

INTERNET W CZASIE PANDEMII I BEZPIECZEŃSTWO.

W dniu 13.04.2021 r, uczestniczyłam w bardzo ciekawej konferencji zatytułowanej „Przystań w sieci. Jak można pomóc uczniom w bezpiecznym korzystaniu z internetu? ”. Chciałam podzielić się, zarówno zdobytą wiedzą jak i refleksjami, jakie nasunęły mi się po wysłuchaniu wystąpień. Skoncentruję się przede wszystkim na tych aspektach zagadnienia, które uznałam za szczególnie istotne z perspektywy aktualnej, pandemicznej sytuacji.

Na początek kilka słów o samym wydarzeniu. Stanowi ono część projektu edukacyjnego „Przystań w sieci”, powstałego ze wspólnej inicjatywy Facebooka, NASK, PIB i UNICEF Polska. Jego celem jest pomoc uczniom oraz pracującym z nimi osobom dorosłym w znalezieniu odpowiedzi na pytania dotyczące odpowiedzialnego korzystania z internetu, ochrony własnego wizerunku w sieci, a także bezpieczeństwa online. Warto zajrzeć na stronę internetową projektu, gdyż znajdują się tam materiały profilaktyczne, konkurs, nagrania z prowadzonych konferencji. Spotkanie online, do którego chciałam się tutaj odnieść, skierowane było do nauczycieli, psychologów, pedagogów, bibliotekarzy i wszystkich osób, dla których ważne jest bezpieczeństwo dzieci w sieci. Prelegenci, będący zarówno przedstawicielami środowisk naukowych, jak i praktykami, prezentowali wyniki badań, wiedzę oraz własne doświadczenia.

Dla mnie osobiście kluczowe znaczenie miało wystąpienie profesora Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu – pana Jacka Pyżalskiego: „Czy młodzi ludzie zaczęli inaczej używać internetu w czasie zamknięcia szkół?”. Chociaż intuicyjnie nasuwa się tu odpowiedź i można by ją zawrzeć w krótkim słowie: „tak”. Okazało się jednak, że nie wszystko jest takie oczywiste. Wystarczyło rozbić postawione pytanie na dwie części, przeanalizować je pod kątem zmian dotyczących czasu korzystania z internetu oraz jego jakości, by nieco skomplikować problem. Co do czasu, wszystko wydaje się jasne. Obecna sytuacja wymusiła długotrwałe siedzenie dzieci przed komputerem: zdalnie prowadzone lekcje, odrabianie prac domowych, a także przeniesienie się do sieci rozrywki i życia towarzyskiego.

Zresztą nie tylko pandemia, ale i rozwój technologiczny wywołał w tym zakresie istotne zmiany. Internet jest dziś mobilny, więcej osób ma dostęp do komputerów, smartfonów itp. Badania wskazują, że przez ostatnich dziesięć lat czas się podwoił. Aktualnie około połowa uczniów i nauczycieli korzysta z internetu w dni powszednie przez sześć godzin i więcej (przed pandemią było to odpowiednio 7 i 6%), w niedzielę tyle czasu poświęca na aktywność w sieci około 33% uczniów i nauczycieli. Samo koncentrowanie się na ilościach godzin spędzonych w sieci niewiele nam mówi o preferencjach, wyborach uczniów. W związku z tym potrzebne jest przyjrzenie się formom ich aktywności internetowej. Czy one się zmieniły? Jeśli tak, to w jaki sposób? Sięgnijmy po zgromadzone wyniki diagnoz, a są one interesujące. Porównywano dwie grupy młodzieży: osoby mało i dużo korzystające z internetu. Okazało się, że nie różnią się one pod względem ilości podejmowanych zachowań ryzykownych, więc czas nie jest czynnikiem determinującym zagrożenia. Natomiast jeśli chodzi o najczęściej podejmowane przez młodych ludzi czynności, badania nie wykazują

wiele zmian w stosunku do okresu poprzedzającego zdalne nauczanie. Ciągłe są one mało twórcze. Młodzież rzadko publikuje własne materiały czy posty, zazwyczaj nie wykorzystuje internetu w celach edukacyjnych, nie korzysta z audiobooków. Zwiększyła się częstotliwość samotnego grania, pisanie ze znajomymi oraz oglądania filmów. W tym miejscu profesor Jacek Pyżalski podzielił się ciekawą refleksją, która jest mi bliska. Zaznaczył, że my, dorośli, powinniśmy inspirować uczniów do bardziej kreatywnego wykorzystywania nowych technologii i stosowania ich do poszerzania wiedzy oraz rozwoju własnego. Zachęcał nauczycieli, do prezentowania np. ciekawych kanałów na YouTube, związanych z przedmiotami, których uczą. Zwrócił uwagę na fakt, iż wbrew obiegowej opinii głoszącej, że dzieci są biegłe w internecie, nie do końca tak jest w rzeczywistości. Mają one problemy z samodzielnym wyszukiwaniem interesujących stron, pomocnych materiałów, a nawet jak je odnajdą, nie koniecznie z nich korzystają. I tu zaznacza się ogromna rola opiekunów. Mamy wpływ na jakość aktywności internetowej młodych i warto tego wpływu świadomie używać.

Kolejny nurt prowadzonych badań dotyczył higieny cyfrowej w trakcie zdalnego nauczania. Diagnozą objęto zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Wśród negatywnych wskaźników w obu grupach badanych najczęściej podkreślano: pozostawanie w ciągłej gotowości do odbierania połączeń, poczucie, że ma się dość siedzenia przy komputerze/smartfonie, przetładowanie informacyjne, rozdrażnienie z powodu ciągłego używania internetu, korzystanie z internetu tuż przed pójściem spać, chęć bycia niedostępnym dla nikogo, ból głowy, niewyspanie, problemy z koncentracją.

Brak higieny cyfrowej koreluje ze wskaźnikami braku zdrowia psychicznego. Niekorzystny wpływ długiego czasu spędzanego przed komputerem zauważali wszyscy, przy czym nauczyciele uzyskali wyższe wyniki w zakresie braku higieny cyfrowej niż uczniowie. I tutaj pojawiły się kolejne wnioski. Po pierwsze, w związku z tym, że młodzież w obecnej sytuacji sama doświadcza negatywnych skutków, dostrzega je i nazywa – to jest to dobry czas na profilaktykę. Nie mówimy o czymś abstrakcyjnym, o czymś odległym, mówimy o czymś realnym. Aby być wiarygodnym należy jednak podkreślać, że dorośli też nie zawsze sobie radzą z zachowaniem higieny i też muszą nad tym pracować. Po drugie profesor Jacek Pyżalski apelował do nauczycieli o to, aby zadając prace domowe stawiali na zadania możliwe do wykonania bez pośrednictwa internetu. Ja osobiście przychylam się do tej prośby.

Pracując w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej niejednokrotnie odbieram komunikaty od dzieci i ich rodziców, że uczniowie po skończonych lekcjach on-line, jeszcze wiele godzin pozostają przed ekranem odrabiając zalecane zadania. Niejednokrotnie skutkiem takiej sytuacji było przemęczenie, rozdrażnienie, a także objawy psychosomatyczne lub nawet stany depresyjne. I tu pojawia mi się jeszcze jedna myśl: my wszyscy, a więc dzieci, rodzice, nauczyciele, aby zachować zdrowie i uniknąć przykrych konsekwencji długotrwałego kontaktu z komputerem, powinniśmy zadbać o to, aby w naszym życiu znalazło się miejsce na różnorodne formy wypoczynku, aktywność fizyczną, hobby.

Co jeszcze można zrobić, aby przy tak wymuszonym, znacznie wydłużonym w czasie, obcowaniu z internetem było w miarę bezpieczne? Odpowiedzi odnajdujemy w wystąpieniach kolejnych prelegentów. Sposobem na to wydaje się wszechstronna edukacja.

W dalszej części spotkania, cennych uwag na temat radzenia sobie z dezinformacją i fake newsami udzielili nam panowie Jakub Turowski z Facebooka i Patryk Zakrzewski ze Stowarzyszenia Demagog – instytucji, która współpracuje z Facebookiem pod kątem wykrywania fałszywych informacji. Panowie zachęcali do kształtowania u młodzieży postawy ograniczonego zaufania i krytycznego umysłu. Ważna jest tu umiejętność weryfikacji tego, o czym czytamy. Facebook, nie usuwa wszystkich wiadomości rozpoznanych jako nieprawdziwe. Znikną z portalu tylko te treści, które zostaną uznane za szkodliwe dla zdrowia i życia. Jeśli chodzi o pozostałe – ogranicza się zasięg ich rozprzestrzeniania się. A jak odróżnić prawdę od nieprawdy? Przede wszystkim samemu poszukiwać wiedzy korzystając z wiarygodnych, naukowych źródeł. Nie możemy być jedynie biernym odbiorcą. Pomocne jest tu między innymi zwrócenie uwagi na aktualność informacji, na to, kto je umieszcza. Sprawdzamy grafiki czy nie zostały zapożyczone. Powstrzymujemy się również od udostępniania tego, co budzi nasze wątpliwości. Stowarzyszenie Demagog proponuje warsztaty dla uczniów zatytułowane „Akademia fakt checkera” pozwalające na zdobycie umiejętności wykrywania fałszu w sieci.

Dr Magdalena Śniegulska z Katedry Psychologii Klinicznej i Zdrowia Uniwersytetu SWPS zwróciła uwagę na rolę gier internetowych. Temat wydaje się szczególnie ważny w odniesieniu do prezentowanych wcześniej wyników badań ukazujących, iż w czasie trwania pandemii zwiększyła się częstotliwość korzystania z tego typu rozrywki. Podkreśliła, że gry uczą, ale pod warunkiem, że są dostosowane do wieku i możliwości dziecka. Mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój uwagi wzrokowej, zdolności przestrzennych, logicznego myślenia czy też kompetencji medialnych. Nie są jednak wskazane dla małych dzieci - do mniej więcej 18-24 miesiąca życia. W tym czasie ważną rolę edukacyjną i wychowawczą odgrywa bezpośredni, realny kontakt z opiekunem. Nie sprawdzają się również w przypadku dzieci agresywnych oraz mających trudności w relacjach. Tę ostatnią prawidłowość obserwuję często w gabinecie psychologicznym. Zdarza się, że po znacznym zredukowaniu czasu spędzonego na graniu, zdecydowanie poprawiały się relacje z domownikami i rówieśnikami, a także jakość komunikacji inicjowanej przez dziecko.

Panie Anna Kwaśniak i Oliwia Chojnacka, będące przedstawicielami NASK - instytucji podejmującej działania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa internetu, uwrażliwiały na potrzebę kontroli tego, co młodzi ludzie robią w sieci i zachęcali, aby rodzice aktualizowali wiedzę o najczęściej używanych przez dzieci aplikacjach. Badania z 2018 r. ujawniały, że aż 98 % osób poniżej 13 r. ż., wstawia do sieci swoje nagie lub półnagie zdjęcia. Szybka reakcja zapobiega ich dystrybucji. Jako sposoby o działaniu profilaktycznym wymienione zostały: edukacja seksualna, nauka asertywności, rozmowy o zaufaniu czy wspólne spędzanie czasu wolnego dzieci i dorosłych.

Na zakończenie kilka słów o budowaniu wizerunku w sieci i prywatności. Problem ten poruszyła pani Anna Rywczyńska z NASK. W dobie pandemii zmieniły się standardy dotyczące zachowania prywatności. Wiele naszych działań przeniosło się do sieci: szkoła, konferencje, spotkania towarzyskie, zamawianie jedzenia. Musieliśmy otworzyć się na internet. W tej sytuacji warto postawić pytanie: jak to robić bezpiecznie? I tu znowu podkreślona została waga rozmów o zaufaniu, o tym, jak ocenić, komu możemy wierzyć, a komu nie. Jest jeszcze jedna ważna kwestia – presja popularności. Ulegają jej bardzo dzieci. Okazuje się, że co dziesiąty nastolatek usuwa z internetu zdjęcia, które nie uzyskały wystarczającej liczby polubień. Próby przypodobania się innym prowadzą do tego, że zaczynamy czuć się gorzej ze sobą, nie akceptujemy się. Jeśli więc mówimy o wizerunku w sieci, mówmy o tym, że często to, co wygląda idealnie to efekt wielu zabiegów, poświęconego czasu i pieniędzy, to zastosowane w fotografii filtry. Ważne jest skoncentrowanie się na odkrywaniu, co jest naszym prawdziwym „ja”, na naszych wartościach, mocnych stronach, wzmacnianiu wiary w siebie i samoakceptacji.

Podsumowując możemy stwierdzić, że czas pandemii przyniósł nam istotne zmiany w zakresie czasu spędzanego w sieci i warto zadbać o to, aby ten czas zminimalizować. Już dziś zauważamy wiele symptomów będących wskaźnikami braku higieny cyfrowej, wpływających negatywnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jakość korzystania z internetu niewiele się zmieniła. Istotne jest inspirowanie młodych ludzi do bardziej twórczych działań i dawanie konkretnych przykładów uczących, jak to robić. Potrzebna jest też wszechstronna edukacja nastawiona na zwiększenie bezpieczeństwa w sieci.

Sylwia Tywonek – Cybulska – psycholog kliniczny