

Co jest złego w pozytywnym internecie? O debacie wokół praktyk medialnych młodych osób

Abstrakt:

Artykuł stanowi próbę analizy trwającej współcześnie w Polsce (i na świecie) debaty dotyczącej praktyk medialnych młodych osób. Autor zauważa w nim, że zdecydowana większość publikacji poświęconych tej problematyce koncentruje się dziś przede wszystkim na zagrożeniach, pomijając pozytywne strony korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież. Tymczasem nadmierne skupienie się na negatywnych aspektach tego zjawiska może prowadzić do wielu przekłamań i w konsekwencji budować nie do końca adekwatny obraz współczesnej kultury cyfrowej. W związku z tym w mówieniu o praktykach medialnych młodych ludzi potrzebne jest dziś dużo bardziej zrównoważone podejście, uwzględniające całą różnorodność i złożoność zachowań podejmowanych przez nich każdego dnia w internecie.

Słowa kluczowe:

internet, kultura cyfrowa, media cyfrowe, panika technologiczna, pozytywny internet, pozytywny wpływ internetu

What Is Wrong with the Positive Internet? The Debate on Media Practices of Young People

Abstract:

This article analyses the ongoing debate in Poland (and globally) regarding young people's media practices. The author notes that the vast majority of publications on this issue focus primarily on the risks, overlooking the positive aspects of children's and adolescents' use of digital media. However, an excessive emphasis on the negative aspects of this phenomenon can lead to significant distortions and, consequently, contribute to an inaccurate portrayal of contemporary digital culture.

* Karol Jachymek – dr, pracuje w Katedrze Kultury i Mediów Uniwersytetu SWPS na Wydziale Nauk Humanistycznych w Warszawie. Jego zainteresowania naukowe obejmują kulturę młodzieżową, zmiany generacyjne, komunikację w mediach cyfrowych, edukację i trendy w popkulturze. Kontakt: kjachymek@swps.edu.pl.

Therefore, when discussing young people's media practices, a much more balanced approach is needed today – one that takes into account the full heterogeneity and complexity of their daily online behaviours.

Key words:

internet, digital culture, digital media, technological panic, positive internet, positive impact of the internet

Wprowadzenie

„**Z**yjemy w szybko cyfryzującym się społeczeństwie, a postępujący rozwój technologiczny – poza wieloma możliwościami – stwarza również szereg zagrożeń, na które szczególnie narażeni są najmłodszy użytkownicy Internetu” – to zdanie rozpoczyna przygotowany przez Annę Wojtkowską, Ewę Hewiak i Agatę Gąsiorowską raport *Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież. Badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu*, opublikowany pod koniec 2023 roku przez Fundację Badań Społecznych. Słowa te uznaję za symptomatyczne: jak w soczewce uwypuklają one dość charakterystyczną narrację, która od dłuższego już czasu toczy się na temat internetu i współczesnej kultury cyfrowej w Polsce (i w gruncie rzeczy – na całym świecie). O mediach cyfrowych i ich wpływie na młode osoby¹ bardzo często mówi się bowiem przede wszystkim przez pryzmat różnego rodzaju wyzwań i negatywnych czynników związanych z ich używaniem (pozytywne aspekty sygnalizując natomiast jedynie na marginesie lub w przypisach). Jako dorośli niekiedy zakładamy także, że zagrażają one głównie dzieciom i młodzieży – przyjmując tym samym, że sami potrafimy rozsądnie i umiejętnie się nimi posługiwać².

¹ Pod pojęciem „młode osoby” rozumiem w tym tekście przede wszystkim nastolatków i nastolatki, a dokładniej nawet – osoby po 13. roku życia, które mogą samodzielnie założyć i prowadzić konta na wielu platformach społecznościowych (choć w istocie debata na temat wpływu mediów cyfrowych na dzieci i młodzież jest dziś silnie spolaryzowana niezależnie od tego, ile osoby, o których mowa, mają konkretnie lat).

² Według raportu Magdaleny Bigaj, Magdaleny Woynarowskiej (autorki badania i raportu), Konrada Ciesiołkiewicza, Marty Klimowicz i Mariusza Panczyka (autorzy i autorka raportu) pt. *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowniczek w Polsce* opublikowanego w 2023 roku przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i Fundację Orange tylko 14,3% badanych zawsze lub prawie zawsze kontroluje swój czas ekranowy, a 21,9% ogranicza liczbę powiadomień w telefonie lub komputerze (s. 19). Założenia dotyczące tego, że osoby dorosłe korzystają z mediów cyfrowych w sposób bardziej racjonalny niż młodzi, bywają więc niekiedy błędne.

W tych kilku powyższych zdaniach starałem się przywołać kluczowe wątki, których analizy podejmę się w tym artykule. Pokróćce przyjrę się w nim bowiem współczesnej debacie wokół praktyk medialnych młodych osób, w której większość stanowią najczęściej głosy dotyczące niekorzystnego wpływu mediów cyfrowych, koncentrujące się głównie na związanych z nimi patologiach i aberracjach. Pozytywne lub wspierające rozważania na ten temat są w niej natomiast zdecydowanie rzadziej obecne – potwierdzają to zresztą diagnozy i wypowiedzi ekspertów.

O problematycznym korzystaniu z internetu

Jeszcze w 2019 roku na polskim rynku wydawniczym ukazał się raport *Pozytywny internet i jego młodzi twórcy – dobre i złe wiadomości z badań jakościowych*, prezentujący wyniki badań zrealizowanych przez zespół kierowany przez Jacka Pyżalskiego. To w istocie jedno z nielicznych opracowań, którego autorzy i autorki przyglądają się w pierwszej kolejności nie potencjalnym zagrożeniom, ale twórczym zachowaniom i praktykom podejmowanym w internecie przez młodych ludzi. Pyżalski przyjął w nim ponadto założenia bardzo podobne do moich:

[W]iększość dostępnych raportów koncentruje się na ryzykownej (ciemnej) stronie używania internetu przez młode pokolenie i takimi jej przejawami jak cyberprzemoc, uwodzenie online i wykorzystywanie seksualne małoletnich, dostęp do niewłaściwych treści, fałszywe informacje (fake news) czy w różny sposób definiowane uzależnienie od nowych mediów [...]. Przeciwny kraniec funkcjonowania młodych ludzi w środowisku online, czyli działania o charakterze pozytywnym, jest dużo słabiej rozpoznany empirycznie (s. 8)

– przeczytać więc można we wstępie jego autorstwa zatytułowanym *Dlaczego warto badać to, co badaliśmy?*. Swoją drogą, już sam ten tytuł wskazuje na zasadnicze wyzwanie, przed którym bardzo często – i to do tej pory – stają badacze i badaczki zajmujący się chociażby rolą, jaką kultura cyfrowa odgrywa w budowaniu wspólnoty czy tożsamości pokoleniowej młodych osób. Badania nad pozytywną rolą internetu w życiu dzieci i młodzieży często wymagają znacznie szerszego uzasadnienia i wyjaśnienia, dlaczego problematyka ta jest równie ważna co dyskusja na temat niekorzystnego wpływu mediów cyfrowych na ich życie codzienne.

Mimo że od wydania raportu minęło pięć lat, po dziś dzień pod tym względem niewiele się zmieniło. W dalszym ciągu znaczna część publikacji poświęconych praktykom medialnym dzieci i młodzieży, które ukazały się w Polsce w ostatnich latach, skupia się na problematycznych aspektach korzystania

z internetu. Jeśli analizie poddamy więc jedynie szeroko komentowane raporty i (darmowe) poradniki dostępne w sieci, które są skierowane do rodziców i nauczycieli, to bez trudu znajdziemy pośród nich opracowania na temat fonoholizmu (m.in. Dębski, Bigaj, 2019), PUI³ (m.in. Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019), FOMO i lęku przed odłączeniem (m.in. Jupowicz-Ginalska, Kisilowska-Szurmińska, Iwanicka, Baran, Wysocki, Dudziak-Kisio, Wróblewska, Borkowska, Witkowska, 2023), dezinformacji (m.in. Kilian, Tobijasiewicz, Osierda, 2019), sekstingu i publikowania treści intymnych (m.in. NASK, 2022), nadużywania ekranów (m.in. Wojtasik, 2022), hejtu i cyberprzemocy (m.in. UNIQA, Instytut Polska Przyszłości im. Stanisława Lema, 2022), patotreści (m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Puzzle Research, 2019), wprowadzania odpowiednich zasad higieny cyfrowej (m.in. Dębski, Hady, 2022) czy wpływu mediów cyfrowych na zdrowie psychiczne (m.in. Dębski, Flis, 2023) lub przestrzeganie obrazu ciała (m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2021).

Zdecydowanie rzadsze, a często nawet prawie w ogóle nieobecne, są natomiast materiały koncentrujące się na aspektach związanych z kreatywnością, wspólnototwórczym wymiarem internetu czy korzystnym oddziaływaniem mediów cyfrowych na dzieci i młodzież. Być może wyjątek stanowią tutaj dwa duże raporty o tematyce gamingowej – *Granie na ekranie* (Dębski, Bigaj, 2020) i *Polish Gamers KIDS 2022* (Polish Gamers Observatory, Purr Media, 2022), w których sporo miejsca zajęły także rozważania na temat pozytywnej strony grania w gry wideo. Ciekawym badaniem na tym tle wydaje się również inicjatywa sieci EU Kids Online. To projekt o europejskim zasięgu, w ramach którego przedstawiane są także wyniki dotyczące Polski, a który koncepcyjnie i empirycznie równoważy kwestię szans i zagrożeń. Szczególnie ważna w perspektywie mojego artykułu jest jego w pełni polska edycja opublikowana w 2019 roku – *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski* – przygotowana przez zespół, w którego skład weszli Jacek Pyżalski, Aldona Zdrodowska, Łukasz Tomczyk i Katarzyna Abramczuk.

O Nastolatkach 3.0

W kontekście analizy debaty koncentrującej się zwłaszcza na niekorzystnym wpływie mediów cyfrowych ciekawym przykładem jest również raport *Nastolatki 3.0* (NASK, 2023). Jest to najnowsza edycja jednego z bodaj najważniejszych

³ Skrót PUI, często przywoływany w badaniach i raportach, oznacza po prostu „problematyczne używanie internetu”.

opracowań cyklicznie wydawanych w Polsce, które dotyczą praktyk medialnych młodych osób. W kolejnych odsłonach prezentowane są wyniki ogólnopolskich badań prowadzonych przez NASK (Naukową i Akademicką Sieć Komputerową – Państwowy Instytut Badawczy) systematycznie od 2014 roku. Publikacji tego raportu za każdym razem towarzyszy głośna dyskusja, która w konsekwencji kształtuje dominujące sposoby mówienia o roli internetu w życiu młodych ludzi. Raport ten regularnie przywoływany jest potem w działaniach związanych z edukacją cyfrową skierowanych do rodziców. Często sięgają po niego także nauczyciele i nauczycielki. Wpływa on ponadto na kształt polityk publicznych i niekiedy stanowi bardzo ważny argument uzasadniający konieczność wprowadzenia odpowiednich regulacji czy zaleceń dotyczących użytkowania internetu przez dzieci i młodzież w wieku nastoletnim.

Mimo rangi badań prowadzonych przez NASK i ich naprawdę ogromnej siły oddziaływania raport ten skupia się jednak przede wszystkim na potencjalnie negatywnych aspektach korzystania z mediów cyfrowych. Świadczyć o tym może chociażby jego ostatnia edycja – opublikowana w grudniu 2023 roku, przywołana wyżej. W zdecydowanej większości dotyczy ona raczej problematycznych kontekstów związanych z używaniem internetu: w jej kolejnych rozdziałach przywołane zostały wyniki badań dotyczących m.in. (wczesnej) inicjacji z rzeczywistością cyfrową, przemocy, kontaktów z nieznanymi dorosłymi, sekstingu, patostreamów, cyberbezpieczeństwa, wiarygodności treści zamieszczanych w sieci, kontroli rodzicielskiej, sharentingu, PUI czy ryzykownych challenge'ów podejmowanych przez młodzież⁴.

Nie kwestionuję tutaj zupełnie olbrzymiej wagi badań realizowanych przez NASK. Przeciwnie – to bardzo ważny raport, który w większości stanowi istotną analizę i na pewno daje potrzebny wgląd w praktyki medialne podejmowane na co dzień przez dzieci i młodzież. Chciałbym jedynie podkreślić, że osobom niezającym się na metodach prowadzenia badań i nieumiejącym

⁴ Ponadto niektóre z decyzji, które wpłynęły na kształt raportu, wymagałyby szerszego uzasadnienia pod względem metodologicznym. Przykładem tego mogą być chociażby dwa pytania, które – jak wynika z samej treści raportu – zadane zostały nastolatkom i ich rodzicom (lub opiekunom), a które dotyczyły czasu spędzanego przez nich każdego dnia na korzystaniu z internetu. Podczas prowadzonych badań młodzi ankietowani odpowiadali zatem pytanie: „Ile czasu dziennie w ostatnim tygodniu (w przybliżeniu) aktywnie korzystałaś/korzystałeś z internetu w dni powszednie (tj. od poniedziałku do piątku)?” (NASK, 2023, s. 11), ich rodzice natomiast: „Ile godzin dziennie (w przybliżeniu) korzysta Pan(i) z internetu poza godzinami pracy?” (s. 13). Uzyskane w ten sposób wyniki zostały ze sobą następnie porównane i opatrzone komentarzem: „Nastolatki niemal czterokrotnie dłużej niż ich rodzice korzystają z internetu” (s. 13) – a przecież każde z tych pytań dotyczyło w gruncie rzeczy innej aktywności.

interpretować ich wyników, a do takich również ten raport dociera, zamieszczone w nim wnioski opisujące media cyfrowe głównie przez pryzmat związanych z nimi wyzwań mogą niestety zakrzywić sposób myślenia o stylach korzystania z internetu przez młodych ludzi.

O panice technologicznej

Podobnie przeskalowana dyskusja bardzo często ma miejsce także poza granicami naszego kraju. Jedną z najciekawszych badaczek, które zajmują się tą kwestią, jest Amy Orben. To brytyjska psycholożka eksperymentalna pracująca na co dzień w University of Cambridge, gdzie kieruje Digital Mental Health Group, która w swojej pracy naukowej bada wpływ mediów cyfrowych na poczucie dobrostanu i zdrowie psychiczne dzisiejszego pokolenia młodych osób. Kilka lat temu na łamach *Perspectives on Psychological Science* opublikowała ona tekst zatytułowany *The Sisyphean Cycle of Technology Panics* (Orben, 2020). Zauważyła w nim, że współczesna debata na temat internetu i mediów cyfrowych bardzo często ma charakter paniki technologicznej (czyli opiera się przede wszystkim na swego rodzaju niepokoju – w wielu przypadkach naturalnie uzasadnionym, ale niekiedy przesłaniającym złożony i wielowymiarowy w gruncie rzeczy obraz korzystania z technologii). Ta debata, według Orben, jest także cykliczna i – podobnie jak praca mitycznego Syzyfa – nie ma końca. Można ponadto wyróżnić cztery typowe dla niej etapy:

1. etap kreowania paniki [*panic creation*];
2. etap systemowego szukania oparcia w nauce [*political outsourcing to science*];
3. etap wymyślania koła na nowo [*wheel reinvention*];
4. etap przejściowy wynikający z braku postępu ze względu na pojawienie się nowego źródła niepokoju [*no progress; new panic*] (s. 1146).

Zjawisko opisane przez Orben jest bardzo interesujące. W swojej koncepcji odwołuje się ona m.in. do mechanizmów związanych z kształtowaniem (się) panik moralnych, które w słynnej książce *Folk Devils and Moral Panics: The Creation of the Mods and Rockers* zanalizował Stanley Cohen (1972). Panika technologiczna w pewnym sensie byłaby więc szczególną odmianą paniki moralnej. Tym samym, podobnie jak w przypadku tej drugiej, charakterystyczna jest więc dla niej przede wszystkim swego rodzaju przesada, stereotypowość i nadmierność – zwłaszcza kiedy koncentruje się ona na potencjalnym wpływie nowych technologii na dzieci i młodzież.

Jak może zatem przebiegać ten syzyfowy w istocie proces? Najpierw na świecie pojawia się nowa technologia, która – często skądinąd bardzo słusznie – wywołuje powszechne poruszenie i niepokój. Zjawiskiem tym zaczynają interesować się media, inicjując w ten sposób szeroką debatę publiczną na jego temat. W dyskusji tej biorą udział osoby publiczne i rozmaici eksperci (medialni) – komentatorzy, politycy, aktorzy czy celebryci. W konsekwencji sprawa zdobywa jeszcze większy rozgłos – konieczne jest więc wdrożenie systemowych rozwiązań. Tym samym otwiera się przestrzeń dla badaczy i naukowców, którzy rozpoczynają badania skupiające się zwłaszcza na potencjalnie negatywnym wpływie tej nowej technologii – choćby z racji tego, że pojawiają się na ten cel środki i otwierają różne programy grantowe. W rezultacie powstają kolejne artykuły, raporty i programy edukacyjne skupione na owej technologii, często pomijające jej pozytywny potencjał lub wspominające o nim jedynie w kilku słowach. Z reguły zdarza się również, że nie uwzględniają one wcześniejszych ustaleń, które wyniknęły z debaty wokół poprzednich technologii. Wiąże się to bowiem z tym, że kiedy na świecie pojawia się nowe (dyskusyjne) rozwiązanie technologiczne, proces ten wraca najczęściej do swojego punktu wyjścia i rozpoczyna na nowo.

Oczywiście przywołany przeze mnie schemat jest mocno uproszczony. Wyraźnie pokazuje on jednak, jak wiele różnych czynników (zewnętrznych) może de facto oddziaływać na nasze myślenie o technologiach, kształtując tym samym dominującą narrację na temat ich wpływu na młode osoby. Mechanizm ten nie jest też naturalnie niczym nowym i nie dotyczy wyłącznie internetu. Orben w tekście z 2020 roku pokazuje bowiem, że podobne dyskusje na temat szkodliwości działań podejmowanych przez młodych ludzi toczyły się chociażby wokół czytania przez nich powieści, oglądania horrorów czy słuchania audycji radiowych – a przecież wszystkie te aktywności z dzisiejszej perspektywy wydają się już raczej mało zagrażające, a być może nawet – w niektórych przypadkach wręcz w pozytywny sposób wpływające na ich dobrostan⁵.

O heroinie, diecie i innych metaforach

Konspicja paniki technologicznej bynajmniej nie ma na celu sugestii, żeby w ogóle przestać zajmować się wpływem mediów cyfrowych, ponieważ wkrótce i tak na rynku pojawi się kolejna technologia, która skupi na sobie całą uwagę i od nowa uruchomi trwające dyskusje. Przeciwnie: badanie mediów jawi się

⁵ Więcej na ten temat piszę w książce *Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?* (Jachymek, 2024).

jako konieczne – ich skala oddziaływania na życie codzienne (nie tylko) dzieci i młodzieży jest przecież gigantyczna, zwłaszcza kiedy o doborze docierających do nich treści decydują największe korporacje walczące o ich uwagę, czas wolny, kapitał i dane.

Nadmiar negatywnych narracji na temat korzystania z mediów cyfrowych przez młodych ludzi może być jednak w gruncie rzeczy równie problematyczny. Nie dość, że powoduje on, iż to przede wszystkim z tej perspektywy zaczyna się wówczas patrzeć na ich aktywność w sieci i podejmowane przez nich praktyki medialne, przez co stają się one jeszcze trudniejsze do zrozumienia, to na dodatek ta nadreprezentacja tym silniej zawłaszcza trwającą dyskusję – mimo że Orben wraz z innymi naukowcami i naukowczyniami w swoich badaniach wielokrotnie udowodnili już, że wpływ mediów cyfrowych na dzieci i młodzież nie jest wcale aż tak jednoznacznie negatywny, jak często przedstawia się go w debacie publicznej (m.in. Orben, Przybylski, 2019; Vuorre, Orben, Przybylski, 2021)⁶. Niekiedy nawet, jak choćby w przypadku lockdownu i pandemii COVID-19, to dostęp do komputera i mediów cyfrowych był jednym z głównych czynników mogących w pozytywny sposób oddziaływać na ich poczucie dobrostanu (Metherella, Ghai, McCormick, Ford, Orben, 2022).

Tymczasem to właśnie narracja na temat zagrożeń w znacznej mierze kształtuje dziś debatę poświęconą praktykom medialnym młodych osób, o czym wielokrotnie wspominałem już zresztą w tym artykule. Ciekawym tego przykładem są m.in. metafory regularnie wykorzystywane do opisu problematycznego używania internetu czy uzależnień cyfrowych, w których przypadku można wręcz mówić o swoistej medykalizacji dyskursu na ten temat. Nowe technologie bardzo często porównywane są bowiem do heroiny lub innych twardych narkotyków. Mówi się o nich także w kontekście wystrzałów lub zastrzyków dopaminy (mimo iż dopamina to neuroprzebieg, który uwalniany jest w naszym organizmie również podczas wielu innych aktywności dających nam przyjemność, a które niekoniecznie muszą jakkolwiek prowadzić nas wprost do uzależnienia).

Po metaforę dotyczącą zażywania narkotyków w swoich działaniach popularyzatorskich często sięga więc m.in. Anna Lembke – amerykańska lekarka

⁶ W kontekście tym warto przywołać też artykuł *Time Spent on Social Media Among the Least Influential Factors in Adolescent Mental Health: Preliminary Results from a Panel Network Analysis* autorstwa Margarity Panayiotou, Louise Black, Parise Carmichael-Murphy, Pamela Qualter i Neila Humphreya (2023), który wyraźnie wskazuje, że kwestia kryzysu psychicznego współczesnych młodych osób jest dużo bardziej złożona i niekoniecznie – jak często zdarza nam się myśleć – wynikająca wyłącznie z (nad)używania przez nich mediów cyfrowych.

psychiatrii, która kieruje Stanford Addiction Medicine Dual Diagnosis Clinic. W słynnej książce *Niewolnicy dopaminy. Jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości* (2021/2023)⁷ pisze ona przykładowo: „Około czterdziestki wyrobiłam sobie niezdrowe przywiązanie do romansów. Moim narkotykiem stał się *Zmierzch*, paranormalny romans o nastoletnich wampirach. Byłam zażenowana tym, że to w ogóle czytam” (s. 22), a w dalszej części publikacji możemy przeczytać: „Szukałam coraz tańszych opcji, aż doszłam do tych darmowych. Amazon, jak każdy dobry dealer, zna wartość darmowej próbki” (s. 23).

Warto zastanowić się jednak na tym, jaka w gruncie rzeczy jest rola tego rodzaju metafor. Naturalnie są one mocno obrazowe i w łatwy do wyobrażenia sposób pozwalają zilustrować mechanizmy związane z uzależnieniem – zwłaszcza kiedy wykorzystywane są w książkach popularnonaukowych lub innych tekstach skierowanych nie do ekspertów i ekspertek, lecz do szerokiej publiczności. Często wynikają one też z doświadczeń i mindsetu osoby, która ich używa – Lembke na co dzień badawczo zajmuje się przecież problematyką uzależnień. Na pewno jednak równocześnie trudno uznać je za całkowicie neutralne. Tego typu określenia mają być zazwyczaj również wyraźnym argumentem na rzecz jakiejś tezy, wzmacniać szeroko dyskutowane obawy i tym silniej obrazować, jak bardzo niekorzystnie media cyfrowe mogą oddziaływać na dzieci i młodzież.

Warto zadać sobie pytanie, czy metaforyka zasadzająca się na zestawieniu korzystania z mediów cyfrowych i zażywania heroiny lub innych twardych narkotyków rzeczywiście zawsze jest adekwatna. Wspominała o tym zresztą sama Orben w kontekście używania smartfonów w jednym z wywiadów udzielonych przez nią czasopismu *The Guardian*:

Metaforą uzależnienia często trudno jest się posługiwać, ponieważ nasze telefony nie są jak heroina. Musimy ich używać. I nie mają tak poważnego wpływu na mózg. Telefony są bardziej jak jedzenie. Wszyscy musimy jeść, ale sposób, w jaki ustawiony jest nasz system żywnościowy [*food system*], nie jest optymalny. Pod pewnymi względami jest zaprojektowany i kształtowany przez korporacje, a chociaż wszyscy funkcjonujemy w tym samym ekosystemie, różni ludzie doświadczają go na różne sposoby. Podobnie jest z telefonami – chodzi o nasze motywacje, o refleksję i o to, co jest dla nas dobre, a co nie (Aggeler, 2024)⁸.

Dużo bardziej funkcjonalna byłaby zatem w tym kontekście chociażby metafora diety. Szerzej problematyce tej badaczka przyjrzała się w artykule

⁷ Warto podkreślić, że oryginalny tytuł tej książki w języku angielskim brzmi *Dopamine Nation*, czyli *Dopaminowy naród*. Oznacza to, że już sama próba przełożenia go na język polski nie była do końca przezroczysta.

⁸ Jeśli nie wskazano inaczej, wszystkie tłumaczenia autora artykułu – Karola Jachymka.

Digital Diet: A 21st Century Approach to Understanding Digital Technologies and Development. To bardzo ciekawy tekst – autorka zwróciła w nim m.in. uwagę na to, że rekomendacje dotyczące używania mediów cyfrowych oparte na ujednocionej mierze długości czasu ekranowego, a takie często się dziś przyjmuje, również bywają w gruncie rzeczy mocno dyskusyjne. W pewnym sensie zakładają one bowiem podobieństwo czasu ekranowego do substancji chemicznych wprowadzanych do naszego organizmu. A przecież:

Czas spędzony na urządzeniach cyfrowych nie działa [na nas] tak jak związek chemiczny, który po spożyciu prowadzi do dających się zmierzyć zmian w ciele, relatywnie takich samych dla różnych populacji. To błędne założenie sprawia, że wyniki badań często zdają się sprzeczne i mało informatywne [...]. Związek między korzystaniem z technologii cyfrowych a zmianami rozwojowymi będzie zależał od wielu czynników, w tym, ale nie wyłącznie, od rodzaju używanej technologii cyfrowej, osoby, która jej używa, jej motywacji, kontekstu społeczno-kulturowego oraz środowiska (Orben, 2021).

Podjęcie opierające się na metaforze diety wiązałoby się więc z założeniem, że sposób, w jaki korzystamy z mediów cyfrowych, pod wieloma względami jest bardzo podobny do systemu żywieniowego, czyli sposobu, w jaki się na co dzień odżywiamy – w wielu przypadkach również kształtowanego przez wielkie korporacje czy obowiązujące zestawy regulacji. W tej optyce jako kluczowe jawiłoby się zatem zrozumienie pełnego kontekstu związanego z obecnością nowych technologii w życiu dzieci i młodzieży. Istotna byłaby więc nie tylko sama ilość czasu spędzanego przez młode osoby w ekranach i przez ekranami, lecz także jego funkcja, jakość i rodzaj samego medium (oraz zawartych w nim treści), jego użyteczność i cel, w jakim dzieci i młodzież po nie sięgają.

Przed wszystkim jednak zasadnicza byłaby tutaj konieczność uświadomienia sobie tego, że bardzo różni przecież młodzi ludzie, którzy na co dzień korzystają z mediów cyfrowych, mają w istocie ogromnie zróżnicowane potrzeby – podobnie jak w przypadku diety, która powinna być dostosowana do jednostkowych wymagań: indywidualnych alergii, preferencji smakowych, apetytu czy wrażliwości na różne rodzaje produktów.

Zakończenie. O rekomendacjach

Jeśli przyjrzymy się ofercie edukacyjnej skierowanej do młodych osób, to również w niej zdecydowanie łatwiej znaleźć przykłady warsztatów i szkoleń koncentrujących się na negatywnych skutkach korzystania z internetu. Podobnie

jak w przypadku raportów i badań dominuje w niej bowiem perspektywa zakładająca, że media cyfrowe są raczej przestrzenią, która wiąże się głównie z nieprawidłowościami (a przynajmniej o takich praktykach mówi się dziś znacznie częściej).

Problematyczne używanie nowych technologii to dziś z pewnością duże wyzwanie, na które należy zwracać szczególną uwagę podczas różnego rodzaju działań podejmowanych z młodymi ludźmi. W prowadzonych z nimi rozmowach warto jednak nie przedstawiać internetu jako rzeczywistości samych pułapek. Edukacja medialna skupiająca się jedynie na kwestiach związanych z uzależnieniami, cyberprzemocą, dezinformacją czy innymi negatywnymi aspektami naszej obecności w sieci jest dziś bowiem równie nieadekwatna. To bez wątpienia ogromnie ważne kwestie, o których trzeba mówić jak najczęściej. Koncentrowanie na nich całej trwającej dyskusji w znacznym stopniu wykrzywia jednak obraz współczesnej kultury cyfrowej, w której na co dzień funkcjonują przecież młode osoby.

Oczywiście myślenie o dzieciach i młodzieży jako o cyfrowych tubylcach [*digital natives*], którzy bez najmniejszego problemu płynnie poruszają się po przestrzeni internetu, również stwarza dziś znaczne trudności. Kategoria ta – spopularyzowana przez Marca Prensky’ego w 2001 roku w tekście *Digital Natives, Digital Immigrants* opublikowanym w czasopiśmie *On the Horizon* – po dziś dzień często tworzy w naszych głowach niepotrzebne szufladki; nie tylko w kontekście rozważań nad tym, jakie technologie i praktyki komunikacyjne można uznać za „naturalne” dla przedstawicieli i przedstawicielek starszych i młodszych pokoleń, lecz też w odniesieniu do założeń dotyczących wysokich kompetencji cyfrowych, jakie mają dziś młodzi ludzie.

Badania ySKILLS prowadzone w kilku europejskich krajach w 2021, 2022 i 2023 roku wyraźnie pokazują bowiem, że w przypadku młodych osób mieszkających w Polsce ich „umiejętności komunikacyjne i interakcyjne są na zdecydowanie wyższym poziomie niż umiejętności w zakresie tworzenia treści oraz wyszukiwania informacji” (Pyżalski, Walter, Iwanicka, Bartkowiak, 2023, s. 6). W pracy z młodymi ludźmi konieczne są więc programy wzmacniające ich kompetencje cyfrowe – zwłaszcza w obszarze dezinformacji i krytycznego myślenia. Nie oznacza to jednak, że muszą koncertować się one przede wszystkim na zakazach i budować w nich wyłącznie negatywne skojarzenia względem korzystania przez nich z internetu.

Znacznie lepszym rozwiązaniem byłaby zatem edukacja medialna opierająca się na opisanej przez Orben metaforze diety. Młodzi ludzie używają dziś przecież mediów cyfrowych w bardzo różny sposób. Pełnią one także w ich życiu zdywersyfikowane funkcje – zależne od sytuacji, w której się znajdują, czy

ich indywidualnych potrzeb związanych z poziomem odczuwanego przez nich dobrostanu. Pomijanie tego aspektu w badaniach i programach szkoleniowych tworzy dość nieadekwatny i jednostronny w gruncie rzeczy obraz współczesnej kultury cyfrowej.

Tymczasem nie każde scrollowanie smartfona ani dłuższy czas spędzony przez młodych ludzi na przeglądaniu mediów społecznościowych muszą świadczyć o ich problematycznym zachowaniu. Przeciwnie – tego typu aktywności również mogą w bardzo pozytywny sposób wpływać na ich przynależność do wspólnoty (m.in. Katz, Ogilvie, Shaw, Woodhead, 2021) lub korzystnie oddziaływać na ich zdrowie psychiczne – jak choćby w czasach pandemii COVID-19 (m.in. Metherella, Ghai, McCormick, Ford, Orben, 2022). Warto więc nie myśleć o skierowanych do nich programach edukacyjnych dotyczących internetu i mediów cyfrowych wyłącznie jako o działaniach mających pełnić przede wszystkim funkcję swego rodzaju przestrogi. Należy wzmacniać także te umiejętności i kompetencje, które pozwolą młodym osobom na zrozumienie pełnego kontekstu ich bycia w sieci i samodzielnie ocenę relacji, jaką mają w danym momencie z ekranami – nawet jeśli dojdą do wniosku, że po całym dniu spędzonym w szkole najbardziej potrzebna jest im odstressująca sesja oglądania memów na Instagramie, Pinterście, TikToku lub Reddicie.

„Przestaśmy budzić wstyd nastolatków z powodu używania przez nich mediów społecznościowych”, pisały w tekście pod takim właśnie tytułem – *Let's Stop Shaming Teens About Social Media Use* – Candice L. Odgers i Gillian R. Hayes (2024). W tym artykule jego autorki, psychologka rozwojowa i naukowczyni zajmująca się interakcjami na linii człowiek – technologia, wprost mówią o tym, że wiele badań dotyczących wpływu mediów cyfrowych na młodych ludzi opartych zostało na nie do końca adekwatnych założeniach metodologicznych, co prowadzi do przekłamania ich wyników i w konsekwencji skrzywienia debaty na temat współczesnych praktyk medialnych⁹. Mimo dość prowokacyjnego tytułu badaczki w swoich rozważaniach nie ignorują naturalnie różnych wyzwań, jakie stawia dziś (nie tylko) przed młodymi ludźmi rzeczywistość cyfrowa – choć twierdzą równocześnie, że w refleksji naukowej bra-

⁹ Co ciekawe, warto w tym kontekście podkreślić, że Odgers (2024) jest autorką krytycznej recenzji głośnej książki *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* autorstwa Jonathana Haidta (2024). Recenzja, zatytułowana *The Great Rewiring: Is Social Media Really Behind an Epidemic of Teenage Mental Illness?*, opublikowana została w *Nature*, a badaczka m.in. pisze w niej, że Haidt w wielu miejscach w swoich rozważaniach doszedł do nieuprawnionych wniosków.

kuje mocnych i jednoznacznych dowodów na to, że głównym powodem kryzysu zdrowia psychicznego są współcześnie media cyfrowe. Wyraźnie podkreślają natomiast, że w budowaniu sprawczej i podmiotowej relacji dzieci i młodzieży z internetem bardzo ważna jest empatyczna postawa, która przejawiać się może w chociażby w języku, jaki używany jest do jej opisu. „Pierwszym krokiem we wspieraniu młodych ludzi [...] w zakresie korzystania z technologii cyfrowych i mediów społecznościowych jest podważenie narracji, którymi jesteśmy karmieni na ten temat” – przeczytać można w ostatnim akapicie tekstu Odgers i Hayes. Również charakter debaty jest bowiem w stanie kształtować rzeczywistość, a tym samym – nie jest dobrze opowiadać o niej przede wszystkim w ciemnych barwach.

Bibliografia

- Aggeler, M. (2024, 10 stycznia). Are smartphones bad for us? Five world experts answer. *The Guardian*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/jan/10/smartphone-screentime-good-bad-expert-advice>.
- Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*. Newslime.
- Cohen, S. (1972). *Folk devils and moral panics: The creation of the Mods and Rockers*. MacGibbon and Kee.
- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Ogólnopolskie badanie Młodzi Cyfrowi. Wybrane wyniki i rekomendacje*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi.pdf>.
- Dębski, M., Bigaj, M. (red.). (2020). *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dębski, M., Flis, J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*. Fundacja Unaweza.
- Dębski, M., Hady, A. (2022). *Nowe technologie w domu. Krótki poradnik dla rodziców*. Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2021). *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/8/1/b/081badc25e1f98c9c64e65251d1a439e7d012b38/cialonieokresla%20badania.pdf.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Puzzle Research. (2019). *Patotresci w internecie. Raport o problemie*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfbaffe0276837d9fca36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf.

- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Random House.
- Jachymek, K. (2024). *Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?*. Agora.
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisiłowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysoc-ki, A., Dudziak-Kisio, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., Witkowska, M. (2022). *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/2023/01/24/fomo-2022-polacy-a-lek-przed-odlaczeniem-raport-z-iv-edycji-badan/>.
- Katz, R., Ogilvie, S., Shaw, J., Woodhead, L. (2021). *Gen Z, explained: The art of living in a digital age*. University of Chicago Press.
- Kilian, M., Tobijasiewicz, A., Osierda, K. (2019). *Problem fake news w Polsce*. Stowa-rzyszenie Demagog.
- Lembke, A. (2023). *Niewolnicy dopaminy. Jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości* (G. Chamielec, tłum.). Zysk i S-ka. (wyd. oryg. 2021).
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Skoneczna, P. (2019). *Problematyczne używanie internetu przez młodzież*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Metherell, T. E., Ghai, S., McCormick, E. M., Ford, T. J., Orben, A. (2022). Digital access constraints predict worse mental health among adolescents during COVID-19. *Scientific Reports*, 12(1), 19088. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-23899-y>.
- NASK. (2022). *Nie na pokaz. Analiza wyników badania dotyczącego treści intymnych publikowanych przez młodzież*. Dyżurnet. Pobrane 25 stycznia 2024 z: <https://dyzurnet.pl/uploads/2022/02/Publikacja-Nie-na-pokaz.pdf>.
- NASK. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. Po-brane 25 stycznia 2024 z: <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html>.
- Ogders, C. L. (2024). The great rewiring: Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness?. *Nature*, 628(8006), 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>.
- Ogders, C. L., Hayes, G. R. (2024). Let's stop shaming teens about social media use. *EL Magazine*, 81(5). Pobrane 11 czerwca 2024 z: <https://www.ascd.org/el/articles/lets-stop-shaming-teens-about-social-media-use>.
- Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psycho-logical Science*, 15(5), 1143–1157. <https://doi.org/10.1177/1745691620919372>.
- Orben, A. (2022). Digital diet: A 21st century approach to understanding digital tech-nologies and development. *Infant and Child Development*, 31(1), e2228. <https://doi.org/10.1002/icd.2228>.
- Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>.

- Panayiotou, M., Black, L., Carmichael-Murphy, P., Qualter, P., Humphrey, N. (2023). Time spent on social media among the least influential factors in adolescent mental health: preliminary results from a panel network analysis. *Nature Mental Health*, 1(5), 316–326. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00063-7>.
- Polish Gamers Observatory, Purr Media. (2022). *Polish Gamers KIDS 2022*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/12/RaportKIDS_2022_short_EN.pdf?x98315.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(6), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>.
- Pyżalski, J. (red.). (2019). *Pozytywny Internet i jego młodzi twórcy – dobre i złe wiadomości z badań jakościowych*. NASK.
- Pyżalski, J., Walter, N., Iwanicka, A., Bartkowiak, K. (2023). *Wyniki badań ySKILLS. Druga fala (2022)*. KU Leuven.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. WN UMK. Pobrane 10 czerwca 2024 roku z: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf.
- UNIQA, Instytut Polska Przyszłości im. Stanisława Lema. (2022). *Raport o cyberprzemocy w szkołach podstawowych*. Pobrane 25 stycznia 2024 z: https://fundacjauniqa.pl/wp-content/uploads/2023/02/Raport-hejt_230219.pdf.
- Wojtasik, Ł. (2022). *Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież. Jak sobie radzić z problemem – poradnik dla nauczycielek, nauczycieli i rodziców*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Wojtkowska, A., Hewiak, E., Gąsiorowska, A. (2023). *Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież. Badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu*. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Pobrane 25 stycznia 2024 z: https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf.
- Vuorre, M., Orben, A., Przybylski, A. K. (2021). There is no evidence that associations between adolescents' digital technology engagement and mental health problems have increased. *Clinical Psychological Science*, 9(5), 823–835. <https://doi.org/10.1177/2167702621994549>.