

DR ANDRZEJ MAMROŁ
University of Opole in Opole (Poland)

PhD in pedagogy. Employee of the Department of Social Research Methodology and Pedagogical Thought at the Institute of Pedagogical Sciences, University of Opole. Research interests: media pedagogy, media education, and the media environment of people with disabilities.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8951-8719>

E-mail: amamrol@uni.opole.pl

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

RISK BEHAVIOURS OF YOUNG PEOPLE ASSOCIATED WITH THE USE OF ELECTRONIC MEDIA – RESEARCH FINDINGS

Zachowania ryzykowne młodych ludzi związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych – wyniki badań

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2026.38.19>

Wprowadzenie

Ryzykować oznacza „podejmować przedsięwzięcia o nieznanym wyniku, zakończeniu, z narażeniem kogoś lub czegoś na niebezpieczeństwo, stratę, zniszczenie”¹. Termin ten, użyty w tytule niniejszego artykułu, dotyczy zachowań młodych ludzi z wykorzystaniem mediów elektronicznych, które chociaż niosą jedynie potencjalne zagrożenia, mogą powodować duże komplikacje i poważne, czasem nieodwracalne, ale też nieprzewidywalne konsekwencje.

Styl życia młodzieży, powszechnie korzystającej – praktycznie nieustannie – z mediów, niestety sprzyja pojawianiu się takich niebezpieczeństw. Możliwości, które dają multimedia, hipermedia czy media społecznościowe, są obecnie tak duże, że niejednokrotnie przekraczają wyobraźnię potencjalnego użytkownika. Pozwalają między innymi na: komunikację z wieloma, nawet najbardziej kontrowersyjnymi ludźmi, eksperymentowanie z własną tożsamością, atrakcyjne spędzanie czasu, zarobienie (czasem niemałych) pieniędzy, pozyskanie najbardziej specjalistycznych informacji (dostępnych do niedawna jedynie dla nielicznych ekspertów), załatwienie wielu spraw, wyrażenie swojego zdania, zadowolenia czy dezaprobaty, przeżycie emocji. Ale to wszystko sprawia, że dla jednych są one okazją do rozwoju i przyczyniają się do własnego dobrostanu, dla innych – do degradacji swojej osobowości, a także siania zamętu i ogólnej destrukcji życia społecznego.

Dlatego można zadać sobie pytanie: *W jakim zakresie współczesna młodzież angażuje się w zachowania ryzykowne związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych, będących istotnym elementem jej stylu życia, i jakie działania przewiduje szkoła, aby temu przeciwdziałać?* Odpowiedź na nie pozwoli na określenie rozmiarów i dynamiki tego zjawiska, a także na wskazanie obszarów pracy wychowawczej, która powinna być podejmowana jako profilaktyka zagrożeń przez rodziców, nauczycieli, pedagogów szkolnych i inne osoby odpowiedzialne za prawidłowy rozwój młodego pokolenia.

¹ E. Sobol (red.), *Nowy słownik języka polskiego*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 887–888.

Niektóre pozycje literatury przedmiotu podają, że jest to wymiar marginalny², ale – jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych przez autora niniejszej publikacji, a także inne dane przytoczone poniżej – przynajmniej w odniesieniu do niektórych z tych zachowań jest zupełnie inaczej. Na pewno też omawiane tutaj zjawisko ma charakter dynamiczny. Pojawiają się nowe narzędzia, chociażby związane z upowszechnieniem stosowania sztucznej inteligencji, nowe okoliczności i uwarunkowania, które mogą sprzyjać jego nasilaniu się, występowaniu nowych patologii. Celem tego artykułu jest zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwo narastania patologicznego wykorzystania mediów przez młodzież, które nieodłącznie powiązane jest z jej ogólnym stylem życia. Monitorowanie tej kontrowersyjnej strony aktywności medialnej młodych ludzi jest ustawicznie konieczne, ponieważ w przyszłości skutki wykorzystania tych (przecież coraz potężniejszych) narzędzi mogą przekraczać granicę wyobraźni przeciętnego człowieka i nieść szkodę nie tylko pojedynczym osobom, ale także całym społecznościom, a może nawet ludzkości całego świata i samej planecie.

Artykuł składa się z trzech części. Pierwszą z nich jest część teoretyczna, w której zawarto treści dotyczące stylu życia współczesnej młodzieży, a także opis zachowań ryzykownych związanych z używaniem mediów elektronicznych. W części drugiej przedstawiono najważniejsze założenia metodologiczne przeprowadzonych badań. W części trzeciej zaprezentowano ich wyniki. Całość dopełniają wprowadzenie i zakończenie, w którym zawarto najważniejsze wnioski.

1. Styl życia współczesnej młodzieży

Styl życia to „całokształt cech charakterystycznych dla zachowania się jednostki lub zbiorowości [...], ujawniający się zwłaszcza w życiu codziennym (w postawach wobec pracy, sposobach spędzania wolnego czasu, konsumpcji, stroju, stosunkach międzyludzkich itp. [...]). W skład stylu życia wchodzi, oprócz zachowań, także motywacje owych zachowań powiązane z przypisywanymi im znaczeniami i wartościami oraz pewne funkcje rzeczy będących bądź celami, bądź środkami do celu, bądź zamierzonymi skutkami tych zachowań [...]. U podstaw stylu życia znajduje się hierarchia wartości i potrzeb bądź utrwalona w tradycji i obyczaju, bądź przejmowana przez naśladowanie aktualnych mód”³.

Na styl życia współczesnej młodzieży istotny wpływ ma wiele czynników, w tym przemiany, jakie dokonały się w społeczeństwie na przestrzeni ostatnich dekad (czy nawet stuleci), a związane są one z rozwojem technologii i środków masowego przekazu (powstaniem popkultury), procesami ekonomicznymi, rozwojem gospodarczym, globalizacją, obyczajowością, systemem uznawanych wartości czy zmianami w szeroko rozumianej komunikacji, a także z łatwością przemieszczania się ludzi. Nie sposób ich w tym miejscu wszystkich wymienić, jednak należy zaznaczyć, że wszystkie z determinantów mających wpływ na życie młodych ludzi, nakładając się na siebie, tworzą skomplikowany układ oddziaływań, w wyniku którego powstaje całkiem nowa jego jakość.

Najbardziej zauważalną cechą stylu życia współczesnych młodych ludzi jest *konsumpcjonizm*. Słownik języka polskiego zwraca uwagę, że *konsumować* oznacza nie tylko *spożywać coś*, z czym termin ten kojarzy się najbardziej, ale także odnosi się do *używania* lub *użytkowania* czegoś⁴. Wobec pewnego chaosu, niejednoznaczności, relatywizacji, z jakimi mamy do czynienia we współczesnym świecie w odniesieniu do

² Za: N. Walter i inni, *Media cyfrowe a edukacja dziecka*, [w:] H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski (red.), *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, Wyd. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2020, s. 233.

³ *Styl życia*, [w:] *Encyklopedia PWN*. Pobrano z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/styl-zycia;3980878.html> (na dzień: 11.04.2025 r.).

⁴ E. Sobol (red.), dz. cyt., s. 352.

systemu uznawanych powszechnie wartości, to właśnie konsumpcja „pełni obecnie rolę «społecznego funkcjoznaku» – wyznaczającego to, kim jest dzisiaj człowiek i jak jest postrzegany przez innych”⁵.

Kultura popularna, a także związane z nią szeroko rozumiane media, w tym multimedia, oferują bardzo bogate możliwości w tym procesie. Lansowany przez nie styl życia „na luzie” i w dobrej zabawie realizowany jest szczególnie poprzez dostarczanie sobie przyjemności, polegających między innymi na oglądaniu telewizji, grach komputerowych, aktywności na portalach społecznościowych i dostarczaniu wielu innych rozrywek zależnych od indywidualnych potrzeb i pomysłów. Wiele też urządzeń elektronicznych, w tym smartfony, ale również portale społecznościowe czy inne media są konstruowane w taki sposób, by spędzać w ich towarzystwie jak najwięcej czasu. Konstruktorzy dokładnie wiedzą, jakich narzędzi użyć, jak „hakować mózg”, aby wywoływać ustawiczny dopływ dopaminy i wspomniany wyżej cel osiągnąć⁶.

Bardzo istotną rolę w zjawisku konsumpcji odgrywa reklama, która steruje zachowaniami ludzi⁷. W wyniku jej oddziaływania kształtowane są potrzeby i przyzwyczajenia, zgodne z interesami producentów, młodzież pod jej wpływem doświadcza stanu ustawicznego nienasyceń. To w dużej mierze determinuje jej styl życia, również w odniesieniu do mediów i aktywności z nimi związanych. Młodzi konsumenci czasami nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że podejmują aktywności, których nigdy by nie podjęli, gdyby nie reklama. Nie mają też wyobrażenia jak bardzo są w tej kapitalistycznej maszynie manipulowani.

Z raportu NASK z 2023 roku pt. *Nastolatki 3.0* wynika, że młodzież spędza w Internecie bardzo dużo czasu; średnio w dni powszednie jest to 5 godzin i 36 minut dziennie. Wskazuje to na wzrost w porównaniu ze wcześniejszymi okresami – w 2014 roku młodzie ludzie spędzali online 3 godziny i 40 minut, a w 2020 roku – 4 godziny i 50 minut⁸.

Jak z kolei podaje Światowa Organizacja Zdrowia, ponad 1/3 (36%) młodzieży utrzymuje ze swoimi znajomymi stały kontakt online; największy wskaźnik obserwuje się przy tym u 15-letnich dziewcząt, wśród których odsetek ten wynosi 44%⁹.

W związku z tym nie jest wielkim zaskoczeniem, że wśród dzieci i młodzieży uwidacznia się spadek zainteresowania aktywnością fizyczną; preferowany jest raczej *sedenteryjny*, czyli pozbawiony tej jakże ważnej dla zdrowia (nie tylko fizycznego) aktywności, tryb życia¹⁰.

Młodzi ludzie XXI wieku nie mają potrzeby stabilności, podchodzą do niej ze sceptycyzmem i podejrzliwością. Nie tylko nie boją się zmian, ale wręcz ich oczekują¹¹. Mają łatwość w nawiązywaniu relacji, jednak są one najczęściej płytkie, pozbawione głębszego zaangażowania, zawierane i podtrzymywane zwykle za pośrednictwem

⁵ K. Leksy, *Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej*, Wyd. Difin, Warszawa 2020, s. 67.

⁶ C. Price, *Jak zerwać ze swoim smartfonem*, Wyd. Sonia Draga, Katowice 2018, s. 3–36.

⁷ G. Ritzer, *Magiczny świat konsumpcji*, Wyd. MUZA, Warszawa 2004, s. 110–111.

⁸ R. Lange (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023, s. 7, Pobrano z: <file:///C:/Users/mamro/OneDrive/Pulpit/Pulpit%20do%202024/Dorobek/Artyku%C5%82y%202025/Nastolatki%203.0.pdf> (na dzień: 28.06.2025 r.).

⁹ WHO, *Nastolatki, ekrany i zdrowie psychiczne*, pobrano z: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=chatgpt.com (na dzień: 29.06.2025 r.).

¹⁰ M. Gros, *Wolnoczasowa aktywność fizyczna a modus życia mł16164zieży akademickiej*, Wyd. Akademii im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski 2023, s. 173–174.

¹¹ Z. Melosik, *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwowski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, t. 2, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 73

komunikatorów internetowych. Zdaniem niektórych naukowców tego typu związki są raczej parodią ludzkich więzi¹² i nie mają większej wartości.

Nie bez znaczenia jest tutaj również podejście do własnego rozwoju, silna potrzeba osiągnięcia sukcesu przez młodych ludzi, co powoduje swoistego rodzaju napięcie domagające się rozładowania. Podobne działanie ma zbyt duże obciążenie zajęciami dodatkowymi (pozaszkolnymi), które – nierzadko inspirowane przez ambitnych, niespełnionych rodziców – niosą ze sobą niezmierny wysiłek fizyczny i psychiczny. Przestrzeń medialna daje znaczne możliwości rozładowania tego stresu, niestety także w tej nieakceptowanej społecznie czy wręcz patologicznej formie.

Wielość narzędzi, wolność, tak mocno dzisiaj akcentowana, będąca jedną z podstawowych potrzeb i praw człowieka, a także młodzieńcza wyobraźnia, seksualność, tak silnie stymulowana na każdym kroku, również w przestrzeni publicznej (na przykład bilbordy w miastach), a szczególnie w mediach, potrzeba dużej stymulacji, bezkrytycyzm myślenia oraz dewaluacja wartości tworzą warunki, w których młodzi ludzie mogą tracić nad sobą kontrolę, podejmując działania określane jako ryzykowne, ponieważ ich konsekwencje mogą w znacznym stopniu zagrażać zdrowiu (fizycznemu, psychicznemu, społecznemu) i życiu.

2. Medialne zachowania ryzykowne młodych ludzi – przegląd literatury przedmiotu

Zachowania młodych ludzi z wykorzystaniem mediów elektronicznych, które w jakiś sposób zagrażają im samym czy innym osobom, mogą przyjmować bardzo różne oblicza – trudno je wszystkie wymienić. Najczęściej jednak związane są ze sferą seksualności człowieka, manifestacją agresji, utratą kontroli prowadzącą do uzależnień, udostępnianiem poufnych/prywatnych danych, chęcią wykazania się czy sprawdzenia swoich sił. Poniżej wymienione kategorie zostaną pokrótce omówione.

2.1. Zachowania ryzykowne o charakterze seksualnym

Wiele z zachowań ryzykownych, jakie podejmują młodzi ludzie z wykorzystaniem mediów elektronicznych, szczególnie w sieci, ma zabarwienie erotyczne. Do najczęściej wymienianych i niezmiernie niebezpiecznych należą: nawiązywanie kontaktów z nieznanymi – często związane z child groomingiem – sexting, cyberprostyucja i sprzedaż dziewictwa¹³.

Osoba małoletnia, odpowiadająca na zaproszenie do rozmowy w środowisku internetowym, nie zawsze jest świadoma, że po drugiej stronie może siedzieć nie dwunastoletni kolega czy koleżanka, ale dojrzały mężczyzna o skłonnościach pedofilskich. Sposób jego działania jest przemyślany i metodyczny. Najpierw angażuje dzieci w niewinną rozmowę na temat zainteresowań, pasji, by później przejść do trudnych doświadczeń, które przeżywa (przecież prawie każda) młoda osoba, takich jak konflikty z rodzicami, trudności w szkole itp., tworząc klimat zaufania i oferując pomoc. W następnym etapie dochodzi do oswojania z seksem, wzbudzania poczucia winy, szantażu, budowania tajemnicy. Działania te mają ostatecznie doprowadzić do odważnych wypowiedzi czy zachowań dzieci przed kamerą, nierzadko do spotkań w rzeczywistości, kończących się czynem zabronionym dokonany na małoletnim¹⁴.

¹² N. Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, CeDeWu, Warszawa 2018, s. 131.

¹³ I. Khorlikova, S. Żurawski, K. Bakalarczyk-Burakowska, *Zagrożenia małoletnich w cyberprzestrzeni o charakterze seksualnym*, „Studia Społeczne” 2022, nr 37 (2), s. 97–105.

¹⁴ K. Daciuk, *Negatywne oddziaływanie mediów na sferę emocjonalną dzieci*, [w:] G. Penkowska (red.), *Zagrożenia ze strony mediów*, Katedra, Gdańsk 2017, s. 149–150.

Sexting to zjawisko polegające na wysyłaniu swoich nagich zdjęć do innych osób, kiedyś za pomocą telefonu komórkowego, teraz najczęściej za pośrednictwem narzędzi komunikacji internetowej. Wysyłający tego rodzaju materiały, dając się ponieść emocjom chwili i nie zastanawiając się nad konsekwencjami, narażają się na wiele niebezpieczeństw. Zdjęcia takie mogą przecież zostać wykorzystane w przeróżny sposób. Po upublicznieniu ich właściciele stają się często przedmiotem kpiny, agresji, pogardy w środowisku rówieśniczym; nie brakuje też przypadków, w których są one podstawą do szantażu i wyłudzeń. Nietrudno przewidzieć, że skutkiem takich sytuacji będą także problemy psychiczne, a to wszystko może skutkować próbami samobójczymi.

Innym tego typu zachowaniem jest *cyberprostyucja*. Podobnie jak inne jej przejawy, związana jest z czerpaniem korzyści finansowych za usługi seksualne – w tym przypadku realizowane zdalnie. Najczęściej proceder ten polega na przesyłaniu aktów seksualnych czy czynności o takim charakterze za pośrednictwem specjalnie stworzonych stron internetowych. Zapłata może być realizowana w postaci przelewów, ale też innego rodzaju profitów, takich jak doładowania do telefonów, zakupy różnych produktów itp.

Podobnym zachowaniem ryzykownym realizowanym z wykorzystaniem Internetu, aczkolwiek mającym poważniejsze konsekwencje, jest *sprzedaż dziewictwa*. Najczęściej młode dziewczyny, które nie przeżyły jeszcze stosunku seksualnego (zdarza się również, że dorośli przestępcy – stręczyciele, członkowie patologicznych rodzin), dla korzyści pieniężnych wystawiają ofertę takiej „usługi”, oczekując czasami bardzo znaczących kwot.

Omawiając zachowania ryzykowne związane ze sferą seksualną, nie sposób pominąć kwestii wchodzenia przez dzieci i młodzież na pornograficzne strony internetowe. W obecnych czasach dostęp do nich jest szczególnie łatwy. Młodzi ludzie, pchani ciekawością i chęcią zdobycia wiedzy o swojej seksualności, wchodzą na teren bardzo niebezpieczny, ponieważ doświadczenia tego typu pozostawiają w nich ślad zagrażający ich przyszłemu rozwojowi emocjonalnemu. Badacze wskazują na wiele negatywnych konsekwencji korzystania z pornografii. Z licznych badań w tym zakresie wynika między innymi, że pod wpływem filmów pornograficznych u młodych ludzi kształtują się nierealistyczne wyobrażenia na temat współżycia seksualnego. Czerpane z nich wzory zachowań bardzo często nie mają nic wspólnego z satysfakcjonującym, przyjemnym seksem, a zdarza się nawet, że odwzorowywane zachowania czy pozycje powodują ból fizyczny w trakcie kontaktu intymnego, obrazują przedmiotowe traktowanie partnera. Możliwe jest również pojawienie się kompleksów w zakresie własnego wyglądu, a także strachu przed zbyt niską sprawnością seksualną w porównaniu z występującymi aktorami. Istnieją też sygnały dotyczące związku między regularnym oglądaniem pornografii a agresywnymi zachowaniami seksualnymi czy depresją u jej użytkowników. Zauważono ponadto, że uczniowie korzystający z pornografii częściej mają gorsze wyniki w nauce i częściej zażywają środki psychoaktywne¹⁵.

Niektóre dane świadczą o tendencji wzrostowej w zakresie zachowań ryzykownych na tle seksualnym. W 2020 roku odsetek nastolatków deklarujących zamieszczanie nagich zdjęć w Internecie wynosił 2,2%, dwa lata później – już 5,6%. Zdarzają się też osoby, które w tego typu badaniach wypowiadają się niejednoznacznie – na pytanie o takie zachowania odpowiadają „trudno powiedzieć”, co może świadczyć o jeszcze większych rozmiarach zjawiska¹⁶.

2.2. Agresja elektroniczna

¹⁵ K. Pilarczyk-Parchanowicz, *Analiza zjawiska kontaktu dzieci i młodzieży z pornografią w świetle teorii oraz dotychczasowych wyników badań*, „Dziecko Krzywdzone” 2017, vol. 16, No 3, s. 71–76.

¹⁶ R. Lange (red.), dz. cyt., s. 89.

Wśród zachowań ryzykownych z wykorzystaniem narzędzi medialnych wiele jest związanych z ogólnie pojętą agresją i nawiązuje do zjawiska *bullyingu*. Według jednej z definicji „bullying to takie wrogie zachowanie, gdzie uczeń lub uczniowie intencjonalnie przez dłuższy czas atakują innego ucznia, który ze względu na przewagę sprawców (fizyczną, psychologiczną) nie potrafi się bronić”¹⁷. Jacek Pyżalski uważa, że można mówić o jego odmianie elektronicznej (cyberbullying), kiedy akty agresji dokonywane są za pomocą telefonu komórkowego lub Internetu. W takich przypadkach wymienione w definicji cechy są również widoczne, jednak ze względu na specyfikę sieci mają swój osobliwy charakter. Umieszczanie obraźliwych czy ośmieszających treści nie zawsze jest zaplanowane przez potencjalnych agresorów, a powtarzalność tych działań wynika z samej istoty tego medium (kopiowanie, przesyłanie, wielokrotne odtwarzanie), nie zaś z wielokrotności zachowań agresywnych. Poza tym napastnicy nie widzą swoich ofiar, co uniemożliwia uzyskanie informacji zwrotnej dotyczącej rezultatów swoich czynów. Bezrefleksyjność i brak wyobraźni w odniesieniu do obrazu wyrządzonych krzywd powodują, że wiele osób w sytuacji braku kontaktu twarzą w twarz zachowuje się w bardziej bezduszny sposób. Niemalże znaczenie ma również to, że poczucie anonimowości zwalnia hamulce wynikające z obawy przed konsekwencjami (także fizycznymi) swoich wypowiedzi i czynów. Działanie w rzeczywistości wirtualnej także ma swoje znaczenie – część tych osób traktuje je jako mało realne, fikcyjne, trochę jak w grze komputerowej¹⁸. W takich warunkach wielu tchórzliwych ludzi staje się panami świata, pozwalającymi sobie na znacznie więcej niż w rzeczywistości.

Z raportu NASK pt. *Nastolatki 3.0* wynika, że młodzi ludzie zauważają różne formy agresji, jakich dopuszczają się inni użytkownicy Internetu. *Wyzywanie kogoś* (co sygnalizuje 44,6% badanych), *ośmieszanie* (33,2%), *poniżanie* (29,6%), *podszycanie się* (20,5%), *straszenie* (19,2%), *rozprowadzanie kompromitujących materiałów* (18,8%), *szantażowanie* (16,2%) – to najczęstsze z nich. Wiele badanych (40,4%) samemu doświadczyło takich ataków, a 17,8% odczuwało pewien dyskomfort w związku z niektórymi zachowaniami internautów, ale nie są oni pewni, czy można to było uznać za przemoc.

Niektóre z form agresji elektronicznej charakteryzują się przemyślanym, zaplanowanym działaniem. Taką formą jest *happy slapping*, który najogólniej polega na sprowokowaniu pewnych zachowań po to, by je nagrać i upowszechnić. Cały proceder składa się z dwóch aktów – pierwsza część to działania prowodyra, który uderza lub znieważa ofiarę (najczęściej w miejscu publicznym), wywołując określoną reakcję i nagrywanie całego zajścia, a druga część to publikacja materiału w sieci. Ofiarami mogą stać się osoby zarówno znane sprawcy, jak i nieznane¹⁹. Zjawisko to jest przejawem głupoty, bezwzględności, chęci dostarczenia sobie i innym dobrej zabawy, ale też zyskania popularności – niektóre osoby wiele zrobią dla pozyskania tak zwanych *followersów* (czyli obserwujących na Instagramie), by czerpać z tego korzyści finansowe. We współczesnym świecie liczba laików jest wyznacznikiem popularności młodzieży²⁰, a czasami decyduje o tym, że różne firmy proponują tym osobom współpracę, najczęściej związaną z reklamowaniem określonych produktów²¹, dlatego chcąc je pozyskać, młodzi ludzie uciekają się do opisanych wyżej działań.

¹⁷ Za: J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, vol. 8, No 1, s. 3.

¹⁸ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011, s. 59–70.

¹⁹ Tamże, s. 97–98.

²⁰ K. Z. Czeszejko-Sochacka, *Konstytucyjne i karne aspekty demoralizacji młodzieży na przykładzie zjawiska happy slapping*, „Przegląd Prawa Konstytucyjnego” 2021, nr 1 (59), s. 339.

²¹ *Kim są followers na Instagramie*. Pobrano z: <https://buzzup.pl/kim-sa-followers-na-instagramie/> (na dzień: 23.09.2025 r.).

Formą patologicznych zachowań w Internecie podszytych agresją jest również *flaming*, albo inaczej *flame war*, który polega na ostrej wymianie zdań online. Do takiej sytuacji dochodzi najczęściej w określonych miejscach przepastnych przestrzeni Internetu, takich jak fora czy grupy dyskusyjne. W niektórych konwersacjach tam przebiegających w ogóle nie chodzi o merytoryczną dyskusję, za to bardzo szybko można się zorientować, że najważniejszym celem rozmówców jest wzajemne obrażanie się i obrzucanie inwektywami. Szczególną rolę odgrywają tutaj tak zwani *trolle*, czyli osoby, które celowo wprowadzają kontrowersyjne treści, prowokują, by wywołać emocjonalną reakcję uczestników. Najbardziej skuteczne ataki dotyczą: wyglądu fizycznego, kompetencji, cech charakteru, orientacji seksualnej, narodowości, rasy czy koloru skóry i religii²².

W kontekście zachowań agresywnych należy również rozpatrywać różnego rodzaju kradzieże danych, a wśród nich proceder określany jako *phishing*. Polega on na tym, że agresor poprzez wysyłanie wiadomości, strony internetowej, „zdradliwe linki” dąży do uzyskania poufnych informacji o tożsamości użytkownika, przejęcia haseł, kodów bezpieczeństwa czy szczegółów jego transakcji. Klikanie w niebezpieczne linki, otwieranie nieznanymi wiadomości, udzielanie niejawnych informacji to obecnie jedno z najbardziej ryzykownych zachowań, jakie podejmują młodzi ludzie z wykorzystaniem mediów elektronicznych, szczególnie komunikatorów internetowych. Powstrzymanie się od tych czynności czy zażegnanie niebezpieczeństwa jest w tym przypadku bardzo trudne, napastnicy bowiem opierają swoje działania na zaawansowanej wiedzy psychologicznej (w szerszym znaczeniu – na inżynierii społecznej) na temat natury ludzkiej i naszych zachowań, a ich metody sprowadzają się do stosowania manipulacji i zasad socjotechniki²³.

2.3. Uzależnienie

Za ryzykowne należy również uznać zachowanie, które polega na poświęcaniu mediom zbyt dużej ilości czasu, między innymi przesiadanie przed ekranem komputera i oddawanie się rozrywce, monitorowanie zawartości portali społecznościowych, surfowanie w sieci bez wyraźnego (racjonalnego) celu itp. Agnieszka Ogonowska zauważa, że „uzależnienie od nowych mediów (Internetu, telewizji, gier sieciowych czy telefonu komórkowego) jest stosunkowo nową formą uzależnień czynnościowych, inaczej behawioralnych, czyli związanych z patologicznym i ryzykownym zachowaniem człowieka. Prowadzi ono do wielu szkód zdrowotnych (np. problemy ze snem), społecznych (np. utrata znajomych i przyjaciół), zawodowych (np. utrata pracy), szkolnych (np. obniżenie wyników w nauce) i psychologicznych (np. załamanie nerwowe, depresja)”²⁴.

To właśnie zasygnalizowane w powyższej definicji konsekwencje obrazują patologiczny wymiar omawianego w tym miejscu zjawiska. Wszystkie z wymienionych są istotne i mogą negatywnie wpłynąć na młodych ludzi, na ich ogólny dobrostan psychofizyczny czy funkcjonowanie w społeczeństwie, ale szczególnie niebezpieczna i lekceważona przez młodzież jest niedostatek snu. Chroniczny niedobór snu idzie w parze z uzależnieniem od mediów, upowszechnieniem smartfonów, e-czytników i innych urządzeń emitujących światło, które powodują bezustanne, nadmierne zaangażowanie umysłu i zmysłów. Z tym niestety wiąże się występowanie takich problemów jak: choroby serca, płuc i nerek, osłabienie układu immunologicznego i obniżona odporność na zachorowania,

²² Szerzej na ten temat: M. Szpunar, *Flaming i trolling jako formy agresji werbalnej w Internecie*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2009, nr 4 (214), s. 67–80.

²³ A. Yasina, R. Fatimab, Z. J. Bina, W. Afzal, S. Raza, *Can serious gaming tactics bolster spear-phishing and phishing resilience? Securing the human hacking in Information Security*, „Information and Software Technology” 2024, No 170, s. 2. Pobrano z: <https://www-1sciencedirect-1com-10000afcg0068.han.uni.opole.pl/science/article/pii/S0950584924000314> (na dzień: 15.13.2025 r.).

²⁴ A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2018, s. 25.

osłabienie apetytu, opóźniony czas reakcji, podwyższona wrażliwość na ból, zmienność nastrojów, niektóre nowotwory, depresja, otyłość, cukrzyca²⁵.

Bardzo trudno ustalić rzeczywiste rozmiary uzależnienia od mediów elektronicznych wśród młodzieży. Zaproponowane przez różnych naukowców kryteria diagnostyczne wskazują kilka symptomów, których jednoczesne wystąpienie świadczy o pojawieniu się wskazanego problemu. Jednak należy podkreślić, że nasilenie się już jednego z tych objawów w istotnym stopniu zaburza prawidłowe funkcjonowanie człowieka. Dlatego trudno jednoznacznie stwierdzić, kiedy zaczyna się uzależnienie. Wyniki badań dotyczących korzystania z Internetu przez młodzież, uzyskane w różnych badaniach, mówią o 0,5%, 1%, 1,3%, 1,5% czy nawet 15% silnie uzależnionych (pełny zestaw objawów), ale jednocześnie wskazują grupy, podobnie o różnych wskaźnikach procentowych, np. 8,9%, 11,4% 12%, 23%, a nawet 49%, określane jako zagrożone zjawiskiem uzależnienia (od jednego do kilku objawów). Jak widać w obu grupach wyniki rzeczywiście są zróżnicowane²⁶.

Niepokojące są również dane sygnalizowane przez Światową Organizację Zdrowia. Z jej ustaleń poczynionych w 2022 roku wynika, że 11% nastolatków wykazuje symptomy problematycznego korzystania z portali społecznościowych, w tym doświadcza trudności z kontrolowaniem tego procesu. Jest to wzrost z 7%, jakie notowano wcześniej w 2018 roku²⁷.

Jeszcze inne badania pokazują, że aż 48% amerykańskich studentów można uznać za uzależnionych od Internetu, a kolejne 40% – za przypadki graniczne lub osoby potencjalnie uzależnione²⁸. To także potwierdza trudności z dokładnym określeniem rozmiarów zjawiska.

2.4. Udostępnianie przez młodzież materiałów (informacji) prywatnych i poufnych

Niestety wiele zachowań niebezpiecznych, polegających na umieszczaniu w sieci materiałów (informacji) prywatnych i poufnych, które mogą zagrażać dzieciom i młodzieży, podejmują ich rodzice na długo wcześniej przed wejściem najmłodszych w środowisko wirtualne. *Sharenting*²⁹ (*share* – udostępniać, dzielić się; *parenting* – rodzicielstwo), bo o nim mowa, polega na publikacji w sieci zdjęć, filmów i innych materiałów na temat własnych dzieci. Powodami są między innymi: chęć wyrażenia dumy, dzielenie się informacjami z dalekimi członkami rodziny, rozrywka – wywołanie rozbawienia u odbiorcy. Niesie to jednak ze sobą bardzo poważne zagrożenia. Po pierwsze, zdjęcia (nierzadko nagie, ale też przerabiane na takie dzięki sztucznej inteligencji³⁰) mogą stać się łupem poszukujących tego typu treści osób o zaburzonej seksualności – pedofili, którzy następnie je rozpowszechniają (w tym na stronach pornograficznych) czy sprzedają innym użytkownikom o podobnych preferencjach. Po drugie, stwarza to okazję do tak zwanej kradzieży wizerunku i kreowania całkowicie nowej tożsamości dziecka – z nowym imieniem

²⁵ A. Alter, *Uzależnienia 2.0*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2028, s. 73.

²⁶ K. Makaruk, J. Włodarczyk, P. Skoneczna, *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019, s. 6, 10–11. Pobrano z: [file:///C:/Users/mamro/Downloads/Problematyczne_u%C5%BCywanie_internetu_przez_m%C5%82odzie%C5%BC_-_RAPORT_Z_BADA%C5%83%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mamro/Downloads/Problematyczne_u%C5%BCywanie_internetu_przez_m%C5%82odzie%C5%BC_-_RAPORT_Z_BADA%C5%83%20(1).pdf) (na dzień: 13.08.2025 r.).

²⁷ WHO, *Nastolatki, ekrany i zdrowie psychiczne*. Pobrano z: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=chatgpt.com (na dzień: 14.11.2025 r.).

²⁸ A. Alter, dz. cyt., s. 33.

²⁹ A. Borkowska, M. Witkowska, *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2020, s. 7–13. Pobrano z: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Poradnik_sharenting_www.pdf (na dzień 12.12.2025 r.).

³⁰ E. Aniołowicz-Piedziewicz, *Czym jest sharenting? Jakże stwarza zagrożenia?* Pobrano z: <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/czym-jest-sharenting-jakie-stwarza-zagrozenia> (na dzień: 13.12.2025 r.).

i nazwiskiem, miejscem zamieszkania, preferowanymi aktywnościami itd., która będzie wykorzystana w celach seksualnych (cyfrowy kidnaping) czy też innych – na przykład związanych z pozyskiwaniem funduszy w przypadku rzekomej choroby – o których coraz częściej informują media. Po trzecie, śmieszne zdjęcia i filmiki mogą naznaczyć dziecko na całe życie, spowodować, że na zawsze stanie się przedmiotem drwin.

W pewnym okresie dzieci (szczególnie nastolatki) same czują potrzebę dzielenia się ze światem swoim życiem. Zdarza się czasem, że naśladują postępowanie swoich rodziców. Oprócz zdjęć i filmików (przedstawiających przede wszystkim siebie i znajomych) publikują swoje historie, komentarze, opinie, informacje o miejscach, w których były, memy, GIF-y³¹. W ten sposób również narażają się na niebezpieczeństwa: pedofilii, kradzieży tożsamości, ostracyzmu, cyberbullyingu, szantażu, wykorzystania danych w celach marketingowych i strat finansowych, a nawet niemożności uzyskania dobrej posady – co wiąże się ze śledzeniem kont portali społecznościowych przez rekruterów i z pozyskanymi tam kompromitującymi informacjami (błędy językowe, nadmierna wylewność – *oversharing*, niedbanie o swoją prywatność, narkotyki, duża liczba selfie)³².

Do najbardziej nagannych zachowań, bo szczególnie powodujących problemy, należy umieszczanie w sieci (również wysyłanie w wiadomościach na komunikatorach internetowych) danych osobowych czy poufnych: imienia, nazwiska, adresu, numeru telefonu, numeru PESEL, haseł do kont, numerów dokumentów i kart kredytowych itp.

2.5. Challenge i patostreaming

Internetowe *challenge* to inaczej wyzwania umieszczane w sieci, które przyjmują formę zdjęć lub filmów prezentujących jakieś (przeważnie dziwne albo trudne do zrealizowania) zachowanie i prowokują do naśladownictwa. Jest to szczególnie niebezpieczny przejaw zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, w niektórych przypadkach zagrażający zdrowiu i życiu.

Do takich zachowań należą: wyszywanie za pomocą nitki i igły różnorodnych wzorów na skórze (*Skin stitching* lub *Skin swing*), odkręcenie kurków z gazem, wypowiedzenie przy tym „magicznych słów” i położenie się spać (*Ogniowa wróżka*), unikanie snu, cięcie żyłką, samobójstwo (*Niebieski wieloryb*), jedzenie kapsułek do prania (*Tide pod challenge*), wymuszanie utraty przytomności (*Pass out challenge*)³³. Jeszcze inne to: wejście do plastikowego worka i odsysanie powietrza za pomocą odkurzacza (*Vacuum challenge*), wykonywanie różnych codziennych czynności z opaską na oczach (*Bird box challenge*)³⁴.

Zakorzeniona w naturze ludzkiej skłonność do rywalizacji sprzyja podejmowaniu przez dzieci i młodzież takich wyzwań. Jest to również okazja do sprawdzenia własnych sił, zaimponowania rówieśnikom, zyskania popularności. Sprostanie zadaniu podnosi samoocenę oraz dostarcza emocji³⁵.

Z badań przeprowadzonych w 2022 roku przez NASK wynika, że 29,9% młodzieży w wieku od 7 do 19 lat co najmniej raz w ostatnim roku podjęło wyzwanie internetowe, a co dwudziesta osoba brała udział aż w ośmiu wyzwaniach. Bardzo niepokojące jest jednak to,

³¹ R. Lange (red.), dz. cyt., s. 243.

³² A. Borkowska, M. Witkowska, *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2020, s. 25–26.

³³ A. Kubala-Kulpińska, *Wirtualny challenge – zagrożenie ukryte w sieci*. Pobrano z: <https://www.monitorszkoly.pl/artukul/wirtualny-challenge-zagrozenie-ukryte-w-sieci> (na dzień: 30.01.2026 r.).

³⁴ J. Piechna, *Szkodliwe treści w internecie nie akceptuję, reaguję! poradnik dla rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2020, s. 15–16. Pobrano z: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%5%9bci%20w%20internecie_www.pdf (na dzień: 14.01.2026 r.).

³⁵ A. Kubala-Kulpińska, dz. cyt.

że trzech na dziesięciu młodych ludzi (z różną częstotliwością) brało udział w challenge'ach, które mogły zagrażać zdrowiu (fizycznemu lub psychicznemu) ich samych albo innych osób³⁶.

Przejmowanie niebezpiecznych wzorów zachowań związane jest także z tak zwanym *patostreamingiem*. Zjawisko to polega na relacjonowaniu jakiegoś zdarzenia czy zachowania, które najczęściej mają kontrowersyjny wydźwięk, są bowiem związane z jakąś patologią, taką jak: libacja alkoholowa, zażywanie narkotyków, kłótnie, wyzwiska, agresja, a nawet gwałty. Patostreamer wykonuje (prowokuje) te działania często wbrew woli innych osób, spotykanych przypadkowo na ulicy czy w innych miejscach publicznych albo w swoim domu, nawet wobec członków swojej rodziny. Jak w wielu internetowych działaniach, także tutaj chodzi o zyskanie popularności i osiągnięcie dużej oglądalności, bo z tym wiążą się korzyści finansowe (np. z reklam). Osoby śledzące mają wpływ na przebieg zdarzeń, mianowicie wpłacając pieniądze (tzw. donejty), zachęcają do czegoś, na przykład do uderzenia kogoś, wykonania jakiejś czynności seksualnej itp. Młodym ludziom podoba się to tabu związane z przekraczaniem prawa. Nierzadko podziwiają te osoby za odwagę, uznają za autorytet. Często też przechwalają się wśród rówieśników oglądaniem sensacyjnych scen. Dlatego patostreaming ciągle zyskuje na popularności i staje się coraz bardziej niebezpieczny dla młodych ludzi.

3. Metodologia przeprowadzonych badań

W podjętych badaniach, adekwatnie do postawionych problemów, zastosowano dwie metody badawcze – sondaż diagnostyczny i metodę badania dokumentacji.

Główny kierunek dociekań wyznaczał problem określony w pytaniu: *W jakim zakresie współczesna młodzież angażuje się w zachowania ryzykowne związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych, będących istotnym elementem jej stylu życia, i jakie działania przewiduje szkoła, aby temu przeciwdziałać?*

Szczegółowe kwestie uwzględnione w badaniach zostały sformułowane w następujący sposób:

1. Jakie jest wykorzystanie mediów elektronicznych przez młodzież, składające się na jej obecny styl życia, w porównaniu z innymi aktywnościami?
2. Jakie zachowania ryzykowne związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych zauważa młodzież w odniesieniu do siebie i swoich rówieśników?
3. Jakie treści dotyczące zapobiegania zachowaniom ryzykownym młodzieży uwzględnia nowy przedmiot wprowadzony od września 2025 roku do polskich szkół – o nazwie edukacja zdrowotna?

W procedurze badań sondażowych, która – ogólnie rzecz biorąc (w szerszym zakresie) – dotyczyła *zachowań medialnych młodzieży i niebezpieczeństw z nimi związanych*, wykorzystano ankietę; wzięło w niej udział 406 osób w wieku 14–25 lat. Wszyscy badani pochodzili z terenu województwa opolskiego, a sposób ich doboru był dwuetapowy. W pierwszej kolejności kwestionariusz (w wersji elektronicznej), który skonstruowano w celu zebrania materiału empirycznego, koniecznego do uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze, rozprowadzono wśród studentów pedagogiki Uniwersytetu Opolskiego. Zostało to poprzedzone szczegółowym instruktażem odnośnie do sposobu jego wypełniania i prośbą o dalsze rozesłanie go wśród znajomych, przyjaciół i krewnych, z zachowaniem wyznaczonych ram terytorialnych i wiekowych. Wymienioną grupę w przeważającej mierze stanowiły dziewczyny (70,5%); odsetek chłopców wynosił 29,5%. Nieznacznie ponad połowę (52,8%) stanowili mieszkańcy miasta, a 47,2% tej grupy – mieszkańcy wsi.

³⁶ R. Lange (red.), dz. cyt., s. 263–266.

Przeprowadzona w tym opracowaniu analiza wypowiedzi respondentów dotyczyła jedynie części wyników uruchomionej procedury, adekwatnie do podjętej problematyki badawczej.

Badania zostały przeprowadzone w miesiącach od października do grudnia 2022 roku. Po tym czasie przesłane kwestionariusze poddano stosownemu opracowaniu, w tym kategoryzacji odpowiedzi na pytania otwarte i obliczeniu wskaźników procentowych.

Badanie dokumentacji przeprowadzono z wykorzystaniem techniki klasycznej analizy wewnętrznej, która w swoich założeniach przewiduje między innymi wyodrębnienie z dokumentów składników pierwszoplanowych, myśli przewodnich. Często upodabnia się ona do tworzenia „streszczeń i wyciągów z tekstu, dokonywanych według określonego klucza, który jest z kolei podporządkowany potrzebom tematycznym badań”³⁷.

Przedmiotem zainteresowania było Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, a za jednostkę treściowej analizy uznano zapisy dotyczące zachowań ryzykownych młodzieży z wykorzystaniem mediów elektronicznych.

4. Styl życia a zachowania ryzykowne młodych ludzi związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych – wyniki badań

Media elektroniczne to nieodłączna część stylu życia współczesnej młodzieży, jednak wobec ciągłego przyływu nowych możliwości i narzędzi warto zwrócić uwagę na aktualne zachowania i przyzwyczajenia z nimi związane, a także na to, jak zaangażowanie medialne prezentuje się na tle innych aktywności młodych ludzi. Coraz większa ilość czasu poświęcana mediom oraz ich potencjał sprzyjają podejmowaniu zachowań ryzykownych, dlatego istotne są działania profilaktyczne w celu minimalizowania zagrożeń.

4.1. Wykorzystanie mediów elektronicznych przez młodzież, składające się na jej obecny styl życia, w porównaniu z innymi aktywnościami

Styl życia współczesnej młodzieży oparty jest przede wszystkim na aktywnościach, które realizowane są z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Badania potwierdzają to, co można zaobserwować na podstawie pobieżnej obserwacji, jednak w szczegółowych ustaleniach niektóre z wyników mogą wydawać się interesujące/zaskakujące.

Jedynie 2,2% badanych nie komunikuje się ze swoimi przyjaciółmi/znajomymi przez narzędzia internetowe. Czas spędzany na konwersacjach tego typu jest oczywiście zróżnicowany, jednak warto zauważyć, że blisko 1/4 przeznaczają na to średnio od 2 do 4 godzin dziennie, a 29,4% poświęca 4 i więcej godzin. Dla porównania z badań przeprowadzonych w 2019 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że odsetek młodzieży komunikującej się ze znajomymi w sieci wynosił 81,1%³⁸. Zatem obecnie jest on wyższy.

Bardzo popularną wśród młodzieży formą spędzania czasu jest aktywność na portalach społecznościowych typu Facebook lub Instagram – deklaruje ją 91,6% badanej młodzieży. Blisko co czwarta osoba spędza tam średnio 4 i więcej godzin dziennie. Z innych badań wynika, że ten odsetek jest znacznie mniejszy i wynosi 67,0%³⁹.

³⁷ W. Zaczyński, *Praca badawcza nauczyciela*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995, s. 165.

³⁸ K. Makaruk, J. Włodarczyk, P. Skoneczna, dz. cyt., s. 25.

³⁹ Tamże, s. 25.

Powszechną formą spędzania czasu jest także oglądanie filmów na platformach typu Netflix czy Max (86,8% badanych). Wprawdzie 2/3 z badanych przeznaczają na taką rozrywkę nie więcej niż 2 godziny dziennie, jednak pozostali przesiadują przed ekranem dłużej, niektórzy (10,0%) 4 i więcej godzin.

Zdarza się, że młodzież – zapewne z nudów – spędza czas, surfując po Internecie bez wyraźnego celu, co deklaruje 75,7% z nich.

Co ciekawe, 60,9% badanych informuje, że wcale nie gra w gry komputerowe. Kolejne 17,9% przeznaczają na tę rozrywkę do 1 godziny dziennie. Pozostali grają z większą intensywnością. Stosunkowo mało osób ogląda również tradycyjną telewizję. Ponad połowa (55,0%) wyklucza zupełnie to medium ze swojego życia, a 27,3% osób korzysta z niego nie więcej niż 1 godzinę dziennie.

Styl życia współczesnej młodzieży nierozzerwalnie związany jest też z rozwojem osobistym. Znaczna jej część (79,1%) uczęszcza na zajęcia dodatkowe poza murami szkoły czy uczelni, żeby rozwijać swoje talenty i zainteresowania, kształtować kompetencje związane ze sportem, tańcem, językami itp. Blisko co trzeci (30,9%) w tej grupie poświęca im około godziny dziennie, ale zdecydowanie większa grupa (60,9%) przeznaczają na te działania znacznie więcej czasu – jeden na dziesięciu badanych nawet 4 i więcej godzin.

Przy takim sposobie gospodarowania czasem – biorąc też pod uwagę konieczność wykonywania pewnych obowiązków domowych, co deklaruje 96,0% badanych – w przypadku znacznej części osób niewiele go zostaje na inne, a przecież ważne czynności. Zapewne dlatego co czwarty młody człowiek w ogóle się nie uczy i nie odrabia lekcji po szkole (czy nie przygotowuje się do zajęć na studia), a co trzeci poświęca temu nie więcej niż godzinę dziennie. Duża grupa młodych ludzi (44,5%) otwarcie też mówi o tym, że w ogóle nie czyta książek i czasopism w wersji tradycyjnej. Niepokojący jest także fakt, że 18,6% zaniedbuje sen, poświęcając mu mniej niż 6 godzin na dobę.

Nie jest możliwe w tak krótkim opracowaniu pokazanie całości stylu życia współczesnej młodzieży. Jednak zamiarem autora było przede wszystkim zaakcentowanie specyfiki tych działań i czasu, jaki młodzi ludzie poświęcają mediom elektronicznym. Na tym bowiem tle można dopiero zastanawiać się nad patologią zachowań, które młodzież czasem podejmuje z udziałem tych narzędzi. Niewątpliwie powszechność ich stosowania oraz uwaga, jaką się im poświęca (w tym tworząca się dzięki nim publiczność), a także możliwości, jakie one dają, niosą ze sobą pokusę podejmowania działań, które zagrażają zdrowiu, życiu czy godności człowieka.

4.2. Zachowania ryzykowne młodzieży związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych

Wyniki badań świadczą o tym, że 1/3 (36,5%) respondentów wykonała albo zauważyła u swoich rówieśników działania z wykorzystaniem mediów elektronicznych, które w jakiś sposób im zagrażały. Czasami konsekwencje tych czynów były (czy mogły być) stosunkowo błahe, jednak nie brakowało też przykładów zachowań poważnie zagrażających życiu czy wręcz prowadzących do jego utraty. Wielokrotnie notowano odpowiedzi sygnalizujące działania mające negatywny wpływ na osobowość i uwłaczające godności istoty ludzkiej.

Do takich należy na przykład *wykonywanie (i wysyłanie) sobie zdjęć (filmików) o zabarwieniu erotycznym*. Tego typu działania, z pozoru nieszkodliwe i dopuszczalne – wszak wielu ludzi w swoim przekonaniu może robić we własnym domu, co się im podoba – nabierają innego znaczenia w momencie ich upowszechnienia. Publikację inicjują same osoby widoczne na zdjęciach – przesyłając je do swoich znajomych, na przykład partnerów, albo nieznanym przypadkowo poznanych w sieci czy na portale społecznościowe – nie zastanawiając się, jakie to może mieć konsekwencje. Zjawisko, o którym tutaj mowa, sygnalizuje 9,4% badanych. Jedna z respondentek napisała: *W okresie gimnazjum*

dochodziło do sytuacji, że młodzież wysyłała sobie nawzajem swoje nagie zdjęcia i pewne zdjęcia wyplęły do obiegu publicznego, co stanowiło zagrożenie dla ludzkiej godności (tych osób ze zdjęciami) i tym samym później zagrożenie dla ich życia/zdrowia – w odniesieniu do tego, jak poradzą sobie z krytyką i naśmiewaniem się ze strony innych rówieśników (dziewczyna, 22–25 lat, wieś). Z wypowiedzi innej badanej osoby wynika, że jej znajomy pisał z dziewczyną poznaną przez Internet i poprosił go o pokazanie się jej nago, aby mogła go zobaczyć w całości; zrobił to i nagle monitor zgasł, dziewczyna się rozłączyła i dostała od niej wiadomość, że jeśli nie chce, żeby udostępniła jego nagie zdjęcia wszystkim znajomym, musi jej wysłać konkretną sumę pieniędzy (dziewczyna, 22–25 lat, wieś). Zauważalny tutaj wątek szantażowania nie jest bynajmniej odosobnionym przypadkiem, pojawia się także w innych relacjach badanych.

Z analizy zebranego materiału wynika ponadto, że intymne „fotki” są prezentowane bez pokazania twarzy, co ma zapewnić anonimowość, jednak młodzi ludzie mają swoje sposoby, często oparte na popełnianych podczas upubliczniania tych materiałów błędach, dzięki którym identyfikują ich bohaterów.

Jak opisano wyżej, sieć sprzyja patologicznym aktywnościom, związanym z ogólnie rozumianą *agresją elektroniczną*, co potwierdza 11,1% badanych. Hejtowanie, wyśmiewanie, kpiny, obrażanie to bardzo częste zachowania ryzykowne, które podejmują młodzi ludzie z wykorzystaniem mediów elektronicznych, a których konsekwencje bywają tragiczne, o czym świadczy następująca wypowiedź: *Rówieśnicy wykonali zdjęcie koleżance bez jej zgody. Fotografia przedstawiająca koleżankę siedzącą na podłodze z dopiskiem [tutaj pada przezwisko tej osoby, które z oczywistych względów nie zostanie ujawnione] została rozesłana po całej szkole. Dziewczyna została obiektem kpin i pośmiewisk, co skutkowało próbą samobójczą* (dziewczyna, 22–25 lat, wieś).

Zachowania ryzykowne są także związane z *prezentowaniem niebezpiecznych wzorców zachowań* – przez przypadkowych ludzi, youtuberów czy w ramach różnych gier (na przykład niebieski wieloryb), a także tak zwanych *challenge’ów*. Zwraca na nie uwagę 6,7% badanych. Młodzi ludzie chętnie oglądają i – jak wynika z badań – naśladują zachowania, które wydają się im atrakcyjne, dostarczają emocji, pozwalają „zaistnieć”. Dotyczą one na przykład standardów wyglądu, zażywania substancji psychoaktywnych (czy innych „dziwnych” rzeczy – *picie wody z toalety, zjedzenie banana i popicie sprite’em*), sposobów zabawy, a także – co szczególnie niepokojące – samookaleczeń, wymuszania omdleń czy nawet targnięcia się na własne życie.

W świetle uzyskanych wyników (szczególnie u 3,4% badanych) można zauważyć, że młodzi ludzie czasami *bezkrytycznie nawiązują nowe znajomości*, podejmując w związku z nimi decyzje mające znaczenie dla ich bezpieczeństwa i kształtu całego życia. Dzieje się tak, ponieważ nowo poznane osoby nie zawsze są tymi, za które się podają, a przecież intencje nawiązania kontaktów mogą być bardzo różne, w tym patologiczne, takie jak: wykorzystanie seksualne, wyłudzenie danych, handel organami, werbowanie do sekt i wiele innych. Jedna z badanych twierdzi, że ma *znajomą, która wyjechała za granicę do obcokrajowca, z którym pisała; obiecywał jej mieszkanie, pracę, prawil jej komplementy i zapewniał o swoich uczuciach; potem zaszła z nim w ciążę i nie było tak kolorowo jak opowiadał, wróciła do Polski i musiała się później z nim sądzić* (dziewczyna, 22–25 lat, wieś).

Jeszcze inne zachowania ryzykowne, jakie podejmowali młodzi ludzie, korzystając z mediów elektronicznych, *dotyczyły sytuacji występujących w mieście, na drodze i w tym podobnych okolicznościach*. Zapatrzeni w swoje smartfony ich użytkownicy narażeni są na niezwykle duże niebezpieczeństwa. Niektórzy respondenci (1,5% grupy) zwracali uwagę na to, że mieli do czynienia z przypadkami, gdzie konkretna gra (na przykład szukanie *pokemonów*) albo pisanie/odczytywanie wiadomości (na przykład podczas jazdy samochodem) realnie zagrożiły im, ewentualnie ich rówieśnikom. Nawet pobieżna

obserwacja życia codziennego potwierdza to ustalenie. Dzieci i młodzież nierzadko, idąc drogą i – o zgrozo – coraz częściej jadąc na rowerze, patrzą w ekran swojego telefonu. Jest oczywiste, że nie za każdym razem dochodzi do wypadków, jednak w skali całego kraju czy całego świata dane są zatrważające. W 2019 roku w samych Stanach Zjednoczonych liczba ofiar śmiertelnych wypadków spowodowanych przez kierowców i pieszych zaabsorbowanych smartfonem wynosiła 6217 osób⁴⁰.

Kilka z badanych osób (1,2% grupy) twierdzi, że doświadczyły sytuacji, kiedy one same albo ktoś z ich znajomych wykonał *działania, których konsekwencje związane były z niebezpieczeństwem strat finansowych* – jak na przykład utrata środków z konta w wyniku wysłania do Internetu skanu karty płatniczej.

Do zachowań ryzykownych można zaliczyć też poświęcanie zbyt dużej ilości czasu na *działania w środowisku medialnym, świadczące czasem o uzależnieniu*. Sama liczba godzin spędzanych na przykład w Internecie nie jest wystarczającym kryterium diagnostycznym, istotne są również inne objawy, a nade wszystko sposób funkcjonowania konkretnej osoby – wypełnianie przez nią swoich obowiązków, realizacja aktywności w innych obszarach. Jeżeli jednak ilość czasu poświęcana mediom jest bardzo duża, to jest wielce prawdopodobne, że obraz życia, które taka osoba prowadzi, nie jest optymalny dla jej dobrego samopoczucia (a także dobrostanu ludzi z jej otoczenia) czy jej rozwoju. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by młodzi ludzie od 5. do 17. roku życia spędzali w towarzystwie mediów nie więcej niż 2 godziny dziennie⁴¹. Złamanie tej zasady może nieść ze sobą zauważalne konsekwencje.

Do najbardziej absorbujących mediów dla współczesnej młodzieży należą obecnie portale społecznościowe. Intensywnie korzysta z nich, poświęcając im więcej niż 4 godziny dziennie, 21,4% badanych. Warto też zauważyć, że wśród nich są tacy, którzy spędzają czas w takim środowisku co najmniej 6 godzin (10,8% grupy) czy co najmniej 8 godzin (3,7%). Surfowanie po Internecie to kolejna aktywność, jakiej oddają się młodzi ludzie. Więcej niż 4 godziny dziennie poświęca na to 13,5% badanych. Na gry komputerowe ponad 4 godziny dziennie przeznaczają 5,9% grupy. Z kolei 8,6% osób korzysta z platform filmowych, takich jak Netflix. Z internetowych narzędzi do komunikacji więcej niż 4 godziny dziennie korzysta 28,6% badanych.

Według ustaleń badawczych 62,8% grupy przyznaje się do intensywnego korzystania z jakiegoś medium, a co czwarta osoba czuje się uzależniona od niego. Kolejne 29,6% na pytanie dotyczące uzależnienia odpowiada, wskazując kategorię *Trudno powiedzieć*. Przytoczone dane są zatem dalekie od rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia.

4.3. Treści edukacji zdrowotnej dotyczące zapobiegania zachowaniom ryzykownym młodzieży

Edukacja zdrowotna to nowy przedmiot, który od września 2025 roku jest realizowany w polskich szkołach na drugim etapie edukacyjnym, czyli w klasach IV–VIII. Jego „celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym”⁴².

⁴⁰ Dane z 2019 roku, opublikowane przez National Highway Traffic Safety Administration, a udostępnione przez Instytut Transportu Samochodowego w ramach kampanii społecznej: Niebezpieczeństwo w zasięgu ręki. *BRB – budujmy razem bezpieczeństwo*. Pobrano z: <https://brb.waw.pl/> (na dzień: 21.02.2025 r.).

⁴¹ WHO, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Pobrano z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf> (na dzień: 18.01.2026 r.).

⁴² A. Lewandowska, A. Kopyt, *Edukacja zdrowotna. Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2025. Pobrano z:

W założeniach rządzących przedmiot ten jest reakcją na pogarszające się wskaźniki zdrowia i dobrostanu dzieci i młodzieży, a także dorosłych. Współcześni ludzie, szczególnie młodzi, w dużym stopniu narażeni są na presję wizerunkową, dezinformację, szkodliwe wzorce relacji czy niezdrowy tryb życia – edukacja zdrowotna ma przeciwdziałać zagrożeniom z tym związanym⁴³.

Już na pierwszych stronach rozporządzenia Ministra Edukacji w sprawie realizacji edukacji zdrowotnej znajduje się zapis dotyczący zachowań ryzykownych. Brzmi on następująco: „Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich”⁴⁴.

Jakie zatem obszary wiedzy i umiejętności obejmuje ten nowy przedmiot? Są one zapisane (z podziałem na klasy IV–VI i VII–VIII) w dziesięciu działach, odnoszących się do poszczególnych sfer funkcjonowania człowieka: *wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie* (tylko klasy IV–VI), *zdrowie seksualne, zdrowie środowiskowe, Internet i profilaktyka uzależnień, system ochrony zdrowia* (tylko klasy VII–VIII)⁴⁵.

Z punktu widzenia odpowiedzi na omawiany w tym miejscu problem badawczy szczególnie istotne są zapisy odnoszące się do działu *Internet i profilaktyka uzależnień*. Zgodnie z nimi uczeń pod wpływem działań edukacyjnych w klasach IV–VI przejawia następujące osiągnięcia:

„– przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;

– omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);

– omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;

– omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu [...], a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie”.

W późniejszych klasach (VII–VIII), biorąc pod uwagę zapisy odnoszące się do tego samego działu, charakterystyka kompetencji ucznia przedstawia się następująco:

„– opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);

file:///C:/Users/mamro/OneDrive/Pulpit/Edukacja%20zdrowotna/Informator_Edukacja_zdrowotna_.pdf (na dzień: 15.01.2026 r.).

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej; Dz.U. poz. 378, s. 2.

⁴⁵ Tamże, s. 4–44.

– analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);

– wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne [...] korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;

– wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych, [...] a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia;

– formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;

– realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym”.

Oczywiście wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych z udziałem mediów elektronicznych znajdują się również w innych działach. Na przykład w dziale odnoszącym się do aktywności fizycznej (klasy IV–VI) – „uczeń opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem”; (klasy VII–VIII) – „uczeń planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych”. Znajdują się one także w dziale zdrowie psychiczne (klasy IV–VI) – „uczeń omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc”.

W dziale zdrowie seksualne (klasy VII–VIII) występuje natomiast zapis – „uczeń [...] identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi”.

Poza tym wiele treści nie odnosi się wprost do zachowań ryzykownych w korzystaniu z mediów, jednak również one są okazją do działań prewencyjnych. Dotyczą na przykład zależności między emocjami a zachowaniem, poczucia własnej wartości, samooceny. Ponadto ich uzupełnieniem ma być realizacja innych przedmiotów.

Edukacja zdrowotna to propozycja działań profilaktycznych polskiej szkoły między innymi wobec niebezpiecznego zjawiska, jakim są zachowania ryzykowne młodych ludzi w związku z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Szczególnie istotne treści z punktu widzenia omawianych tutaj spraw umieszczone są w dziale związanym z *Internetem i profilaktyką uzależnień*. Jednak trzeba sobie zadać pytania: Czy współczesna polska szkoła ma odpowiedni potencjał, by te ambitne zamierzenia zrealizować? Czy nauczyciele mają odpowiednie kompetencje, aby ten nowy przedmiot poprowadzić? Z pierwszych obserwacji lokalnego środowiska wynika, że tę misję powierza się na przykład osobom, które nie mają odpowiedniej liczby godzin w etacie, więc raczej przypadkowe. Frekwencja uczniów deklarujących chęć uczestnictwa w przedmiocie (obecnie jest on nieobowiązkowy), która oscyluje wokół 30%⁴⁶, również świadczy o niedociągnięciach całego przedsięwzięcia. Dlatego należy szukać lepszych rozwiązań.

⁴⁶ MEN podało dane na temat frekwencji na edukacji zdrowotnej. Uczestniczy w niej 30 proc. uczniów i uczennic. Pobrano z: <https://glos.pl/men-podalo-dane-na-temat-frekwencji-na-edukacji-zdrowotnej-uczestniczy-w-niej-30-proc-uczniow-i-uczennic> (na dzień: 18.03.2026 r.).

Zakończenie

Styl życia współczesnej młodzieży wyznaczają media elektroniczne i nic nie zapowiada, by to się kiedykolwiek miało zmienić. Należy raczej przewidywać coraz większy ich udział i wpływ na jej życie. Niezmierna (i coraz większa) atrakcyjność i rosnące możliwości mediów (szczególnie związanych z Internetem) niosą ze sobą niestety negatywne zjawiska czy wręcz patologie, które bez odpowiedniej interwencji również najprawdopodobniej będą narastać. Do takich należy między innymi podejmowanie przez młodych ludzi działań, które w znacznym stopniu naruszają godność czy bezpieczeństwo ich samych bądź innych osób, prowadzą do poważnych strat i negatywnych konsekwencji, czasami zagrażają zdrowiu, a nawet życiu.

W niniejszym opracowaniu postawiono pytanie: *W jakim zakresie współczesna młodzież angażuje się w zachowania ryzykowne związane z wykorzystaniem mediów elektronicznych, będących istotnym elementem jej stylu życia, i jakie działania przewiduje szkoła, aby temu przeciwdziałać?* Odpowiedzi na nie autor szukał na drodze badań empirycznych z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego, a także metody badania dokumentacji. Pierwsza z procedur objęła 406 osób w wieku od 14 do 25 lat, a dokumentem analizowanym w przypadku drugiej z nich było rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie nowej podstawy programowej. Analiza wyników pozwoliła na ustalenia, które stanowią zarazem odpowiedzi na postawione we wcześniejszej części artykułu szczegółowe pytania problemowe.

Badania potwierdzają tendencję wzrostową w zakresie korzystania przez młodzież z mediów elektronicznych. Sygnalizowano ją we wcześniejszych częściach niniejszego opracowania, ale z przytoczonych danych wynika to jeszcze dobitniej, albowiem aż 97,8% ankietowanych korzysta codziennie z komunikatorów internetowych, 1/3 z nich poświęca na samą komunikację w sieci ponad 4 godziny dziennie; dane dotyczące korzystania z portali społecznościowych również wskazują na wzrost skali omawianego zjawiska. A przecież lista aktywności internetowych na tym się nie kończy – jak pokazano, liczba użytkowników przypadkowo surfujących po bezkresnych obszarach Internetu i korzystających z serwisów streamingowych również jest znacząca. Na szczególną uwagę zasługuje jednak postępująca, w porównaniu choćby z wynikami badań Światowej Organizacji Zdrowia, cyfryzacja relacji wśród młodzieży.

Dane zebrane w czasie badań mogą również świadczyć o wzroście zachowań ryzykownych o charakterze seksualnym. Sexting, czyli wysyłanie nagich zdjęć, sygnalizuje 9,4% badanych młodych ludzi.

Zauważyć natomiast należy niski odsetek grających w gry, co z kolei potwierdza trend spadkowy popularności gamingu. Odsetek niegrających w ogóle (60,9%), a także tych, którzy spędzają na rozgrywce powyżej 4 godziny dziennie (6,9%), w wyraźny sposób potwierdza inne wyniki badań – na przykład badania ESPAD z 2015 roku⁴⁷.

W tym pełnym pokus medialnych życiu młodzi ludzie znajdują czas na swój rozwój. Znaczna jej część, bo 2/3 badanej grupy, rozwija swoje talenty, uczestnicząc w różnego rodzaju zajęciach dodatkowych. Większość z nich poświęca na tego rodzaju aktywności więcej niż 1 godzinę dziennie, a 10% – ponad 4 godziny.

Styl życia młodych w coraz większym stopniu związany jest zatem z mediami elektronicznymi, a w coraz mniejszym stopniu z mediami tradycyjnymi – drukowanymi. W przeprowadzonym postępowaniu ustalono, że blisko połowa z nich w ogóle z nich nie korzysta.

Jeśli do tego dodamy, że 1/4 badanych wcale nie myśli o odrabianiu lekcji po szkole i o czynnościach z tym związanych, kolejna część (32,2%) poświęca im do godziny dziennie,

⁴⁷ J. I. Klingemann, J. Sierosławski, *Korzystanie z mediów społecznościowych wśród młodzieży. Wyniki badań ESPAD w Polsce na tle wybranych krajów europejskich*, „Alcohol Drug Addict” 2018, nr 31 (2), s. 95.

a zaledwie 16,6% więcej niż 2 godziny, to mamy również wyobrażenie na przykład co do czytelności lektur – chyba że coraz większa liczba osób odsłuchuje je za pomocą audiobooków czy innych narzędzi tego typu (co zresztą staje się coraz popularniejsze, choćby ze względu na opcję przyspieszania czytania, lecz nie zostało uwzględnione w zastosowanym kwestionariuszu, a warto uwzględnić to w kolejnych badaniach).

Z ustaleń wynika, że do najczęstszych zachowań ryzykownych, jakie podejmują młodzi ludzie z wykorzystaniem mediów elektronicznych, należą między innymi działania o zabarwieniu erotycznym. Spośród nich na pierwszym planie znajduje się bezrefleksyjne wysyłanie zdjęć i filmików za pośrednictwem smartfona czy komunikatorów internetowych. Ponadto wyraźnie sygnalizowane były zachowania o znamionach agresji elektronicznej; niektóre opisy świadczyły o wyjątkowym okrucieństwie napastników, ale też bezradności ofiar i nieodwracalności takiego ataku. Popularne są także wyzwania internetowe (challenge), w których młodzież widzi dobrą zabawę i możliwość sprawdzenia się, bez krytycznej oceny ich konsekwencji. Inne zachowania sygnalizowane przez młodzież dotyczyły korzystania z mediów (smartfona) w przestrzeni publicznej, gdzie zagrażało ono jej bezpieczeństwu przez odciąganie uwagi i niereagowanie na zaistniałą (niebezpieczną) sytuację. Pojawiły się także relacje dotyczące udostępniania wrażliwych danych i ewentualnych strat – na przykład finansowych. Niebezpieczne zachowania, jakie młodzież zauważa, to również te związane z brakiem kontroli czasu poświęcanego na korzystanie z mediów elektronicznych.

Zachowania ryzykowne, które wydają się pozostawać nieuchronnym elementem stylu życia współczesnej młodzieży, przez pokusę wykorzystania bogactwa narzędzi medialnych, ich potencjału, wzorce prezentowane w mediach i z wielu innych powodów, w tym wynikających z natury młodych ludzi, stanowią dla nich istotne zagrożenie, co pokazał też zaprezentowany w niniejszym opracowaniu materiał empiryczny. Zakres ich występowania, jaki stwierdzono w tym postępowaniu (w odniesieniu do niektórych) w porównaniu z innymi badaniami, jest węższy, jednak należy pamiętać, że za każdym z tych zachowań stoi jakaś młoda osoba, której konsekwencje zachowań (lub kogoś z jej otoczenia) mogą być tragiczne. Uświadamiają to przede wszystkim wypowiedzi respondentów, w których pada słowo „samobójstwo” – jako następstwo nieodpowiedzialnych działań osób targających się później na własne życie czy też innych ludzi, na przykład ich agresorów.

Dlatego należy ustawicznie monitorować styl życia i zjawisko zachowań ryzykownych młodzieży, badać ich rozmiary, osobliwości, konsekwencje. Szczególnie cenne są w tym względzie spostrzeżenia i doświadczenia samych młodych ludzi, pozwalają one bowiem ustalić obszary potencjalnych działań edukacyjnych, będących konieczną profilaktyką takich zagrożeń. Z przeprowadzonych badań wynika, że są to: racjonalne planowanie (na przykład czynności medialnych w ciągu dnia, działań w życiu) – będące ważnym elementem harmonii życia, wyobraźnia i przewidywanie skutków własnych czynów, poczucie odpowiedzialności za nie, panowanie nad popędami (seksualnością) czy agresją, kontrola zachowań uzależniających, systematyczność i obowiązkowość, krytyczne podejście do obserwowanych wzorców zachowań, ocena niebezpieczeństwa w nawiązywaniu relacji. Wiele z tych kompetencji ma w założeniu kształtować edukacja zdrowotna, o czym świadczą przedstawione wyżej zapisy. Jednak ze względu na istotne słabości i niedociągnięcia nie spełnia ona obecnie swojej roli.

Autor wyraża nadzieję, że ustalenia i treści niniejszego artykułu wychodzą naprzeciw potrzebie ustawicznego monitorowania zachowań ryzykownych młodych ludzi i staną się przyczynkiem do dyskusji na temat skutecznych rozwiązań w zakresie działań profilaktycznych, minimalizujących to niebezpieczne zjawisko wśród dzieci i młodzieży. Działania, które zostaną zaproponowane młodym ludziom przez instytucje oświatowe, ale

będą odpowiednio przygotowane, być może nawet zostaną sprawdzone na drodze badań empirycznych i przyniosą pożądane rezultaty.

Bibliografia:

- Alter A., *Uzależnienia 2.0*, Kraków 2028, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Czeszejko-Sochacka K. Z., *Konstytucyjne i karne aspekty demoralizacji młodzieży na przykładzie zjawiska happy slapping*, „Przegląd Prawa Konstytucyjnego” 2021, nr 1 (59).
- Daciuk K., *Negatywne oddziaływanie mediów na sferę emocjonalną dzieci*, [w:] G. Penkowska (red.), *Zagrożenia ze strony mediów*, Gdańsk 2017.
- Gros M., *Wolnoczasowa aktywność fizyczna a modus życia młodzieży akademickiej*, Wyd. Akademii im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski 2023.
- Kardaras N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*, CeDeWu, Warszawa 2018.
- Khorlikova I., Żurawski S., Bakalarczyk-Burakowska K., *Zagrożenia małoletnich w cyberprzestrzeni o charakterze seksualnym*, „Studia Społeczne” 2022, nr 37 (2).
- Klingemann J. I., Sierosławski J., *Korzystanie z mediów społecznościowych wśród młodzieży. Wyniki badań ESPAD w Polsce na tle wybranych krajów europejskich*, „Alcohol Drug Addict” nr 31 (2). 2018.
- Leksy K., *Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej*, Wyd. Difin, Warszawa 2020.
- Melosik Z., *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji* [w] Z. Kwieciński. B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki. T. 2.*, PWN, Warszawa 2005.
- Ogonowska A., *Uzależnienia medialne*, Wyd. Edukacyjne, Kraków 2018.
- K. Pilarczyk-Parchanowicz, *Analiza zjawiska kontaktu dzieci i młodzieży z pornografią w świetle teorii oraz dotychczasowych wyników badań*, „Dziecko Krzywdzone” 2017, Vol 16, No 3 (2017).
- Price C., *Jak zerwać ze swoim smartfonem*, Wyd. Sonia Draga, Katowice 2018.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, Vol 8, No 1.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, GWP, Sopot 2011.
- Ritzer G., *Magiczny świat konsumpcji*, Wyd. MUZA, Warszawa 2004.
- ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej**, Dz. U. Poz. 378.
- Sobol E. (red.), *Nowy słownik języka polskiego*, Warszawa 2003, Wyd. PWN.
- Szpunar M., *Flaming i trolling jako formy agresji werbalnej w Internecie*, „KWARTALNIK PEDAGOGICZNY” 2009, nr 4 (214).
- Walter N., Pyżalski J., i inni, *Media cyfrowe a edukacja dziecka*, [w:] H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski (red.), *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, Wyd. Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2020.
- Zaczyński W., *Praca badawcza nauczyciela*, WSiP, Warszawa 1995.

Netografia:

Aniołowicz-Piedziewicz E., *Czym jest sharenting? Jakie stwarza zagrożenia?*
Pobrano z: <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/czym-jest-sharenting-jakie-stwarza-zagrozenia> (na dzień: 13.12.2025 r.).

Borkowska A., Witkowska M., *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2020, NASK Państwowy Instytut Badawczy, s. 7–13. Pobrano z: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Poradnik_sharenting_www.pdf (na dzień 12.12.2025 r.).

BRB – *budujmy razem bezpieczeństwo*. Pobrano z: <https://brb.waw.pl/> (na dzień: 21.02.2025 r.)

<https://www.monitorszkoly.pl/artykul/wirtualny-challenge-zagrozenie-ukryte-w-sieci> (na dzień: 15.01.2026 r.).

Kim są followers na Instagramie. Pobrano z: <https://buzzup.pl/kim-sa-followers-na-instagramie/> (na dzień: 23.09.2025 r.).

Kubala-Kulpińska A., *Wirtualny challenge – zagrożenie ukryte w sieci*. Pobrano z: <https://www.monitorszkoly.pl/artykul/wirtualny-challenge-zagrozenie-ukryte-w-sieci> (na dzień: 30.01.2026 r.).

Lange R. (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023, s. 7, Pobrano z: <file:///C:/Users/mamro/OneDrive/Pulpit/Pulpit%20do%202024/Dorobek/Artyku%C5%82y%202025/Nastolatki%203.0.pdf> (na dzień: 28.06.2025 r.).

Lewandowska A., Kopyt A., *Edukacja zdrowotna. Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2025 r. Pobrano z: file:///C:/Users/mamro/OneDrive/Pulpit/Edukacja%20zdrowotna/Informator_Edukacja_zdrowotna_.pdf (na dzień: 15.01.2026 r.).

Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. RAPORT Z BADAN*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa, 2019, Pobrano z:

[file:///C:/Users/mamro/Downloads/Problematyczne_u%C5%BCywanie_internetu_przez_m%C5%82odzie%C5%BC_-_RAPORT_Z_BADA%C5%83%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mamro/Downloads/Problematyczne_u%C5%BCywanie_internetu_przez_m%C5%82odzie%C5%BC_-_RAPORT_Z_BADA%C5%83%20(1).pdf) (na dzień: 13.08.2025 r.).

MEN podało dane na temat frekwencji na edukacji zdrowotnej. Uczestniczy w niej 30 proc. uczniów i uczennic. Pobrano z: <https://glos.pl/men-podalo-dane-na-temat-frekwencji-na-edukacji-zdrowotnej-uczestniczy-w-niej-30-proc-uczniow-i-uczennic> (na dzień: 18.03.2026 r.).

Piechna J., *Szkodliwe treści w internecie nie akceptuję, reaguję! poradnik dla rodziców*, Warszawa 2020, NASK Państwowy Instytut Badawczy, s. 15–16. Pobrano z: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%C5%9bci%20w%20internecie_ww.pdf (na dzień: 14.01.2026 r.).

Styl życia, [w:] *Encyklopedia PWN*. Pobrano z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/styl-zycia;3980878.html> (na dzień: 11.04.2025 r.).

WHO, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Pobrano z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf> (na dzień: 18.01.2026 r.).

WHO, *Nastolatki, ekrany i zdrowie psychiczne*, Pobrano z: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=chatgpt.com (na dzień: 29.06.2025 r.).

WHO, *Nastolatki, ekrany i zdrowie psychiczne*. Pobrano z: https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=chatgpt.com (na dzień: 14.11.2025 r.).

Yasina A., Fatimab R., Bina Z. J., Afzal W., Raza S., *Can serious gaming tactics bolster spear-phishing and phishing resilience?: Securing the human hacking in Information Security*, „Information and Software Technology” 2024, nr 170. Pobrano z:

<https://www-1sciencedirect-1com-10000afcg0068.han.uni.opole.pl/science/article/pii/S0950584924000314> (15.13.2025 r.).