonalności Messengera, Skype, czy innych aplikacji tego typu, są dla młodych ludzi na tyle atrakcyjne, że zostały preferowaną formą komunikowania. Komunikatory internetowe umożliwiają komunikację tekstową, wizualną i głosową. Fakt łączenia zalet różnych form komunikacji sprawia, że stały się one bardzo popularne wśród młodych respondentów. Można założyć, że ich szybki rozwój doprowadzi do tego, że inne formy komunikowania w badanej grupie zostaną zmarginalizowane.

Tabela 5.11. Najchętniej wybierane komunikatory

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Komunikatory (Messenger, WhatsApp, Skype, Viber, Telegram itp.)	972	88,36
2	SMS	582	52,91
3	Snapchat	510	46,36
4	Facebook	508	46,18
5	Kontakt bezpośredni	410	37,27
6	Telefon stacjonarny	71	6,45
7	Inne	53	4,82
8	Twitter	43	3,91
9	TikTok	39	3,55

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.11. Najchętniej wybierane komunikatory



Źródło: Opracowanie własne.

5.2.3. Przejawy dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych

W kolejnej części badania skoncentrowano się na sposobie korzystania z Internetu/mediów społecznościowych. Temat ten był poruszony m.in. w rozdziałach 2. i 4., dlatego też za zasadne uznano sformułowanie pytań związanych z tym zagadnieniem w ankiecie. Zgromadzony materiał badawczy pomoże stwierdzić, czy w badanej populacji można dostrzec symptomy dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych. Jednym z kryteriów diagnostycznych uzależnienia od mediów społecznościowych jest utrata kontroli nad czasem korzystania z portali społecznościowych/Internetu. Określeniu tego, czy w badanej populacji występuje taki problem, posłużyło zawarte w ankiecie stwierdzenie „zdarza mi się, że korzystam z Internetu dłużej niż pierwotnie planowałem”. Zgromadzony materiał każe uznać, iż znaczna część badanej populacji przejawia zachowania, które mogą świadczyć o tym, iż jej członkowie mają problem z kontrolowaniem czasu spędzanego w Internecie. Respondenci najczęściej wybierali przy tym stwierdzeniu opcje: „bardzo często” (39%) oraz „często” (34,1%). Analizując inne przejawy aktywności badanych w Internecie można stwierdzić, że badani wybierali odpowiedzi: „często” lub „bardzo często” w kontekście odpowiedzi na stwierdzenie: „komentuję, lajkuję posty moich znajomych z serwisów społeczno-

ściowych (np. Facebook, Instagram)” (ponad 50% badanych). Jeśli ma się na uwadze pozostałe stwierdzenia, zasadniczo przeważały odpowiedzi sugerujące umiarkowaną, czy też sporadyczną aktywność, m.in. licealistom z badanej grupy „rzadko” zdarzało się rozmyślać na temat tego, co udostępnią w mediach społecznościowych.

Tabela 5.12. Nawyki odnośnie zachowań w Internecie

Nawyk	1 (bardzo rzadko)	2 (rzadko)	3 (czasami)	4 (często)	5 (bardzo często)
Zdarza mi się, że korzystam z Internetu dłużej niż pierwotnie planowałem	34	73	187	375	429
%	3,1	6,6	17,0	34,1	39,0
Planuję w ciągu dnia co udostępnię na Facebooku	897	124	49	15	14
%	81,5	11,3	4,5	1,4	1,3
Poświęcam wiele czasu na myślenie o serwisach społecznościowych (np. Facebook)	456	349	208	68	13
%	41,5	31,7	18,9	6,2	1,2
Wstawianie selfie sprawia mi przyjemność	540	256	168	97	37
%	49,1	23,3	15,3	8,8	3,4
Prowadzę transmisję online wydarzeń, w których uczestniczę	976	70	30	14	8

%	88,7	6,4	2,7	1,3	0,7
Komentuję, lajkuję posty moich znajomych z serwisów społecznościowych (np. Facebook, Instagram)	116	167	244	292	281
%	10,5	15,2	22,2	26,5	25,5

Źródło: Opracowanie własne.

W celu wstępnego określenia problemu uzależnienia od mediów społecznościowych w ramach badań przeprowadzono test diagnostyczny. Stopień, w jakim respondent zgadzał się z każdym ze stwierdzeń, określony został na skali od 1 do 5, przy czym: 1 oznacza bardzo rzadko, 2 – rzadko, 3 – czasem, 4 – często, 5 – bardzo często. Trzy odpowiedzi „często” lub „bardzo często” mogą sugerować uzależnienie od Facebooka. Zgromadzony materiał badawczy pokazał, iż w badanej populacji może występować problem uzależnienia od portali społecznościowych. Opcje „często” i „bardzo często”, w zależności od stwierdzenia były wybierane przez odpowiednio 40,3% i 16,1%. Znaczna część respondentów deklarowała, że odczuwa przymus korzystania z mediów społecznościowych każdego dnia. Dla dużej części badanych media społecznościowe są ważnym stymulatorem dobrego humoru. Badania pokazały, że ankietowani podejmowali próby ograniczenia czasu, który poświęcają na korzystanie z mediów społecznościowych. Warto zauważyć, że dla 16,2% badanych niemożność zalogowania się np. do Facebooka, to „często” lub „bardzo często” źródło stresu. Uzyskany materiał badawczy pokazał również, że korzystanie z mediów społecznościowych może negatywnie wpływać na edukację danego badanego.

Tabela 5.13. Zachowania badanych na portalach społecznościowych

Nawyk	1 (bardzo rzadko)	2 (rzadko)	3 (czasami)	4 (często)	5 (bardzo często)
Każdego dnia czuję potrzebę częstego korzystania z serwi-	157	208	290	253	190

sów społecznościowych (np. Facebook)					
%	14,3	18,9	26,4	23,0	17,3
Serwisy społecznościowe (np. Facebook) poprawiają mój nastrój	184	231	399	197	86
%	16,7	21,0	36,3	17,9	7,8
Próbowałem/łam świadomie ograniczyć czas spędzany w serwisach społecznościowych	169	169	403	236	121
%	15,4	15,4	36,6	21,5	11,0
Niemożliwość zalogowania się do serwisów społecznościowych (np. Facebook) wywołuje u mnie negatywne emocje (np. złość, smutek, wściekłość, rozdrażnienie)	431	289	200	111	67
%	39,2	26,3	18,2	10,1	6,1
Częste korzystanie z serwisów społecznościowych (np. Facebook) ma negatywny wpływ na moją edukację	234	225	325	165	149
%	21,3	20,5	29,5	15,0	13,5

Źródło: Opracowanie własne.

Badania pokazały, że 277 osób można było uznać za uzależnione od portali społecznościowych, co stanowi 25,2 % badanej populacji. Takie dane dowodzą, że wystąpienie ryzyka depresji internetowej jest w tej populacji badawczej realne.

Tabela 5.14. Problem uzależnienia od portali społecznościowych

Lp.	Liczba odpowiedzi „często” lub „bardzo często”	Ilość	%
1	3	200	72,2
2	4	38	13,7
3	5	33	11,9
4	6	6	2,2
	Razem	277	100,0

Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnej części ankiety respondenci zostali poproszeni o ustosunkowanie się do stwierdzeń, które wiążą się z w sposób ścisły z ich zachowaniami w sieci. Uzyskany materiał badawczy pokazał, że dla części badanych korzystanie z mediów społecznościowych to ważny element dbania o zdrowie psychiczne. Dzięki portalom społecznościowym osoby te nie czują się samotne, mają lepszy nastrój, mogą uciec od codziennych problemów. Stosunkowo rzadko w ankiecie pojawiały się odpowiedzi, sugerujące, że media społecznościowe są narzędziem do realizowania pasji życiowych. W badanej populacji dość liczne grono tworzyli również respondenci, którzy nie potrafili jednoznacznie określić swojego stanowiska wobec proponowanych opcji odpowiedzi. Wskazywać to może na brak rozeznania w roli portali społecznościowych w ich życiu bądź też nieświadomości wpływu, jaki te wywierają na ich zdrowie psychiczne. Warto zauważyć, że badania wykazały, że duża część ankietowanych nie traktuje portali społecznościowych jako formy terapii psychologicznej. Świadczyć może o tym duża liczba wskazań opcji „Nie” przy stwierdzeniach: „podejmuję interakcję z innymi

użytkownikami w serwisach społecznościowych, by się nie czuć samotny” i „korzystanie z serwisów społecznościowych to forma ucieczki od codzienności”.

Tabela 5.15. Korzystanie z portali społecznościowych

Stwierdzenie	Tak	Nie	Trud- no powie- dzieć
Podejmuję interakcję z innymi użytkownikami w serwisach społecznościowych, by się nie czuć samotny	269	503	327
%	24,5	45,7	29,7
Aktywność w serwisach społecznościowych (np. przeglądanie Facebooka) poprawia mi nastrój	422	318	359
%	38,4	28,9	32,6
Korzystanie z serwisów społecznościowych (np. Facebook) to forma ucieczki od codzienności	337	565	195
%	30,6	51,4	17,7
Korzystanie z serwisów społecznościowych (np. Facebook) jest formą realizowania swojej pasji	132	794	175
%	12,0	72,2	15,9

Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu respondenci zostali poproszeni o ustosunkowanie się do stwierdzeń, które traktowały o wybranych rodzajach aktywności na portalach społecznościowych. Z po-

niższego zestawienia wynika, iż duża część badanych podczas korzystania z portali społecznościowych używa skrótów i słów, które funkcjonują w języku internetowym. To zachowanie najwyraźniej cechuje badaną populację. W zdecydowanie mniejszym stopniu dało się dostrzec u badanych skłonność do nadmiernego „lajkowania” wpisów innych użytkowników Facebooka, czy też informowania o miejscu swojego pobytu. Co piąty badany zadeklarował, że odczuwa stres, gdy wrzuca linki i nikt nie reaguje na udostępniane przez niego treści. Taki wynik może sugerować problemy, które wiążą się z brakiem poczucia własnej wartości – jednostka taka poszukuje akceptacji poprzez tego rodzaju zachowania na portalach społecznościowych. Zgromadzony materiał badawczy pokazał, że obecność na portalach społecznościowych sprawia, iż następuje modyfikacja pewnych kanonów, jeśli ma się na uwadze sposób porozumiewania się pomiędzy użytkownikami. Dane wykazały, że młodzi badani adaptują normy komunikacji charakterystyczne dla społeczności internetowej.

Tabela 5.16. Aktywności na portalach społecznościowych

Stan	Tak	Nie	Czasami
Używam skrótów i słów funkcjonujących w języku internetowym (np. stosuję emotikony)	836	64	194
%	76,0	5,8	17,6
Nadmiernie „lajkuję”, aby inni również „załajkowali” moje posty itp.	76	895	127
%	6,9	81,4	11,5
Odczuwam stres, gdy wrzucam linki, a reakcja znajomych jest żadna i nie komentują tego, co im się podoba	115	778	206
%	10,5	70,7	18,7

Melduję się i podaję swoją lokalizację w nowych miejscach na Facebooku	23	1006	70
%	2,1	91,5	6,4

Źródło: Opracowanie własne.

W Tabeli 5.17. przedstawiono odpowiedzi badanych na pytanie, które wiązało się z ewentualnymi skutkami długich sesji w Internecie. W oparciu o zgromadzone dane stwierdzono, że znaczna część badanych dostrzega u siebie zaburzenia zdrowotne, które są następstwem dłuższego korzystania z Internetu. Zazwyczaj problemy te objawiają się uczuciem zmęczenia oraz problemami z koncentracją. Inne, zaproponowane przez autora badania opcje odpowiedzi, wybierano rzadziej. W oparciu o te dane można stwierdzić, że w analizowanej próbie badawczej zdecydowana większość respondentów uskarżała się na dolegliwości zdrowotne, które pojawiały się po długiej sesji w Internecie. Jedynie 1/3 badanych nie dostrzegała u siebie żadnych negatywnych następstw korzystania z Internetu. Analiza tych danych pozwoliła wnioskować, że dłuższe sesje w Internecie mogą skutkować nie tylko problemami zdrowotnymi, ale również pojawieniem się ich w życiu prywatnym. Jak wskazała część badanych, trwające kilka godzin korzystanie z Internetu wywołuje u nich negatywne emocje, dostrzegają u siebie problemy z koncentracją, co może sprawiać, że tacy badani będą mieć problemy z efektywnym uczeniem się, czy też komunikacji z najbliższymi.

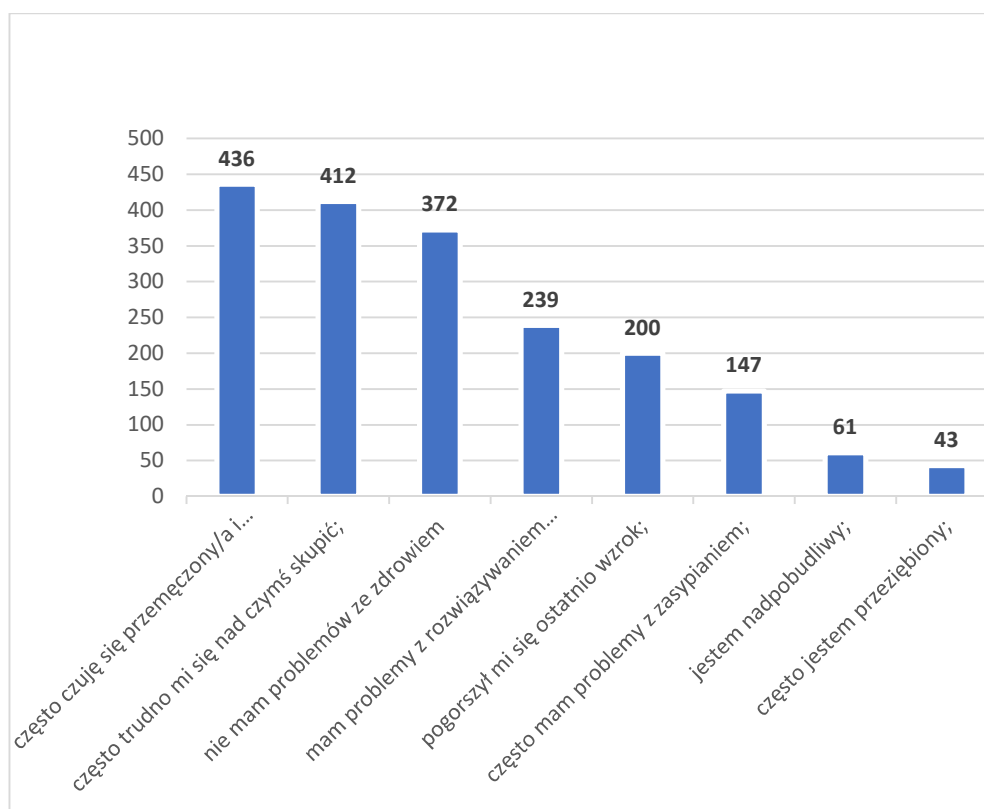
Tabela 5.17. Zdrowie fizyczne a długie sesje w Internecie

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Często czuję się przemęczony/a i niewyspany/a	436	39,6
2	Często trudno mi się nad czymś skupić	412	37,5
3	Nie mam problemów ze zdrowiem	372	33,8
4	Mam problemy z rozwiązywaniem trudniejszych zadań, wymagających	239	21,7

	dłuższego skupienia		
5	Pogorszył mi się ostatnio wzrok	200	18,2
6	Często mam problemy z zasypianiem	147	13,4
7	Jestem nadpobudliwy	61	5,5
8	Często jestem przeziębiony	43	3,9

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.12. Zdrowie fizyczne a długie sesje w Internecie



Źródło: Opracowanie własne.

W podrozdziale 2.5. wskazano, iż istotną rolę w profilaktyce uzależnień od Internetu/mediów społecznościowych odgrywają rodzice. Często powodem dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu są problemy rodzinne. Dziecko poprzez nawiązywanie wirtualnych relacji stara rekompensować sobie brak zainteresowania ze strony rodziców. Mając to na wzglę-

dzie, postanowiono zapytać uczestników badania, czy ich rodzice wykazują zainteresowanie ich aktywnościami w Internecie. W oparciu o uzyskane dane można stwierdzić, że rodzice ankietowanych nie wykazują większego zainteresowania tym, co robi ich dziecko w Internecie. Niewielka grupa (1%) badanych zadeklarowała, iż ich rodzice regularnie kontrolują to, co robią w Internecie. Część badanych stwierdziła, że „czasami” rodzice kontrolują ich zachowania w Internecie. Dane te dowiodły, iż profilaktyka uzależnień od Internetu/mediów społecznościowych w badanej grupie realizowana jest na bardzo niskim poziomie. Fakt, iż ok. 1% rodziców badanych licealistów nadzoruje regularnie to, co robią w Internecie ich dzieci, świadczy o niskiej świadomości zagrożeń związanych z dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu u rodziców pozostałych badanych. Tym bardziej że obecnie istnieje wiele sposobów na kontrolowanie tego, co dzieci przeglądają w Internecie.

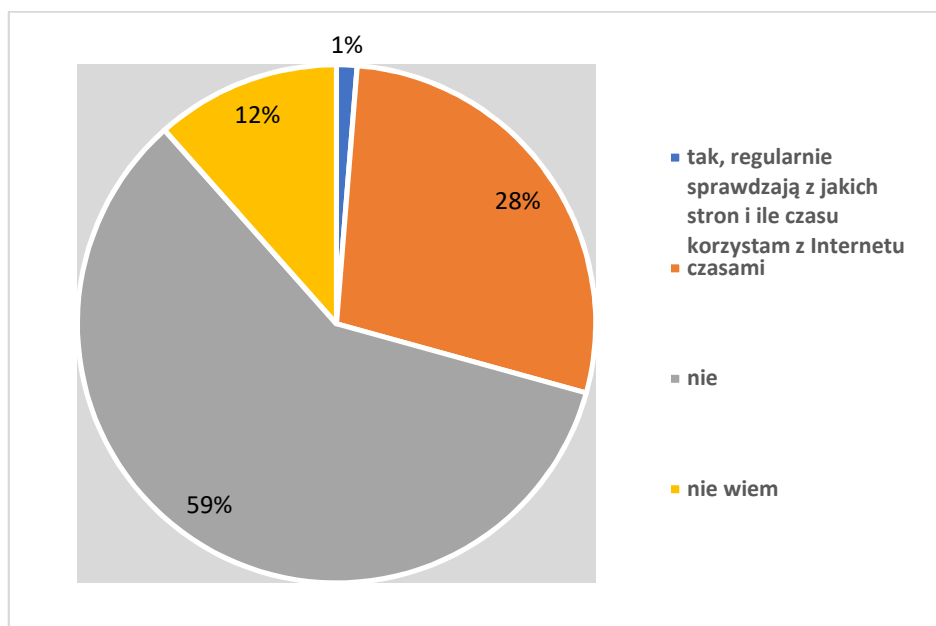
Tabela 5.18. Kontrola przeglądanych treści przez rodziców badanych licealistów

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Nie	650	59
2	Czasami	308	28
3	Nie wiem	127	12
4	Tak, regularnie sprawdzają, z jakich stron i ile czasu korzystam z Internetu	14	1

Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu zapytano respondentów o to, czy ich rodzice prosili ich o to, by ograniczyli czas, jaki przeznaczają przeglądanie sieci. Zgromadzony materiał kazał autorowi uznać, że rodzice badanych dostrzegali zagrożenie związane z długotrwałymi sesjami w Internecie, choć w znikomym stopniu podejmowali próby kontroli tego, co ich dziecko robiło w sieci. Co prawda w dalszym ciągu % rodziców, którzy podejmowali tego typu prewencyjne działania, jest niski, to jednak zebrane w ankiecie dane pozwoliły uznać, że część rodziców zauważa negatywne skutki uzależnienia ich dzieci do Internetu.

Wykres 5.13. Kontrola przeglądanych treści przez rodziców badanych licealistów



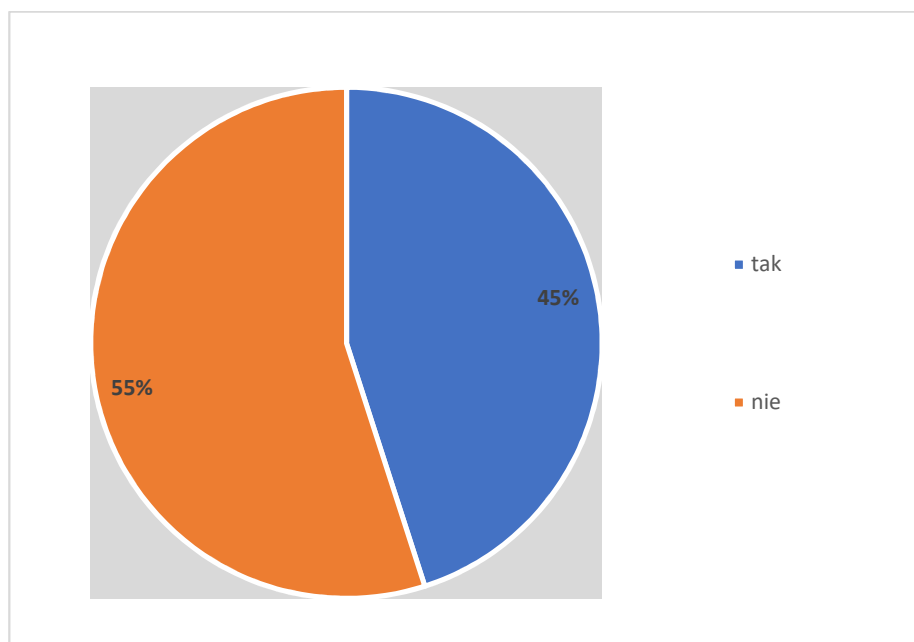
Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 5.19. Prośba o ograniczenie korzystania z Internetu

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Nie	604	55
2	Tak	495	45

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.14. Prośba o ograniczenie korzystania z Internetu



Źródło: Opracowanie własne.

Kolejnym z objawów uzależnienia od Internetu/mediów społecznościowych, które zostały zbadane w ankiecie, jest zaniedbywanie obowiązków związanych z życiem codziennym. Chodzi tu o m.in. spotkania ze znajomymi, wykonywanie prac domowych, czy też niesatysfakcjonujące relacje z bliskimi. W oparciu o uzyskane dane wywnioskowano, że część respondentów przejawia wskazane symptomy uzależnienia od Internetu. Stanowi to kolejny dowód na to, że w analizowanej populacji badawczej znajdowali się respondenci, którzy przejawiali uzależnienie od Internetu/mediów społecznościowych. Wskaźnikiem sugerującym takie problemy był wybór opcji „często”.

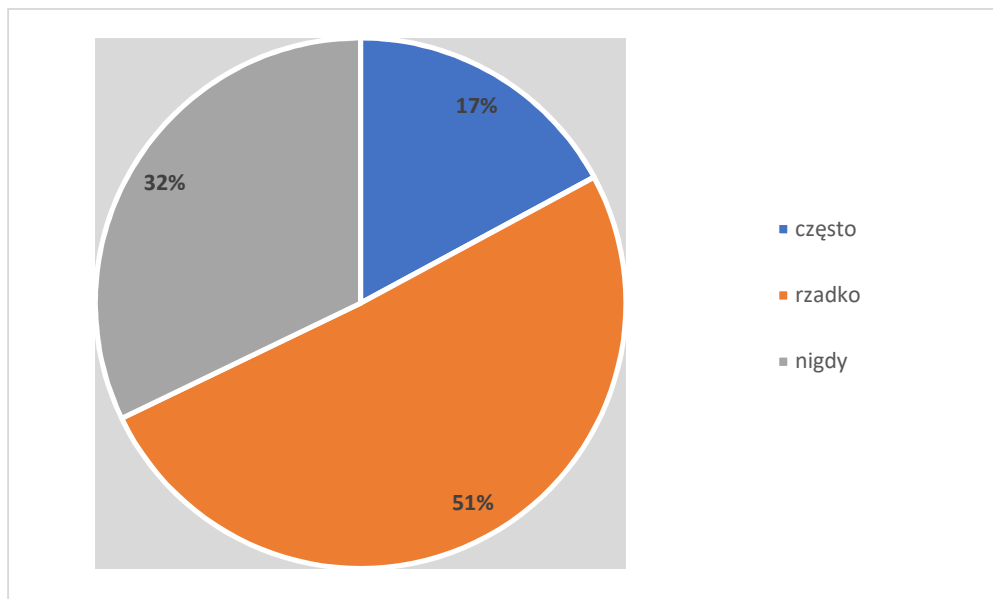
Tabela 5.20. Zaniedbywanie obowiązków/znajomych/rodziny z powodu długiego korzystania z sieci

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Rzadko	557	51
2	Nigdy	353	32

3	Często	188	17
---	--------	-----	----

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.15. Zaniedbywanie obowiązków/znajomych/rodziny z powodu długiego korzystania z sieci



Źródło: Opracowanie własne.

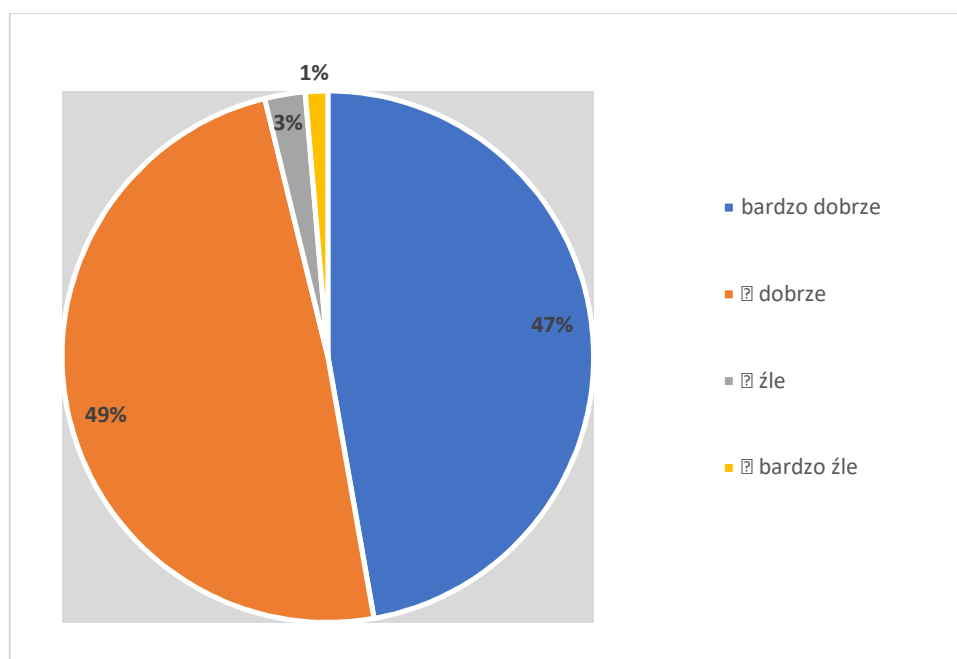
Kontynuacją dociekań odnośnie kontaktów interpersonalnych było zadane w ankiecie pytanie o to, jak badani oceniają swoje relacje z rówieśnikami. Ewentualne problemy w tego typu relacjach mogą być także pewnym symptomem dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu. W oparciu o zgromadzony materiał uznano, iż problemy w kontaktach z rówieśnikami w badanej populacji występują u znikomej części badanych. Wobec powyższego założono, iż ten problem nie wpłynął istotnie na ogólny wynik badań. Zdecydowana większość uczestników badania oceniła swoje relacje z rówieśnikami „dobrze” lub „bardzo dobrze”. Na uwagę zasługuje fakt, iż na taką ocenę wpływa to, że media społecznościowe mogą ułatwić utrzymywanie takich relacji. Możliwość realizacji funkcji komunikacyjnej to jedna z zalet mediów społecznościowych. Problematyczne okazują się jednak sytuacje, w których kontakty w świecie rzeczywistym zostają zastąpione przez relacje oparte na technologiach internetowych.

Tabela 5.21. Ocena relacji z rówieśnikami

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Dobrze	538	49
2	Bardzo dobrze	519	47
3	Źle	27	2
4	Bardzo źle	15	1

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.16. Ocena relacji z rówieśnikami



Źródło: Opracowanie własne.

W kontekście uzależnienia od Internetu/mediów społecznościowych duże znaczenie ma umiejętność kontrolowania czasu, jaki spędza się w Internecie. Przywołane w poprzednich częściach pracy wyliczenia objawów dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych pokazały, iż czas spędzany w sieci stanowi ważne kryterium diagnostyczne. Co istotne długotrwałe korzystanie z Internetu, czy też mediów społecznościowych korelowało z zaburzeniami psychicznymi. Analiza wyników ankiet pokazała, że zdecydowana większość badanych umie się kontrolować. Osób, które stwierdziły, że mają z tym problem, są w zdecy-

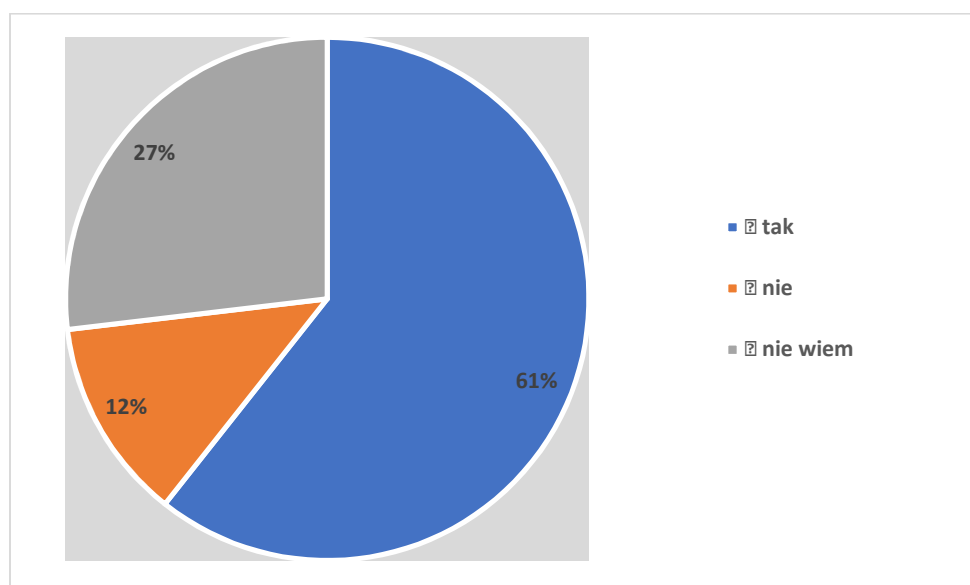
dowanej mniejszości. Taki wynik może świadczyć o wysokiej świadomości zagrożeń związanych z długotrwałym korzystaniem z mediów społecznościowych u samych badanych lub ich rodziców, czy też opiekunów prawnych. Wyniki analizy odpowiedzi na wcześniejsze pytania i na ostatnie wskazywały, iż to ankietowani mogą być w wyższym stopniu świadomi zagrożeń, które wiążą się z dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu.

Tabela 5.22. Umiejętność kontrolowania czasu, jaki spędza się w serwisach społecznościowych (np. Facebook)

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Tak	666	61
2	Nie wiem	295	27
3	Nie	137	12

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.17. Umiejętność kontrolowania czasu, jaki spędza się w serwisach społecznościowych (np. Facebook)



Źródło: Opracowanie własne.

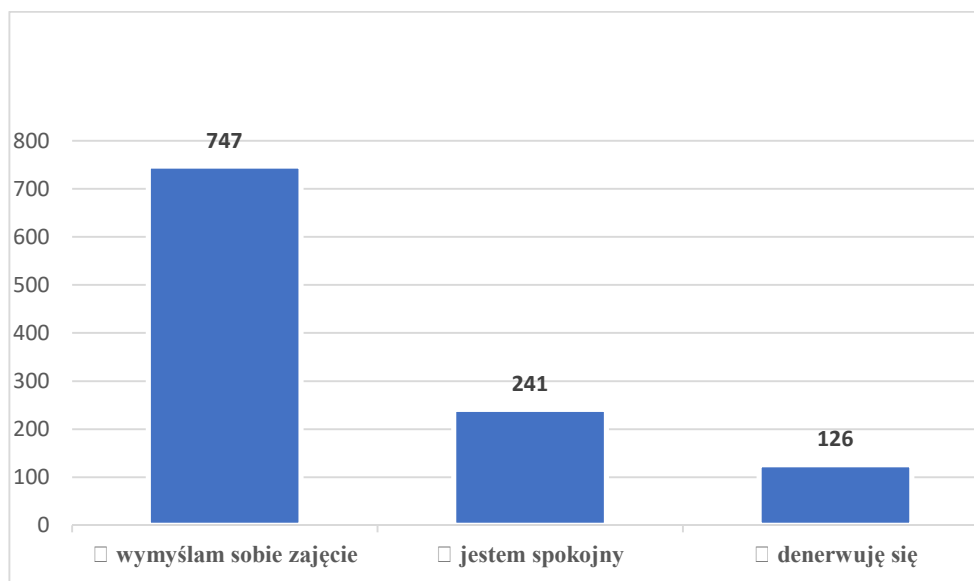
Problem uzależnienia od mediów społecznościowych może być sygnalizowany przez zachowanie jednostki w sytuacji, gdy nie ma ona dostępu do portali społecznościowych. Osoba taka, podobnie, jak alkoholik, czy też narkoman, odczuwa niepokój z powodu niezaspokojenia swoich potrzeb, ma problemy z realizowaniem codziennych obowiązków, czy też z kontaktami z najbliższymi. W ankiecie, autor zapytał respondentów, jak się zachowują, gdy nie mogą skorzystać z tego typu mediów. W oparciu o zgromadzone dane stwierdzono, iż dla zdecydowanej większości badanych niemożność sprawdzenia np. Facebooka nie stanowi problemu. W takich sytuacjach badani zadeklarowali, że wykazują spokój bądź starają się znaleźć sobie nowe zajęcie. W badanej populacji osoby, które są zdenerwowane z powodu niemożności skorzystania z mediów społecznościowych stanowiły zdecydowaną mniejszość. To właśnie tę część ankietowanych uznać można za grupę, która jest zagrożona skutkami uzależnienia od Internetu. Niezaspokojenie potrzeb może w ich przypadku wpłynąć negatywnie na stan zdrowia psychicznego i wywołać takie zaburzenia psychiczne, jak np. depresja.

Tabela 5.23. Gdy nie mogę skorzystać z serwisów społecznościowych (np. Facebook) to:

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Wymyślam sobie zajęcie.	747	68
2	Jestem spokojny;	241	22
3	Denerwuję się;	126	11

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.18. Gdy nie mogę skorzystać z serwisów społecznościowych (np. Facebook) to:



Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy populacji osób, deklarujących stan zdenerwowania podczas braku możliwości korzystania z mediów społecznościowych, pod kątem uzależnienia od nich (pytanie nr 13b), zaobserwowano, iż aż 88 osób spośród badanej grupy wykazuje oznaki uzależnienia. Jest to aż 70% analizowanej grupy. Taki rezultat kazał uznać, iż ryzyko zaburzeń psychicznych wśród tej części badanych jest wysokie i realne. Zastosowanie narzędzia diagnostyczne pozwoliły wykazać, że wśród badanych występuje problem dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych.

Tabela 5.24. Uzależnienie od Facebooka

Lp.	Zmienna	Ilość	%
1	0-2	38	30,2
2	3	56	44,4
3	4	11	8,7
4	5	19	15,1

5	6	2	1,6
Razem		126	100,0

Źródło: Opracowanie własne.

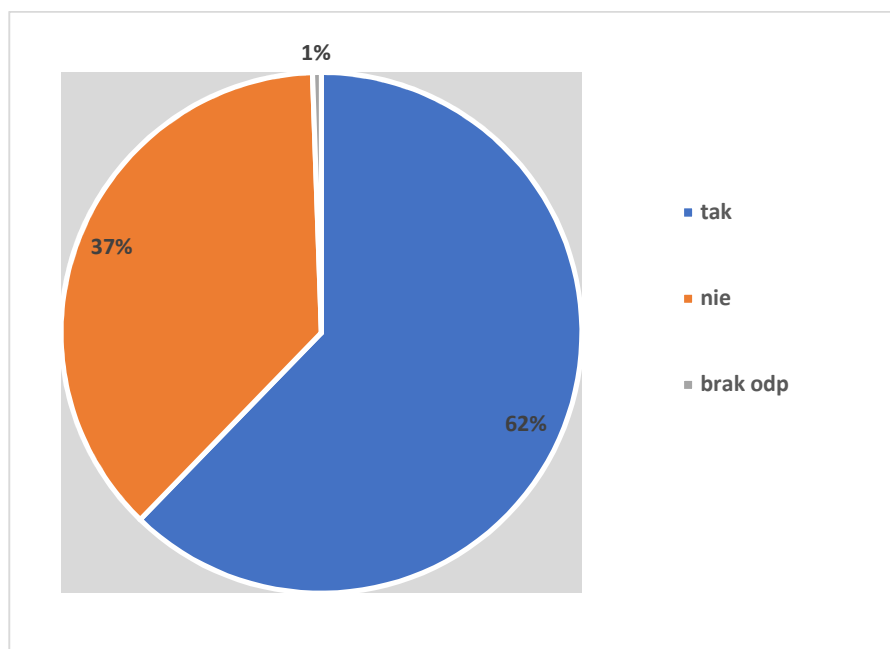
W kolejnej części ankiety badani zostali poproszeni o wskazanie, czy kiedykolwiek z nich wylogowują się z serwisów społecznościowych. Obecnie twórcom mediów społecznościowych zależy na tym, by ich użytkownicy jak najwięcej czasu spędzali na tego typu portalach. Ich determinacja motywowana jest przede wszystkim celami komercyjnymi. Z tego powodu portale społecznościowe posiadają wiele funkcjonalności (np. system przypomnień), które sprawiają, że korzystający z mediów tego typu są nieustannie informowani na temat różnego rodzaju wydarzeń, czy też aktywności innych użytkowników. W przypadku badanej populacji ukazano istnienie dość licznej grupy osób, które nigdy nie wylogowują się z serwisów społecznościowych. Co prawda nie stanowi ona większości, jednakże jest na tyle duża, że na jej podstawie, można było wnioskować, że ryzyko dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu w przypadku tych respondentów okazuje się wysokie.

Tabela 5.25. Wylogowanie się z serwisów społecznościowych (np. Facebook)

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Tak	685	62
2	Nie	409	37
3	Brak odpowiedzi	6	1

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.19. Wylogowanie się z serwisów społecznościowych (np. Facebook)



Źródło: Opracowanie własne.

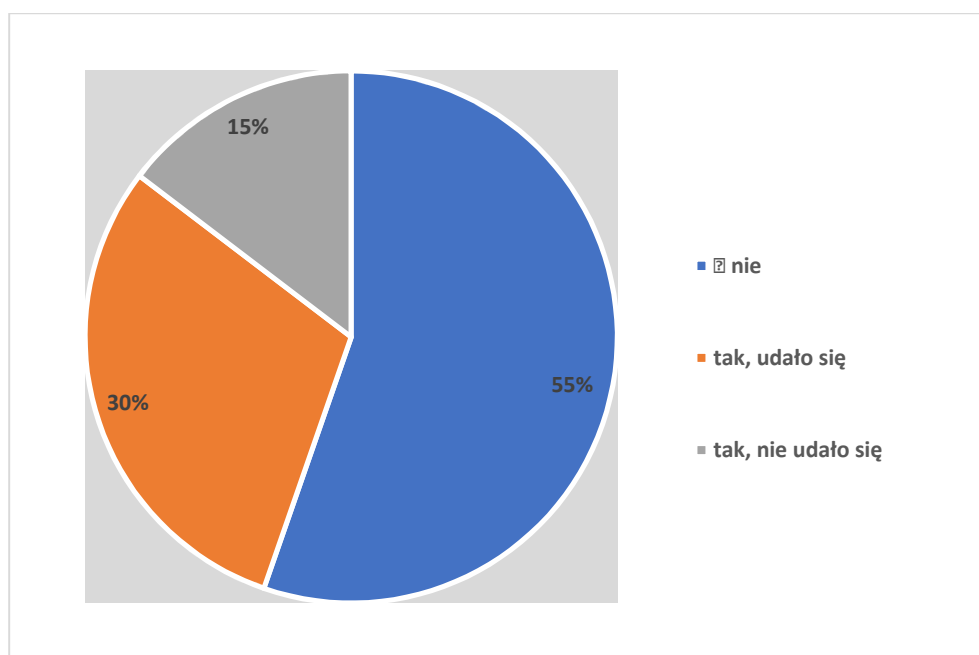
Kontynuując wątek sposobów korzystania z mediów społecznościowych autor ankiety postanowił zapytać jej uczestników, czy kiedykolwiek podjęli próbę wylogowania/zrezygnowania z mediów społecznościowych. Zdecydowana większość badanych nie odczuwała potrzeby rezygnacji z portali społecznościowych. W badanej populacji znalazły się za to osoby, które chciały zrezygnować z portali społecznościowych, jednakże tego celu nie udało im się osiągnąć. Wśród grupy 161 ankietowanych, którym nie udało się zrezygnować z korzystania z serwisów społecznościowych, znajdują się 74 jednostki (46% tej populacji), które przejawiają symptomy uzależnienia od Facebooka. Na podstawie zgromadzonych danych dało się stwierdzić, iż część respondentów odczuwała potrzebę zrezygnowania z mediów społecznościowych, jednakże uzależnienie od portali społecznościowych okazało się być na tyle silne, iż sami nie potrafili sobie z tym poradzić. Niemniej fakt, że chcieli zrezygnować z tego typu mediów, może świadczyć o woli wyjścia z uzależnienia, co jest ważnym krokiem ku wyleczeniu.

Tabela 5.26. Próby wylogowania lub rezygnacji z korzystania z serwisów społecznościowych (np. Facebook)

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Nie	608	55
2	Tak, udało się	330	30
3	Tak, nie udało się	161	15

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.20. Próby wylogowania lub rezygnacji z korzystania z serwisów społecznościowych (np. Facebook)



Źródło: Opracowanie własne.

Odczuwanie lęku bądź niepokoju często towarzyszy osobom, które zmagają się z uzależnieniem behawioralnym i muszą zrezygnować z określonej czynności/zachowania. Wynika to z faktu, że nie będą mogły zaspokoić swoich potrzeb. W przypadku uzależnienia od mediów

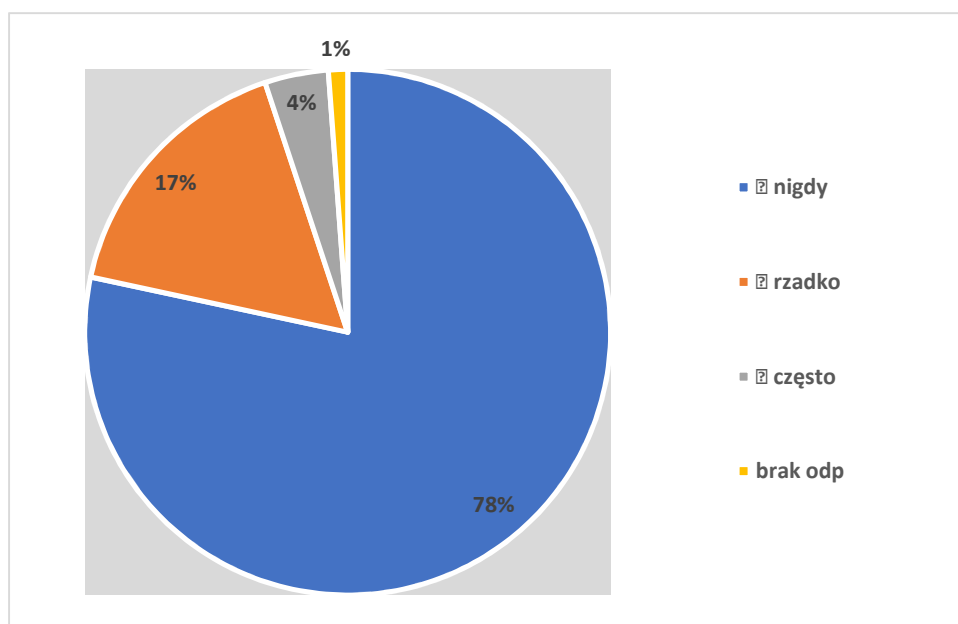
społecznościowych, taki charakter ma możliwość: pozostawania w kontakcie z innymi użytkownikami, przejrzania postów dodanych przez znajomych, czy też obejrzenia profilu ulubionej marki bądź celebryty. Lęk często generuje inne negatywne odczucia psychiczne/zachowania, które są wyraźnym wskaźnikiem tego, iż u danej osoby występuje problem uzależnienia. Egzemplifikacją takich zachowań/stanów są: agresja, wyalienowanie, czy też nieumiejętność nawiązania kontaktu z innymi. W oparciu o zgromadzony materiał badawczy można stwierdzić, iż problem lęku stwierdza się bardzo rzadko wśród badanych. Większość ankietowanych w odpowiedziach przekonywała, iż nie odczuwa lęku, czy niepokoju z powodu wylogowania, czy też usunięcia konta na portalu społecznościowym. Świadczy to o tym, że ten objaw uzależnienia od mediów społecznościowych zaobserwowano jedynie u ograniczonej liczby uczestników badania.

Tabela 5.27. Lęk/niepokój podczas prób wylogowania się z konta/usunięcia konta na portalu społecznościowym

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Nigdy	862	78
2	Rzadko	182	17
3	Często	43	4
4	Brak odpowiedzi	13	1

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.21. Lęk/niepokój podczas prób wylogowania się z konta/usunięcia konta na portalu społecznościowym



Źródło: Opracowanie własne.

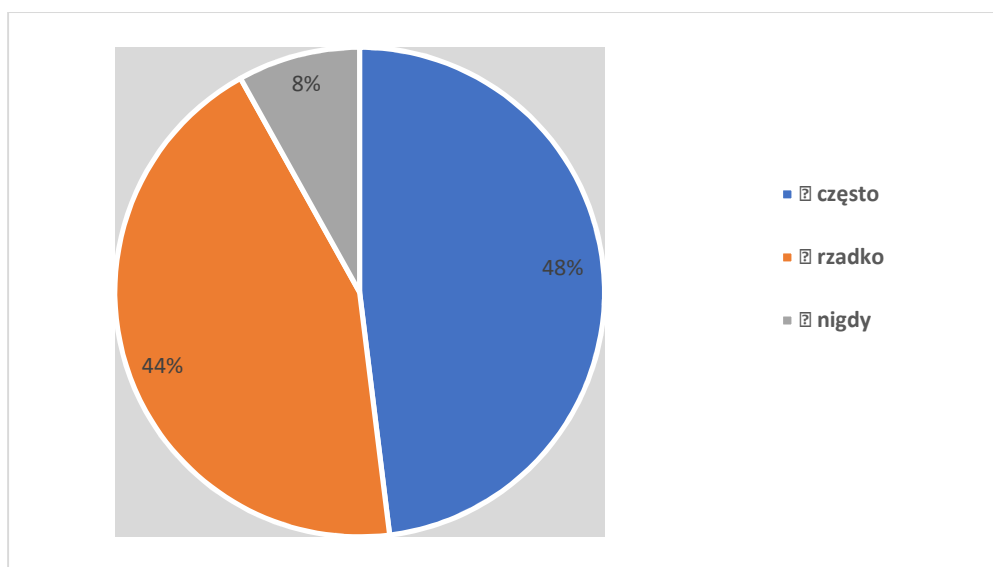
W kolejnym pytaniu respondenci zostali poproszeni o wskazanie, czy zdarza im się korzystać z mediów społecznościowych podczas lekcji. Na podstawie zgromadzonego materiału badawczego stwierdzono, iż znaczna część badanych deklaruje, że przegląda portale społecznościowe w trakcie lekcji. Rozwój technologii niewątpliwie ułatwia młodym użytkownikom smartfonów pozostawanie cały czas online. Ponadto wiek respondentów sprawia, iż rodzice nie mają tak dużej kontroli nad tym, jak badani korzystają ze smartfonów, jak ma to miejsce w przypadku np. uczniów szkół podstawowych. Uzyskane dane wskazywały również, że ryzyko uzależnienia od mediów społecznościowych jest w tej grupie wysokie. Mimo że znaczna grupa badanych nie przejawiała zachowań, które są charakterystyczne dla osób uzależnione, nie dało się wykluczyć tego, że w przyszłości problem ten będzie ich dotyczył. Podstawą do formułowania takich hipotez może być fakt spędzania długiego czasu w sieci, czy też niemożność rezygnacji z mediów społecznościowych w miejscach, w których korzystanie ze smartfona jest zabronione. Wnioskując ze zgromadzonych danych założono, że respondenci, którzy korzystają z mediów społecznościowych także podczas zajęć szkolnych, są w grupie ryzyka uzależnienia od mediów społecznościowych. Mając taką wiedzę należałoby podjąć działania, które uświadomiłyby młodym ludziom, jakie są pierwsze symptomy opisywanego w tej pracy uzależnienia.

Tabela 5.28. Korzystanie z mediów społecznościowych podczas lekcji w szkole

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Często	528	48
2	Rzadko	482	44
3	Nigdy	89	8

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.22. Korzystanie z mediów społecznościowych podczas lekcji w szkole



Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu zapytano uczestników ankiety o to, czy mogliby żyć bez serwisów społecznościowych. Brak umiejętności rezygnacji z korzystania z tego typu portali może być sygnałem tego, że u badanego występuje problem uzależnienia od mediów społecznościowych. Zgromadzone dane pokazały, że większość badanych stwierdziła, że mogłaby żyć bez serwisów społecznościowych. Niemniej należy zaznaczyć, iż w badanej populacji zdarzały się osoby, które twierdziły, że nie byłyby w stanie zrezygnować z takich mediów, bądź też sprawiłoby to mi wiele problemów. Na podstawie deklaracji respondentów uznano, że pewna

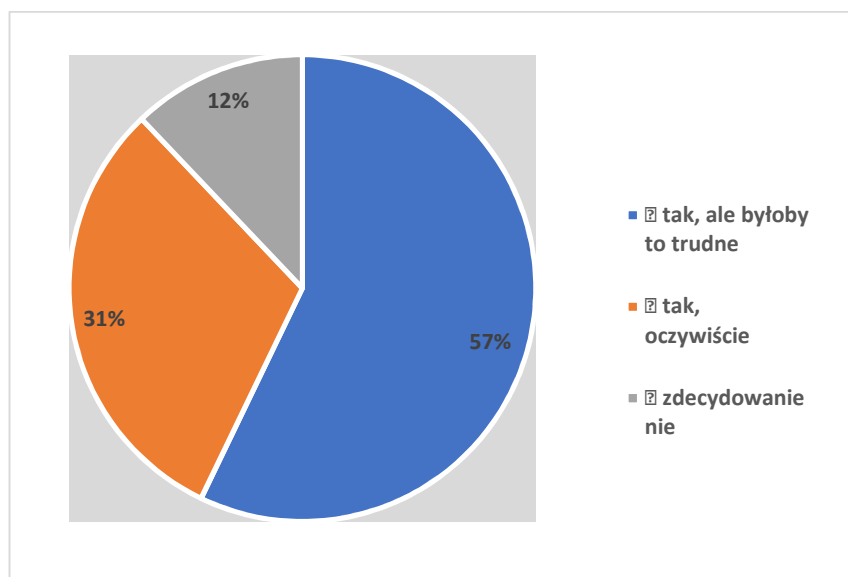
grupa badanych przejawia symptomy dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych. Potwierdziło to wcześniejsze stwierdzenie, że wśród respondentów można wskazać grupę osób wykazujących symptomy uzależnienia od portali tego typu. Niemożność rezygnacji z konkretnego zachowania/nawyku to ważny objaw w kontekście diagnozowania problemu uzależnienia. Warto zwrócić uwagę także na to, że dość liczną populację tworzą badani, którzy co prawda stwierdzili, iż są w stanie zrezygnować z mediów społecznościowych, jednak byłoby to dla nich bardzo trudne. Te dane dowiodły nie tylko, że znaczna część respondentów jest zagrożona problemem dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych, ale również, że portale te dość znacząco oddziałują na życie młodych ludzi. Technologia internetowa stała się dla przedstawicieli tego pokolenia istotnym elementem codziennego funkcjonowania. Brak dostępu do Internetu, czy też aplikacji opartych na tej technologii może być dla nich źródłem nieprzyjemnych stanów emocjonalnych.

Tabela 5.29. Możliwość życia bez mediów społecznościowych

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Tak, ale byłoby to trudne	628	57
2	Tak, oczywiście	338	31
3	Zdecydowanie nie	133	12

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.23. Możliwość życia bez mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

W kontekście rozważań na temat uzależnienia od mediów społecznościowych, postanowiono zapytać respondentów, czy ich zdaniem tego typu portale mogą być przyczyną uzależnienia. Wiedza, którą uzyskano przy analizie tego pytania, pokazała nie tylko, jaki jest poziom świadomości zagrożeń związanych z dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu, ale również pozwoliła stwierdzić, czy młodzi ludzie w ogóle sądzą, że można uzależnić się od mediów społecznościowych. W oparciu o uzyskane dane uznano, że wśród badanych nastolatków obserwuje się wysoki poziom świadomości zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych. W ocenie zdecydowanej większości z nich media społecznościowe to istotne źródło zagrożeń. Świadczył o tym wysoki wskaźnik odpowiedzi „tak”. Osoby, które twierdzą, iż nie można uzależnić się od mediów społecznościowych, są w zdecydowanej mniejszości. Te dane pozwoliły uznać, że respondenci traktują media społecznościowe jako ewentualną przyczynę uzależnienia. Nie bagatelizują faktu negatywnego oddziaływania długotrwałych sesji na zdrowie psychiczne. Pomimo złożonych w tej części ankiety deklaracji, stwierdzono, iż pewna grupa badanych nie do końca zna czynniki ryzyka uzależnienia od mediów społecznościowych. Przykładem może tu być fakt, iż zdecydowana większość badanych korzystała z mediów społecznościowych również podczas zajęć szkolnych. Na tej podstawie należy stwierdzić, że wiedza badanych nastolatków ma charakter pobieżny i nie są zaznajomieni z czynnikami ryzyka uzależnienia od mediów społeczno-

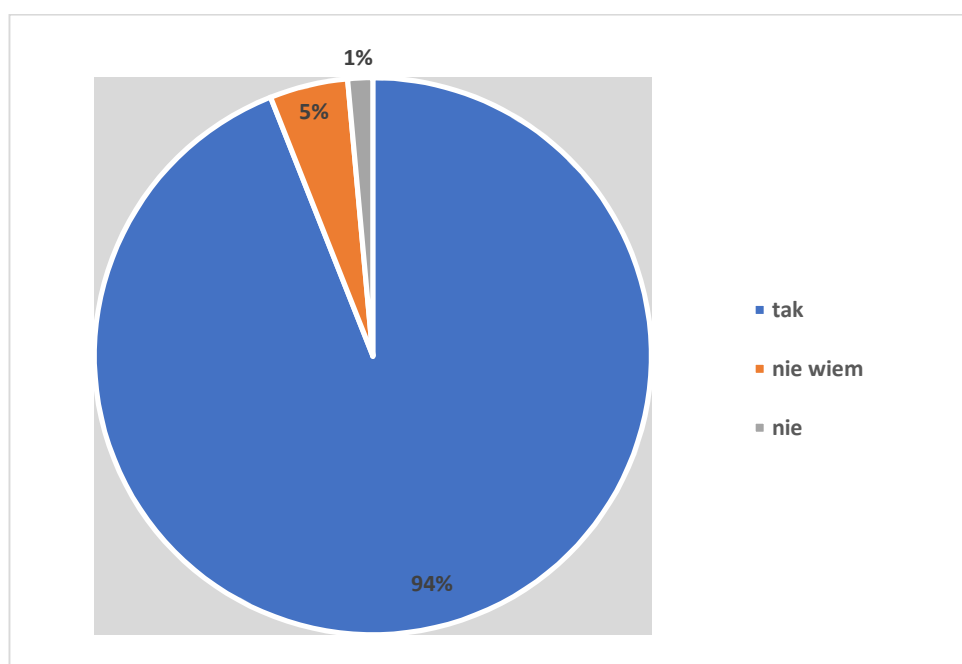
wych. To pokazało, jak duże znaczenie mają działania o charakterze profilaktycznym w populacji nastolatków.

Tabela 5.30. Możliwość uzależnienia się od serwisów społecznościowych (np. Facebook)

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości
1	Tak	1035	94
2	Nie wiem	50	5
3	Nie	16	1

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.24. Możliwość uzależnienia się od serwisów społecznościowych (np. Facebook)



Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu osoby, które w poprzedniej części ankiety stwierdziły, iż można uzależnić się od Facebooka, zostały poproszone o ocenę tego, czy same są uzależnione od

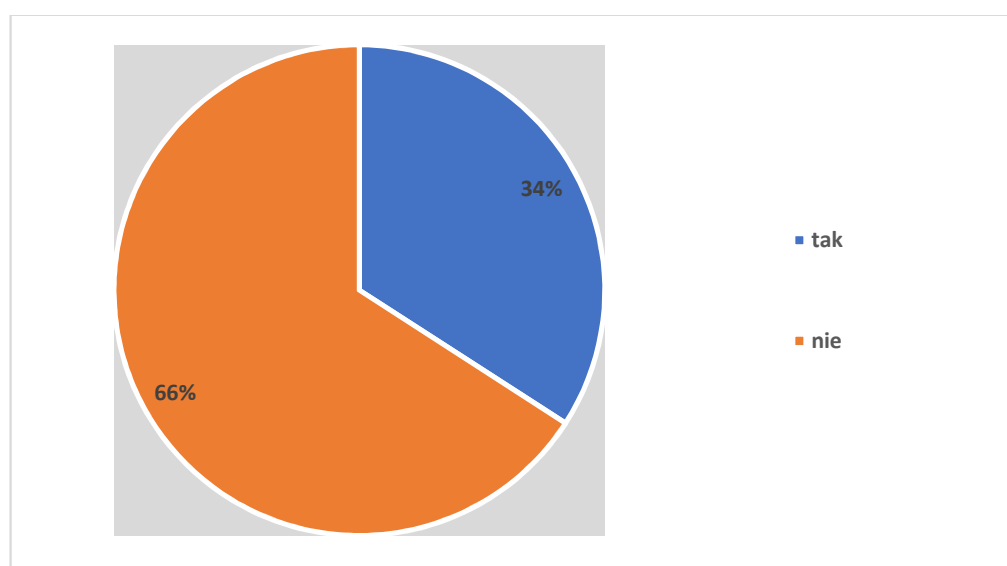
Facebooka. Subiektywne odczucia pozwoliły dokonać wstępnej oceny tego, jak duży jest problem uzależnienia od Facebooka w badanej populacji. W oparciu o zgromadzony materiał stwierdzono, iż duża część badanych nie dostrzegła u siebie problemu uzależnienia od mediów społecznościowych. Jak wskazały wyniki badań, większość populacji – tzn. 66% – jest zdania, że nie jest uzależniona od Facebooka. Pozostała część populacji, czyli 34%, zdefiniowała się jako osoby uzależnione. Zgromadzone dane zestawiono z wynikami skali Bergen. W oparciu o te dane założono, że ponad połowa populacji (57%) potwierdza wynik testu.

Tabela 5.31. Subiektywna ocena stopnia uzależnienia od serwisów w społecznościowych (np. Facebook)

Lp.	Odpowiedź	Ilość	% zbiorowości	Uzależnieni (skala Bergen) – liczba osób	% zbiorowości uzależnionej wg. Skali Ber- gen
1	Tak	375	34	213	57%
2	Nie	724	66	63	9%

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.25. Subiektywna ocena stopnia uzależnienia od serwisów w społecznościowych (np. Facebook)



Źródło: Opracowanie własne.

5.2.4. Poziom depresji wśród badanych – wyniki badań przeprowadzonych przy pomocy Inwentarza Depresji Becka (BDI).

W rozdziałach 3. i 4. odniesiono się do zagadnienia depresji, a zwłaszcza zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży. Istotność tego problemu stanowiła przesłankę do podjęcia wysiłków badawczych, które miały pomóc określić skalę depresji w badanej populacji. Dokonano tego przy pomocy Inwentarza Depresji Becka (BDI). Inwentarz Depresji Becka jest narzędziem przesiewowym (potocznie określanym też jako „test na depresję”), stosowanym w celu oceny objawów depresji u osób dorosłych i młodzieży (od 13. roku życia). Kwestionariusz składa się z 21 punktów. Po zapoznaniu się z ich treścią, w każdym punkcie osoba ankietowana wybiera jedno stwierdzenie najtrafniej opisujące jej samopoczucie w okresie ostatnich 30 tygodni. Odpowiedzi punktowane są od 0 do 3, zgodnie z narastającym nasileniem dolegliwości w danym obszarze.

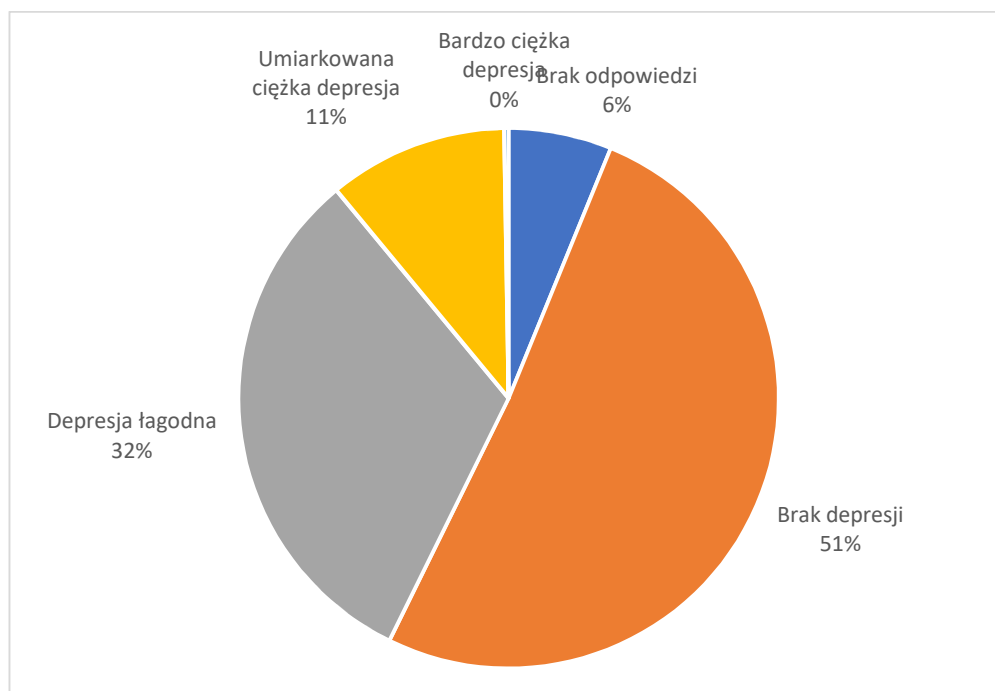
Jak wskazały badania 470 ankietowanych wykazało objawy depresji, co stanowi niespełna 43% badanej grupy. Wśród tej zbiorowości znalazło się 31,7% jednostek z objawami depresji łagodnej, 10,7% z umiarkowaną ciężką depresją oraz 0,3% populacji z objawami bardzo ciężkimi. W oparciu o zgromadzone dane można stwierdzić, iż problem depresji w badanej populacji jest realny. Dotyczy on znacznej części ankietowanych. Bez względu na to, jaki jest stopień tej choroby, wyników tych nie należy bagatelizować.

Tabela 5.32. Depresja w badanej populacji

Skala		Suma	%
0-0	Brak odpowiedzi	68	6,2
1-11	Brak depresji	562	51,1
12-26	Depresja łagodna	349	31,7
27-49	Umiarkowana ciężka depresja	118	10,7
50-63	Bardzo ciężka depresja	3	0,3
Razem		1100	100

Źródło: Opracowanie własne.

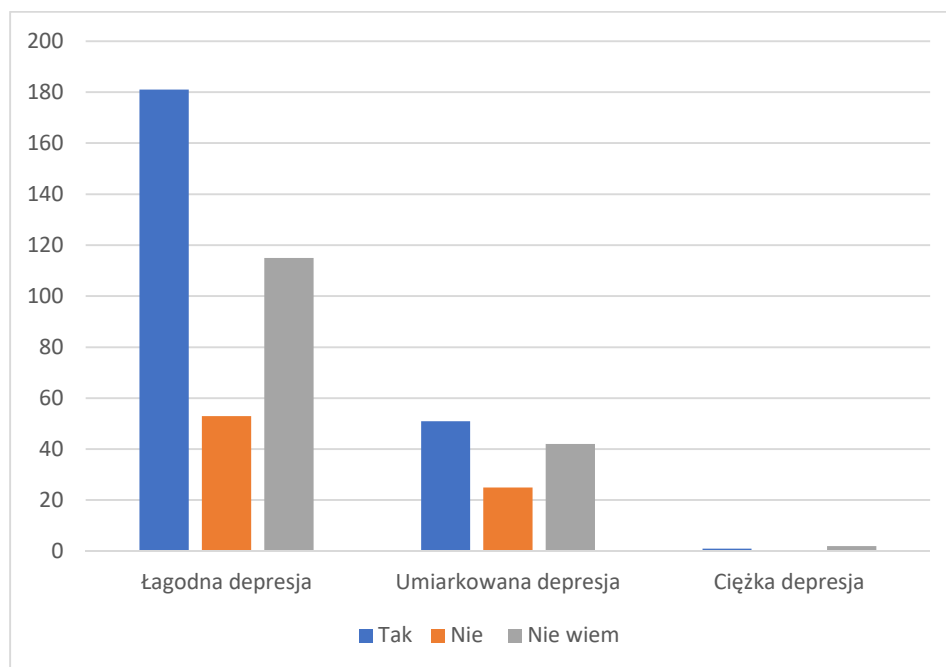
Wykres 5.26. Depresja w badanej populacji



Źródło: Opracowanie własne.

W kontekście prowadzonych badań zasadne było szczegółowe przeanalizowanie odpowiedzi udzielanych przez respondentów przejawiających depresję na pytania ankiety związane z uzależnieniem od mediów społecznościowych. W przypadku pytania dotyczącego kontrolowania czasu, który spędza się w mediach społecznościowych większość osób z depresją stwierdziła, że umiała kontrolować te zachowania. W przypadku depresji łagodnej i umiarkowanej opcja „tak” była najczęściej zaznaczaną przez osoby z depresją. Natomiast osoby z ciężką depresją miały problem z jednoznaczną odpowiedzią na to pytanie.

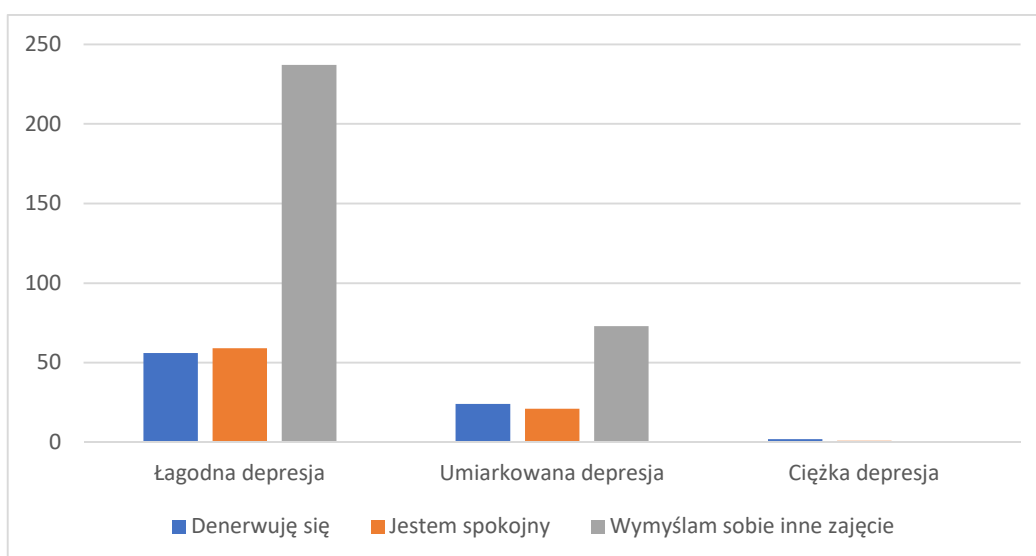
Wykres 5.27. Depresja a umiejętność rezygnacji z korzystania z mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

Respondenci, u których zdiagnozowano depresję w sytuacji, gdy nie mogli skorzystać z mediów społecznościowych w większości przypadków wymyślali sobie inne zajęcie. Osoby, które byłyby zdenerwowane, stanowią w tej populacji mniejszość. Niepokój z tego powodu odczuwały przede wszystkim osoby z ciężką depresją bądź z depresją umiarkowaną. Wyniki tej części badań są zbieżne do wyników uzyskiwanych w całej populacji. W oparciu o zgromadzone dane stwierdzono, iż dla zdecydowanej większości badanych niemożność sprawdzenia np. Facebooka nie stanowi problemu.

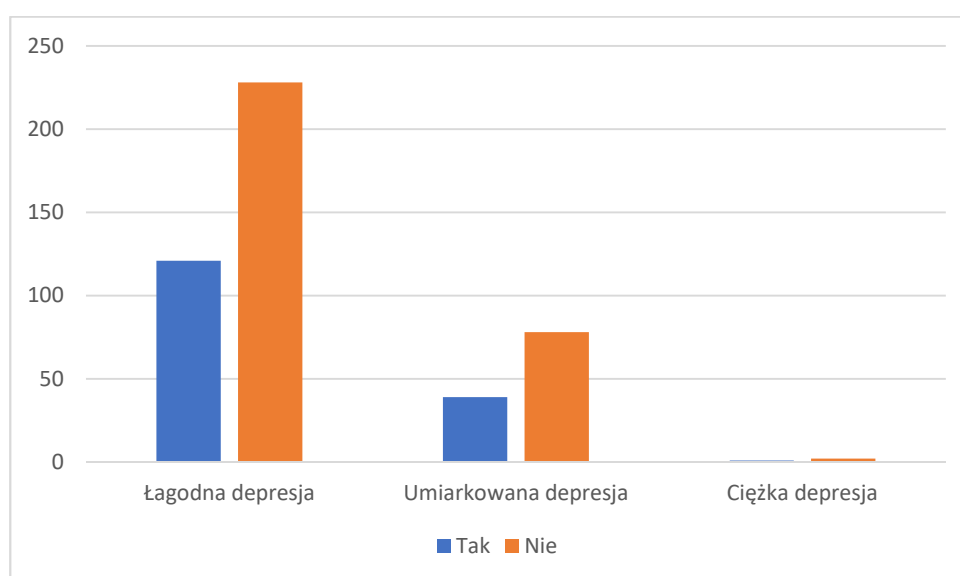
Wykres 5.28. Depresja a brak dostępu do mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

Uwzględniając kwestię dotyczącą wylogowania się z mediów społecznościowych zgromadzone dane pokazały, że osoby z depresją, podobnie jak pozostali respondenci, zazwyczaj nie wylogowują się z mediów społecznościowych. Bez względu na typ depresji respondenci, którzy nie wylogowywali, się np. z Facebooka, stanowili większość.

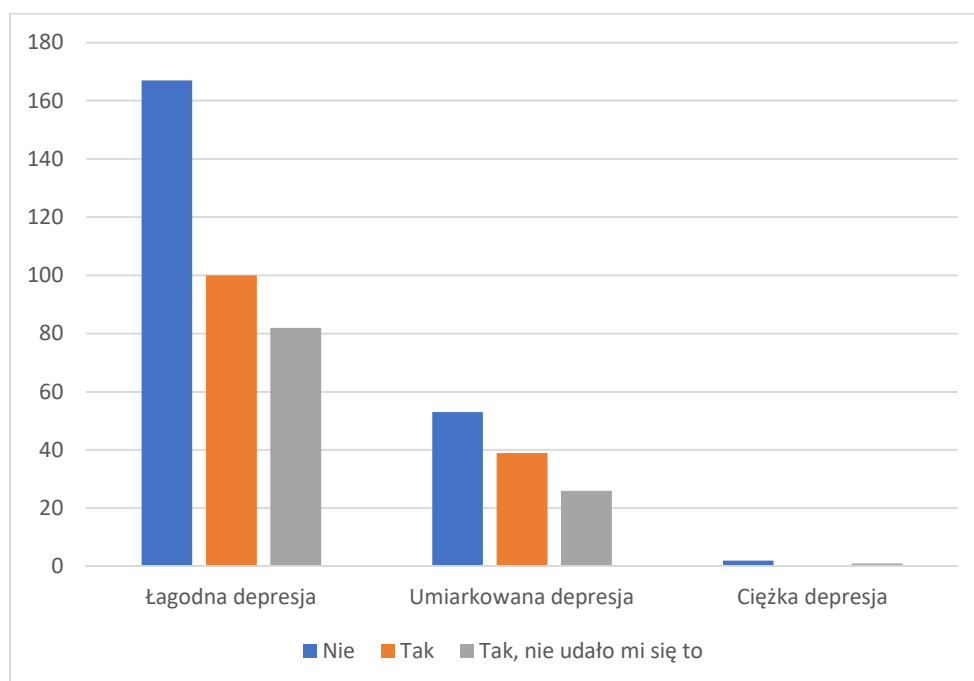
Wykres 5.29. Depresja a wylogowywanie się z mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

W części poświęconej zagadnieniu uzależnienia od portali społecznościowych zapytano również badanych o to, czy podejmowali kiedykolwiek próby rezygnacji z korzystania z portali społecznościowych. W przypadku populacji badanych z depresją większość respondentów stwierdziła, iż nie podejmowała takich działań. Wśród ankietowanych znajdowali się także badani, których odpowiedzi sugerowały, że podejmowali takie starania, jednak okazywały się one bezskuteczne.

Wykres 5.30. Depresja a próby rezygnacji z mediów społecznościowych



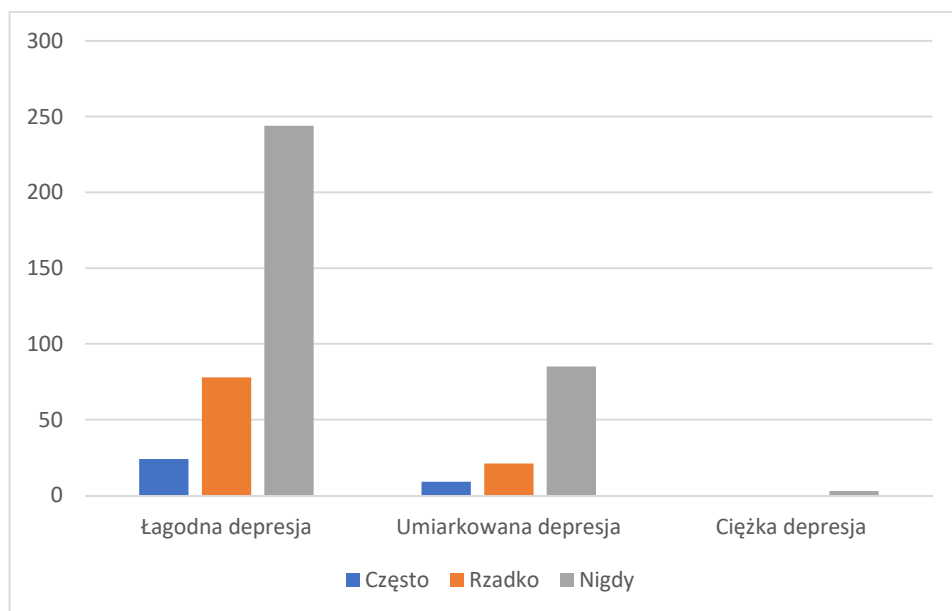
Źródło: Opracowanie własne.

Osoby, które podejmowały próby rezygnacji z mediów społecznościowych zazwyczaj nie odczuwały negatywnych odczuć w związku z tym działaniem. Badani, którym często towarzyszyło takie uczucie byli w zdecydowanej mniejszości. W oparciu o te dane można stwierdzić, że rodzaj depresji nie wpływa na uczucie lęku w próbach wylogowywania się z portali społecznościowych. Zachowania tej grupy badanych nie różnią się także o postaw, które przejawiają respondenci bez symptomów depresji.

Na Wykresie 5.31. przedstawiono wyniki do pytania, w którym respondenci odpowiadali, czy korzystają z mediów społecznościowych podczas lekcji w szkole. W oparciu o zgromadzony materiał badawczy stwierdzono, iż osoby z depresją nie różniły się w tym przypadku

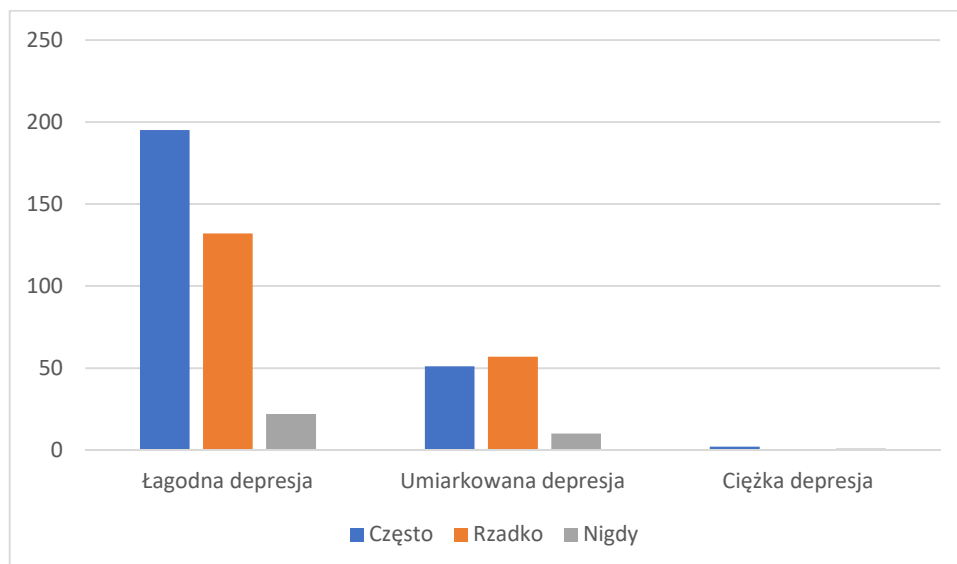
od badanych, u których nie zdiagnozowano depresji – większość z nich korzystała z mediów społecznościowych w trakcie trwania zajęć szkolnych.

Wykres 5.31. Depresja a odczucie lęku podczas prób rezygnacji z mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

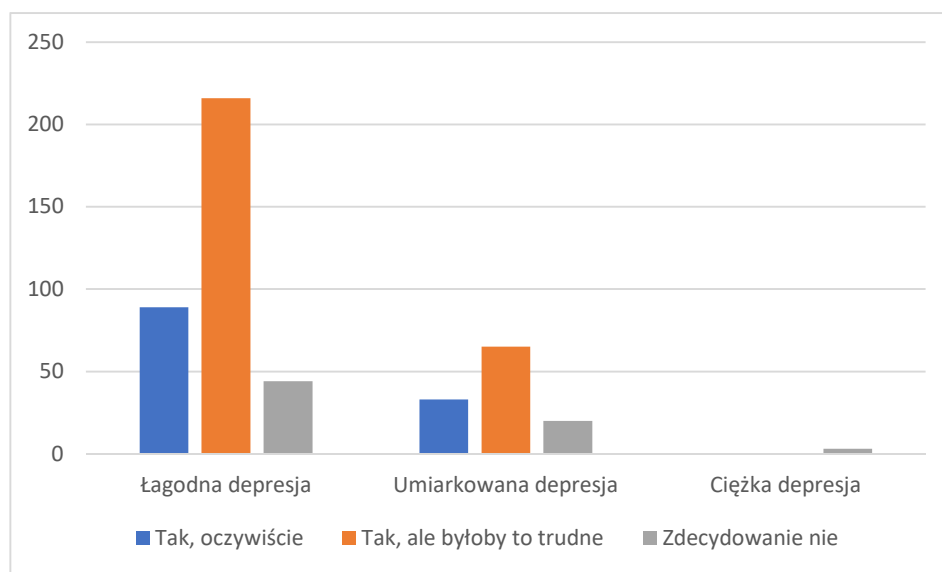
Wykres 5.32. Depresja a korzystanie z mediów społecznościowych w szkole



Źródło: Opracowanie własne.

Na pytanie dotyczące życia bez mediów społecznościowych, badani, u których zdiagnozowano depresję w większości odpowiedzieli, że jest to możliwe, jednak byłoby trudne. Zebrane dane pokazały również, iż wśród respondentów z depresją można wskazać osoby, które nie wyobrażają sobie świata bez mediów społecznościowych.

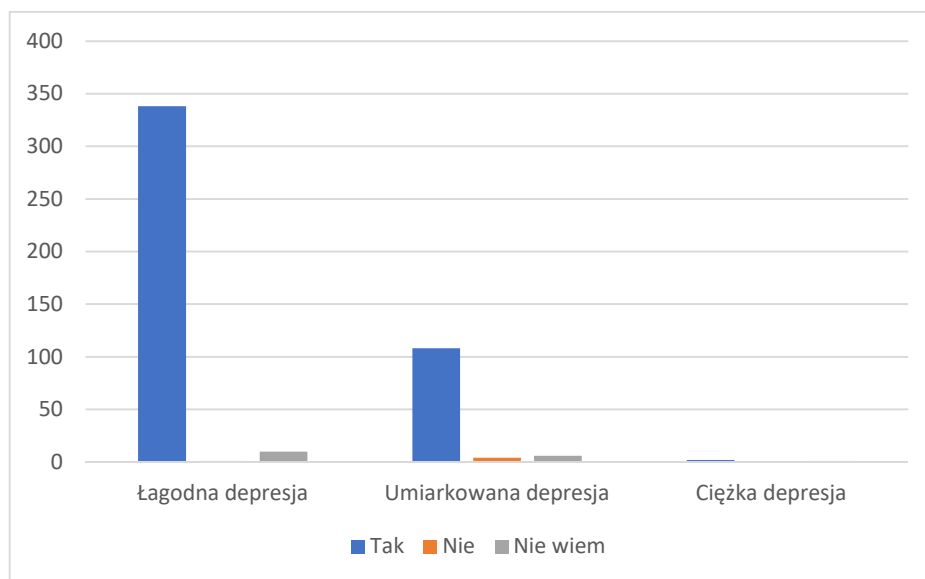
Wykres 5.33. Depresja a życie bez mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

W przypadku pytania o to, czy portale społecznościowe mogą uzależnić, większość badanych odpowiedziała „tak”. Wśród respondentów z depresją tendencja była podobna. Zdecydowana większość ankietowanych stwierdziła, że dysfunkcjonalne korzystanie z mediów społecznościowych może być przyczyną uzależnienia.

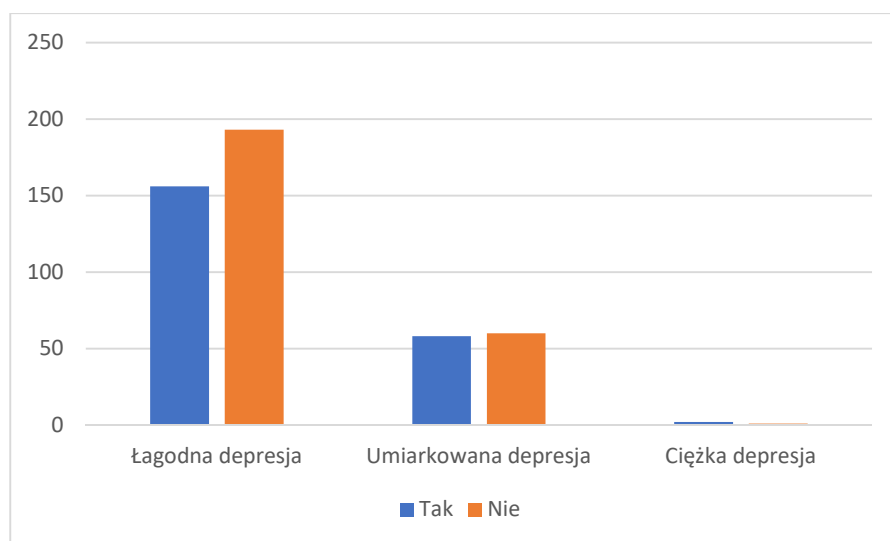
Wykres 5.34. Depresja a życie bez mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

Jeśli bierze się pod uwagę dane dotyczące samooceny uzależnienia od mediów społecznościowych, większość badanych, u których zdiagnozowano depresję, stwierdziła, iż problem taki w ich przypadku nie występuje. Z kolei jeśli uwagę kieruje się na populację osób z depresją, które dostrzegają u siebie symptomy uzależnienia od Facebooka, problem ten dotyczył głównie badanych z ciężką depresją oraz z jej umiarkowanym poziomem.

Wykres 5.35. Depresja a subiektywna ocena uzależnienia od mediów społecznościowych



Źródło: Opracowanie własne.

5.2.5. Uzależnienie od Facebooka a poziom depresji

W tej części rozprawy przedstawiono wyniki analizy, w której badano korelację pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a poziomem depresji. Wyniki badań przedstawione w rozdziale 4. wskazały, iż w ostatnich latach problem korelacji dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych oraz depresji przybiera na sile, dlatego zbadano poziom tej zależności wśród młodzieży z województwa podkarpackiego.

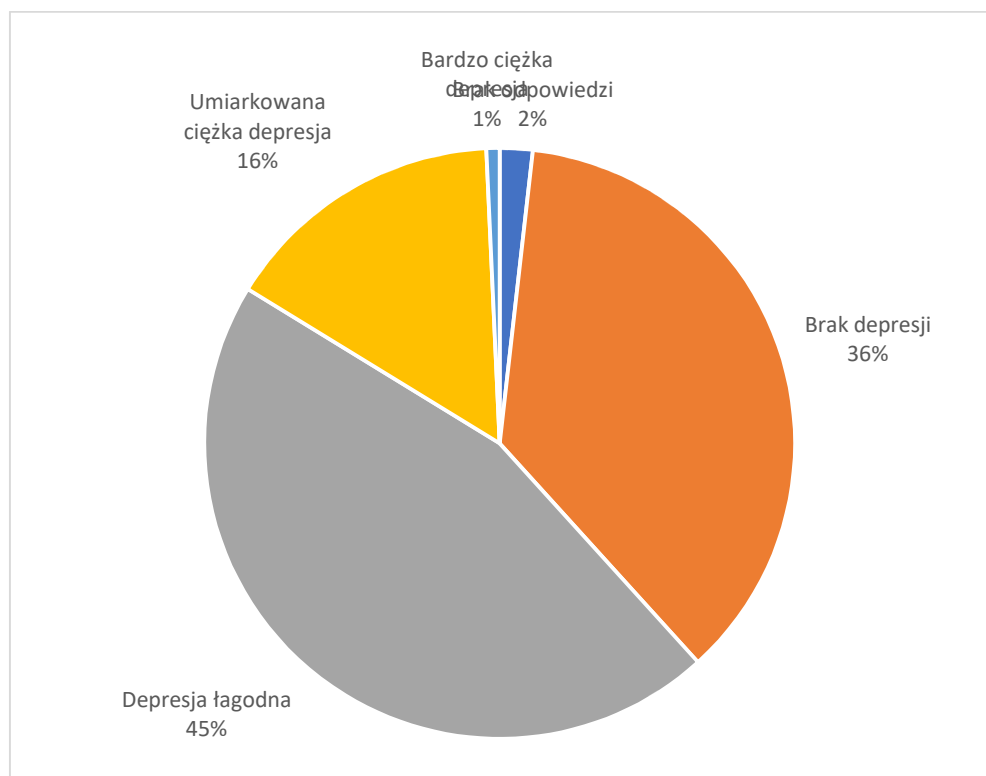
Jak wskazały badania, w populacji objętej projektem znajduje się 277 osób uzależnionych od Facebooka. Taki rezultat pokazał, że dość liczna grupa badanych ma problem z dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych. Po dokonując analizy tego, jak wygląda rozkład poziomu depresji wśród tej zbiorowości, dane zaprezentowały się następująco.

Tabela 5.33. Korelacja pomiędzy poziomem depresji a uzależnieniem od Facebooka

Skala		Suma	%
0-0	Brak odpowiedzi	5	1,8
1-11	Brak depresji	101	36,5
12-26	Depresja łagodna	126	45,5
27-49	Umiarkowana ciężka depresja	43	15,5
50-63	Bardzo ciężka depresja	2	0,7
Razem		277	100

Źródło: Opracowanie własne.

Wykres 5.36. Korelacja pomiędzy poziomem depresji a uzależnieniem od Facebooka



Źródło: Opracowanie własne.

Badania wykazały, że aż 62% z badanej populacji (171 osób) uzależnionych od Facebooka, posiada depresję lekką, umiarkowaną bądź ciężką, co potwierdziło postawioną hipotezę, iż dysfunkcjonalne korzystanie z mediów społecznościowych może korelować ze zjawiskiem depresji facebookowej.

5.3. Wnioski

W oparciu o badania własne dokonano weryfikacji postawionych wcześniej do nich hipotez badawczych. Dzięki zebrany danym, potwierdzona została hipoteza główna postawiona do badań własnych, zgodnie z którą wśród licealistów z województwa podkarpackiego dostrzega się problem korelacji depresji z nadużywaniem mediów społecznościowych. W oparciu o zgromadzony materiał badawczy można wskazać na grupę badanych, którzy dysfunkcjonalnie korzystają z mediów społecznościowych i mają problemy z depresją.

Udało się również potwierdzić hipotezy szczegółowe sformułowane do badań własnych. Zgromadzony materiał pokazał, że licealiści z województwa podkarpackiego korzystają z urządzeń mających dostęp do Internetu każdego dnia po kilka godzin. W przypadku tego projektu badawczego średni czas spędzany w Internecie przez licealistów wynosił ponad 3 godziny dziennie. Zestawiając uzyskane w tym badaniu informacje z danymi badań ogólnopolskich (np. z badań Nastolatki 3.0) można stwierdzić, iż licealiści z województwa podkarpackiego spędzają w Internecie więcej czasu niż młodzież z innych regionów.

Kolejną hipotezą cząstkową, którą udało się potwierdzić w trakcie badania, było twierdzenie, zgodnie z którym młodzi ludzie korzystają z urządzenia podłączonego do Internetu głównie w celach rozrywkowych. Uzyskane w trakcie badań informacje pozwoliły stwierdzić, że licealiści z województwa podkarpackiego najczęściej korzystają z Internetu głównie po to, by umilić sobie czas – zazwyczaj korzystając z portali społecznościowych, oglądając filmy, czy słuchając muzyki. Internet spełnia także oczywiście rolę narzędzia wspomagającego proces edukacji, jednak licealiści z województwa podkarpackiego o wiele częściej posługują się nim w celach rozrywkowych.

Uszczegóławiając rozważania odnośnie sposobów korzystania z Internetu, zapytano licealistów z województwa podkarpackiego o to, w jakich celach korzystają z mediów społecznościowych. Dane, które udało się uzyskać podczas badań własnych, potwierdziły hipotezę, zgodnie z którą media społecznościowe są wykorzystywane przez licealistów z województwa podkarpackiego przede wszystkim do komunikacji ze znajomymi oraz celów rozrywkowych. Obie wymienione formy korzystania z portali tego typu były często wybierane przez uczestników badania. Sposób zachowania licealistów z województwa podkarpackiego nie odbiega od ogólnych standardów korzystania z mediów społecznościowych. Warto zauważyć, iż Zuckerberg stworzył Facebooka po to, by ułatwić komunikację pomiędzy studentami amerykańskich uczelni. Wraz z rozwojem mediów społecznościowych ta forma komunikowania się zyskała wielu zwolenników, zwłaszcza wśród ludzi młodych. Wynikało to przede wszystkim z faktu eliminowania przez ten typ komunikacji barier występujących w innych formach porozumiewania się.

Kolejną hipotezą, którą udało się potwierdzić podczas badań własnych, była hipoteza mówiąca o tym, że wśród badanych licealistów z województwa podkarpackiego będzie można dostrzec symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych. W oparciu o uzyskane wyniki badań własnych pokazano, że pewna grupa przejawia zachowania charakterystyczne dla dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych. Osoby te stanowiły ok. 25% badanych. Warto nadmienić, iż istnieje ryzyko wzrostu liczby osób uzależnionych ze

względem na wydłużający się czas korzystania z Internetu, rozwój aplikacji internetowych oraz rosnącą dostępność Internetu.

Analiza zachowań licealistów z województwa podkarpackiego w Internecie pozwoliła potwierdzić hipotezę, zgodnie z którą zachętą do korzystania z mediów społecznościowych jest łatwość komunikowania się oraz możliwość śledzenia wydarzeń z życia znajomych. W oparciu o zgromadzony materiał badawczy udało się potwierdzić przede wszystkim to, że młodzi ludzie korzystają z Internetu ponieważ ułatwia możliwość komunikowania się. Dostępne funkcjonalności takich portali, jak Facebook czy Instagram, pozwalają na komunikowanie się na wiele sposobów. Nie ulega wątpliwości, że ten typ porozumiewania się ma swoje zalety (np. likwidacja barier geograficznych), ale i wady. Dla coraz większej grupy osób jest to jedyna forma kontaktu ze światem rzeczywistym. Coraz częściej zdarza się, że osoby rezygnują ze spotkań z rodziną, bliskimi i wolą rozmowę ze znajomymi poprzez Messengera.

Badania prowadzone wśród licealistów z województwa podkarpackiego pozwoliły potwierdzić kolejną tezę, zgodnie z którą w badanej próbie badawczej występują symptomy depresji. Badania, które przeprowadzono za pomocą kwestionariusza Becka, pokazały, iż problem jest realny. Zasadniczo respondentów można podzielić w tym przypadku na 3 grupy osób przejawiających zaburzenia depresyjne. Pierwszą (najliczniejszą) tworzyli licealiści z depresją łagodną, drugą osoby z depresją umiarkowaną. Najmniej liczna była populacja, którą tworzyły osoby z depresją ciężką. Łącznie blisko 40% licealistów z województwa podkarpackiego zdradza symptomy charakterystyczne dla depresji. Dane te powinny budzić niepokój i być sygnałem alarmowym dla opiekunów o konieczności wdrożenia działań profilaktycznych, tym bardziej że część młodych ludzi nie jest świadoma problemów, z jakimi się zmagają. Dlatego tak ważna jest obserwacja zarówno przez rodziców, jak i pedagogów. Im wcześniej zostanie udzielona pomoc takiej osobie, tym mniejsze straty wyrządzi choroba.

W oparciu o wyniki badań własnych udowodniono, że jedną z przyczyn uzależnienia od Internetu mogą być media społecznościowe. Przeprowadzone badania ankietowe pokazały, iż sposób korzystania z tych mediów przez licealistów z województwa podkarpackiego sprzyja występowaniu tego problemu. Ponadto rozwój technologiczny, który nastąpił na przestrzeni ostatnich dwóch dekad, sprawił, że zagrożenie uzależnieniem od Internetu okazało się zdecydowanie wyższe niż miało to miejsce na początku XXI w. Warto również wspomnieć o tym, że korzystanie z mediów społecznościowych stało się codziennym rytuałem zdecydowanej większości młodych ludzi. W ten sposób tworzą się sprzyjające warunki do rozwoju negatywnych zjawisk, takich jak uzależnienia od mediów społecznościowych. Ponadto stały roz-

wój mediów społecznościowych i tworzenie nowych funkcjonalności, które są atrakcyjne dla użytkowników, sprawiają, że rośnie zagrożenie negatywnymi zjawiskami.

Zgromadzone dane pozwoliły również pokazać, że respondenci są w umiarkowanym stopniu świadomi występowania zagrożenia uzależnienia od mediów społecznościowych. Na przykładzie licealistów z województwa podkarpackiego można zaobserwować pewne interesujące zjawisko, a mianowicie to, że duża część badanych wskazywała, iż jest świadoma zagrożeń, które wiążą się z dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu, jednakże sposób ich zachowań w Internecie sugerował coś innego. Można stwierdzić, iż wiedza miała charakter teoretyczny. Znaczna część z nich spędzała wiele godzin na portalach społecznościowych, nie potrafiła zrezygnować z korzystania z tego typu aplikacji, czy też przeglądała np. Facebooka w miejscach, w których jest to niedozwolone (np. podczas lekcji w szkole). Takie praktyki pokazują, iż należy prowadzić akcje wskazujące nie tylko skutki dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych, ale również przyczyny.

W rozdziale tym udało się wykazać, że depresja może korelować ze zjawiskiem uzależnienia od Internetu. Dysfunkcyjne korzystanie z tego medium i zawierających się w nim portali społecznościowych może być przyczyną występowania zjawiska tzw. depresji internetowej. W tym przypadku istotne znaczenie mają tzw. wirtualne relacje⁴⁶⁸ – to one sprawiają, że użytkownik traci kontrolę nad czasem spędzanym w sieci, co niekiedy wpływa negatywnie na jego dobrostan psychiczny.

W kontekście uzyskanych podczas badań własnych wyników istotnego znaczenia nabierają działania profilaktyczne, które pozwolą obniżyć ryzyko wystąpienia depresji, stanowiącej skutek dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych. Ograniczeniu problemu depresji wśród młodzieży uzależnionej od Internetu sprzyjać będzie większa czujność opiekunów oraz kampanie społeczne realizowane przez podmioty publiczne z województwa podkarpackiego.

Jak już wskazano we wcześniejszych fragmentach pracy sposoby radzenia sobie z depresją internetową nie różnią się zasadniczo od działań, które są podejmowane przy innych typach depresji. Wytyczne specjalistów mają charakter uniwersalny i powinno się je stosować w każdym przypadku chorego, u którego wystąpi problem depresji. Mimo że naukowcy nie są jednoznaczni w swych ocenach odnośnie tego, czy korzystanie z mediów społecznościowych przyczynia się do powstania problemu depresji, zebrane wyniki badań powinny być traktowane jako sygnały ostrzegawcze, że portale tego typu mogą w sposób negatywny oddziaływać

468 E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, J. Park, D. S. Lee, N. Lin, H. Shablack, J. Jonides, O. Ybarra, *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*, „PLoS One” 2013, nr 8.

na dzieci. Z tego względu rodzice powinni regularnie sprawdzać, czy dzieci korzystają z mediów społecznościowych, a jeśli tak, to jaki wpływ mają na nie (dzieci) te media.

Należy zadbać o to, by utrzymany został stan równowagi pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych, a interakcjami społecznymi. Warto także organizować dziecku dzień w taki sposób, by miało czas na działania, które pomagają budować tożsamość i pewność siebie.

Zakończenie

W niniejszej pracy przedstawiono kwestię oddziaływania mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży. Od początku XXI w. można obserwować rozwój różnego rodzaju portali, które umożliwiają prowadzenie interakcji pomiędzy użytkownikami, a także stwarzają możliwości pełnienia funkcji nadawcy, a nie tylko odbiorcy treści, tak jak miało to miejsce w przypadku mediów tradycyjnych. Nie ulega wątpliwości, że powstanie takich portali, jak Facebook, Instagram, czy Snapchat wprowadziło nową jakość na rynku medialnym. Co więcej wzrost popularności tego typu mediów sprawia, że portale społecznościowe w sposób istotny wpływają na życie znacznej części społeczeństwa, co zauważyła w swojej pracy J. Burgess. Stwierdziła, że na przestrzeni ostatnich 20 lat szczególnie rozwinęły się media społecznościowe oparte na konwergencji treści tworzonych przez użytkowników z sieciami społecznościowymi. Drugą cechą charakterystyczną było wg niej to, że wyniku rozwoju mediów społecznościowych obserwuje się wypieranie tych portali internetowych, których treść była rozproszona i oparta na indywidualnym modelu publikowania i dystrybucji treści⁴⁶⁹.

Mnogość funkcji, które są realizowane przez media społecznościowe sprawia, że zyskują one na popularności. Dzięki tego rodzaju serwisom możliwe jest m.in. komunikowanie się. W tym przypadku należy zaznaczyć, że funkcja komunikacyjna może być realizowana na wiele sposobów i przy wykorzystaniu różnych narzędzi. Największą popularnością cieszy się jednak komunikacja tekstowa przy pomocy komunikatorów, takich jak Messenger. Funkcja ta może być także realizowana poprzez system komentarzy, wideoczaty czy zdjęcia. Nie są to jedyne kluczowe dla tego kontekstu elementy. Funkcje rozrywkowa, wizerunkowa, czy biznesowa także są w tym kontekście ważne i mają istotny wpływ na wzrost popularności tego typu mediów.

Można założyć, że portale społecznościowe w najbliższych czasach będą się w dalszym ciągu rozwijać. Wynika to nie tylko z faktu, że wielu użytkowników nie wyobraża sobie co-

469 J. Burgess, A. Marwick, T. Poell, *The Sage Handbook of Social Media*, SAGE Publications, Londyn 2018, s. 10.

dziennej egzystencji bez tego typu aplikacji, ale również z tego, iż mogą one być wykorzystywane w celach komercyjnych. Przyływ środków oznacza, że twórcy mediów społecznościowych zyskują fundusze na prace służące udoskonalaniu tego typu mediów. Należy także zwrócić uwagę na to, że kolejne pokolenia nie będą znały świata bez Internetu. Obecność mediów społecznościowych stanowi dla nich standard i będą chciały nowych portali opartych na koncepcji charakterystycznej dla tego typu mediów. Co więcej będą one mogły same aktywnie angażować się w tworzenie oraz rozwój nowych mediów społecznościowych.

Analiza danych statystycznych wyraźnie pokazuje, że media społecznościowe cieszą się największą popularnością wśród młodych osób. Reprezentanci tej grupy społecznej korzystają z mediów społecznościowych w różny sposób. Przedstawione w pracy wyniki badań dowodzą, że portale tego typu odgrywają ważną rolę w życiu współczesnej młodzieży⁴⁷⁰. Na przestrzeni lat można zaobserwować sukcesywne wydłużania czasu, który jest poświęcany na korzystanie z różnego rodzaju aplikacji internetowych. Ponadto, jak deklarują sami badani, media społecznościowe służą im przede wszystkim do celów rozrywkowych oraz komunikowania się. Część młodzieży wykorzystuje także media społecznościowe do celów edukacyjnych⁴⁷¹. Użyteczność portali w tym kontekście okazuje się szczególnie widoczna w sytuacjach kryzysowych. Swego czasu media społecznościowe odegrały ważną rolę w komunikacji pomiędzy uczestnikami demonstracji, które organizowano podczas Arabskiej Wiosny. W 2020 r. media społecznościowe okazały się pożytecznym narzędziem w okresie pandemii koronawirusa. To dzięki nim możliwe stało się realizowanie zajęć na poziomie uniwersyteckim, czy też w szkołach średnich i podstawowych. Sposób komunikacji, który jest możliwy poprzez portale społecznościowe, sprawia, że pedagodzy mają ułatwiony dostęp do swoich uczniów. Mogą im przysłać materiały edukacyjne, czy też prowadzić wykłady na grupach klasowych.

Z. Baumann wskazywał, iż młodych przyciąga do mediów społecznościowych to, że świat wirtualny pozwala swobodnie kreować wizerunek w stopniu, który okazuje się być nieosiągalny w realnym świecie⁴⁷². Ten fakt sprawia, iż u użytkowników portali tego typu często można dostrzec pewne nienaturalne zachowania, czy też przedstawianie siebie jako kogoś, kim się w rzeczywistości nie jest. Internet umożliwia takie przemiany, co więcej portale spo-

470 GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2012–2016*, Szczecin 2016., A. Wrońska, R. Lange, *Nastolatek jako użytkownik Internetu – społeczny wzorzec konsumpcji*, [w:] M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2016, *Raport z badania Nastolatki 3.0*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2017.

471 K. Sigda, *Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież*, „Kognitywistyka i media w edukacji” 2018, nr 1, s. 68.

472 Z. Bauman, *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wyd. Literackie, Kraków 2011, s. 28-29.

łecznościowe sprzyjają takim nowym wizerunkom i promują zacieranie się granic pomiędzy sferą prywatną i publiczną⁴⁷³. A. Andrzejewski podkreślał, że media społecznościowe można traktować jako formę używki. Autor ten pisze o młodych ludziach, dla których Instagram i Facebook stanowią nieodłączny element codziennego funkcjonowania. Tego typu zachowania mają także negatywny wydźwięk, skutkują tym, że młodzi ludzie stają się bardzo mocno zależni od opinii innych. Dużą część swojego dnia poświęcają na wykreowanie pewnego nierealnego obrazu samych siebie.

Po porannych rytuałach związanych z np. dokumentacją fotograficzną tego, co jedli na śniadanie, co na siebie założyli, młodzi ludzie w dalszym ciągu pozostają online. Podczas drogi do szkoły sprawdzają komentarze bądź „lajki” pod swoimi zdjęciami. Podczas pobytu w szkole często zdarza im się dodawać zdjęcia grupowe, nagrywać filmiki i udostępniać je, pozostają w nieustannym kontakcie ze znajomymi. Jednak jest to kontakt wirtualny, sprowadzający się do wstawiania komentarzy i „polubień”. Młodzi ludzie nie rozstają się z smartfonem i nieustannie sprawdzają, czy pojawiły się jakieś nowe reakcje np. na ich zdjęcie⁴⁷⁴. Problem nieustannego korzystania z mediów społecznościowych był także dostrzegalny wśród licealistów z województwa podkarpackiego.

Z czasem rytuał ten może zacząć dominować nad codziennymi zachowaniami, a młodzi ludzie zaczynają odczuwać przymus korzystania z mediów społecznościowych. Nie sprawdzenie np. Instagrama, przyczynia się do u takiej osoby do wzrostu poczucia niezaspokojenia potrzeb. Utrzymywanie się takich stanów przez dłuższy czas może skutkować zaburzeniami psychicznymi. Nieustanny niepokój wywołany przez to, że nie udało się wykonać codziennego rytuału, stanowi źródło stresu.

Media społecznościowe mogą także być wykorzystywane niezgodnie z założeniami ich twórców, co może prowadzić do wielu negatywnych skutków. W kontekście młodzieży istotnym problemem okazuje się „hejt”, dla którego nośnikiem stają się serwisy tego typu. Często zdarza się, że młodzi użytkownicy mają styczność po raz pierwszy z mową nienawiści właśnie w sieci. Są oni ofiarami hejtu bądź sami dopuszczają się takich działań⁴⁷⁵. Kolejnym negatywnym aspektem istnienia mediów społecznościowych jest to, że mogą one posłużyć do popełnienia przestępstwa. W tym przypadku można wskazać na zjawisko pedofilii. Problemem okazuje się również to, że media społecznościowe często kreują obraz rzeczywistości,

473 K. Leksy, *Ekshibicjonizm społeczny w przestrzeni wirtualnej – rozważania społeczno-pedagogiczne*, „Chocwanna” 2014, nr 13, s. 153.

474 Tamże, s. 245-246.

475 Liu yi Lin, J. E. Sidani, A. Shensa, A. Radovic, E. Miller, J. B. Colditz, B. L. Hoffman, *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33.

który nie jest zgodny ze stanem rzeczywistym. Pojawia się dysonans poznawczy, który dla niektórych młodych osób stanowi przyczynę powstawania traum. Obserwowana na różnego rodzaju portalach społecznościowych idealizacja może być przyczyną powstawania zaburzeń psychicznych. Jak już wskazywano, problem ten dotyczy głównie młodych dziewcząt, które chcąc naśladować swoje idolki z Instagrama całkowicie się w tym zatracają i tracą kontakt z rzeczywistością. Świadomość występowania negatywnych aspektów mediów społecznościowych stanowiła ważną przesłankę do przeprowadzania badań.

Należy być świadomym, iż niekiedy korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do powstania uzależnienia od nich. W takich sytuacjach pojawia się m.in. problem z utrzymywaniem satysfakcjonujących relacji ze światem zewnętrznym. Osoba uzależniona o wiele więcej swojej energii przeznaczająca na kontakty, które utrzymuje się za pośrednictwem mediów społecznościowych⁴⁷⁶, równocześnie nie jest świadoma tego, że jest to przykład dysfunkcjonalnego zachowania, często nie dopuszcza do siebie myśli, iż może mieć z nim problem. Zdarza się jej również odrzucać wszelkie formy pomocy ze strony rodziny i znajomych. Często uzależnienie może skutkować zaburzeniami depresyjnymi. Jak pokazują dane przywołane w tej pracy problem depresji młodzieńczej w ostatnich latach narasta.

W przypadku osoby korzystającej z mediów społecznościowych istotnego znaczenia nabiera gratyfikacja, która wykazuje związek z korzystaniem z określonych treści. Uzależnienie od portali społecznościowych jest specyficznym typem uzależnienia od Internetu, którego podstawą jest koincydencja czynników osobowościowych, poznawczych, środowiskowych, a także potrzeb i celów postępowania jednostki⁴⁷⁷. W przypadku aktywności ludzi młodych w mediach społecznościowych bardzo często można dostrzec zachowania, które mogą być traktowane jako próby skupienia na sobie uwagi. Niekiedy cel ten udaje się osiągnąć. Zdarzają się jednak sytuacje, w których ta grupa społeczna nie zyskuje takiej uwagi, jakiej oczekuje. Wówczas stwierdza się u niej pewien dysonans poznawczy, który negatywnie oddziałuje na stan psychiczny. Uważa się, że w tym przypadku chroniczny stres wywołanego przez utratę kontroli nad własnym życiem może negatywnie wpływać na życie jednostki. W przypadku osób w młodym wieku problem całkowitego zatracenia się w świecie wirtualnym bywa jeszcze bardziej widoczny. Stres będący skutkiem utraty kontroli, przyczynia się do osłabienia funkcjonowania systemu immunologicznego, zakłóceń w zakresie gospodarki hormonalnej, problemów z trawieniem, a nawet obumierania komórek nerwowych w mózgu.

476 J. Y. Yen et al., *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*, „Cyberpsychology & Behavior” 2007, nr 10, s. 56.

477 Ministerstwo Zdrowia, *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*, Wyd. KUL, Lublin 2017, s. 2-3.

Zgromadzony podczas pracy badawczej materiał pokazał, że licealiści z województwa podkarpackiego korzystają z urządzeń mających dostęp do Internetu każdego dnia po kilka godzin. W zestawieniu z danymi z innych badań można stwierdzić, że licealiści z województwa podkarpackiego spędzają w Internecie więcej czasu niż młodzież z innych regionów. Analiza sposobów korzystania przez licealistów z województwa podkarpackiego z mediów społecznościowych pokazała, że zazwyczaj posługują się nimi w celach rozrywkowych oraz do komunikacji ze znajomymi. Dostępne funkcjonalności takich portali, jak np. Facebook czy Instagram, pozwalają na komunikowanie się na wiele sposobów. Obie wymienione formy korzystania z mediów społecznościowych były często wybierane przez uczestników badania. Sposób zachowania licealistów z województwa podkarpackiego i w tej kwestii nie odbiega od ogólnych standardów korzystania z mediów społecznościowych. Takie dane pokazują, że zasadne są obawy specjalistów, którzy przestrzegają przed problemem uzależnienia od Internetu, czy mediów społecznościowych. Rozwój technologii informatycznych sprawia, iż zagrożenie to będzie narastać.

Podczas badań, które prowadzono w ramach tej pracy, udało się również udowodnić hipotezę, zgodnie z którą wśród badanych licealistów z województwa podkarpackiego będzie można dostrzec symptomy uzależnienia od mediów społecznościowych. W oparciu o uzyskane dane pokazano, że pewna grupa przejawia zachowania, które są charakterystyczne dla dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych. Osoby te stanowiły ok. 25% badanych. Taki wskaźnik to kolejny sygnał ostrzegawczy dla osób odpowiedzialnych za edukację na terenie województwa podkarpackiego oraz rodziców uczniów.

W oparciu o zgromadzony materiał badawczy udowodniono, że jedną z przyczyn uzależnienia od Internetu mogą być media społecznościowe. Przeprowadzone badania sondażowe pokazały, iż sposób korzystania z tych mediów przez licealistów z województwa podkarpackiego sprzyja występowaniu tego problemu. Ponadto rozwój technologiczny, który nastąpił na przestrzeni ostatnich dwóch dekad sprawił, że zagrożenie uzależnieniem od Internetu okazuje się zdecydowanie wyższe niż miało to miejsce na początku XXI w.

Zgromadzone dane pozwoliły również pokazać, że respondenci są w umiarkowanym stopniu świadomi występowania zagrożenia uzależnieniem od mediów społecznościowych i ewentualnych skutków tego zjawiska. Można stwierdzić, że młode osoby, które brały udział w tym projekcie badawczym, nie podejmowały m.in. działań, które służyłyby limitowaniu czasu spędzanego w sieci. Wiele z nich spędzało dużą liczbę godzin na portalach społecznościowych, nie potrafiło zrezygnować z korzystania z tego typu aplikacji, czy też przeglądało je w miejscach, w których jest to niedozwolone (np. podczas lekcji w szkole).

Za koniecznością podjęcie działań o charakterze profilaktycznym powinno również przemawiać to, że oprócz problemu uzależnienia od mediów społecznościowych, u znacznej części uczestników badania stwierdzono depresję. W oparciu o dane uzyskane podczas badania kwestionariuszem Becka, badanych podzielono na 3 grupy osób przejawiających zaburzenia depresyjne. Pierwszą (najliczniejszą) tworzyli licealiści z depresją łagodną, drugą osoby z depresją umiarkowaną. Najmniej liczna była populacja, którą tworzyły osoby z depresją ciężką. Łącznie blisko 40% licealistów, którzy uczestniczyli w tym badaniu zdradzało symptomy charakterystyczne dla depresji. Te dane powinny budzić niepokój oraz stanowić sygnał alarmowy dla opiekunów o konieczności wdrożenia działań profilaktycznych. Tym bardziej że część młodych ludzi nie jest świadoma problemów, z jakimi się zмага, bądź też wstydzi się zwrócić o pomoc do rodziców czy specjalistów.

W toku badań udało się także wykazać, że depresja może korelować ze zjawiskiem uzależnienia od sieci. Dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu/mediów społecznościowych może być przyczyną występowania zjawiska tzw. depresji internetowej/facebookowej. Co prawda problem ten dotyczył wąskiej grupy badanych, niemniej nie należy bagatelizować tych danych. Są one dowodem na to, że dysfunkcjonalne korzystanie z portali społecznościowych może negatywnie wpływać na kondycję psychiczną młodych ludzi. Przeprowadzony projekt badawczy był pierwszym zorganizowanym na tak szeroką skalę w województwie podkarpackim. Dzięki tym wynikom można zaprogramować szereg działań o charakterze profilaktycznym organizowanym na poziomie władz samorządowych, ale również w samych szkołach.

Zastanawiając się na działaniami, które mogą pomóc młodym ludziom radzić sobie z tym problemem, należy wskazać, iż podstawowe znaczenie mają interwencje rodzicielskie. To opiekunowie powinni przede wszystkim obserwować swoje dzieci, a także śledzić to, jak dużo czasu ich dziecko poświęca na przeglądanie mediów społecznościowych. Może to być trudne, zwłaszcza w czasach, gdy wiele osób dorosłych również jest uzależnionymi od mediów społecznościowych i zdecydowana większość dzieci posiada dostęp do smartfonów. Niemniej nie zwalnia to rodziców z obowiązku interesowania się tym, co dzieje się z ich dzieckiem. Zwłaszcza, że obecnie dostępne są rozwiązania technologiczne, które ułatwiają nadzór rodzicielski nad zachowaniami młodzieży w sieci. Instalacja specjalistycznej aplikacji pozwoli nie tylko określić czas, jaki dziecko może spędzać w sieci, ale pozwoli także wyselekcjonować grupę portali, z których będzie mogło korzystać. Takie działania mają podstawowe znaczenie w profilaktyce uzależnienia oraz pozwalają uchronić dziecko przed negatywnymi aspektami istnienia mediów społecznościowych.

Nie ulega wątpliwości, że oprócz działań o charakterze *stricte* kontrolnym, ważną okazuje się być rozmowa z dzieckiem. Należy zadbać o to, by nie czuło się ono odrzucone. W profilaktyce różnego rodzaju zaburzeń psychicznych duże znaczenie ma dbanie o prawidłowe relacje w rodzinie. Dziecko, które czuje się bezpiecznie w gronie najbliższych, nie ucieka do świata wirtualnego, nie stara się tam znaleźć wsparcia, czy zrozumienia. W momencie, gdy rodzic zaobserwuje u swego dziecka niepokojące sygnały, zwiastujące problem dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych (np. poświęcanie zbyt dużej ilości czasu na tego typu media, agresję/niepokój przy próbach limitowania dostępu do tego rodzaju portali) należy przeprowadzić rozmowę z dzieckiem. Podczas jej trwania należy poznać przyczyny takiego zachowania, czy też zdiagnozować wstępnie, czy młody użytkownik Internetu nie zmaga się z jakimiś problemami.

Istotną rolę w kontekście profilaktyki uzależnień odgrywają również działania na poziomie instytucjonalnym. W tym aspekcie ważną rolę odgrywa szkoła, która powinna reagować w sytuacji, gdy dostrzeże się zachowania mogące świadczyć o uzależnieniu od mediów społecznościowych. Formą takiej reakcji mogą być pogadanki z wychowawcą, szkolnym psychologiem, czy też wezwanie rodziców do szkoły. Skala problemów psychicznych młodzieży, która uwidacznia się w różnego rodzaju projektach badawczych nie pozwala na bierność. Należy podejmować niezwłoczne interwencje w momencie stwierdzenia problemów z właściwym korzystaniem w mediów społecznościowym.

Jak już wskazano we wcześniejszych fragmentach pracy sposoby radzenia sobie z depresją internetową nie różnią się zasadniczo od działań, które są podejmowane przy innych typach depresji. Wytyczne specjalistów mają charakter uniwersalny i powinno się je stosować w przypadku każdego chorego, u którego wystąpi problem depresji. Mimo że naukowcy nie są jednoznaczni w swych ocenach odnośnie tego, czy korzystanie z mediów społecznościowych przyczynia się do powstania problemu depresji, zebrane wyniki badań powinny być traktowane jako sygnały ostrzegawcze, iż ewentualna korelacja może w sposób negatywny oddziaływać na dzieci. Warto jeszcze raz podkreślić, że należy zadbać o to, by utrzymany został stan równowagi pomiędzy korzystaniem z portali, a interakcjami społecznymi.

Istotne znaczenie mają również działania na poziomie władz państwowych, czy też organizacji pozarządowych. W tym kontekście należy wskazać na konieczność organizacji kampanii społecznych, w których to wskaże się na negatywne skutki dysfunkcyjnego korzystania z mediów społecznościowych. Ważne, by w ramach tych działań, koncentrować się nie tylko na skutkach tej formy uzależnienia, ale również na symptomach świadczących o problemie. Uzasadnia to fakt, że wielu rodziców, jak i dzieci nie jest świadomych tego, iż mogą

się zmagać z tym problemem. Konieczne jest również przekazywanie większej sumy środków z budżetu państwa na działania o charakterze profilaktycznym, a także dotowanie psychiatrii dziecięcej, która od lat zмага się z problemem niedofinansowania. Należy przedsięwziąć działania zapobiegawcze na szczeblu centralnym, które pozwolą uniknąć sytuacji zamykania ośrodków leczących zaburzenia psychiczne u dzieci z powodu braku środków na funkcjonowanie. Tym bardziej że w najbliższych latach problem depresji wśród dzieci i młodzieży będzie narastał. Przywołane w tej pracy wyniki badań świadczą o tym, że w każdej szkole publicznej można wskazać na grupę uczniów, którzy zagrożeni są chorobami o podłożu psychicznym. Dlatego też tak istotne okazuje się niesienie im pomocy i wspieranie w sytuacji dostrzeżenia symptomów świadczących o uzależnieniu od mediów społecznościowych.

Kompleksowość działań nie przyczyni się co prawda do wyeliminowania problemu depresji, która powstaje na tym podłożu, sprawi jednak, że ryzyko wystąpienia tego typu zaburzeń ulegnie istotnemu zmniejszeniu.

Nawiązując do celu głównego pracy należy stwierdzić, iż poziom uzależnienia od mediów społecznościowych i korelacji tego zjawiska z depresją to istotny problem społeczny wśród współczesnej młodzieży. Podjęta w tej pracy analiza wyników badań własnych oraz innych autorów⁴⁷⁸ potwierdza tezę, zgodnie z którą dysfunkcjonalne korzystanie z mediów społecznościowych koreluje z depresją wśród osób, które uczęszczają do szkół ponadgimnazjalnych. W najbliższych latach korelacja ta będzie stawać się jeszcze bardziej wyraźna. Wiązać się to będzie m.in. z faktem, że dla grupy wiekowej badanej w tej pracy obecność mediów społecznościowych to norma. Gackowski, Brylska i Pater w swych badaniach dowiedli, że młodzi ludzie urodzeni na początku XXI w. bardzo dużo czasu poświęcają na korzystanie z mediów społecznościowych. Autorzy ci zauważyli jednak, że charakterystyczne dla młodzieży licealnej jest działanie mechaniczne. Udowodniła to analiza jakościowa badania okulograficznego. Ich sposób korzystania z mediów społecznościowych cechuje się poświęcaniem mniejszej uwagi treściom, które ukazują się w mediach. Zazwyczaj scrollują swoje facebookowe tablice, czy przeglądają zdjęcia na Snapchacie, bez większej refleksji odnośnie tego jaką wartość mają te informacje⁴⁷⁹. Niemniej jednak, jak pokazały badania własne, licealiści mają problem z tym, by zrezygnować z korzystania z mediów społecznościowych. Nie klikają na udostęp-

478 T. E. Simoncic, *Facebook Depression Revisited: The Absence of an Association between Facebook Use and Depressive Symptoms*, Michigan 2012; Liu yi Lin i wsp., *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33; K. Makaruk, T. Wójcik, *Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 1.

479 T. Gackowski, K. Brylska, M. Patera, *Korzystanie z mediów społecznościowych jako praktyka społeczna różnych pokoleń medialnych*, Warszawa 2018, s. 96.

nione artykuły, nie reagują na posty. Jeżeli przyswajają na stałe treści z portali społecznościowych, zwykle robią to bezrefleksyjnie.

Gackowski, Brylska i Pater określają ich mianem pokolenia pozornie czynnych użytkowników mediów społecznościowych. Facebook i Snapchat jest dla nich z jednej strony jednym ze sposobów zabicia czasu, z drugiej – głównym sposobem codziennej komunikacji z rówieśnikami⁴⁸⁰. Fakt, iż media społecznościowe wprowadziły nową jakość do sposobu komunikacji, stał się czynnikiem sprzyjającym uzależnieniom od mediów społecznościowych.

Intensywny rozwój mediów społecznościowych w XXI w. to jedno z istotniejszych zagrożeń zdrowia psychicznego małoletnich. Jak wykazano w części teoretycznej i części badawczej media te są bardzo popularne w tej części społeczeństwa i dlatego też należałoby przedsięwziąć działania, które pozwolą uchronić młodych ludzi przed negatywnymi skutkami dysfunkcjonalnego korzystania z mediów społecznościowych. Nie ulega wątpliwości, że media społecznościowe mają o wiele więcej pozytywnych aspektów, jednak generują też zagrożenie, które powinno się minimalizować.

480 Tamże, s. 96.

Bibliografia

Monografie

1. Adamski A., *Media w analogowym i cyfrowym świecie*, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa 2012
2. Antosik-Wójcińska A. (red.), *Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia*, Servier Polska, Warszawa 2012
3. *Atlas statystyczny województwa podkarpackiego*, GUS w Rzeszowie, Rzeszów 2018
4. Babecki M., Żyliński Sz. (red.), *Od naturalizacji do funkcjonalizacji. Taktyki użytkowania serwisu Instagram*, Wyd. UWM, Olsztyn 2018
5. Bajka Z., *Historia mediów*, Wyd. ABCmedia Zbigniew Bajka, Kraków 2008
6. Bauer Z., Chudziński E. (red.), *Dziennikarstwo i świat mediów*, Universitatis, Kraków 2008
7. Bauman Z., *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wyd. Literackie, Kraków 2011
8. Bernoff J., *Groundswell. Winning in a World Transformed by Social Technologies*, Harvard Business Review Press, Boston 2011
9. Bilikiewicz A., *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, PZWL, Warszawa 2009
10. Brent D.A., Pan L., *Zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży*. Przedruk za zgodą: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn., Text Revision*. Copyright 2000 American Psychiatric Association,
11. Burgess J., Marwick A., Poell T., *The Sage Handbook of Social Media*, SAGE Publications, Londyn 2018
12. Castells M., *Galaktyka Internetu, Refleksje nad Internetem, biznesem i społeczeństwem*, Wyd. Rebis, Poznań 2003
13. Castells M., *Spółeczeństwo sieci*, PWN, Warszawa 2008
14. CBOS, *Korzystanie z Internetu*, CBOS, Warszawa 2019
15. Cieślarczyk M. (red.), *Metody, techniki i narzędzia badawcze oraz elementy statystyki stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*, Wyd. AON, Warszawa 2003
16. Coupland D., *Pokolenie X. Opowieści na czasy przyspieszającej kultury*, Wyd. G.+J., Warszawa 2008
17. Dębski M., *Nalogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót*, Fundacja Dbam o mój z@sięg, Gdynia 2017
18. Dietrich D., Neumann B., *Depresja nie jest przeznaczeniem*, Wyd. WAM, Kraków 2007
19. Dziubińska M., *Facebook, Twitter, Skype – moi nauczyciele*, Wyd. Sukurs, Warszawa 2014
20. *Facebook Use and Depressive Symptoms*, Michigan 2012
21. Filiciak M., *Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze*, SWPS, Warszawa 2010
22. Filipiak H., *Homo communicans wprowadzenie do teorii masowego komunikowania*, UMCS, Lublin 2003
23. Flanek Cz., Kucharski M., Sztanc J., *Elementy metodyki opracowywania prac promocyjnych*, Fundacja Innowacja, Warszawa 2010
24. Gackowski T., Brylska K., Patera M., *Korzystanie z mediów społecznościowych jako praktyka społeczna różnych pokoleń medialnych*, Laboratorium Badań Medioznawczych UW, Warszawa 2018
25. Goban-Klas T., *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*, PWN, Warszawa 2005
26. Goban-Klas T., *Spółeczeństwo medialne*, Wyd. WSiP, Warszawa 2005
27. Goetz M.E., *Internet, komputer, telefon. Jak ustrzec dziecko przed uzależnieniem*, Wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa 2014
28. Gołaczyński J., *Umowy elektroniczne w prawie prywatnym międzynarodowym*, Wolter Kluwer, Warszawa 2007

29. GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2012–2016*, GUS, Szczecin 2016
30. GUS, *Zdrowie dzieci i młodzieży w 2009*, GUS, Warszawa 2012
31. Hammen C., *Depresja*, Wyd. UG, Gdańsk 2007
32. Harvey K. (red.), *Encyclopedia of social media and politics* SAGE Publications, Inc., Waszyngton 2014
33. Hoffman D., Kępa-Figura D. (red.), *Wartości w mediach. Wartości mediów*, Wyd. KUL, Lublin 2017
34. Hofmokl J., *Internet jako dobro wspólne*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009
35. Jemioło T., Dawidczyk A., *Wprowadzenie do metodologii badań bezpieczeństwa*, Wyd. AON, Warszawa 2008
36. Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Wyd. Advert, Warszawa 2018
37. Keen A., *Jak Internet niszczy kulturę*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007
38. *Kim są polscy użytkownicy Tik-Tok*, GetHero, Warszawa 2018
39. Klepacki B., *Wybrane zagadnienia związane z metodologią badań naukowych oraz opracowaniami naukowymi*, Wyd. AON, Warszawa 2009
40. Instytut Badawczy IPC, *Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież. Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa*, Wyd. Instytutu Badawczego IPC SP. ZOO., Kraków 2017
41. Kowalczyk K. (red.), *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*, Wyd. Vesalius, Białystok 2016
42. Kręglewski A., Turek M. *Przewodnik po social mediach w Polsce*, Wyd. IAB Polska, Warszawa 2020
43. Krylova D., *The impact of social media on depression in 18-34 year olds in The United States*, Fort Myers 2016
44. Kulczycki E., Wendland M. (red.), *Komunikologia. Teoria i praktyka komunikacji*, Wyd. Naukowe Instytutu Filozofii UAM, Poznań 2012
45. *KulTube. Kultura wobec YouTube*, R. Bomba, P. Olszewska, A. Wuls (red.), UMCS, Lublin 2017
46. Levinson P., *Nowe media*, Wyd. WAM, Kraków 2010
47. Lister M., Kelly K., Giddings S., Dovey J., Grant I., *Nowe media*, Wyd. UJ, Kraków 2009
48. Livingstone D., *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children*, London 2011
49. Łosiewicz M. (red.), *Media, biznes, kultura. Rzeczywistość medialna. Formy, problemy, aspiracje*, Wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2016
50. Małecka M., Małecki B., *Analiza rozwoju portali społecznościowych w Internecie*, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa 2008
51. Manovich L., *Język nowych mediów*, PWN, Warszawa 2006
52. McCrindle M., *The ABC of XYZ. Understanding the global generations*, Wyd. McCrindle Research Pty Ltd, Lexington 2014
53. McQuail D., *Teoria komunikowania masowego*, PWN, Warszawa 2007
54. Melosik Z., *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Wyd. Impuls, Kraków 2013
55. Ministerstwo Zdrowia, *Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym*, Wyd. KUL, Lublin 2017
56. Parnowski T., Świącicki Ł., *Rozpoznawanie i leczenie depresji w praktyce lekarza rodzinnego*. Wyd. Termedia, Warszawa 2007
57. Penkowska G., *Fenomen Facebooka. Społeczne konteksty edukacji*, Wyd. Naukowe Katedra, Gdańsk 2014
58. Pieter J., *Ogólna metodologia pracy naukowej*, PWN, Warszawa 1967
59. Pisarek W., *Słownik terminologii medialnej*, Wyd. Universitatis, Kraków 2012
60. Pytkowski W., *Organizacja badań i ocena prac naukowych*, PWN, Warszawa 1985
61. Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Wyd. Impuls, Kraków 2012
62. Radziwiłłowicz W., *Czynniki ryzyka oraz różnorodność obrazu klinicznego depresji u dzieci i młodzieży*, Wyd. SWPS, Sopot 2012

63. *Raport z badania Nastolatki 3.0*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2017
64. Rheingold H., *The virtual community. Homestading on the electronic frontier*, MIT Press, Cambridge-London 2000
65. Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne*, Wyd. Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015
66. Rybakowski F., Pużyński S., Wciórka J., *Psychiatria. tom. 2.*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010
67. Simoncic T.E., *Facebook Depression Revisited: The Absence of an Association between*
68. Skrzydlewski W., Dylak S. (red.), *Media. Edukacja. Kultura. W stronę edukacji medialnej*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Poznań–Rzeszów 2012
69. Sztumski J., *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wyd. UŚ, Katowice 2010
70. Tanaś M. (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, NASK Instytut Badawczy, Warszawa 2016
71. Tapscott D., *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010
72. Teenson M., Degenhardt L., Hall W., *Uzależnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005
73. Trottier D., Fuchs Ch., *Theorising Social Media, Politics and the State*, Routledge, New York 2017
74. Van Dijck J., *Culture of Connectivity. A critical history of social media*, Oxford Scholarship, Oxford 2013
75. Witkowska-Ulatowska H., *Zaburzenia afektywne u dzieci i młodzieży. Przegląd badań. Biblioteka Psychiatrii Polskiej: Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży*, Komitet Redakcyjno-Wydawniczy PTP, Kraków 2000
76. Wolf M., Sims J., Yang H., *Social media? What social media?*, „Annual Conference of the UK Academy for Information Systems” Oxford University Press Oxford 2018
77. Woronowicz B.T., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Media i Rodzina, Warszawa 2009
78. Żylińska M., *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Wyd. Marszałek, Toruń. 2013

Artykuły prasowe

1. Andrzejewski A., *Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” 2018, nr 2
2. Baker D.A., *The Relationship Between Online Social Networking and Depression. A Systematic Review of Quantitative Studies*, „Cyberpsychol Behav Soc Netw.” 2016, nr 19
3. Barua A., Ghosh M., Kar N., Basilio M., *Prevalence of depressive disorders in the elderly*, “Ann Saudi Med” 2011, nr 6
4. Bąk A., *Serwisy społecznościowe – efekt Facebooka i nie tylko*, „Media i społeczeństwo” 2016, nr 6
5. Bergovici J., *Who Coined 'Social Media'? Web Pioneers Compete for Credit*, “Forbes” z dnia 9.12.2010
6. Blease C.R., *Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'*, „Review of General Psychology” 2015, nr 1
7. Błachnio A., *Przegląd wybranych badań nad wpływem Internetu na dobrostan psychiczny i kontakty społeczne użytkowników*, „Psychologia Społeczna” 2007
8. Bomba J., *Spojrzenie na depresję z perspektywy psychoterapii*, „Psychoterapia” 2009, nr 148
9. Boyd D., Ellison N.B., *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*, „Journal of Computer-Mediated Communication” 2007, nr 13
10. Buczek P., *Instagram jako miejsce komunikacji wizualnej mediów z odbiorcami*, „Naukowy Przegląd Dziennikarski” 2017, nr 4
11. Chander J., *Facebookistan*, „N.C. Law Review” 2012, nr 90
12. Charzyńska E., Gózdź J., *W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen FacebookAddiction Scale) C.S. Andreassen, T.Torsheim, G.S. Brunborga i S.Pallesena*, „Chowanna” 2014, nr 1

13. Chow T.S., Yan Wan H., *Is there any 'Facebook Depression'? Exploring the moderating roles of neuroticism, Facebook social comparison and envy*, „Personality and Individual Differences” 2017, nr 119
14. Christensen W., *Hobbyist Computerized Bulletin Board*, „Byte Magazine” 1978, nr 78
15. Cieślak A., Słowiecka A., *Rola pielęgniarstwa w opiece nad chorym z depresją*, „Stud Med” 2012, nr 28
16. Czarkowska M., Gumkowska A., *Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest – nowe perspektywy badawcze*, „Adeptus. Pismo humanistów” 2017, nr 10
17. Czernski W., Gonciarz E., *Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2017, nr 4
18. Davis R.A., *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 17
19. Dubois-Wisniewska M.A., Bażydło M., Kotwas A., *Ocena czynników wpływających na występowanie uzależnienia od Internetu*, „Medical&HealthSciencesReview” 2017, nr 3
20. Dymowska A., Nowicka-Sauer K., *Depresja wśród młodzieży – problem wciąż aktualny*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2015, nr 2
21. Eischstaedt J.C., *Facebook language predicts depression in medical records*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” 2018, nr 115
22. Gackowski T., *Twitter w rękach polityków. Rzecz o metodologii i potencjale badań mediów społecznościowych*, „Media początku XXI wieku” 2014, t. 26
23. Gajek K., *Media społecznościowe jako ważny element komunikacji zewnętrznej organizacji sportowych*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, nr 6
24. Gawrol A., *Portale społecznościowe – szanse i zagrożenia dla młodego człowieka*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2016, nr 2
25. Głowacka I., *Snapchat jako nowa przestrzeń komunikacji reklamowej*, „Naukowy Przegląd Dziennikarski” 2017, nr 1
26. Godawa G., *Emocjonalne dojrzewanie dzieci i młodzieży w medialnym społeczeństwie*, „Studia Socialia Cracoviensia” 2013, nr 5
27. Gruber J., *Zagrożenia dla informacji udostępnianych na portalach społecznościowych*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej” 2012, nr 2
28. Hajduk G., *Specyfika kryzysów wizerunkowych w mediach społecznościowych*, „Studia medioznawcze” 2017, nr 3
29. Hanna R., Rohm A., Crittenden V.L., *We're all connected: The power of the social media ecosystem*, „Business Horizons” 2011, nr 54
30. Hayta B., *A study on the effects of social media on young consumers' buying behaviors*, „European Journal of Research on Education” 2013
31. Hetz P.R., Dawson C.L., Cullen T.A., *Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad*, „Journal of Research on Technology in Education” 2015, nr 47(4)
32. Janocha A., Klimatskaya L., *Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 46
33. Janocha A., Klimatskaya L., *Internet Addiction Disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, „Hygeia Public Health” 2011, nr 46
34. Jaroń K., Król M., *Znaczenie Internetu w życiu młodzieży ze szkół powiatu przemyskiego (analiza na podstawie wyników z sondażowego badania ankietowego)*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2018, nr 53
35. Jelenchick L.E., Eickhoff J. C., Moreno, M. A., *Facebook depression?: Social networking site use and depression in older adolescents*, „Journal of Adolescent Health” 2013, nr 52
36. Jelenchick L.E., Eickhoff J., *Facebook Depression? Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents*, „Journal of Adolescent Health” 2013, nr 52
37. Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz K., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Wyd. Advert, Warszawa 2018
38. Kalinowska S., Nitsch K., Duda P. i wsp., *Depresja u dzieci i młodzieży – obraz kliniczny, etiologia, terapia*, „Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie” 2013, nr 59
39. Kalinowska S., Nitsch K., Duda P. i wsp., *Depresja u dzieci i młodzieży – obraz kliniczny, etiologia, terapia*, „Annales Academiae Medicae Stetin” 2013, nr 59

40. Kamińska-Korolczuk K., *Facebook jako element zarządzania strategicznego czy kula u nogi nadawców? Przykład Estonii i Polski*, „Zarządzanie mediami” 2015, nr 3
41. Kaplan A., Haenlein M., *The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging*, „Business Horizons”, 2011, nr 54
42. Keeffe G.S., Clarke-Pearson K., *Council on Communications and Media. The impact of social media on children, adolescents, and families*, „Pediatrics” 2011, nr 11
43. Keles B., McCrae N., *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*, „International journal of adolescence and youth” 2019, nr 25
44. Kołodziejczyk M., *Depresja u dzieci i młodzieży: podstawy teoretyczne, psychoterapia poznawczo-behawioralna*, „Psychoterapia” 2008, nr 2
45. Kross, P. Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee S., Lin N., Shablack H., Jonides J., Ybarra O., *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*, „PLoS One” 2013, nr 8
46. Kuczamer-Kłoptowska S., *Rola mediów społecznościowych w komunikacji pokolenia Y*, „Handel Wewnętrzny” 2016, nr 3
47. Labraque L., *Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress*, „Health Science Journal” 2014, nr 8
48. Lakomy M., *Tweety na szczycie. Polityka responsywna*, „Studia Medioznawcze” 2014, nr 57
49. Leksy K., *Ekshibicjonizm społeczny w przestrzeni wirtualnej – rozważania społeczno-pedagogiczne*, „Chowanna” 2014, nr 13
50. Leonowicz-Bukała I., Martens A., *Twitter jako dziennikarska gra online – popularność kontra efektywność, czyli propozycja indeksu skuteczności graczy*, „Media początku XXI wieku” 2014, t. 26
51. Link-Dratkowska K., *Depresja dzieci i młodzieży – podejście poznawczo-behawioralne. Teoria i terapia*, „Psychiatria” 2011, nr 3
52. Liu yi Lin i wsp., *Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults*, „Depress Anxiety” 2016, nr 33
53. Makarska-Studzińska M., *Przyczyny prób samobójczych u młodzieży w wieku 14-18 lat*, „Psychiatria” 2013, nr 2
54. Makaruk K., Wójcik T., *Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2013, nr 1
55. Mamun M.A., Griffiths M.D., *The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students*, „Psychiatry Research” 2018, nr 2
56. Mehdizadeh S., *Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2004, 13, s. 23
57. Michalak J., *Social media jako kopalnia informacji – wybrane obszary wykorzystania danych na przykładzie portalu Twitter*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici” 2017, nr 3
58. Modrzejewska R., Bomba J., *Porównanie obrazu depresji młodzieżowej w populacji uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych na podstawie analizy wyników badań za pomocą inwentarza objawowego IO „BI” w latach 1984 i 2001**, „Psychiatria Polska” 2009, nr 2
59. Modrzejewska R., Bomba J., *Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych i używania substancji psychoaktywnych w populacji 17-letniej młodzieży wielkomiejskiej*, „Psychiatria Polska” 2010, nr 44
60. Moreno M., Jelenchick L.E., Egan K. G., *Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site*, „Depression & Anxiety” 2011, nr 28
61. Nasiri M., Mohammadi M.R., *The Epidemiology of Psychiatric Disorders in Children and Adolescents in Mazandaran Province*, „JBUMS” 2019, 21(1)
62. Nowak J., *Krytyka autorytetów medialnych w mediach społecznościowych. Studium przypadku*, „Studia medioznawcze” 2018, nr 3
63. Nożewski J., *Profil użytkownika mediów społecznościowych – osobisty newsroom 2.0?*, „Studia Medioznawcze” 2015, nr 4
64. Ohayon J.M., Roth T., *Place of chronic insomnia in the course of depressive and anxiety disorders*, „Journal of Psychiatric Research” 2003, nr 37
65. Panasiuk K., Panasiuk B., *Uzależnienie od komputera i Internetu – wybrane problemy*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych. Kwartalnik” 2017, nr 1

66. Pawlak J., *Rola portalu społecznościowego Twitter w promocji mikro i małego przedsiębiorstwa*, „Finanse, Rynki Finansowe, Ubezpieczenia” 2016, nr 5
67. Pawłowska B., Potembska E., *Objawy zagrożenia i uzależnienia od Internetu mierzzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, „Current Problems of Psychiatry, 2011, nr 12
68. Peszko K., *Popularność mediów społecznościowych wśród różnych generacji*, „Marketing i Zarządzanie” 2016, nr 4
69. Pfeil P., Arjan R., Zaphiris P., *Age Differences in Online Social Networking – A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older Users in MySpace*, „Computers in Human Behavior, 2009, nr 2
70. Piekarski L.A., Krajewska-Kulak K., Kowalczyk K., *Ocena zagrożenia wybranymi uzależnieniami w populacji młodzieży gimnazjalnej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, nr 93
71. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V., *Motivational, 47emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, Computers in Human Behavior, 2013, nr 29(4)
72. Rębisz S., Sikora I., *Skala uzależnienia od Facebooka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3
73. Rosa G., *Formy komunikacji Polaków na podstawie badań pokoleń X, Y, Baby Boomers*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego” 2013, nr 29
74. Rowicka M., *Uzależnienie od Facebooka?*, „Świat Problemów” 2015, nr 11(274)
75. Sarowski Ł., *Od Internetu Web 1.0 do Internetu Web 4.0 – ewolucja form przestrzeni komunikacyjnych w globalnej sieci*, „Rozprawy Społeczne” 2017, nr 1
76. Schou Andreassen J., Torsheim T., Brunborg G.S., Pallesen S., *Development of a Facebook addiction scale*, „Psychological Reports” 2012, nr 110
77. Schou C., Andreassen P., Torsheim T., Brunborg G.S., Pallesen P., *Development of a Facebook addiction scale*, „Psychological Reports” 2012, nr 110
78. Sherrill J.T., Kovacs M., *Nonsomatic treatment of depression*, „Child. Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am”. 2002, nr 11
79. Sigda K., *Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież*, „Kognitywistyka i media w edukacji” 2018, nr 1
80. Sorensen L., Porras J., Hajikhani A., Hayar A., *User Perspective on Social Networking Sites*, „Outlook. Visions and research directions for the Wireless World” 2014, nr 13
81. Sowa-Behtane E., *Konsekwencje aktywności na portalach społecznościowych (na przykładzie Facebooka)*, „World Journal of Theoretical and Applied Sciences, 2016, nr 1(4)
82. Szewsz P., *Serwisy społecznościowe jako źródło informacji dziennikarskiej – problemy i zagrożenia*, „Kultura–Media–Teologia” 2014, nr 18
83. Szpunar M., *Czym są nowe media? Próba konceptualizacji*, „Studia medjoznawcze” 2008, nr 4
84. Świerczyńska-Głownia W., *Multiplatformowa promocja treści. Prasa, radio i telewizja na sfragmentaryzowanym rynku mediów*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2019, nr 6
85. Święcicki Ł., *Depresje – definicja, klasyfikacja, przyczyny*, „Psychiatria” 2002, nr 3
86. Święcicki Ł., *Farmakoterapia depresji u pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową*, „Psychiatria” 2014, nr 2
87. Tomczyk, *Fomo (Fear of missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 3
88. Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*, „Clinical Psychological Science” 2018, nr 6
89. Warzęcha K., *Portale społecznościowe formą rozrywki i komunikacji współczesnej młodzieży – analiza statystyczna*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2017, nr 318
90. Wasylewicz M., *Transformacja sposobu komunikowania się pokolenia X,Y,Z – bilans zysków i strat*, „
91. Whitney D.G., *The contribution of neurologic disorders to the national prevalence of depression and anxiety problems among children and adolescents*, „Annals of Epidemiology” 2019, nr 29
92. Yang D., Brown B., *Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College*, „Journal of Youth and Adolescence 2012, nr 42

93. Yen J.Y. et al., *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*, „Cyberpsychology & Behavior” 2007, nr 10
94. Young K., *Uzależnienie od Internetu w ubiegłej dekadzie: spojrzenie wstecz z perspektywy osobistej*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2010, nr 19
95. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016
96. Zhang J., Hu H., D. Hennesy, S. Zhao, Y. Zhang, *Digital media and depressive symptoms among Chinese adolescents: A cross-sectional study*, „Heliyon” 2019, nr 5
97. Zhou S.X., Leung L., *Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern among Chinese College Students*, „International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning” 2012, nr 12

Źródła internetowe

1. Demographic profile of US Snapchat Users, <https://www.emarketer.com/chart/216529/demographic-profile-of-us-snapchat-users-2018-of-social-network-users-each-group>,
2. Facebook by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts, <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/>
3. Kane G., *What is Social Media Any Way? (and Why Managers Should Care)*, <http://sloanreview.mit.edu/article>
4. Krol E., Hoffman E., *RFC 1462 – Request for Comments 1462*, IETF, <https://tools.ietf.org/html/rfc1462>
5. Kurzak T., *Historia Facebooka, czyli o tym jak Zuckerberg buduje internet w internecie*, http://softonet.pl/publikacje/rzuty_okiem/Historia.Facebooka.czyli.o.tym.jak.Zuckerberg.buduje.internet.w.internecie,1241
6. Liczba użytkowników Twittera w latach 2014-2020, <https://www.statista.com/statistics/303681/twitter-users-worldwide/>
7. *Social Media Statistics 2019: Top Networks By the Numbers*, <https://dustinstout.com/social-media-statistics/#instagram-stats>
8. *The Incredible Rise of TikTok*, <https://influencermarketinghub.com/tiktok-growth>
9. Who Is Using Snapchat in the US?, <https://www.emarketer.com/content/the-social-series-who-s-using-snapchat-infographic>
10. World of social network, <https://vincos.it/world-map-of-social-networks/>
11. Wyniki badania Gemius/PBI za sierpień 2019, <http://www.gemius.pl/wszystkie-artykuly-aktualnosci/wyniki-badania-gemiuspbi-za-sierpien-2019.html>

Spis tabel, rysunków, schematów i wykresów

Tabele

Tabela 1.1. Porównanie roli nadawcy i odbiorcy	18
Tabela 1.2. Liczba użytkowników wybranych mediów społecznościowych	54
Tabela 1.3. Popularność mediów społecznościowych – Instagram i Snapchat	54
Tabela 2.1. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?”	60
Tabela 2.2. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?” z podziałem ze względu na płeć	60
Tabela 2.3. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystasz z Internetu?” z podziałem ze względu na wiek	61
Tabela 2.4 Średni czas spędzany w Internecie z uwzględnieniem różnych grup wiekowych,	62
Tabela 2.5. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często do przeglądania Internetu używasz”	63
Tabela 2.6. Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z Internetu	65
Tabela 2.7. Średni czas spędzany w Internecie w dzień kiedy są lekcje i kiedy nie ma lekcji wśród młodzieży funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystającej z Internetu	66
Tabela 2.8. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?”	67
Tabela 2.9. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?” z podziałem ze względu na płeć	67
Tabela 2.10. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Czy masz konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym?” z podziałem ze względu na wiek	67
Tabela. 2.11. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?”	69
Tabela 2.12. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?” z podziałem ze względu na płeć	70
Tabela 2.13. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jak często publikujesz na swoim profilu?” z podziałem ze względu na wiek	71
Tabela 2.14. Czas spędzany na portalach społecznościowych a problemy psychospołeczne.....	76
Tabela 2.15. Problemy psychospołeczne wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z Internetu	77
Tabela 2.16. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Jaka jest dostępność tego, co publikujesz na Twoich profilach portalach społecznościowych	81
Tabela 2.17. Rozkład procentowy odpowiedzi na pytanie „Oceń, czy zgadzasz się z poniższymi zdaniem”	82
Tabela 3.1. Objawy depresji	107
Tabela 3.2. Osoby w wieku 0-18 lat leczone w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej według najczęstszych rozpoznań w 2008 r.	110
Tabela 3.3. Poziom depresji respondentów badany skalą depresji Becka	125
Tabela 4.1. Korzystanie z mediów społecznościowych a problem depresji	153
Tabela 4.2. Portale/aplikacje znane dzieciom pomiędzy 6. a 9. rokiem życia	164
Tabela 5.1. Urządzenia cyfrowe używane przez badanych do łączenia się z Internetem	183
Tabela 5.2. Miejsca korzystania z Internetu	184
Tabela 5.3. Czas przeznaczony na korzystanie z Internetu	186
Tabela 5.4. Pierwszy kontakt z Internetem	187
Tabela 5.5. Aktywność badanych w Internecie	189
Tabela 5.6. Działania podejmowane najczęściej w Internecie	190

Tabela 5.7. Częstotliwość wskazanych aktywności w Internecie	192
Tabela 5.8. Zawieranie znajomości przez Internet	194
Tabela 5.9. Miejsca zawierania znajomości	195
Tabela 5.10. Najczęściej wybierane komunikatory	197
Tabela 5.11. Najchętniej wybierane komunikatory	198
Tabela 5.12. Nawyki odnośnie zachowań w Internecie	200
Tabela 5.13. Zachowania badanych na portalach społecznościowych	201
Tabela 5.14. Problem uzależnienia od portali społecznościowych	203
Tabela 5.15. Korzystanie z portali społecznościowych	204
Tabela 5.16. Aktywności na portalach społecznościowych	205
Tabela 5.17. Zdrowie fizyczne a długie sesje w Internecie	206
Tabela 5.18. Kontrola przeglądanych treści przez rodziców badanych licealistów	208
Tabela 5.19. Prośba o ograniczenie korzystania z Internetu	209
Tabela 5.20. Zaniedbywanie obowiązków/znajomych/rodziny z powodu długiego korzystania z sieci	210
Tabela 5.21. Ocena relacji z rówieśnikami	212
Tabela 5.22. Umiejętność kontrolowania czasu, jaki spędza się w serwisach społecznościowych	213
Tabela 5.23. Gdy nie mogę skorzystać z serwisów społecznościowych (np. Facebook) to	214
Tabela 5.24. Uzależnienie od Facebooka	215
Tabela 5.25. Wylogowanie się z serwisów społecznościowych	216
Tabela 5.26. Próby wylogowania lub rezygnacji z korzystania z serwisów społecznościowych	218
Tabela 5.27. Lęk/niepokój podczas prób wylogowania się z konta/usunięcia konta na portalu społecznościowym	219
Tabela 5.28. Korzystanie z mediów społecznościowych podczas lekcji w szkole	221
Tabela 5.29. Możliwość życia bez mediów społecznościowych	222
Tabela 5.30. Możliwość uzależnienia się od serwisów społecznościowych	224
Tabela 5.31. Subiektywna ocena stopnia uzależnienia od serwisów w społecznościowych	225
Tabela 5.32. Depresja w badanej populacji	226
Tabela 5.33. Korelacja pomiędzy poziomem depresji a uzależnieniem od Facebooka	234

Rysunek

Rysunek 1.1. Tweetping	36
Rysunek 3.1. Zdrowa osoba a osoba z depresją	106

Schematy

Schemat 2.1. Model powstawania specyficznego uzależnienia od Internetu	94
Schemat 3.1. Poznawczy model depresji A. Becka	120
Schemat 3.2. Poznawcze czynniki w biopsychospołecznym modelu depresji dziecięcej i młodzieńczej	121
Schemat 4.1. Graficzna prezentacja wyników badań Krossa i wsp.	139
Schemat 4.2. Model powiązań pomiędzy uzależnieniem od Facebooka a funkcjonowaniem emocjonalnym i zdrowiem psychicznym	142

Wykresy

Wykres 1.1. Liczba użytkowników Facebooka	32
Wykres 1.2. Użytkownicy Facebooka	33
Wykres 1.3. Liczba użytkowników Twittera w latach 2014-2020	35
Wykres 1.4. Użytkownicy Twittera z podziałem na grupy wiekowe	37
Wykres 1.5. Liczba użytkowników Instagrama w latach 2013-2018	38
Wykres 1.6. Liczba aktywnych użytkowników Snapchata	40
Wykres 1.7. Liczba użytkowników Snapchata	41
Wykres 1.8. Liczba zdjęć wysyłanych każdego dnia na Snapchacie	42
Wykres 1.9. Czas poświęcany aplikacji TikTok	44
Wykres 1.10. Wiek użytkowników Tik-Tok	45
Wykres 1.11. Wiek i pokolenia Polaków	51

Wykres 1.12. Hierarchia ważności mediów	52
Wykres 1.14. Media wykorzystywane przez licealistów	55
Wykres 1.15. Media wykorzystywane przez gimnazjalistów	56
Wykres 2.1. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu	64
Wykres 2.2. Częstość korzystania z portali społecznościowych, według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców	72
Wykres 2.3. Osoby korzystające z portali społecznościowych co najmniej 2 godziny dziennie	73
Wykres 2.4. Użyteczne obszary Internetu według umiarkowanych i intensywnych użytkowników portali społecznościowych	74
Wykres 2.5. Czas spędzany na portalach społecznościowych przez funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników Internetu	75
Wykres 2.6. Częstotliwość korzystania z portalu społecznościowego	78
Wykres 2.7. Powody utworzenia konta na portalu społecznościowym	79
Wykres 2.8. Główne powody korzystania przez śląskich uczniów szkół ponadgimnazjalnych z portali społecznościowych	83
Wykres 3.1. Osoby w wieku 0-18 leczone w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej według wieku na 100 tys. ludności	109
Wykres 3.2. Wyniki badań epidemiologicznych Bomby i wsp.	112
Wykres 3.3. Profile uśrednionych wyników skal KID IO „B1” dla populacji depresyjnych chłopców i dziewcząt badanych w latach 1984 i 2001	115
Wykres 3.4. Wykres interakcji płeć x populacja dla skali zaburzeń poznawczych	115
Wykres 4.1. Depresja a różne aktywności uczniów	144
Wykres 4.2. Przyczyny smutku podczas korzystania z mediów społecznościowych	149
Wykres 4.3. Przyczyny smutku wywołanego przez korzystanie z mediów społecznościowych wśród mężczyzn	150
Wykres 4.4. Przyczyny smutku wywołanego przez korzystanie z mediów społecznościowych wśród kobiet	151
Wykres 4.5. Powiązania między depresją a zmiennymi użycia mediów społecznościowych	155
Wykres 4.6. Symptomy depresji u uczniów klas 8, 10, 12	156
Wykres 4.7. FOMO a wiek polskich użytkowników	159
Wykres 4.8. Intensywność korzystania z serwisów społecznościowych wśród polskich użytkowników Internetu	160
Wykres 4.9. Efekty oddziaływania mediów społecznościowych	161
Wykres 4.10. Skutki odłączenia od mediów społecznościowych	162
Wykres 4.11. Dni, w które uczniowie korzystają z Internetu	163
Wykres 4.12. Zestawienie znajomości portali/aplikacji i ich używania przez dzieci pomiędzy 6. a 9. rokiem życia	165
Wykres 4.13. Strony internetowe, z których korzystają uczniowie	166
Wykres 4.15. Model diagnostyczny badania depresji przy użyciu analizy aktywności na Facebooku a standardowe metody diagnostyczne	168
Wykres 5.1. Dostęp do Internetu	182
Wykres 5.2. Urządzenia cyfrowe używane przez badanych do łączenia się z Internetem	183
Wykres 5.3. Miejsca korzystania z Internetu	185
Wykres 5.4. Czas przeznaczony na korzystanie z Internetu	186
Wykres 5.5. Pierwszy kontakt z Internetem	188
Wykres 5.6. Aktywność badanych w Internecie	189
Wykres 5.7. Działania podejmowane najczęściej w Internecie	191
Wykres 5.8. Zawieranie znajomości przez Internet	194
Wykres 5.9. Miejsca zawierania znajomości	196
Wykres 5.10. Najczęściej wybierane komunikatory	197
Wykres 5.11. Najchętniej wybierane komunikatory	199
Wykres 5.12. Zdrowie fizyczne a długie sesje w Internecie	207
Wykres 5.13. Kontrola przeglądanych treści przez rodziców badanych licealistów	209
Wykres 5.14. Prośba o ograniczenie korzystania z Internetu	210

Wykres 5.15. Zaniedbywanie obowiązków/znajomych/rodziny z powodu długiego korzystania z sieci	211
Wykres 5.16. Ocena relacji z rówieśnikami	212
Wykres 5.17. Umiejętność kontrolowania czasu, jaki spędza się w serwisach społecznościowych ...	213
Wykres 5.18. Gdy nie mogę skorzystać z serwisów społecznościowych to	215
Wykres 5.19. Wylogowanie się z serwisów społecznościowych	217
Wykres 5.20. Próby wylogowania lub rezygnacji z korzystania z serwisów społecznościowych	218
Wykres 5.21. Lęk/niepokój podczas prób wylogowania się z konta/usunięcia konta na portalu społecznościowym	220
Wykres 5.22. Korzystanie z mediów społecznościowych podczas lekcji w szkole	221
Wykres 5.23. Możliwość życia bez mediów społecznościowych	223
Wykres 5.24. Możliwość uzależnienia się od serwisów społecznościowych	224
Wykres 5.25. Subiektywna ocena stopnia uzależnienia od serwisów w społecznościowych	225
Wykres 5.26. Depresja w badanej populacji	227
Wykres 5.27. Depresja a umiejętność rezygnacji z korzystania z mediów społecznościowych	228
Wykres 5.28. Depresja a brak dostępu do mediów społecznościowych	229
Wykres 5.29. Depresja a wylogowywanie się z mediów społecznościowych	229
Wykres 5.30. Depresja a próby rezygnacji z mediów społecznościowych	230
Wykres 5.31. Depresja a odczucie lęku podczas prób rezygnacji z mediów społecznościowych	231
Wykres 5.32. Depresja a korzystanie z mediów społecznościowych w szkole	231
Wykres 5.33. Depresja a życie bez mediów społecznościowych	232
Wykres 5.34. Depresja a życie bez mediów społecznościowych	233
Wykres 5.35. Depresja a subiektywna ocena uzależnienia od mediów społecznościowych	233
Wykres 5.36. Korelacja pomiędzy poziomem depresji a uzależnieniem od Facebooka	235

Streszczenie

Przedmiotem rozważań niniejszej rozprawy uczyniono zagadnienie relacji pomiędzy uzależnieniem od mediów społecznościowych a zjawiskiem depresji wśród młodzieży. W pracy przeprowadzono analizę danych zastanych, a także stworzono autorski projekt badawczy, w którym badano wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne licealistów z województwa podkarpackiego. W projekcie posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, do której stworzono kwestionariusz ankiety. W kwestionariuszu zawarto pytania, jakie zadawane są pacjentom w czasie ich pierwszej wizyty w poradni leczenia uzależnień. Pytania te pozwalają postawić diagnozę, czy dana osoba jest uzależniona, czy używa danej substancji szkodliwie lub zachowuje się ryzykownie. Autor pracy sam zawodowo od kilku lat jest specjalistą psychoterapii uzależnień, więc pytania w kwestionariuszu ankiety zostały sformułowane praktycznie i w sposób wysoce profesjonalny. Do badania poziomu depresji wykorzystano Skalę Depresji Becka. To jest test przesiewowy, składający się z 21 pytań. Zastosowanie obydwu narzędzi pozwoliło uzyskać wyniki w rzetelny sposób.

Podstawowym celem badań była identyfikacja poziomu uzależnień młodzieży licealnej od mediów społecznościowych i częstotliwość występowania w tej populacji zjawiska depresji, wraz z określeniem jej stopni. Podczas prowadzonych badań szukano potwierdzenia, że występuje korelacja między dysfunkcyjnym korzystaniem z mediów społecznościowych a problemem depresji u młodzieży licealnej. Badania zostały wykonane wśród uczniów klas licealnych z województwa podkarpackiego.

W toku badań udało się także wykazać, że depresja może łączyć się ze zjawiskiem uzależnienia od Internetu. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu/mediów społecznościowych może korelować z występowaniem zjawiska tzw. depresji internetowej. Co prawda problem ten dotyczył wąskiej grupy badanych, niemniej jednak nie należy bagatelizować tych danych. Są one dowodem na to, że dysfunkcyjne korzystanie z portali społecznościowych może negatywnie wpływać na kondycję psychiczną młodych ludzi. Przeprowadzony projekt badawczy był pierwszy zorganizowanym na tak szeroką skalę w województwie podkarpackim. Badania mogą, a nawet powinny zostać wykorzystane przez specjalistów, pedagogów, psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów, którzy na co dzień pracują z młodzieżą. Badania dają cenne informacje o tym, w jakim stanie psychicznym młodzież opuszcza mury szkoły i zaczyna dorosłe życie.

Na strukturę pracy złożyło się pięć rozdziałów. Pierwszy był częścią wprowadzającą do tematyki związanej z mediami społecznościowymi. Została w nim wyjaśniona istota mediów społecznościowych i ukazano ich historię. Rozdział drugi traktował o znaczeniu mediów społecznościowych w życiu współczesnej młodzieży. Rozdział trzeci dotyczył problemu depresji wśród młodzieży. Rozdział czwarty koncentrował się na korelacji pomiędzy mediami społecznościowymi a depresją wśród młodzieży. Ostatni rozdział tej pracy był omówieniem metodyki badań własnych oraz prezentacją wyników badań ankietowych i wykonanych przy pomocy kwestionariusza Becka, które przeprowadzono wśród licealistów z województwa podkarpackiego.

Słowa kluczowe

Media społecznościowe, depresja, uzależnienie, młodzież

Addiction to social media and depression among young people on the example of high school students from Podkarpackie region

Summary

The subject of this paper is the relationship between addiction to social media and depression among young people. The study analyzed the existing data and created an original research project, which investigated the impact of social media on the mental health of high school students from the Podkarpackie Province. The project used the diagnostic survey method, for which a questionnaire was created. The questionnaire includes questions that are asked to patients during their first visit to an addiction treatment clinic. These questions allow a diagnosis to be made as to whether a person is addicted to or uses a substance that is harmful or risky. The author of the paper has been a specialist in addiction psychoterapy for several yearss, so the questions in the questionnaire were formulated practically and in a highly professional manner. Beck's Depression Scale was used to study depression levels. This is a screening test, consisting of 21 questions. The use of both tools allowed to obtain results in a reliable way.

The basic aim of the research was to identify the level of addiction of high school students to social media and the frequency of depression in this population, together with its degree. During the research, we sought confirmation that there is a correlation between dysfunctional use of social media and the problem of depression in high school students. The research was conducted among high school graduates from Podkarpackie Province. Research can and should be used by specialists, educators, psychologists, psychotherapists, psychiatrists who work with young people on a daily basis. Research gives voluable information about the mental state of young people leaving school and entering adult life.

Research has shown that depression can correlate with Internet addiction. Dysfunctional use of the Internet/social media may, in turn, correlate with the occurrence of the phenomenon of the so-called "dysfunctional use";. of Internet depression. Although this problem concerned a narrow group of respondents, these data should not be underestimated. They are proof that dysfunctional use of social networking sites can adversely affect the mental condition of young people. The conducted research project was the first one organised on such a large scale in the Podkarpackie Province.

The structure of the work consisted of five chapters. The first chapter was an introductory chapter on social media. It explains the essence of social media and shows their history. The second chapter treated the importance of social media in the life of contemporary youth. Chapter three dealt with the problem of youth depression. Chapter four focused on the correlation between social media and youth depression. The last chapter of this work was a discussion of the methodology of own research and a presentation of the results of surveys and Beck's questionnaire, which were carried out among high school students from the Podkarpackie Province.

Key words

Social media, depression, addiction, youth