

dr Roman Solecki

# RAPORT Z BADANIA KONDYCJI PSYCHICZNEJ MŁODZIEŻY

2022



Badanie przeprowadzono w ramach małopolskiego programu logoproflaktycznego „Żyj z sensem”, finansowanego ze środków Województwa Małopolskiego

**Realizacja:** Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”

**Współpraca:** Krakowski Instytut Logoterapii

**Termin realizacji:** wrzesień–listopad 2022 r.

**Miejsce realizacji:** Województwo Małopolskie

**Autor raportu:** dr Roman Solecki

**Analiza statystyczna:** mgr Maciej Trafny

**Recenzja naukowa:**

dr hab. Mariusz Jędrzejko (Akademia Piotrkowska)

dr hab. Sławomir Trusz (AWSB Dąbrowa Górnicza)

Raport kierowany jest do nauczycieli, rodziców, wychowawców, pedagogów, psychologów, psychoterapeutów, pracowników zawodów pomocowych, placówek edukacyjnych, naukowców

© Copyright by Wydawnictwo Naukowe UKEN, Kraków 2023

Redakcja: Dariusz Pohl

Opracowanie graficzne i typograficzne: Janusz Schneider

ISBN 978-83-68020-74-8  
DOI 10.24917/9788368020-74-8

Wydawnictwo Naukowe UKEN  
30-084 Kraków, ul. Podchorążych 2  
tel./faks 12 662-63-83, tel. 12 662-67-56  
e-mail: wydawnictwo@up.krakow.pl

Zapraszamy na stronę internetową:  
<http://www.wydawnictwoup.pl>

## SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Cel raportu	6
Perspektywa teoretyczna	7
<i>Depresja</i>	7
Uzależnienie od Internetu	8
Relacje rodzinne	10
Sens życia	12
Metodologia badań	14
Cel badań	14
Problem badawczy	14
Pytania badawcze	14
Badane zmienne	14
Narzędzia badawcze	15
Metoda badań	15
Grupa badawcza	16
Procedura badawcza	16
Metody analizy danych	16
Analiza wyników	17
Uczestnicy badania	17
Depresja	19
Uzależnienie od Internetu	24
Sens życia	30
Wsparcie społeczne	34
Marzenia młodzieży	40
Zakończenie	42
Bibliografia	44

## WSTĘP

Dzieci i młodzież coraz częściej doświadczają trudności związanych ze zdrowiem psychicznym (Tanaś, 2016; Najwyższa Izba Kontroli [NIK], 2017; Dębski, Bigaj, 2019; Instytut Badań i Analiz JST, 2020). Wśród najczęściej pojawiających się wymieniane są depresja oraz uzależnienie od Internetu (Białecka, Gil, 2020; Bieganowska-Skóra, Pankowska, 2020; Makaruk i in., 2020; Ptaszek i in., 2020; Grzelak, Żyro, 2021). Problemy te coraz mocniej ujawniają się w społeczności dzieci i młodzieży mieszkającej także w Polsce (CBOS, 2015; Makaruk i in., 2019; Buchner, Wierzbicka, 2020; NASK, 2021). Zbyt intensywne korzystanie z Internetu, szczególnie wtedy, gdy zaczyna to zastępować realne kontakty rówieśnicze, wykazuje związek z takimi zaburzeniami psychicznymi, jak depresja i uzależnienie (Makaruk i in., 2012, s. 23; Li i in., 2014; Lam, 2014). Istnieje również ścisły związek między uzależnieniem od Internetu a depresją – osoby z większymi tendencjami do uzależnień wykazują również tendencję do większej depresji (Morrison, Gore, 2010; Chen i in., 2020). Te dwa zjawiska wykazują związek także z relacjami rodzinnymi. Im bardziej wspierające, oparte na rozmowie oraz wspólnym spędzaniu wolnego czasu relacje z rodzicami, rówieśnikami i nauczycielami tym mniej „ucieczkowych” motywów korzystania z cyberprzestrzeni oraz takich aktywności w Sieci jak hazard, oglądanie materiałów o treściach erotycznych czy różnego typu gry online (Solecki, 2016).

W ostatnim czasie, zwłaszcza w okresie pandemii, nauki zdalnej oraz wojny w Ukrainie, obserwujemy rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, obejmujących zaburzenia depresyjne, emocjonalne czy zaburzenia zachowania, jak również pogorszone relacje z rodzicami oraz zaburzenia lękowe (Białecka, Gil, 2020; Bieganowska-Skóra, Pankowska, 2020; Hill i in., 2020; Makaruk i in., 2020; Ptaszek i in., 2020; Grzelak, Żyro, 2021; Pyżalski i in., 2022).

Badania prowadzone w czasie pandemii wykazują wzrost objawów depresyjnych i problematycznego używania Internetu. Według raportu *Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19* objawy depresji i lęku uogólnionego wiązały się najsilniej

z trudnościami doświadczanymi w domu (trudnymi relacjami z bliskimi, poczuciem braku prywatności, zmęczeniem nadmiarem obowiązków) oraz niepokojem i niepewnością związaną z rozprzestrzenianiem się epidemii (Gambin i in., 2020). Lęk przed COVID-19 był związany z zaburzeniem uzależnienia od Internetu (konflikty intrapersonalne i interpersonalne) (Servidio i in., 2021). Nadmierne korzystanie z Internetu nasilało objawy depresji (Zalewska i in., 2021).

Sytuacja pandemii sprawiła, że dzieci i młodzież stanęli przed nowymi trudnościami w różnych aspektach swojego funkcjonowania. Próbując zidentyfikować stresory związane z funkcjonowaniem w okresie pandemii, badacze zaproponowali kilka kwestionariuszy, które pozwalały na ocenę tego, co dla młodzieży stanowi największą trudność.

Według raportu *Etat w sieci 2.0* (N = 806 uczniów w wieku 11–18 lat) 62% badanych nastolatków ma problemy ze snem, 43% myśli o śmierci, 75% martwi się o przyszłość, a 70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej (Białecka, Gil, 2020). Z raportu *Młodzież w czasie pandemii* (N = 2476 osób, wiek 15–19) wynika, że wzrasta odsetek młodzieży, która odczuwała podczas pandemii poczucie osamotnienia, stres szkolny, przygnębienie, myśli samobójcze, cyberprzemoc (Grzelak, Żyro, 2021). Natomiast raport *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* (N=1284) donosi, że około 10% badanej młodzieży przejawiało wyraźne symptomy stanów depresyjnych: 9% z nich cały czas odczuwało smutek, 10% cały czas czuło się osobą samotną i odczuwało przygnębienie, a 9% młodych osób przyznało, że cały czas chciało im się płakać (Ptaszek i in., 2020). Za przyczynę tego stanu uznawano trudności związane z ograniczeniem relacji z rówieśnikami, naukę zdalną oraz izolację (Białecka, Gil, 2020; Ptaszek i in., 2020; Grzelak, Żyro, 2021). Dość obszerny obraz zdrowia psychicznego młodzieży prezentuje raport *Młode głowy* Fundacji Unaweza (N=184.447), zgodnie z treścią którego podejrzenie depresji występuje u 22,1% uczniów szkół podstawowych oraz 38,7% uczniów szkół ponadpodstawowych (Dębski, Flis, 2023).

## CEL RAPORTU

W przeprowadzonych autorskich badaniach podjęto próbę ustalenia szczególnie problematyczny dla młodzieży obszarów oraz ich powiązań z symptomami depresyjnymi i problematycznym używaniem Internetu. Sprawdzono jaką rolę w relacjach między tymi zmiennymi ogrywa poczucie sensu życia, wsparcie społeczne i marzenia. Badanie miało na celu diagnozę tych zjawisk i wyciągnięcie wniosków do dalszej pracy profilaktyczno-wychowawczej. Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

- poczucie sensu,
- uzależnienie od Internetu,
- depresyjność,
- wsparcie społeczne,
- marzenia młodych ludzi.

# PERSPEKTYWA TEORETYCZNA

## DEPRESJA

Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń psychicznych jest depresja. Do jej charakterystycznych objawów zalicza się: obniżenie nastroju, spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe, brak odczuwania przyjemności, zahamowaną ekspresję, utratę apetytu, spadek masy ciała, bezsenność lub nadmierna senność, trudności z koncentracją, płaczliwość, myśli samobójcze, utratę zainteresowań, zachowania autoagresywne, zaburzenia psychoruchowe (Seligman Walker, Rosenhan, 2003; Kopp, Beauchaine 2007; Thapar, Collishaw, Pine, Thapar, 2012; Maughan, Collishaw, Stringaris, 2013; Gałeczki, Pilecki, Rymaszewska, Szulc, Sidorowicz, Wciórka, 2018). Badania pokazują, że zjawisko to dotyka do 15% adolescentów i młodych dorosłych (Costello i in., 2003; Thapar, Collishaw, Pine, Thapar, 2012), dwukrotnie częściej młodzież żeńską niż męską (Hnkin, Wetter, Cheely, 2008). Pierwsze epizody depresji mają przeważnie miejsce w okresie adolescencji, pomiędzy 12 a 18 rokiem życia (Maughan, Collishaw, Stringaris, 2013). Badacze wskazują, że wśród nastolatków powyżej 12 r.ż. na depresję choruje do 8% populacji, szczególnie gdy weźmie się pod uwagę subkliniczne jej postaci. Szacuje się, że w wieku 18 lat aż 20% osób przeszło przynajmniej jeden epizod depresyjny (Namysłowska, Bronowska, 2000; Rabe-Jabłońska, 2004; Hammen, 2006). Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi (Birmaher i wsp., 2002; Birmaher i wsp., 2007; Richardson i wsp., 2005; Kalinowska i wsp., 2013). Chodzi zwłaszcza o stresujące wydarzenia życiowe, wczesnodziecięce stresujące wydarzenia życiowe (Rajewska-Rager, Rybakowski, 2008), rolę osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (PPN) oraz predyspozycje genetyczne (Gueryy, Hastings, 2011; Mitjans, Arias, 2012; Ghandour i in., 2019; Bitshko i in., 2022).

Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania (Greszta 2006). Szczególnie groźne są negatywne, odrzucające postawy

rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozvodu (Carr, 2004; Kendall, 2004; Greszta, 2006; Hammen, 2006). Wśród wyzwających czynników rodzinno-środowiskowych duże znaczenia mają również nieprawidłowe relacje w rodzinie, a zwłaszcza blokowanie naturalnego procesu separacji (uzyskanie świadomości oddzielenia od matki) oraz indywidualizacji (poczucie własnej indywidualności, wyodrębnienie własnego „ja”) młodego człowieka, wynikające często ze starań rodziców o utrzymanie homeostazy systemu (Greszta, 2006). Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej (Remberk i in., 2022). Dlatego obszar bliskich relacji rodzinnych może być dla dorastającego adolescenta źródłem adaptacyjnych zasobów, jak również potencjalnych ograniczeń (Radziwiłowicz i in., 2006; Plopa, Połomski, 2010; Radziwiłowicz 2011).

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Mówiąc o uzależnieniach od mediów, możemy spotkać się z takimi pojęciami, jak: uzależnienie od Internetu (Young, 1996, 1998, 2009; Griffiths, 1996, 1998; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010), patologiczne używanie Internetu (Davis, 2001, 2009), uzależnienie komputerowe (Augustynek, 2010) kompulsywne użytkowanie mediów czy cyberzaburzenia (Jędrzejko, 2013; Ogonowska, 2014). Do tej pory zjawisko to nie zostało jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane ani ujęte w międzynarodowych klasyfikacjach zaburzeń psychicznych: DSM-5 czy ICD-11. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 r. wpisała uzależnienie od gier (*gaming disorder*) na listę Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11. Uzależnienie od gier znajduje się w grupie uzależnień behawioralnych (*addictive behavior disorder*), do których należą m.in. uzależnienie od alkoholu, narkotyków, hazardu czy zakupów i opatrzone jest kodem: 6C51\*.

\* Uzależnienie od gier – Centrum Informacji Konsumentckiej ([uke.gov.pl](http://uke.gov.pl))



Możemy przyjąć, że uzależnienie od Internetu charakteryzuje się nadmiernym i słabo kontrolowanym zaabsorbowaniem Internetem, jak również trudnym do powstrzymania wewnętrznym impulsem do korzystania z Sieci, które prowadzą do upośledzenia lub dystresu w kilku dziedzinach życia (Weinstein i in., 2014). Według Young, uzależnienie od Internetu (*internet addiction*) jest zachowaniem podobnym do patologicznego hazardu, które można zdefiniować jako zaburzenie kontroli impulsów (Young i in., 1999), wyszczególniając jego pięć specyficznych typów: uzależnienie do cyberseksu (*cybersexual addiction*), uzależnienie od relacji w Sieci (*cyberrelation addiction*), kompulsje sieciowe (*net compulsions*), przeciążenie informacyjne (*information overload*), uzależnienie od komputera (*computer addiction*) (Young, 1999). Uzależnienie od Internetu jest również definiowane jako spektrum zaburzeń kompulsywno-impulsywnych obejmujących wzorce korzystania z komputera online i/lub offline, charakteryzujące się nadmiernym używaniem, objawami odstawienia, tolerancją i negatywnymi reperkusjami (Block, 2008). Internet może być również tylko środkiem lub „miejscem” ucieczki od problemów, w którym najczęściej występują zachowania uzależniające (Griffiths, 1999, 2000, 2014). Uzależnienie od Internetu często współwystępuje z depresją, ADHD, zaburzeniami samoregulacji, zaburzeniami poznawczymi, bezsennością, złą jakością snu, obniżoną motywacją i niską satysfakcją z życia, a także złym samopoczuciem, stresem i samotnością (Li i in., 2014; Lam, 2014).



W Polsce m.in. Poprawa (2013) sugerował, że zjawisko Problematicznego Używania Internetu (PIU – *Problematic Internet Use*) występuje wśród 2% respondentów w wieku 15–19 lat, natomiast 13% spośród nich jest zagrożonych PIU. W badaniu EU NET ADB (Makaruk, Wójcik, 2012) wykazano również, że w Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, tylko niewielki odsetek (1,3% respondentów) spełnia kryteria nadużywania Internetu. Przeważającą grupę stanowią osoby z tylko niektórymi objawami, a więc obecnie zagrożone nadużywaniem (12,1% wśród polskich nastolatków). Według raportu Naczelnej Izby Kontroli (NIK) z 2016 roku szacuje się, że od 18% do 38% polskich nastolatków zauważyło u siebie objawy uzależnienia od Internetu. Według badań Soleckiego (Solecki, 2017) u młodzieży w wieku 15–20 lat odsetek uczniów z objawami uzależnienia od Internetu stanowił 10% (N=706).

Analizując wyniki badań poza Polską, zauważono, że około 12% nastolatków w Japonii wykazuje objawy PIU – według reprezentatywnych badań przeprowadzonych wśród młodzieży (Morioka i in., 2016). W zależności od przyjętych metod, użytych narzędzi diagnostycznych i wybranych wskaźników PIU, zjawisko to oscyluje wokół 12%. Przykładowo, badania indyjskie wskazują, że ponad 16% młodych ludzi ma pełnoobjawową PIU (Vadher i in., 2019). Podobny odsetek osób zagrożonych PIU zauważyli badacze węgierscy, którzy badali zachowania ryzykowne wśród młodzieży (Demetrovics i in., 2016). Badacze z Danii również uzyskali wyniki mówiące o około 11% adolescentów zaangażowanych w PIU (Jelenchick, Hawk, Moreno, 2016).

Na przestrzeni ostatnich lat opracowano wiele testów diagnozujących zaburzenia związane z użytkowaniem komputera czy Internetu. Najbardziej znany jest *Test uzależnienia od Internetu* (Internet Addiction Test) autorstwa dr Kimberly Young, pionierki badań nad tą problematyką (Young, 1998). Jednak nawet wysoki wynik w IAT nie oznacza stuprocentowej pewności uzależnienia, ponieważ może być on następstwem innych problemów o charakterze klinicznym, np. depresji, która sprawia, że aktywność jednostki zostaje ograniczona do minimum, jakim jest pozbawione sensu przeglądanie Sieci (Aboujaoude, 2012).

## RELACJE RODZINNE

Kolejnym istotnym korelatem omawianego problemu jest jakość relacji rodzinnych. Dla przykładu uzależnienie od Facebooka wiąże się ze słabym funkcjonowaniem rodzinnym,



a także z niską satysfakcją rodzinną (Kot, 2020). Istnieje również związek słabego funkcjonowania rodzinnego, np. poczucie braku miłości ze strony rodziców (Huang i in., 2009), czy niską satysfakcją z życia rodzinnego (Ko i in., 2009) z uzależnieniem od Internetu. Różnice zaznaczają się również ze względu na płeć. Rola poczucia własnej wartości jako czynnika moderującego podatność na uzależnienie od Internetu jest wyższa od znaczenia relacji z rodziną wśród chłopców. W grupie dziewcząt jakość kontaktu z rodziną jest istotniejsza dla podejmowania ryzykownych aktywności internetowych niż poczucie własnej wartości (Porzak, 2012).

Z jednej strony złe relacje między dziećmi a rodzicami stanowią źródło stresu, z drugiej – ich słaba jakość nie pozwala łagodzić stresu doświadczanego przez dzieci z innych źródeł. Dobre relacje rodzinne stanowią czynnik ochronny i hamują rozwój trudności, stanowią także istotne źródło wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami doświadczanymi przez dzieci i młodzież (Bednarek, Andrzejewska, 2009; Grzelak, 2015).

Badania pokazują istnienie ujemnych związków pomiędzy percepcją relacji rodzinnych a nasileniem depresyjności w odniesieniu do adolescentów z rodzin pełnych. Im bardziej relacje rodzinne są postrzegane jako charakteryzujące się „sztywną komunikacją”, pozbawione wzajemnego wsparcia, kontrolujące i ograniczające prywatność oraz pozbawione fundamentalnych wartości i zasad, tym większe jest nasilenie objawów depresyjnych (Radoń, Samochowiec, 2018). Wiąże się to również z uzależnieniem od Internetu. Im bardziej wspierające i konstruktywne relacje z rodzicami (aktywne i oparte na rozmowie oraz wspólnym

spędzaniu wolnego czasu) oraz świadome i zachęcające do korzystania z technologii podstawy rodziców, tym mniej objawów Patologicznego Używania Internetu, „ucieczkowych” motywów korzystania z cyberprzestrzeni, bolesnych stanów emocjonalnych oraz takich aktywności w Sieci jak hazard, oglądanie materiałów o treściach erotycznych czy różnego typu gry online (Pawłowska, Dziurzyńska, 2012; Solecki, 2017). Ogromną rolę odgrywa tutaj komunikacja. Nastolatek, który odnajduje zrozumienie swoich problemów u rodziców, staje się jednocześnie mniej depresyjny i mniej agresywny (Grzelak, 2015). Do czynników ochronnych zalicza się: wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli, prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat zachowania bezpieczeństwa w Internecie, zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online (Makaruk i in., 2019).

## SENS ŻYCIA

Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy (Heszen-Niejodek, 2003). W psychologii poczucie sensu życia ujmowane jest w dwóch kategoriach: dynamicznej, jako potrzeba sensu życia, która powoduje podejmowanie aktywności nastawionych na jego doświadczanie, oraz statycznej, gdzie poczucie sensu życia jest przekonaniem o wysokiej jakości swego życia odczuwanym jako satysfakcja, która jest wynikiem całościowej pozytywnej oceny własnego postępowania i postaw (Prężyna, 1996). Można również mówić o dwóch rodzajach motywacji życiowych: pragnieniu istnienia pojmowanemu jako cel autoteliczny oraz pragnieniu posiadania będącemu wyznacznikiem ludzkiej egzystencji (Suchodolski, 1990). Ocena sensu życia jest odczuciem subiektywnym – każdy człowiek sam dokonuje ewaluacji swojego życia (Kaleta, 1988; Obuchowski, 2000).

Próba opisu i wyjaśniania tego fenomenu zajmowali się: James (1902), Jung (1933), Adler (1958), May (1958), Maslow (1962), Frankl (1963, 1965, 1966) oraz Yalom (1980). W ostatnich dekadach podjęto próbę jego systematycznego opisu na gruncie psychologii (Steger i in., 2006; McDonald i in., 2012), która jako nauka analizująca procesy psychiczne, pomaga człowiekowi nie tylko poznać i zrozumieć sens ludzkiego życia, ale również odkryć jego związek z jakością i długością życia (Frankl, 1963; Ryff, 1989; King i in., 2006; Steger, Kashdan, 2007; Błażek, Besta, 2012). Sens życia opisywany z perspektywy egzystencjalnej rozumiany jest jako aktywność życiowa zmierzająca do doświadczenia sensu (Frankl, 1984;

Popielski, 1993), a wola sensu staje się najbardziej podstawową i dominującą potrzebą życiową (Frankl, 1978). Poczucie sensu życia uwarunkowane jest zarówno ważnością celu, zaangażowaniem w jego osiągnięcie oraz perspektywą realizacji nowych celów. Takie ujęcie sensu życia pozwala na jego pomiar niezależnie od podejmowanych zadań życiowych związanych z okresem rozwojowym jednostki czy sytuacji życiowej, w jakiej się znalazła (np. sytuacji adaptacji do nieuleczalnej choroby) (Życińska, Januszek, 2011). Na gruncie rozwijającej się psychologii pozytywnej sens życia wyraża się w „życiu dla czegoś wyższego niż sam człowiek” i że jest to jeden z podstawowych wymiarów szczęścia oraz dobrostanu ludzkiego (Seligman, 2005, 2011).



## METODOLOGIA BADAŃ

### CEL BADAŃ

Celami badań, które opisano w niniejszym raporcie były: eksploracja, opis i diagnoza depresji, poczucia sensu życia, uzależnienia od Internetu, wsparcia społecznego oraz marzeń młodzieży szkół podstawowych z województwa małopolskiego.

### PROBLEM BADAWCZY

W badaniu skoncentrowano się na zagadnieniu kondycji psychicznej młodzieży szkół podstawowych z terenu województwa małopolskiego.

### PYTANIA BADAWCZE

Postawiono następujące pytania badawcze:

- Jaka jest skala objawów depresji i uzależnienia od Internetu wśród uczniów szkoły podstawowej?
- Jak wygląda sieć wsparcia społecznego młodzieży znajdującej się w sytuacjach trudnych i kryzysowych?
- Jakie są marzenia młodzieży ze szkół podstawowych?

### BADANE ZMIENNE

W badaniu poddano analizie następujące zmienne:

- depresja,
- poczucie sensu życia,
- uzależnienie od Internetu,
- wsparcie społeczne,
- marzenia młodzieży.

## NARZĘDZIA BADAWCZE

Wskazane zmienne szacowane były za pomocą następujących narzędzi:

- 1) *Skala depresji nastolatków według Kutchera (KADS) 2008*. Jest to sześciopunktowa skala zaprojektowana na potrzeby instytucji (takich jak szkoły czy podstawowa opieka), gdzie może być używana jako narzędzie monitorujące, służące do rozpoznania młodych ludzi zagrożonych wystąpieniem depresji.
- 2) *Test Poczucia Sensu Życia PIL (Purpose in Life Test; J. Crumbaugh i L.T. Maholick, 1964)*. Narzędzie składa się z 20 itemów ocenianych na skali od 1 do 7. Na [podstawie polskiej analizy psychometrycznej (J. Źyćńska, M. Januszek, 2011)], użyto jedynie 6 itemów.
- 3) *Test uzależnienia od Internetu IAT (Internet Addiction Test, K. Young)*. Jest to narzędzie do badania objawów uzależnienia od Internetu. Oryginalna skala w wersji skróconej, składającej się z 8 itemów, została opracowana przez Young (1998). W niniejszej pracy wykorzystano tę skróconą wersję, dostosowaną do użytku w grupie młodzieży szkolnej w wieku 16–17 lat przez Soleckiego (2016).
- 4) *Skala Wsparcia Społecznego (R. Solecki, 2021)*. Jest to narzędzie do badania sieci wsparcia społecznego nastolatków składające się z 10 itemów ocenianych za pomocą 5-punktowej skali. Narzędzie autorskie.
- 5) *Skala Marzeń Młodzieży (Fundacja Wspomagająca Wychowanie „Archezja”, 2018)*. Narzędzie składa się z 16 itemów opisywanych na 5-stopniowej skali. Narzędzie autorskie.

## METODA BADAŃ

Badanie przeprowadzono korzystając z podejścia ilościowego, kwestionariuszowego (metoda ilościowa, kwestionariusz ankiety do wypełnienia online). Uczestnicy uzupełniali kwestionariusz opracowany w oparciu o standaryzowane narzędzia badawcze (KADS, PIL, IAT) oraz narzędzia autorskie (SWS i SMM).

Analiza materiału empirycznego zgromadzonego w badaniu ma charakter statystyk opisowych, z uwzględnieniem kluczy do interpretacji wyników oraz wzajemnych korelacji zmiennych.

## GRUPA BADAWCZA

Grupę badawczą stanowiły następujące osoby:

- uczniowie klas 6–8 szkoły podstawowej w wieku 11–15 lat;
- płeć: 1873 kobiet (51,5%), 1764 mężczyzn (48,5%);
- klasy: 6 (1402; 38,5%), 7 (803; 22,1%), 8 (1432, 39,4%);

## PROCEDURA BADAWCZA

Badania zostały zrealizowane w wybranych szkołach, które zostały zgłoszone do projektu przez dyrektorów. Badania miały miejsce w czasie lekcji wychowawczej, za pośrednictwem formularza w wersji elektronicznej dostępnego przez Internet; były anonimowe i dobrowolne. Szkoła była odpowiedzialna za uzyskanie zgody rodziców na udział uczniów w badaniu.

## METODY ANALIZY DANYCH

Analizy danych empirycznych dokonano korzystając z programu JASP. Do opisu danych posłużono się następującymi statystykami: średnia arytmetyczna, odchylenie standardowe i wartości procentowe. Grafiki zostały wygenerowane za pomocą programu MS Excel.



# ANALIZA WYNIKÓW

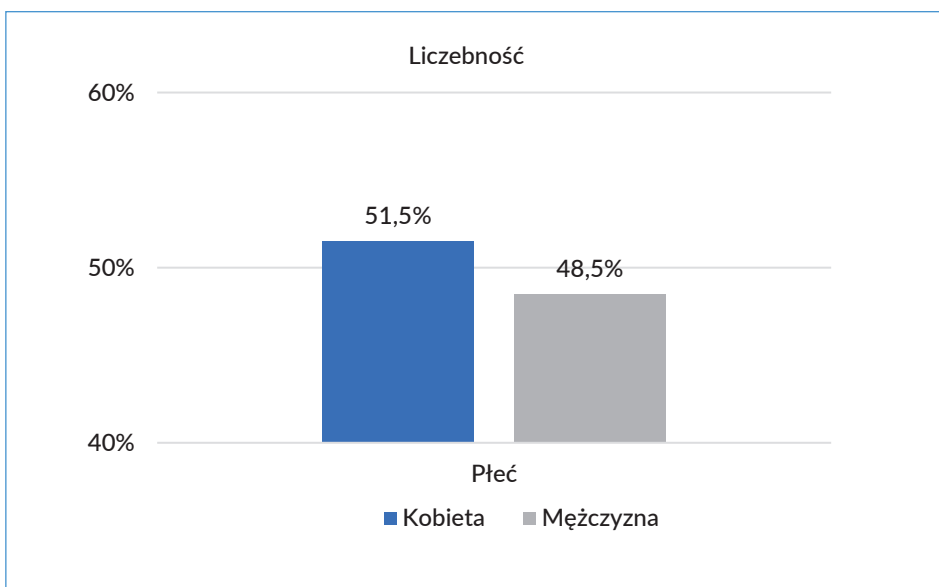
## UCZESTNICZY BADANIA

W badaniu wzięto udział 3637 uczniów z klas 6, 7 i 8 ze szkół podstawowych z terenu województwa małopolskiego. Największą grupę stanowili uczniowie z klasy 8 (1432 uczniów), a najmniejszą z klasy 7 (803 uczniów). Minimalnie większą grupę w całej populacji badawczej stanowiły dziewczęta (51,5%).

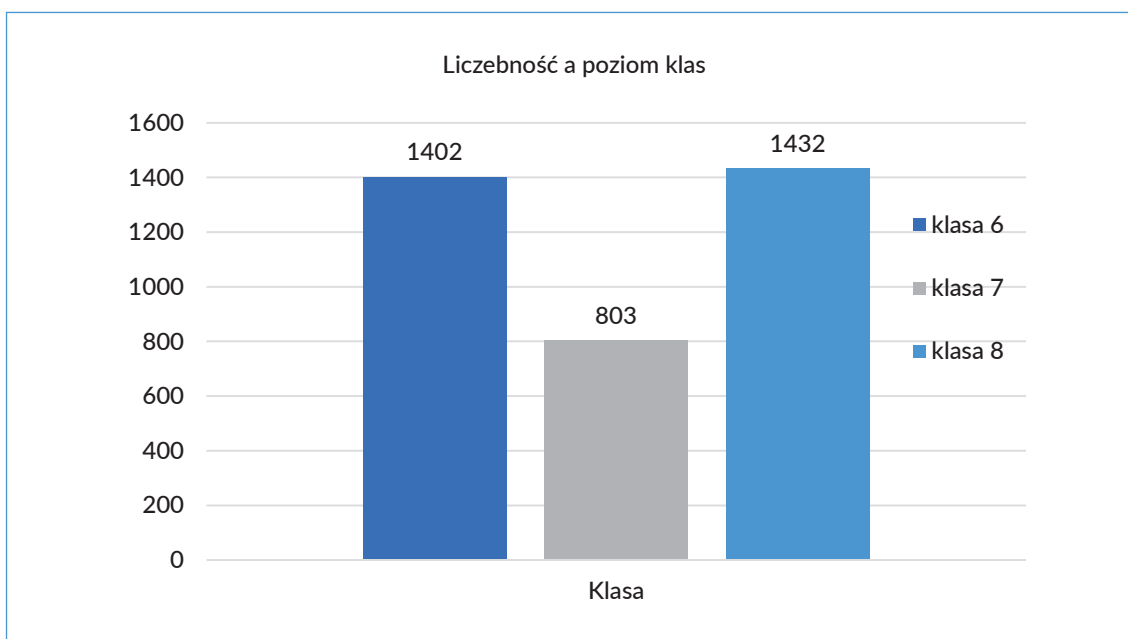
**Tabela 1.** Statystyki opisowe poszczególnych zmiennych: poczucie sensu życia, uzależnienie od Internetu i depresyjność.

	PIL_SUMA (poczucie sensu życia)	IAT_SUMA (uzależnienie od Internetu)	KADS_SUMA (depresyjność)
Ważne	3722	3722	3722
Brakujące	0	0	0
Średnia	29.043	2.437	3.818
Odchylenie standardowe	9.695	1.958	4.212
Minimum	0.000	0.000	0.000
Maximum	42.000	8.000	18.000

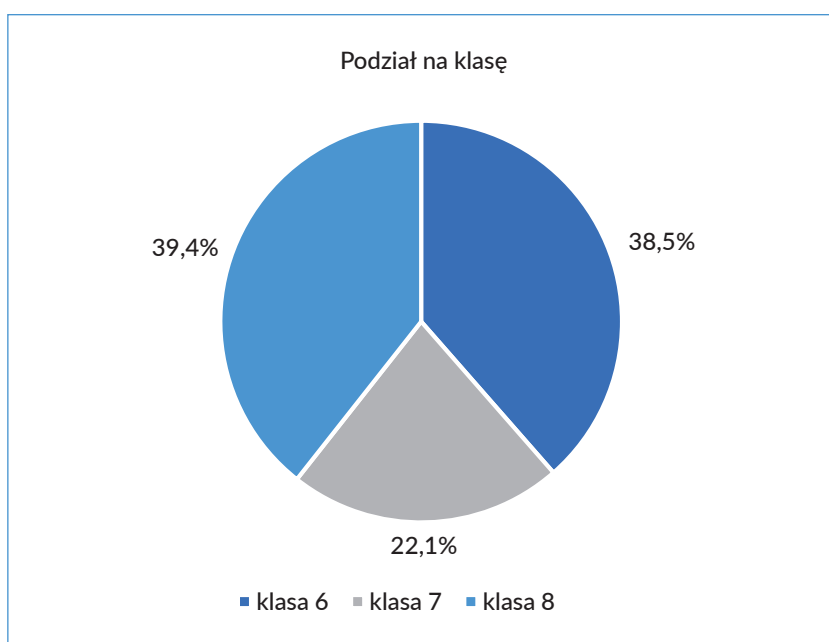




Wykres 1. Liczebność badanych z podziałem na płeć.



Wykres 2. Liczebność badanych z podziałem na klasy (liczbowo).



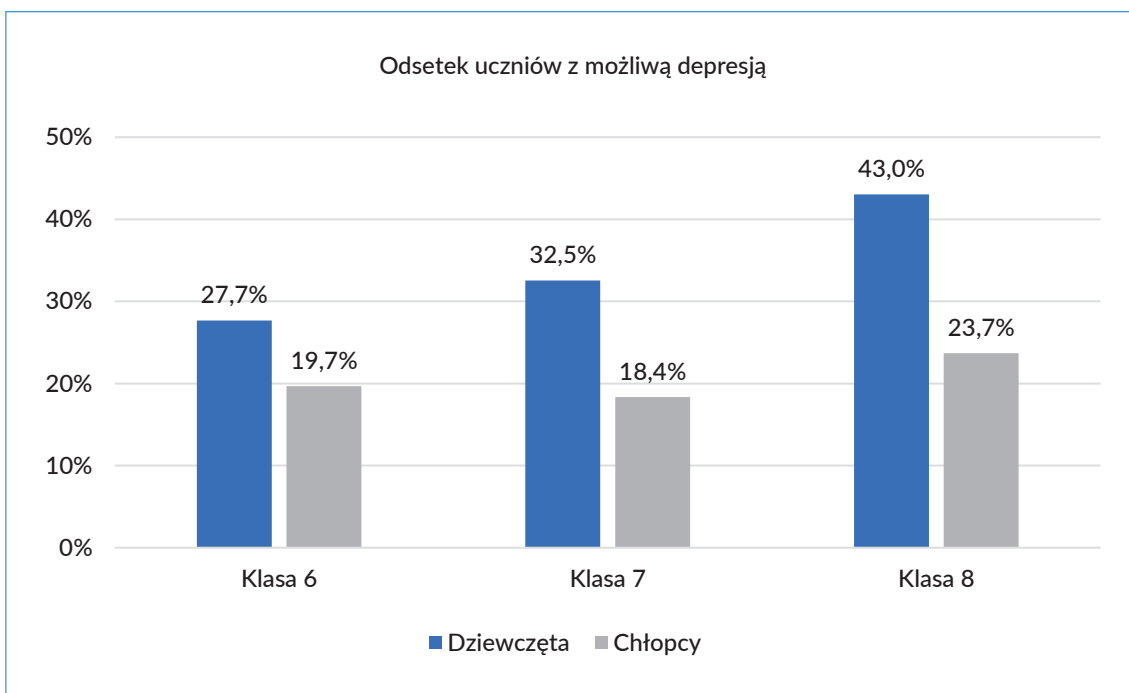
Wykres 3. Liczebność badanych z podziałem na klasy (procentowo).

## DEPRESJA

Objawy depresji zauważono u 27,6% uczniów. Depresja częściej występuje u dziewcząt (35,0%) niż u chłopców (19,7%). Największy odsetek uczniów z objawami depresji jest w klasach 8 (34,1%), a najmniejszy w klasach 6 (22,3%). We wszystkich klasach więcej objawów depresji wykazują dziewczęta. Największą grupę uczniów z objawami depresji stanowią dziewczęta z klasy 8 (43,0%), a najmniejszą chłopcy z klasy 7 (18,4%). Pokazują to poniższa tabela i wykres 4.

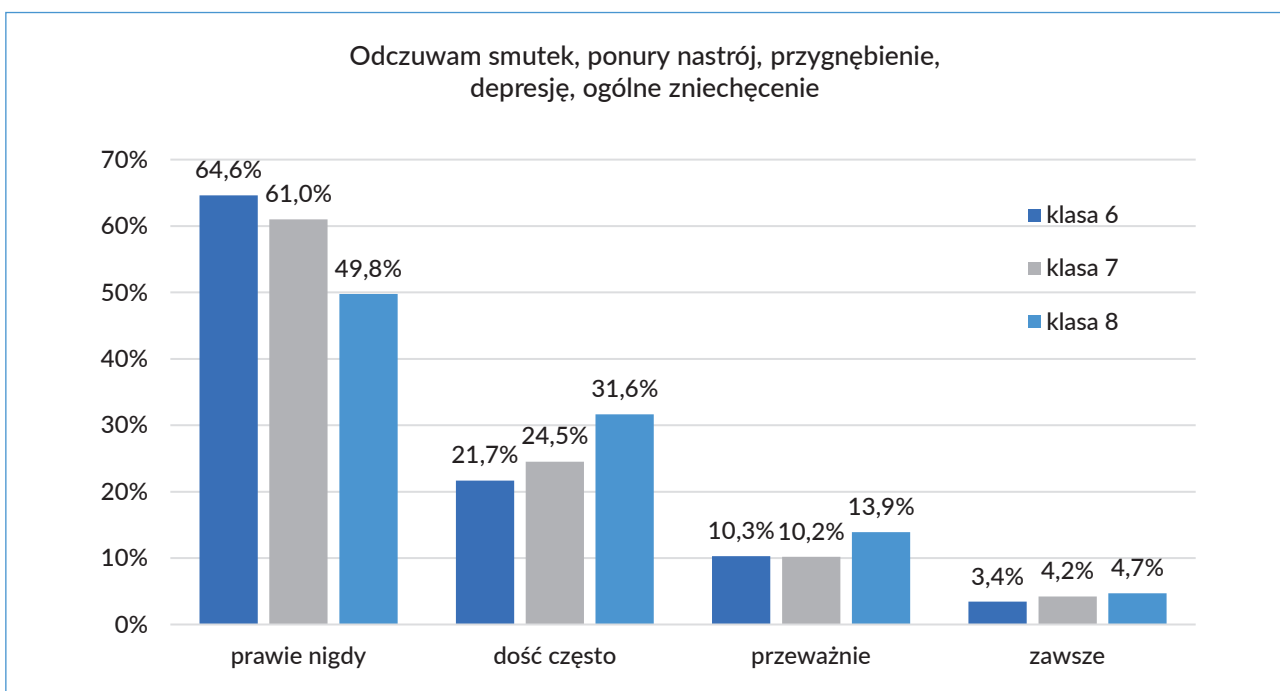
Tabela 2. Objawy depresyjności wśród badanych uczniów (z podziałem na klasy).

	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
Liczba wszystkich dziewcząt	726	27,7%	378	32,5%	769	43,0%	1873	35,0%
Możliwa depresja	201		123		331		655	
Liczba wszystkich chłopców	676	19,7%	425	18,4%	663	23,7%	1764	19,7%
Możliwa depresja	112		78		157		347	
Liczba wszystkich uczniów	1402	22,3%	803	25,0%	1432	34,1%	3637	27,6%
Możliwa depresja	313		201		488		1002	

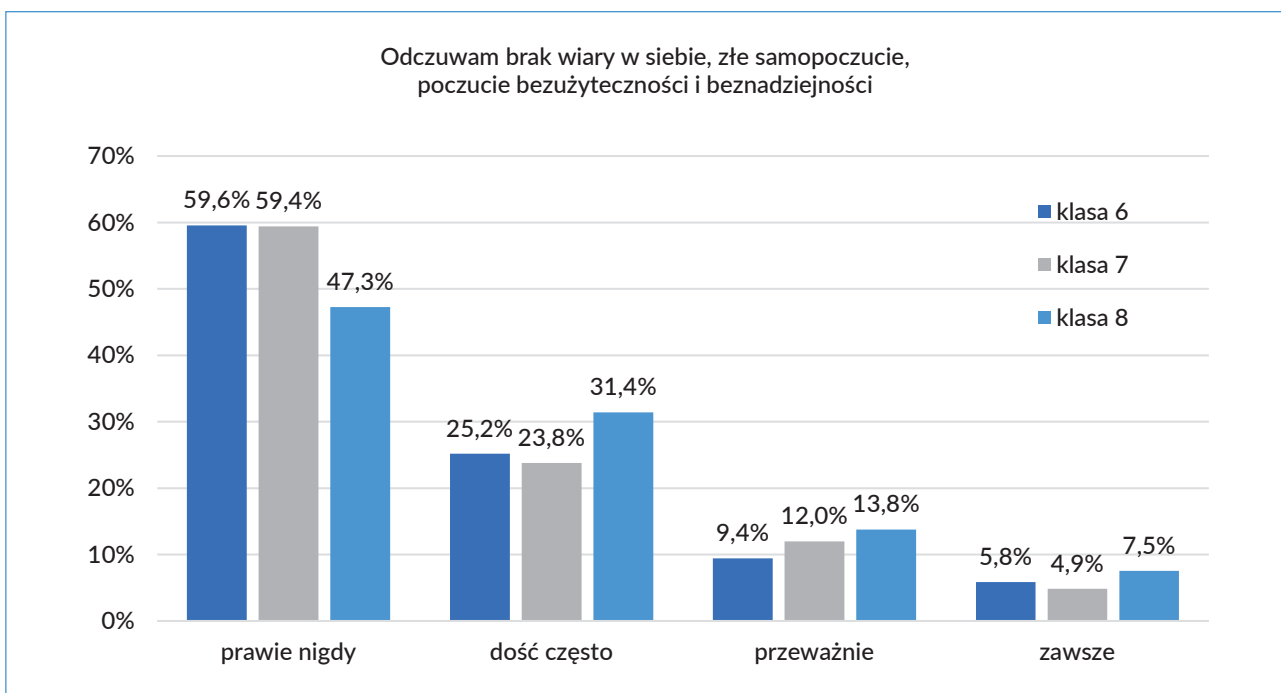


**Wykres 4.** Odsetek uczniów z objawami depresji z podziałem na klasy.

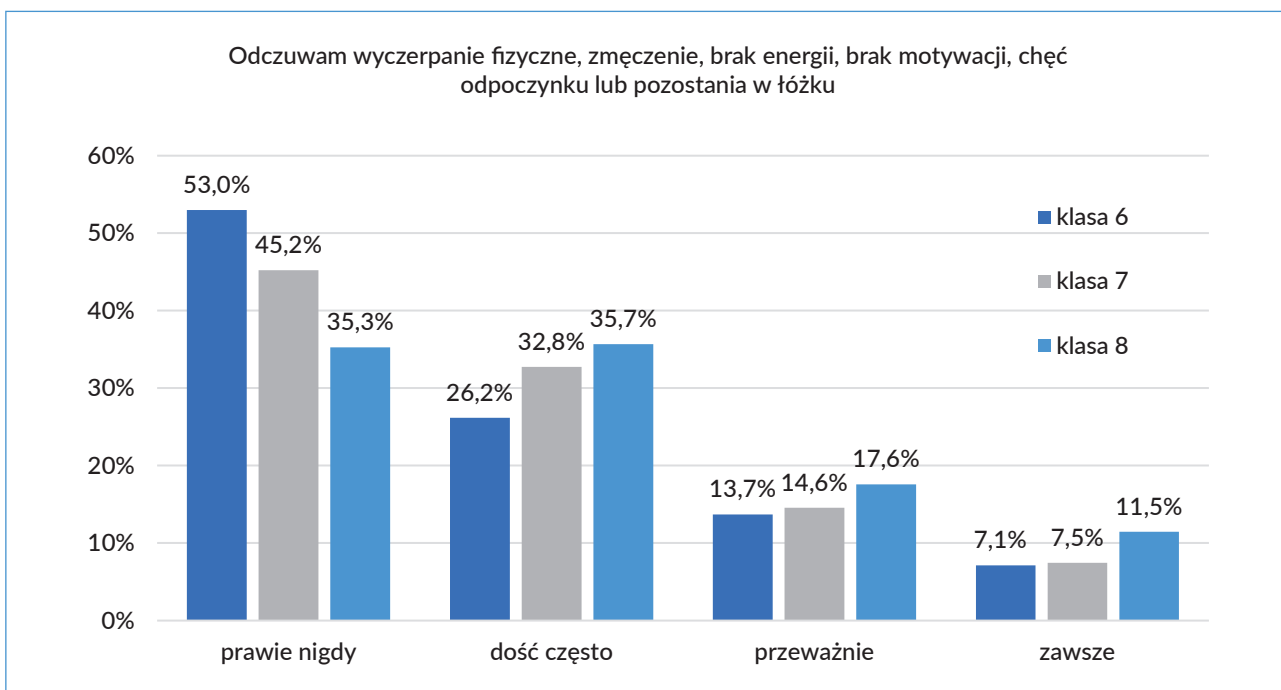
Poniżej zaprezentowano wyniki poszczególnych pytań i wskaźników narzędzia KADS, które składały się na objawy depresyjności. Uwzględniono podział na klasy.



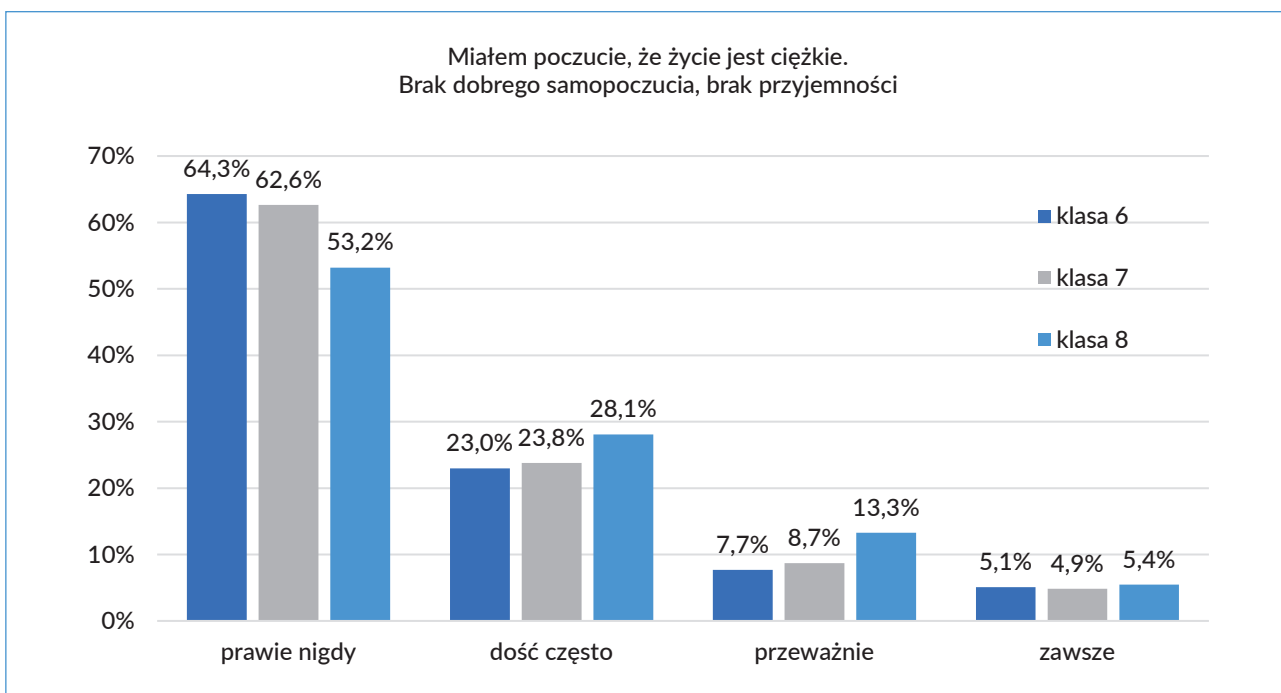
**Wykres 5.** Wskaźniki depresji: nastrój.



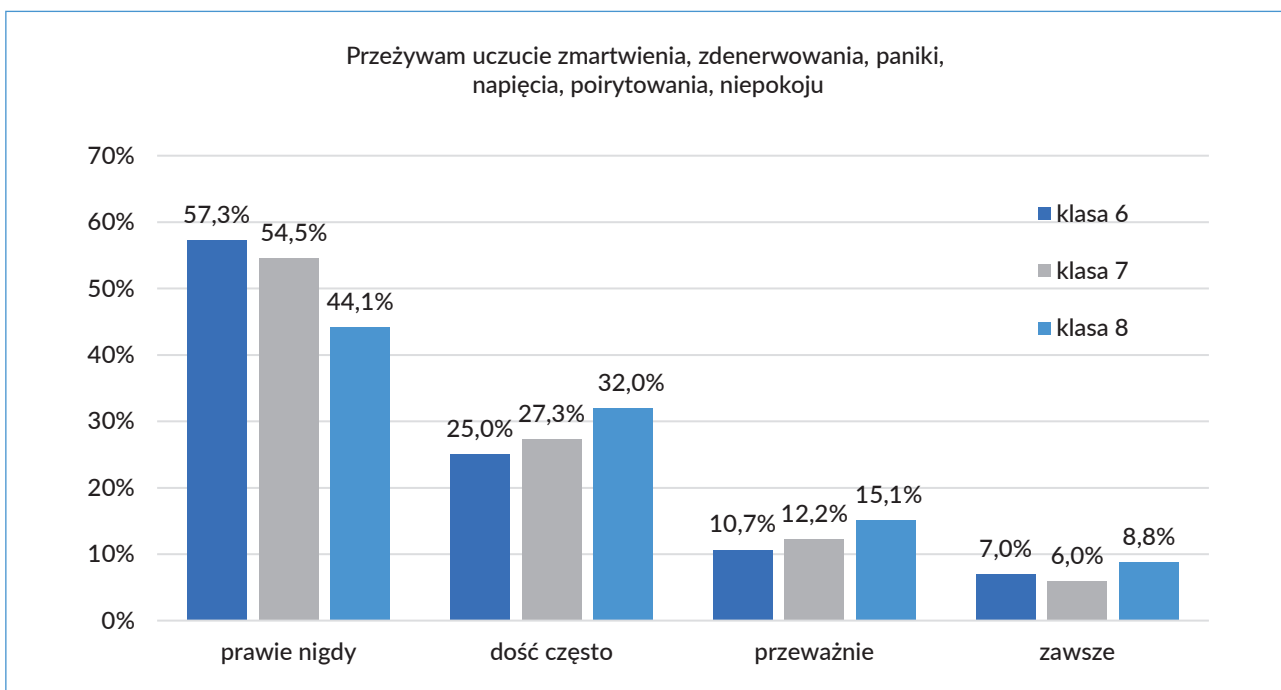
Wykres 6. Wskaźniki depresji: myślenie o sobie.



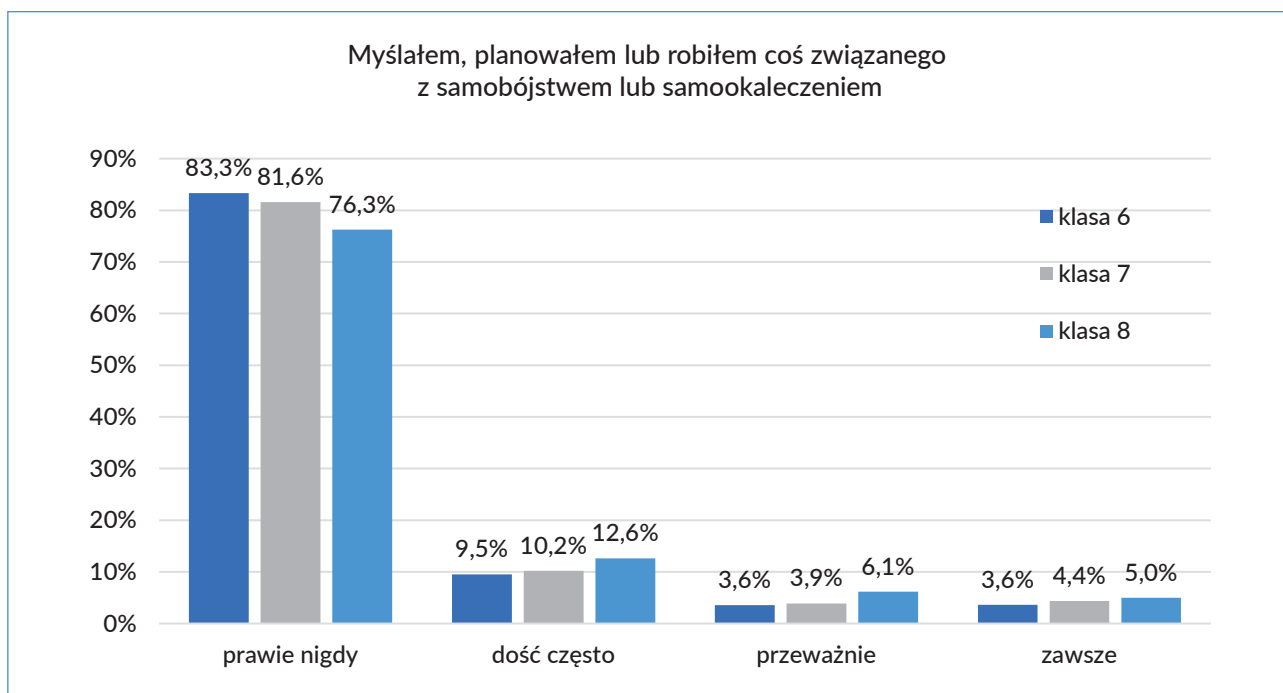
Wykres 7. Wskaźniki depresji: kondycja fizyczna.



Wykres 8. Wskaźniki depresji: Myślenie o świecie.



Wykres 9. Wskaźniki depresji: przeżywane uczucia.



**Wykres 10.** Wskaźniki depresji: zachowania autoagresywne i suicydalne.

Zaprezentowane wyniki badania pokazują, że duża grupa młodzieży ze szkół podstawowych zmagają się z objawami depresyjności. Co trzeci uczeń klasy 6 odczuwa dość często, przeważnie lub zawsze smutek, ponury nastrój, przygnębienie, depresję, ogólne zniechęcenie. Wyniki te wzrastają wraz z wiekiem: w przypadku uczniów klasy 7 jest to prawie 40% uczniów, a w klasie 8 prawie 50% uczniów deklaruje taki nastrój. Podobnie jest z odczuwaniem braku wiary w siebie, poczuciem bezużyteczności i beznadziei. Dość często, przeważnie i zawsze dotyka to 40% uczniów z klasy 6 i 7 oraz 52,7% uczniów z klasy 8. Jeżeli chodzi o kondycję fizyczną, 47% uczniów z klasy 6 deklaruje odczuwanie wyczerpania fizycznego, zmęczenia, braku energii, braku motywacji, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku. W przypadku klasy 7 jest to 54,8% uczniów, natomiast w klasie 8 taki stan deklaruje aż 64,7% badanych. 35% uczniów z klasy 6 uważa, że ich życie dość często, przeważnie lub zawsze jest ciężkie i nie odczuwają dobrego samopoczucia ani przyjemności. To samo deklaruje 38% uczniów klasy 7 oraz 47% uczniów klasy 8. Jeżeli chodzi o przeżywane uczucia, 43% uczniów klasy 6 deklaruje, że dość często, przeważnie albo zawsze odczuwa uczucia zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania i niepokoju. To samo dotyczy 45,5% uczniów klasy 7 oraz 56% klasy 8. Najbardziej niepokojące są wskaźniki dotyczące

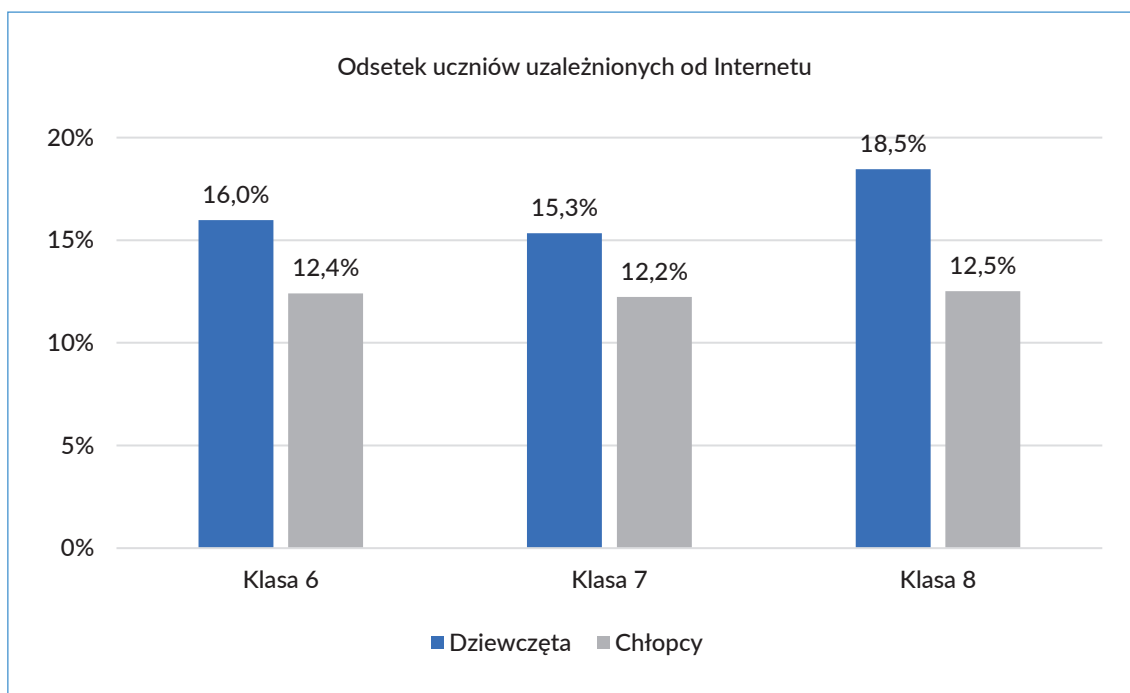
myśli, planów lub robienia czegoś związanego z samobójstwem lub samookaleczaniem się. W klasie 6 takie zachowania dość często, przeważnie lub zawsze deklaruje prawie 16,7% uczniów, w klasie 7 jest to 18,4%, a w klasie 8 aż 23,7% uczniów, czyli prawie co 4 uczeń.

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Patologiczne użytkowanie Internetu często stanowi formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież. Związane jest ono z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie. Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie natłogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w uzależnienie.

Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach, jak: wewnętrzny przymus (fascynacja Internetem), utrata kontroli (bezskuteczne próby ograniczania), zespół odstawienny (rozdrażnienie psychiczne przy próbach ograniczenia), zmiana tolerancji (potrzeba korzystania z Internetu coraz więcej), korzystanie pomimo wiedzy o szkodliwości (utrata bliskich relacji, oszukiwanie innych), utrata alternatywnych źródeł przyjemności (pasje, zainteresowania).

W analizowanych badaniach, jeżeli uczeń odpowiadał twierdząco na 5 lub więcej pytań (z 8 użytych w kwestionariuszu), to można uznać, że występuje u niego uzależnienie od Internetu.



Wykres 11. Objawy uzależnienia od Internetu.

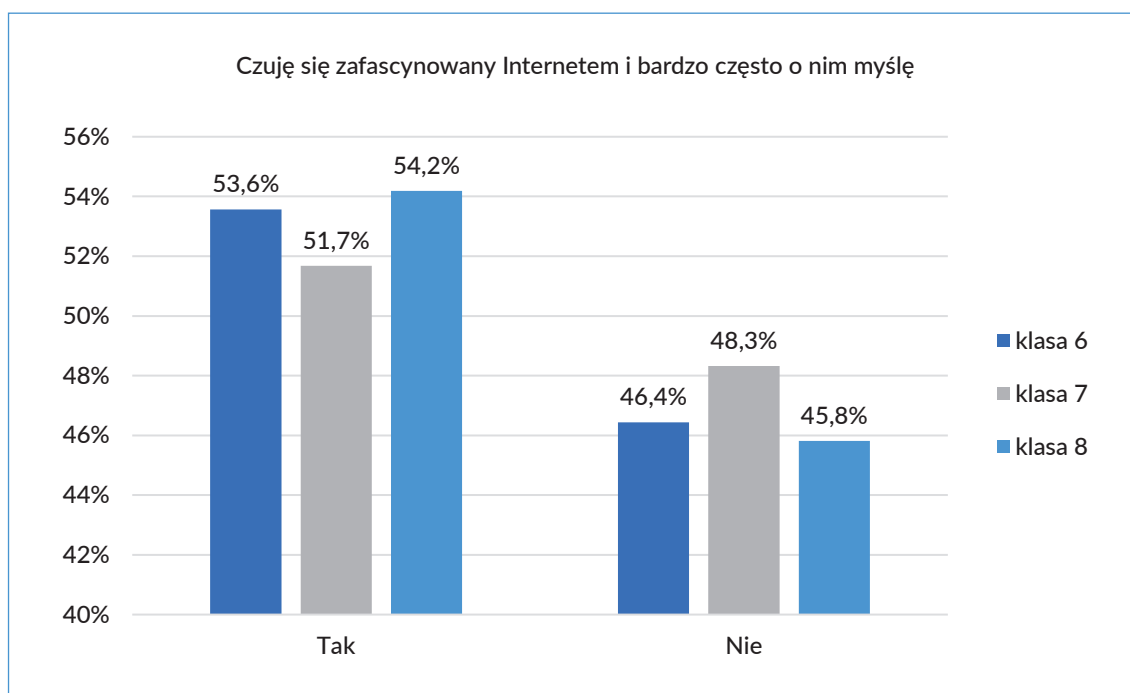


Zestawienie danych z wszystkich klas pokazuje, że 14,7% badanych uczniów wykazuje objawy uzależnienia od Internetu. Wśród chłopców jest to 12,4%, a wśród dziewcząt 16,9%. Tak jak w przypadku depresji, dziewczęta stanowią grupę większego ryzyka. Najmniejszy odsetek uczniów z objawami uzależnienia od Internetu znajduje się w klasie 7 (13,7%), a największy w klasie 8 (15,7%). Grupę najwyższego ryzyka stanowią uczennice klasy 8 (18,5%), a grupę najmniejszego ryzyka chłopcy z klasy 7 (12,2%), jednak wśród chłopców różnica w poszczególnych klasach jest znikoma (0,1–0,3%).

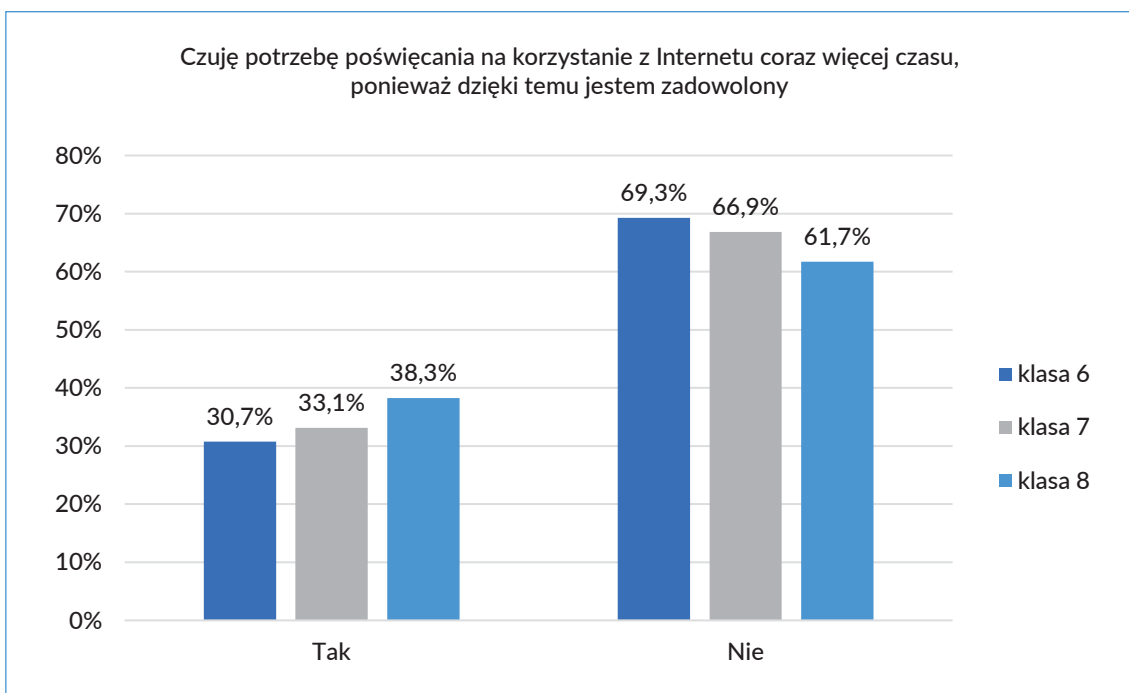
**Tabela 3.** Objawy uzależnienia od Internetu wśród badanych uczniów (z podziałem na klasy).

	Klasa 6		Klasa 7		Klasa 8		Suma	
Liczba wszystkich dziewcząt	726	16,0%	378	15,3%	769	18,5%	1873	16,9%
Liczba uzależnionych dziewcząt	116		58		142		316	
Liczba wszystkich chłopców	676	12,4%	425	12,2%	663	12,5%	1764	12,4%
Liczba uzależnionych chłopców	84		52		83		219	
Liczba wszystkich uczniów	1402	14,3%	803	13,7%	1432	15,7%	3637	14,7%
Liczba uzależnionych uczniów	200		110		225		535	

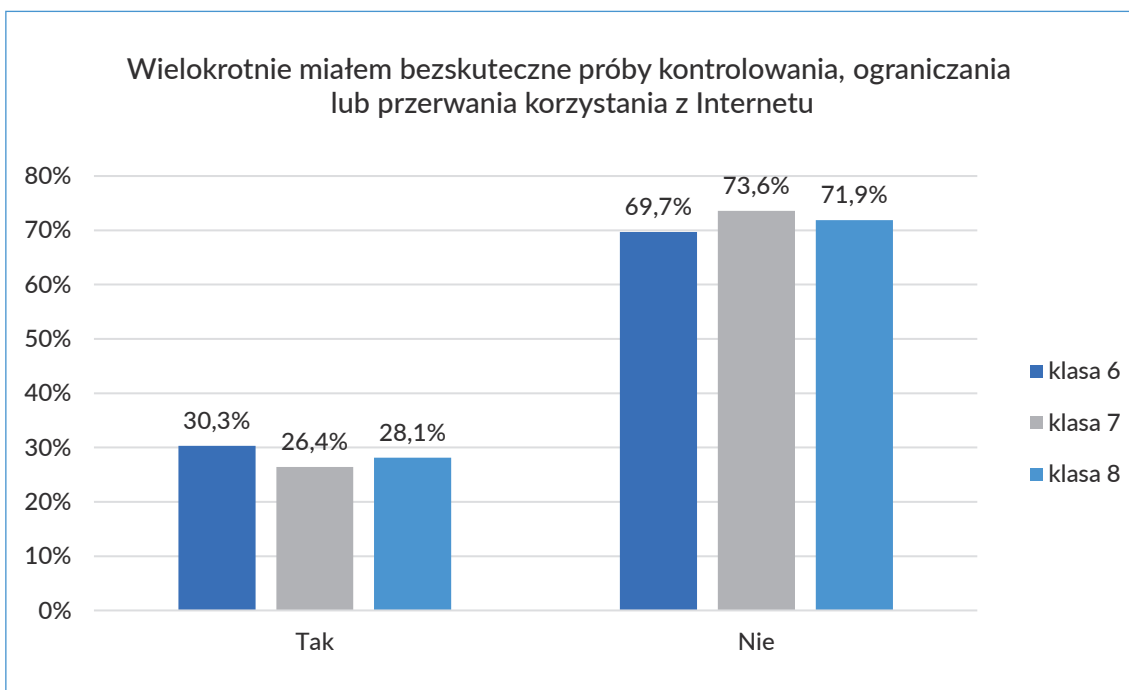
Poniżej wykresy prezentują odpowiedzi uczniów na poszczególne pytania i wskaźniki uzależnienia do Internetu na podstawie narzędzia IAT.



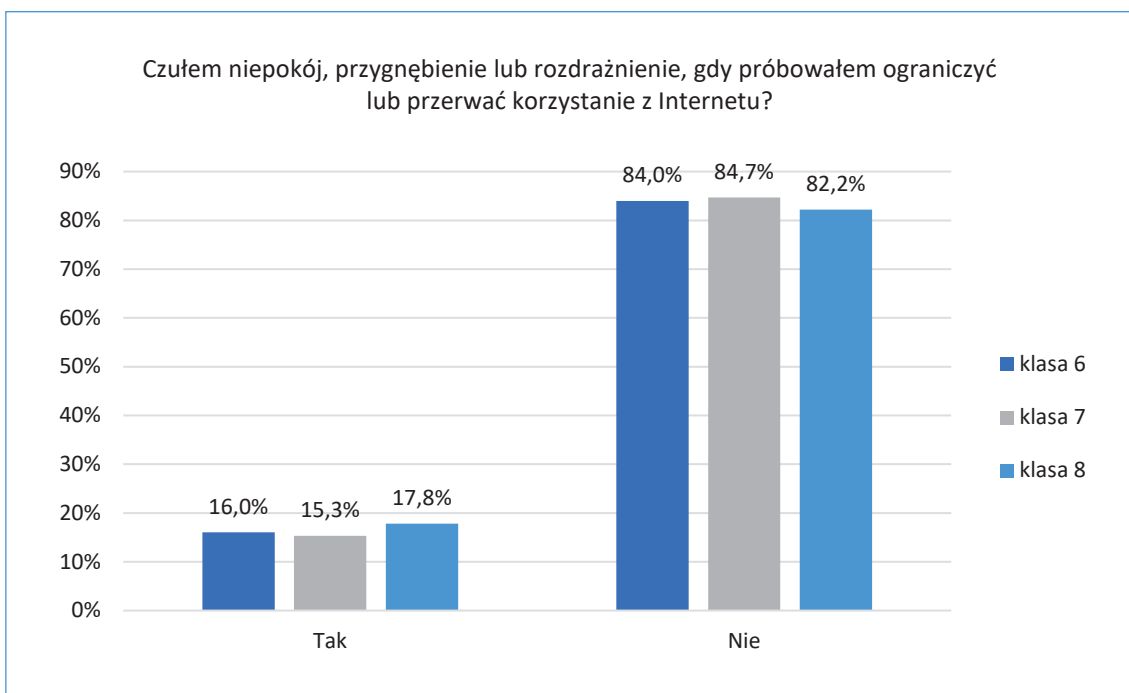
**Wykres 12.** Zaabsorbowanie Internetem.



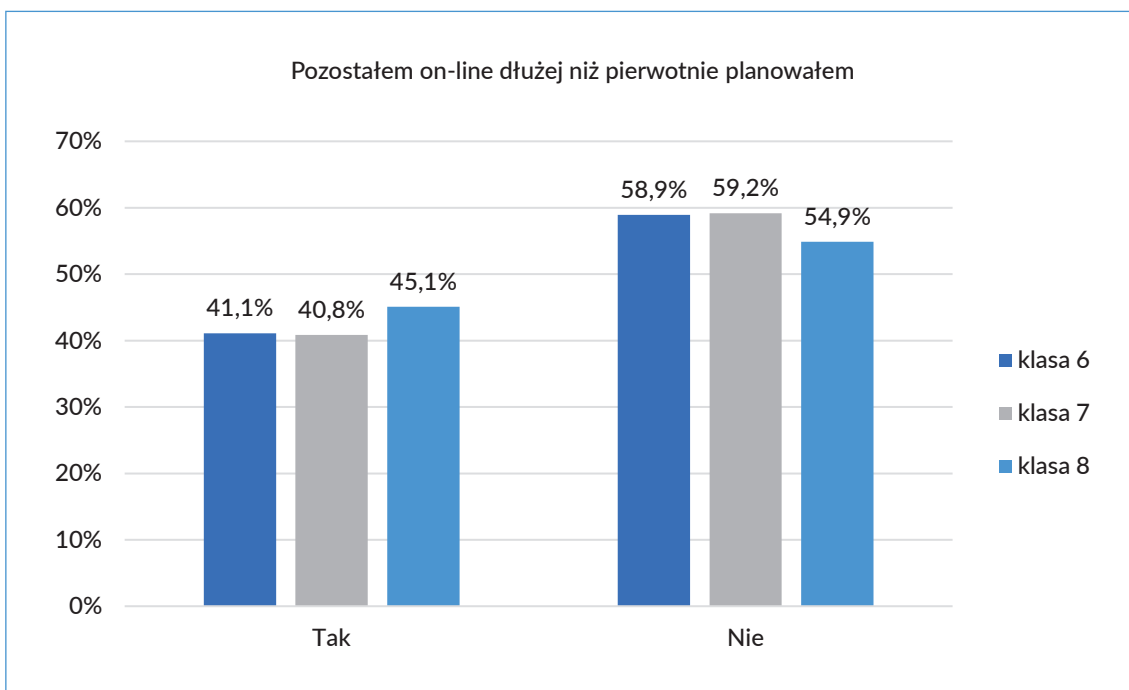
Wykres 13. Wzrost tolerancji na korzystanie z Internetu.



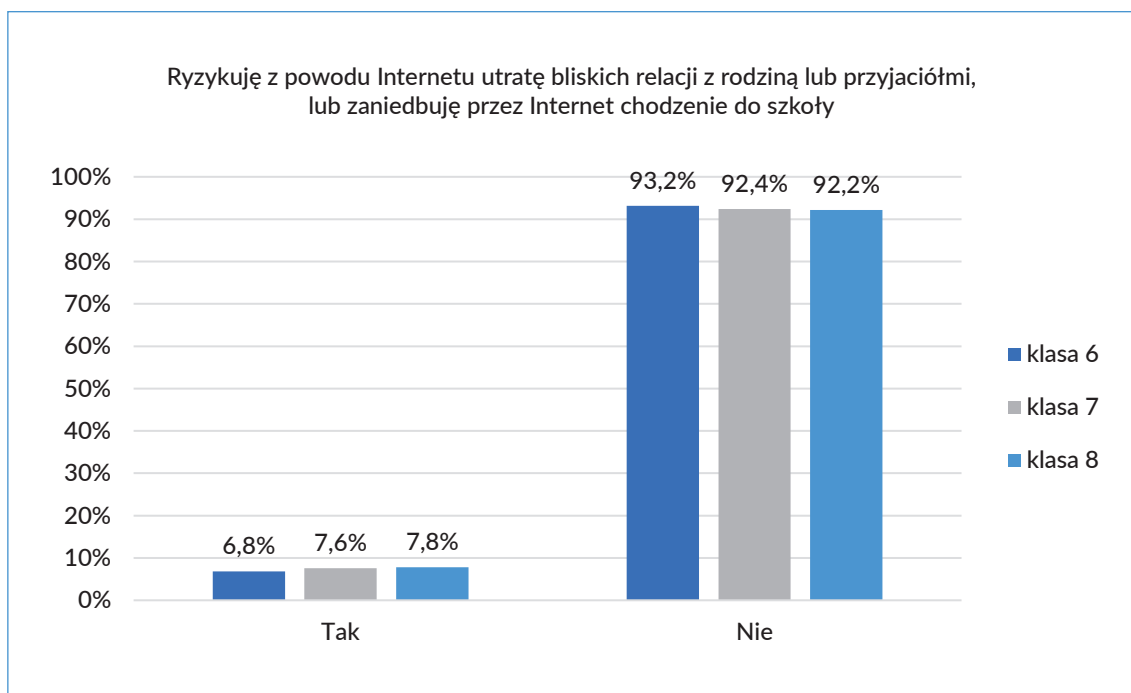
Wykres 14. Utrata kontroli podczas korzystania z Internetu.



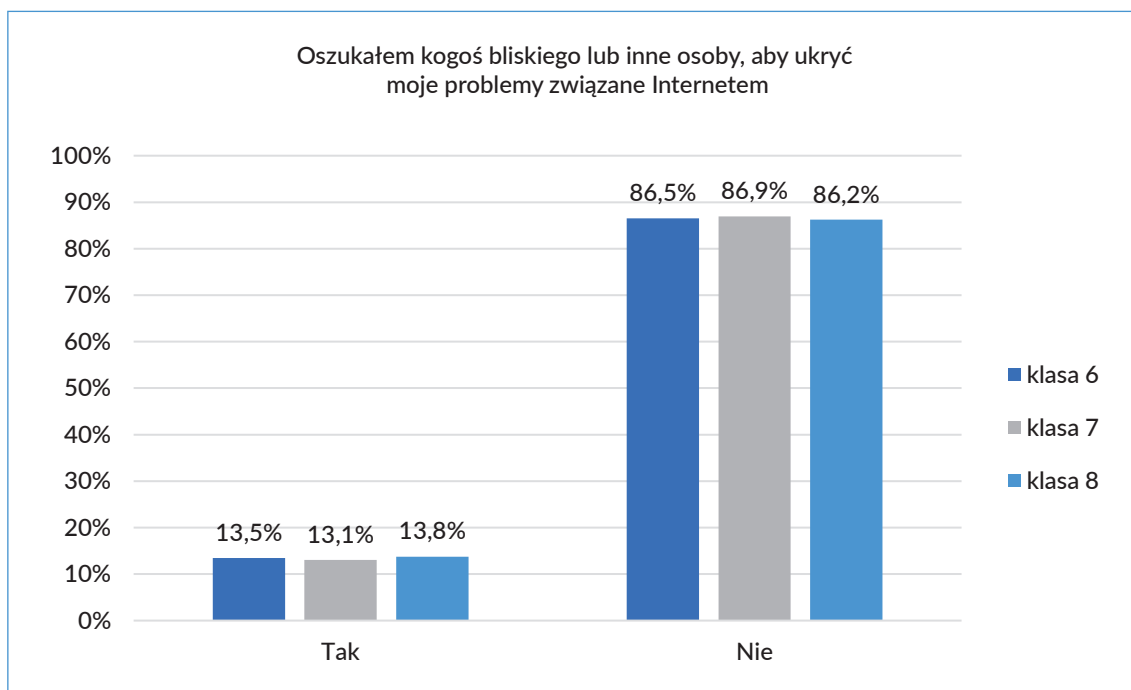
Wykres 15. Objawy zespołu odstawiennego.



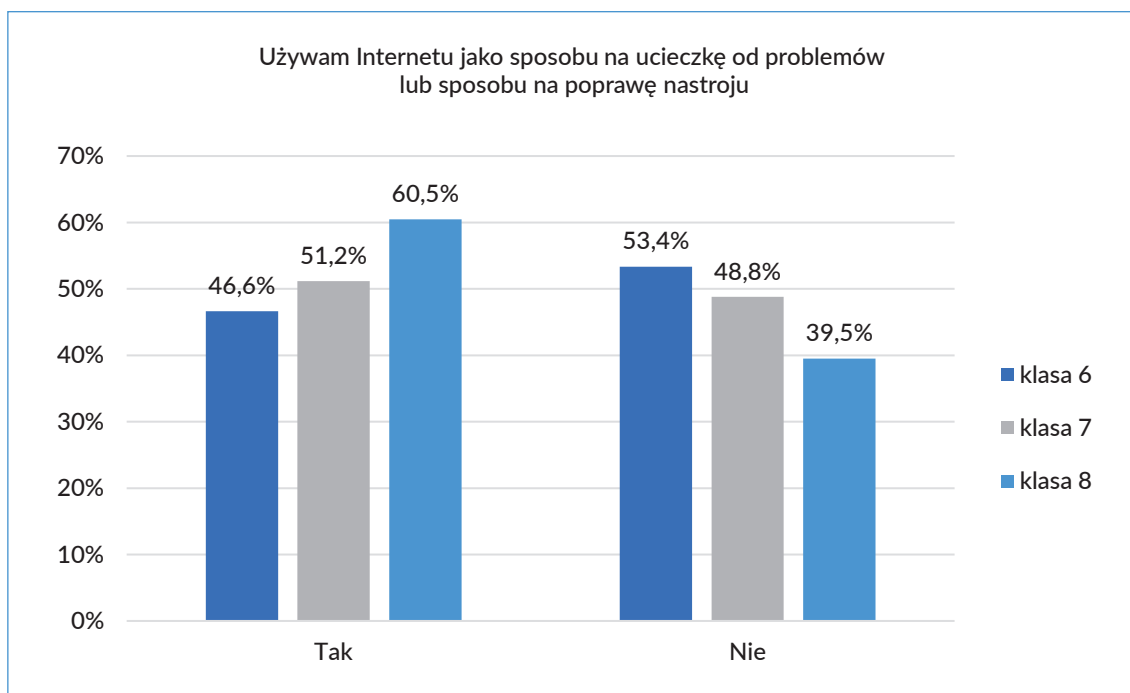
Wykres 16. Kontrola nad czasem online w Sieci.



Wykres 17. Konsekwencje psychospołeczne korzystania z Internetu.



Wykres 18. Ukrywanie problemów związanych z korzystaniem z Internetu.



**Wykres 19.** Motyw ucieczkowy korzystania z Internetu.

Większość uczniów deklaruje, że czuje się zafascynowana Internetem i bardzo często o nim myśli: 53,6% uczniów klasy 6; 51,7% klasy 7 oraz 54,2% uczniów klasy 8. Potrzebę poświęcenia na korzystanie z Internetu coraz większej ilości czasu, co daje uczucie zadowolenia, deklaruje prawie co trzeci uczeń klasy 6, 7 i 8 (w tej ostatniej jest to 38,3%). Problemy z kontrolą korzystania z Internetu dotyczą co czwartego ucznia klasy 7 i 8 oraz prawie co trzeciego ucznia klasy 6 (30,3%). Charakterystyczne dla zespołu odstawienego uczucia niepokoju, przygnębienia lub rozdrażnienia przy przerywaniu aktywności w Internecie deklaruje 16% uczniów klas 6, 15,3% klas 7 oraz 17,8% klas 8. Bardzo dużą grupę stanowią uczniowie, którzy pozostają w Sieci online dłużej niż pierwotnie planowali, najwięcej wśród uczniów klasy 8 (45,1%), a następnie klasy 6 (41,1%) i 7 (40,8%). Konsekwencje społeczne związane z użytkowaniem Internetu są deklarowane w minimalnym stopniu, wspomina o nich 6,8–7,8% wszystkich badanych. Trochę większe wskaźniki uzyskuje odpowiedź dotycząca oszukiwania bliskich osób lub innych w celu ukrycia problemów z Internetem. Problem ten dotyczy więcej niż co dziesiątego badanego ucznia i utrzymuje się na poziomie 13,1–13,8%. Najwięcej odpowiedzi twierdzących uzyskało pytanie dotyczące korzystania z Internetu w celu uciekania od problemów i sposobu na poprawienie sobie nastroju.

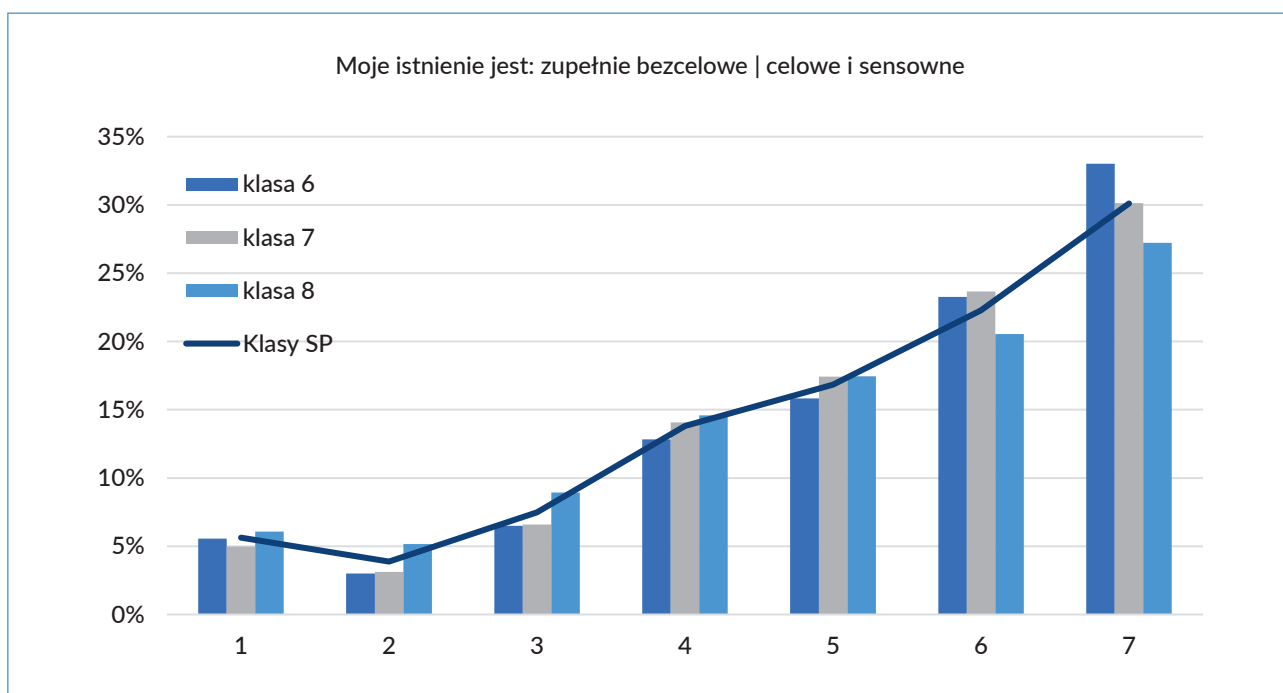
Takie zachowanie deklaruje 46,6% uczniów klasy 6, ponad połowa, czyli 51,2% uczniów klasy 7 oraz 60,5% uczniów klasy 8, co stanowi największą grupę w tym wskaźniku.

## SENS ŻYCIA

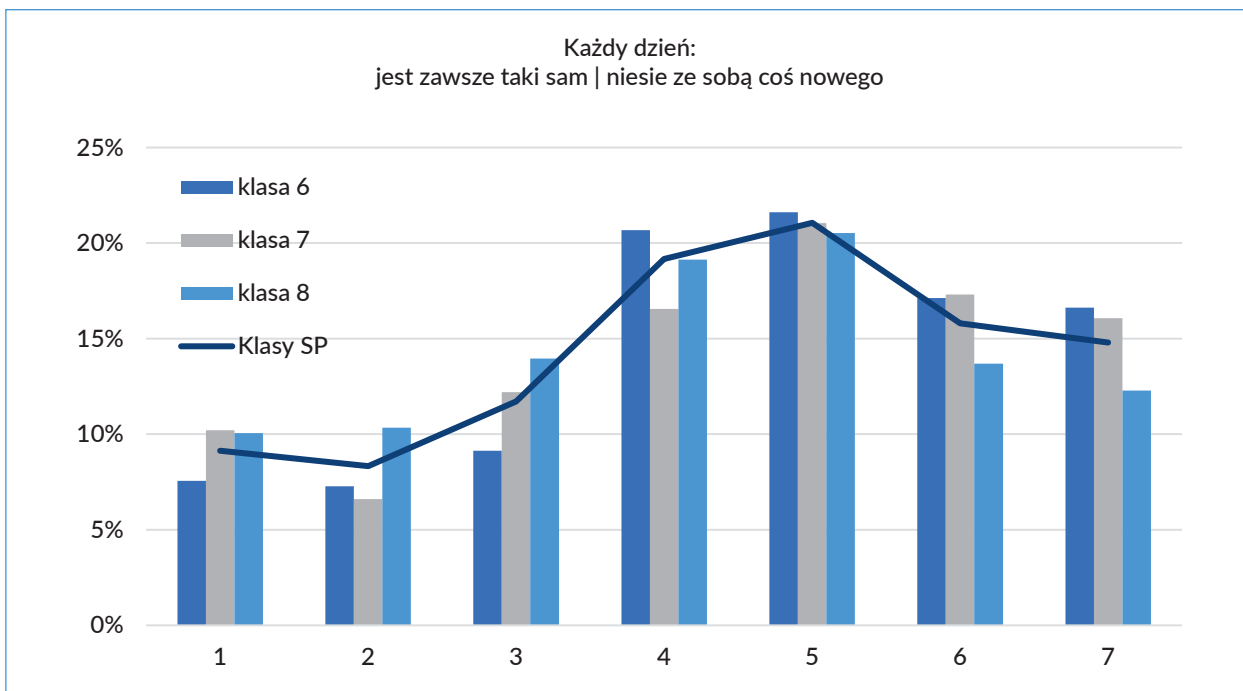
Sens życia to jedno z najbardziej dominujących pragnień każdego człowieka. Jego brak prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz. Poczucie sensu życia to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami.

Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary: afirmacja życia, sens życia, ocena własnego życia oraz cele życia.

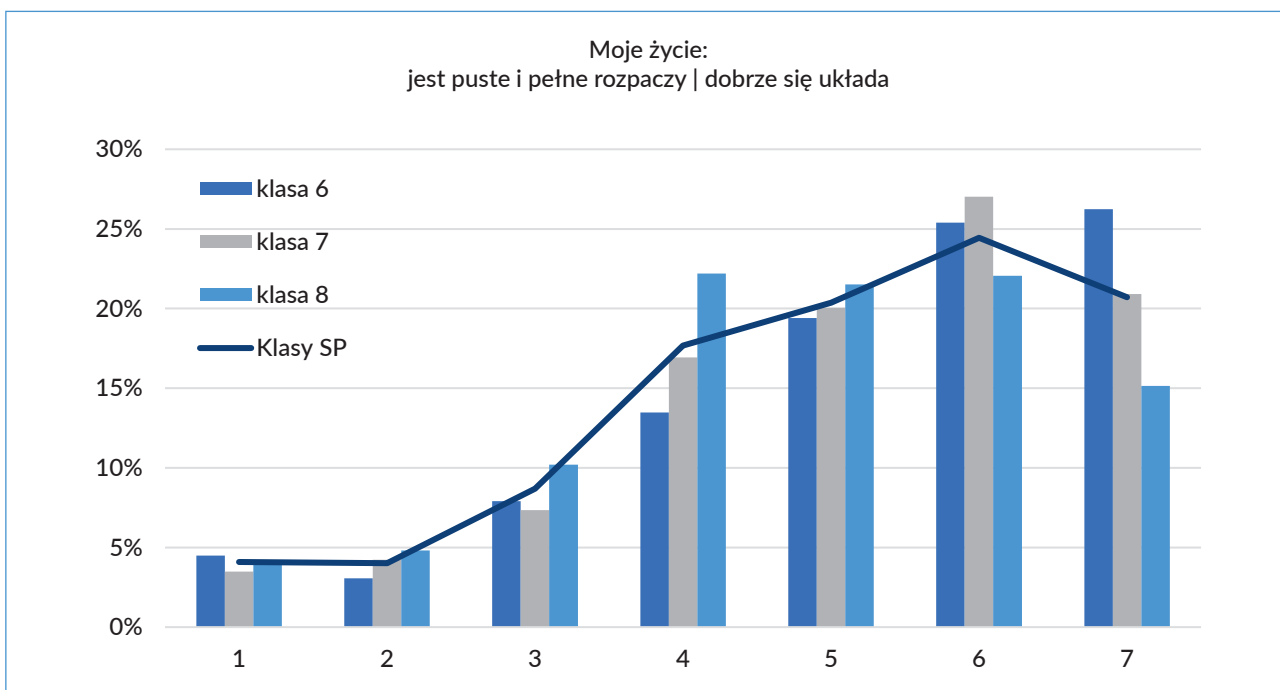
Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do frustracji egzystencjalnej. Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli w świecie. Zagubienie w tych dwóch obszarach prowadzi do przeżywania swojego życia jak niepotrzebne, a swojej przyszłości jako przytłaczającej, a także budzącej obawy i lęk. Ocena swojego życia często wiąże się z możliwością realizacji stawianych sobie celów, jak również szans na ich znalezienie.



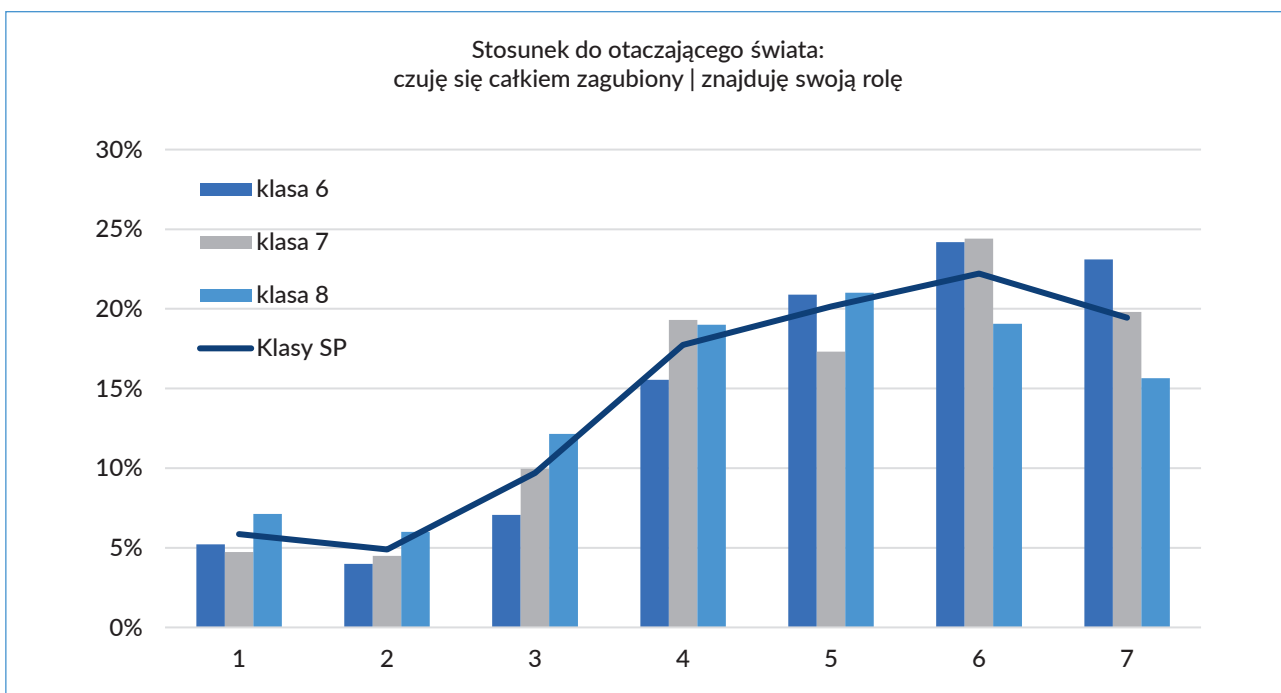
Wykres 20. Wskaźnik poczucia sensu: stosunek do własnego istnienia.



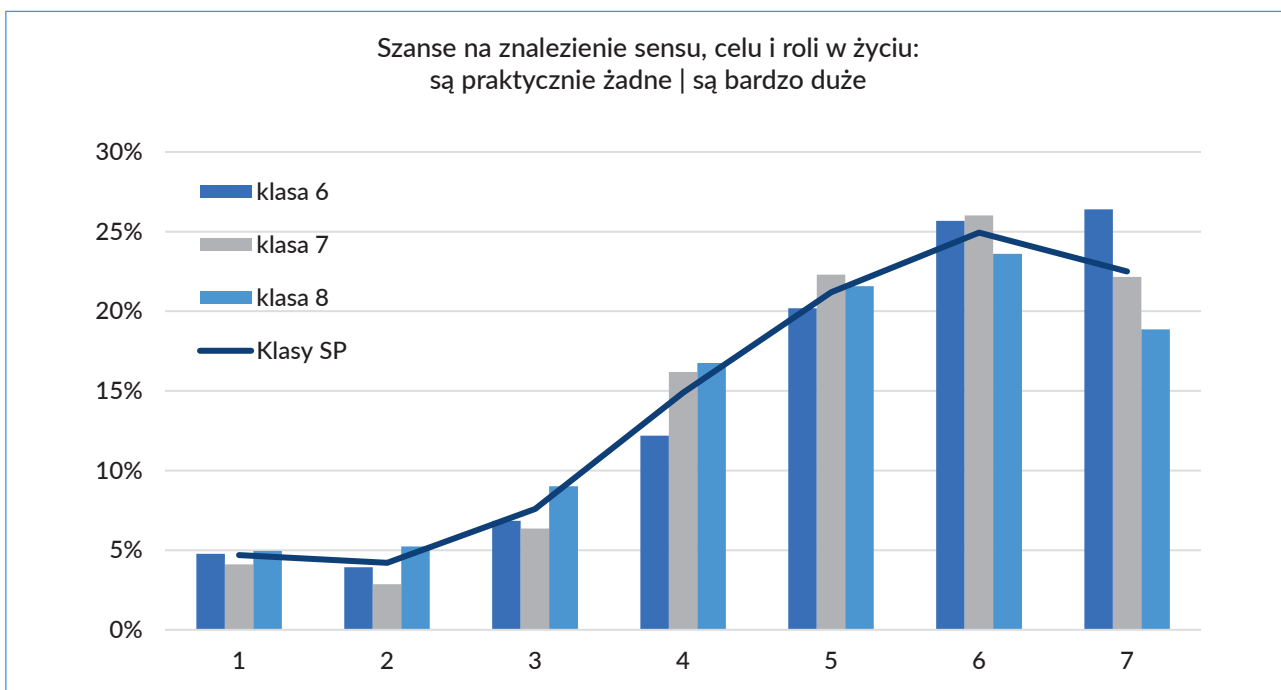
Wykres 21. Wskaźnik poczucia sensu: stosunek do codzienności.



Wykres 22. Wskaźnik poczucia sensu: stosunek do własnego życia.

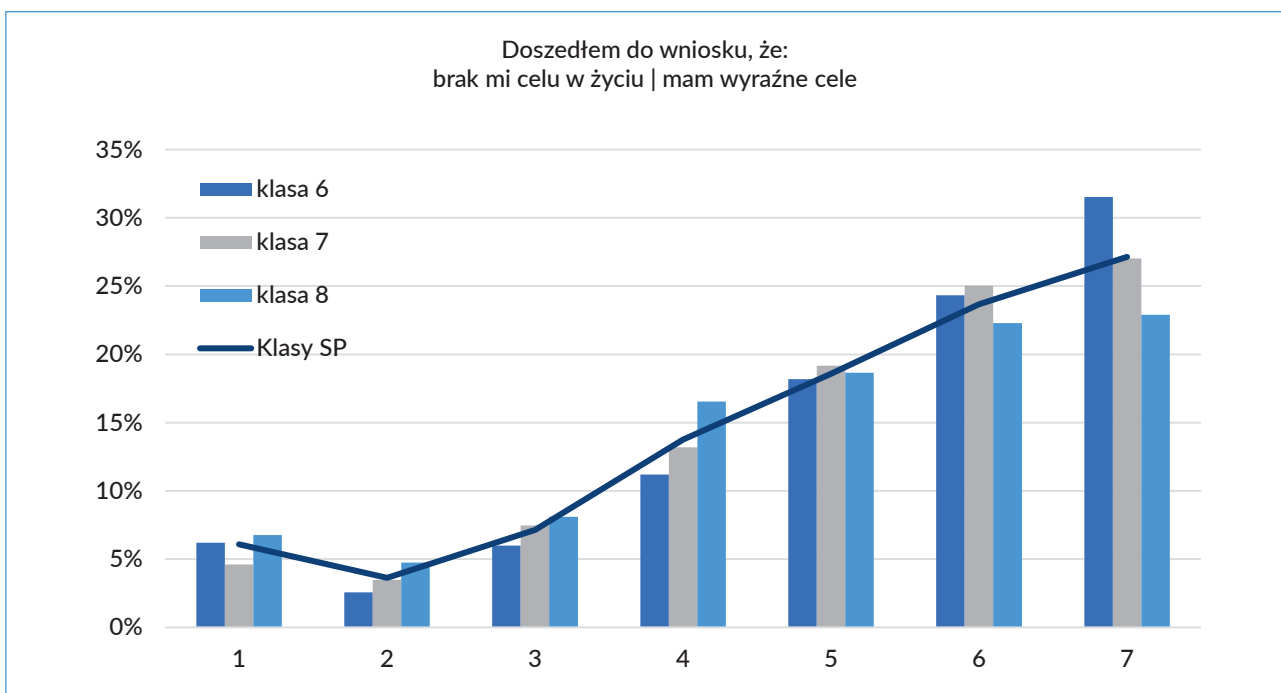


Wykres 23. Wskaźnik poczucia sensu: stosunek do otaczającego świata.



Wykres 24. Wskaźnik poczucia sensu: szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu.





**Wykres 25.** Wskaźnik poczucia sensu: cele życiowe.

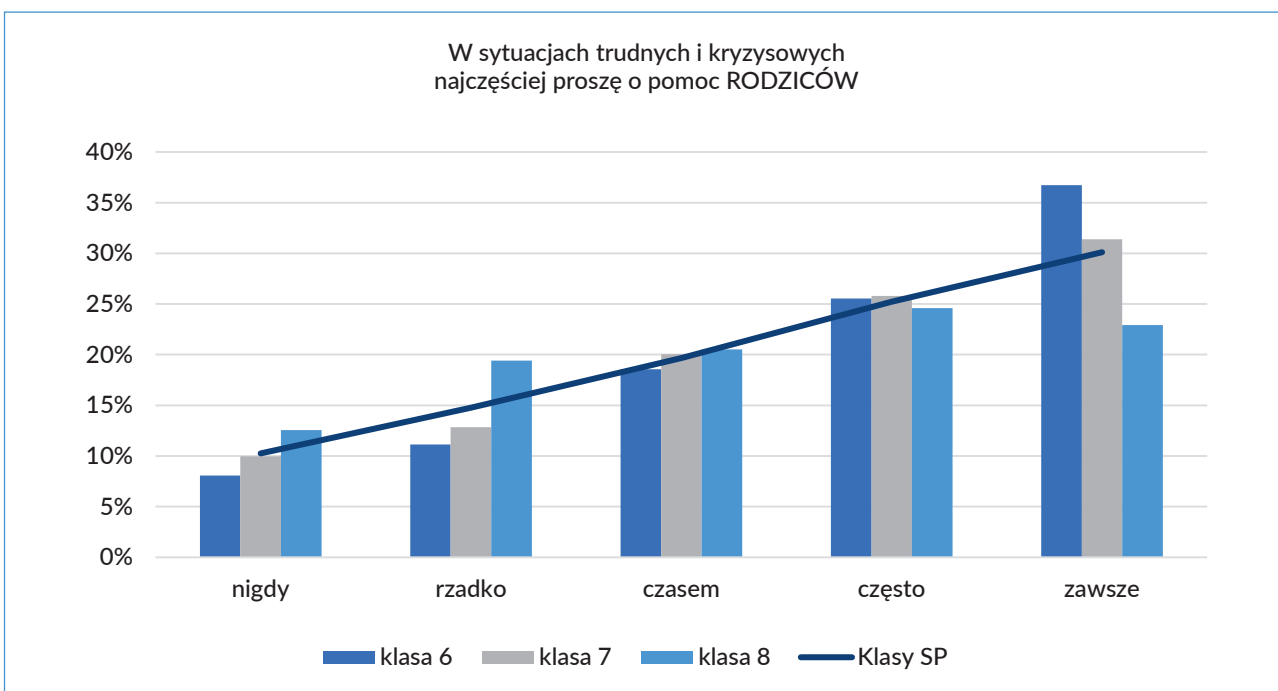
Powyższe wykresy prezentują odpowiedzi badanych dotyczące wskaźników poczucia sensu życia. Większość młodzieży deklaruje, że ich życie jest celowe i sensowne, ale warto zwrócić uwagę na tych, którzy pomimo młodego wieku uważają je za zupełnie bezcelowe: w klasie 6 i 7 jest to ok. 15%, a w klasie 8 ok. 20%. Wielu uczniów uznaje swoje życie za monotonne: w klasie 6 jest to ok. 24%, w klasie 7 ok. 28%, natomiast w klasie 8 ok. 34%. Swoje życie za puste i pełne rozpaczy uznaje ok. 15% uczniów klasy 6 i 7 oraz 19% uczniów klasy 8. Na pytanie dotyczące stosunku do otaczającego świata, 16,3% uczniów klasy 6 deklaruje poczucie zagubienia, tak samo 19,2% uczniów klasy 7 oraz 25,3% uczniów klasy 8. Jeżeli chodzi o znalezienie sensu, celu i roli w życiu, 15,5% uczniów klasy 6 uważa, że szanse na to są praktycznie żadne, tak samo sądzi 13,4% uczniów klasy 7 oraz 19,2% uczniów klasy 8. Podsumowując odpowiedzi na pytania o sens, 14,8% uczniów klasy 6 deklaruje, że doszli do wniosku, że brak im celu w życiu, tak samo uważa 15,6% uczniów klasy 7 oraz 19,6% uczniów klasy 8.

## WSPARCIE SPOŁECZNE

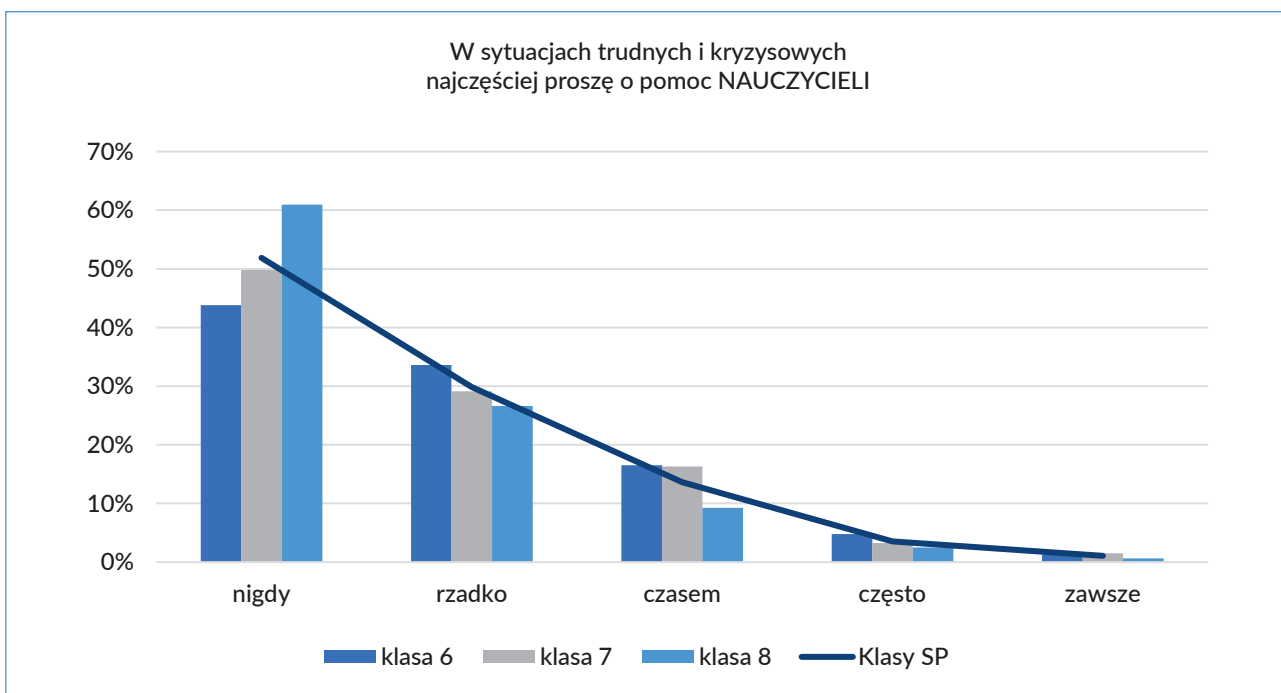
Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący przed podejmowaniem zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet, posiadający nie tylko potencjał prewencyjny, ale również formacyjny. Brak poczucia sensu życia, depresja czy uzależnienia medialne mogą rozwinąć się w sytuacji, gdy młody człowiek sam musi radzić sobie z przerastającymi go niejednokrotnie problemami i nie może liczyć na nikogo w swoim otoczeniu.

Tabela 4. Statystyki opisowe wsparcia społecznego.

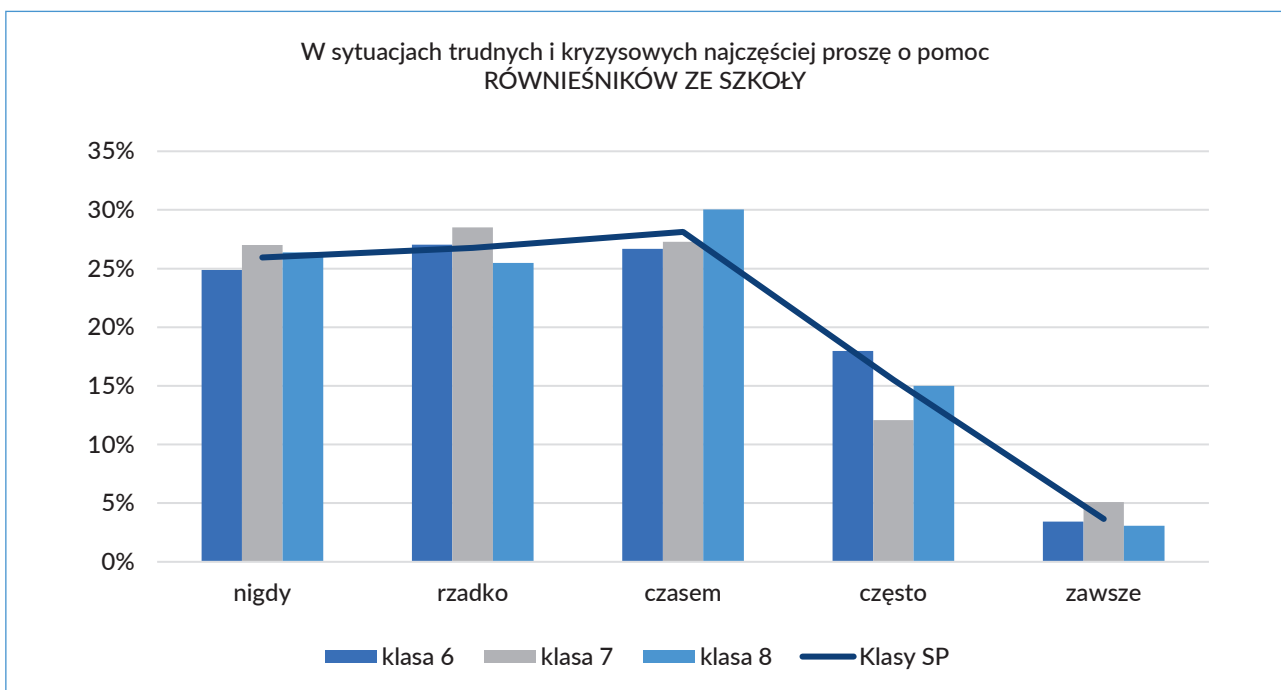
	Pom_Rodz	Pom_Nau	Pom_Row	Pom_Zna_Int	Pom_Przyj	Pom_Rodzen	Pom_Dziad	Pom_Duch	Pom_Nikt	Pom_Sam
Valid	3637	3637	3637	3637	3637	3637	3637	3637	3637	3637
Missing	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Mean	3.502	1.721	2.442	1.604	3.285	2.534	2.305	1.524	2.268	3.360
Std. Deviation	1.328	0.903	1.138	1.087	1.292	1.397	1.325	0.956	1.419	1.215
Minimum	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000



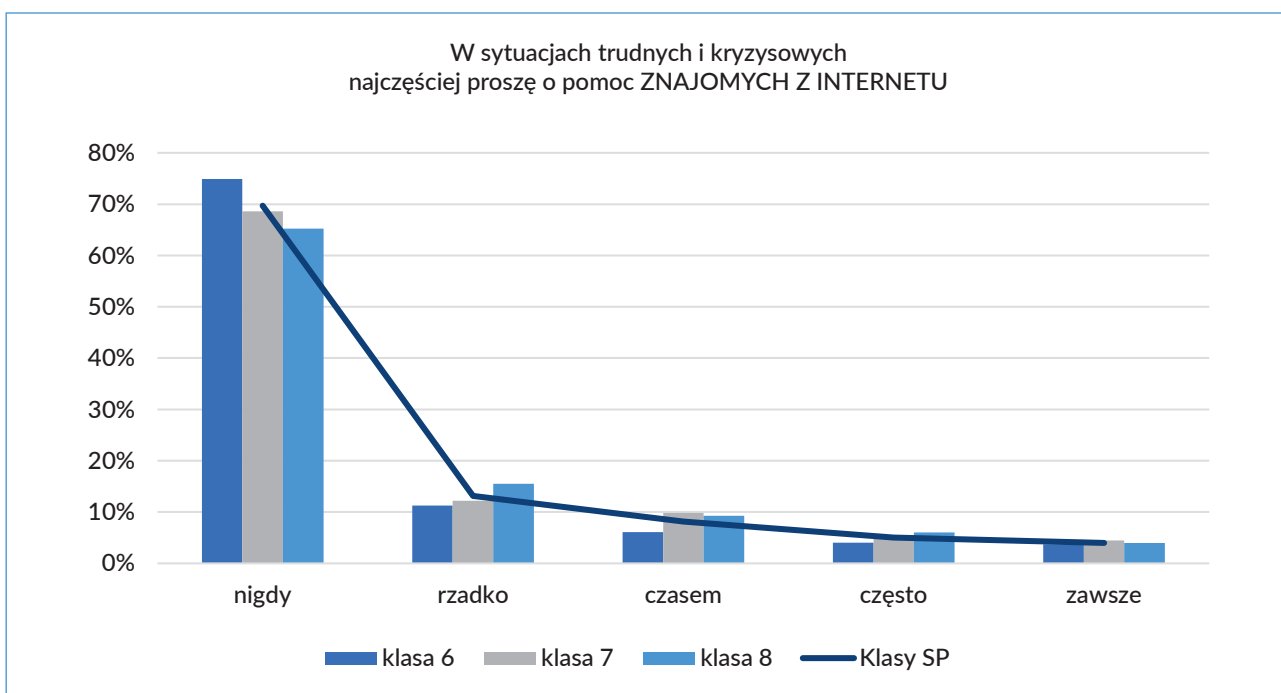
Wykres 26. Wsparcie społeczne: rodzice.



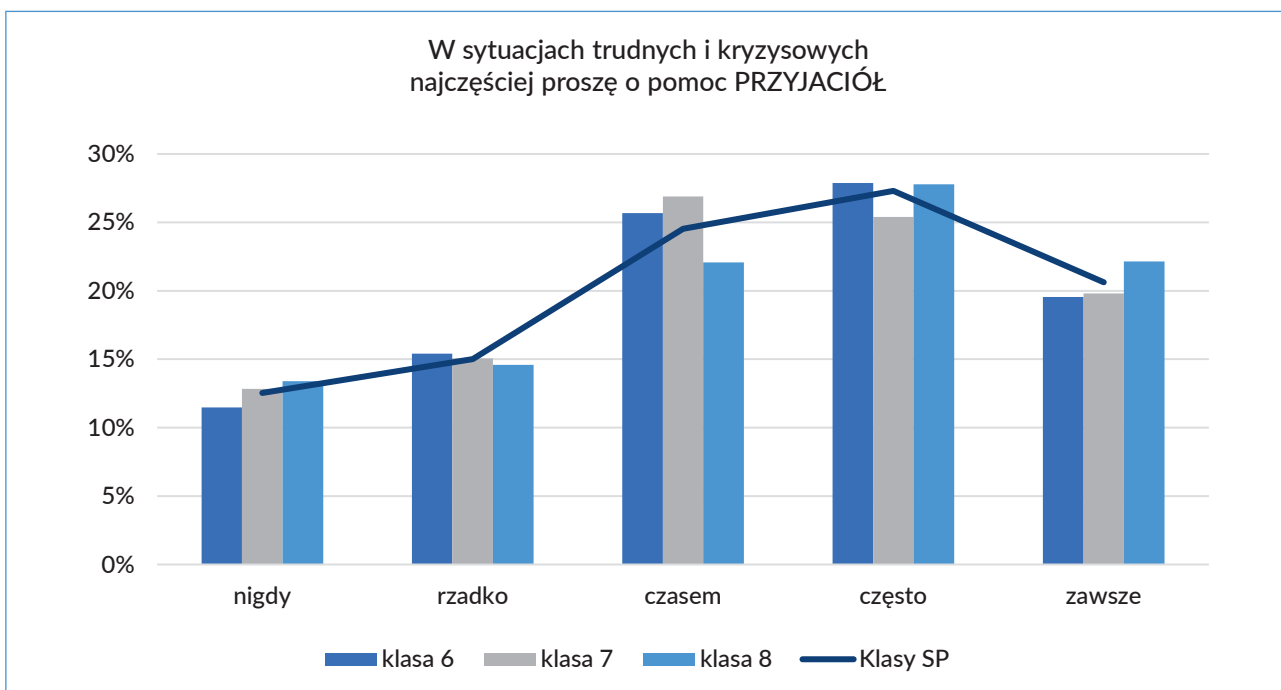
Wykres 27. Wsparcie społeczne: nauczyciele.



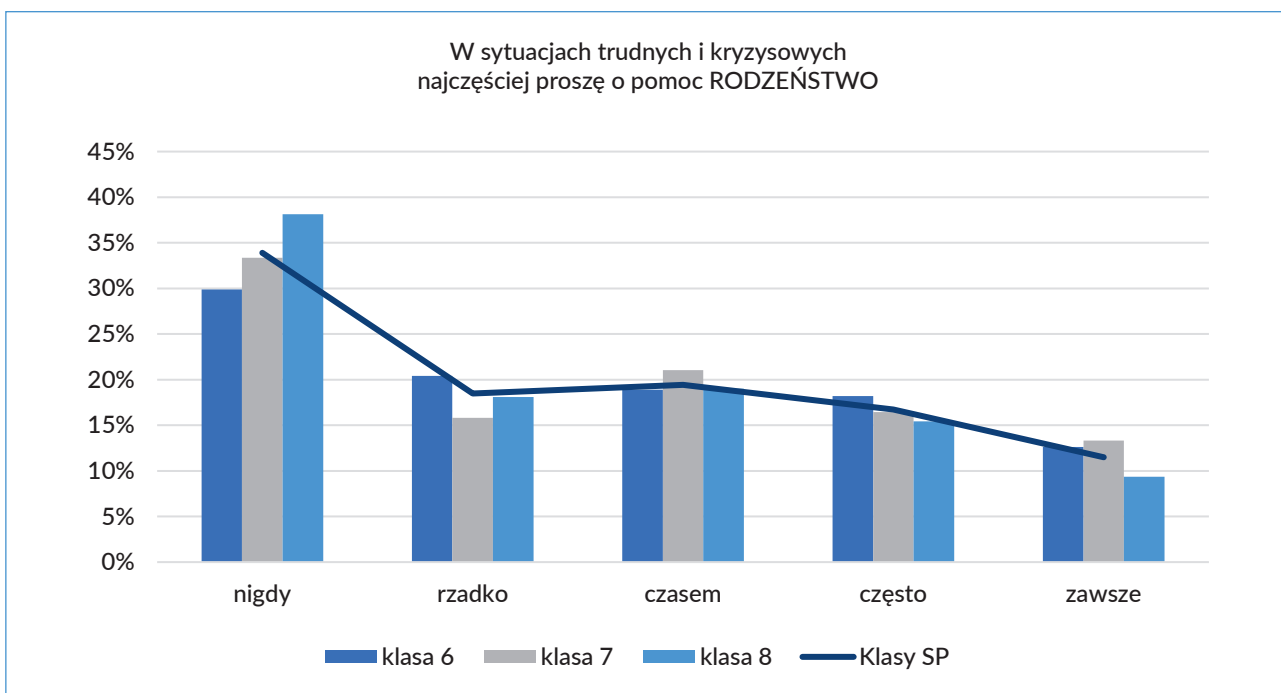
Wykres 28. Wsparcie społeczne: rówieśnicy ze szkoły.



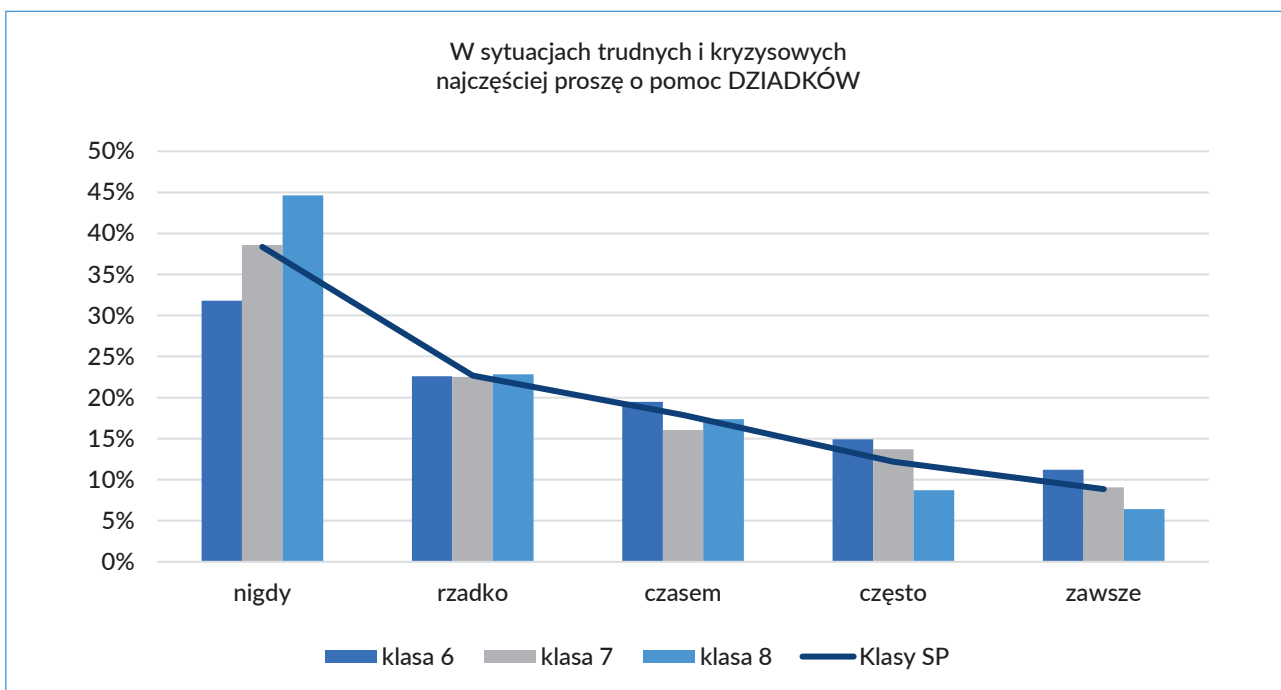
Wykres 29. Wsparcie społeczne: znajomi z Internetu.



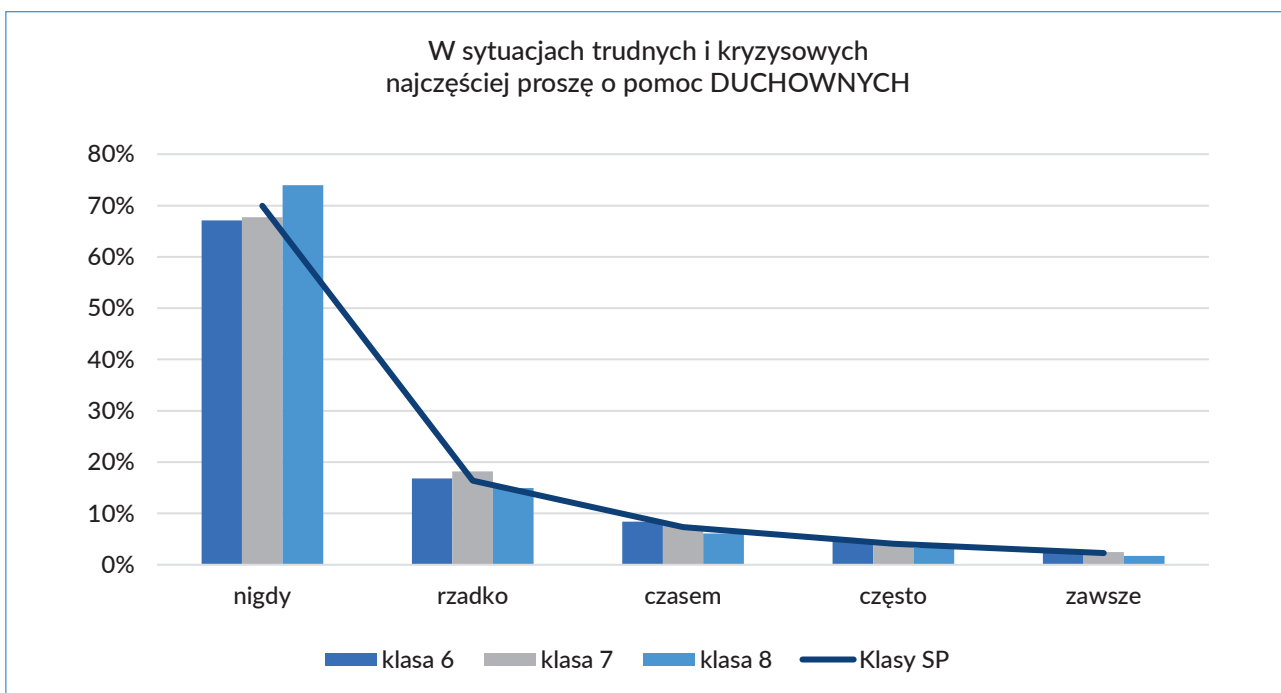
Wykres 30. Wsparcie społeczne: przyjaciele.



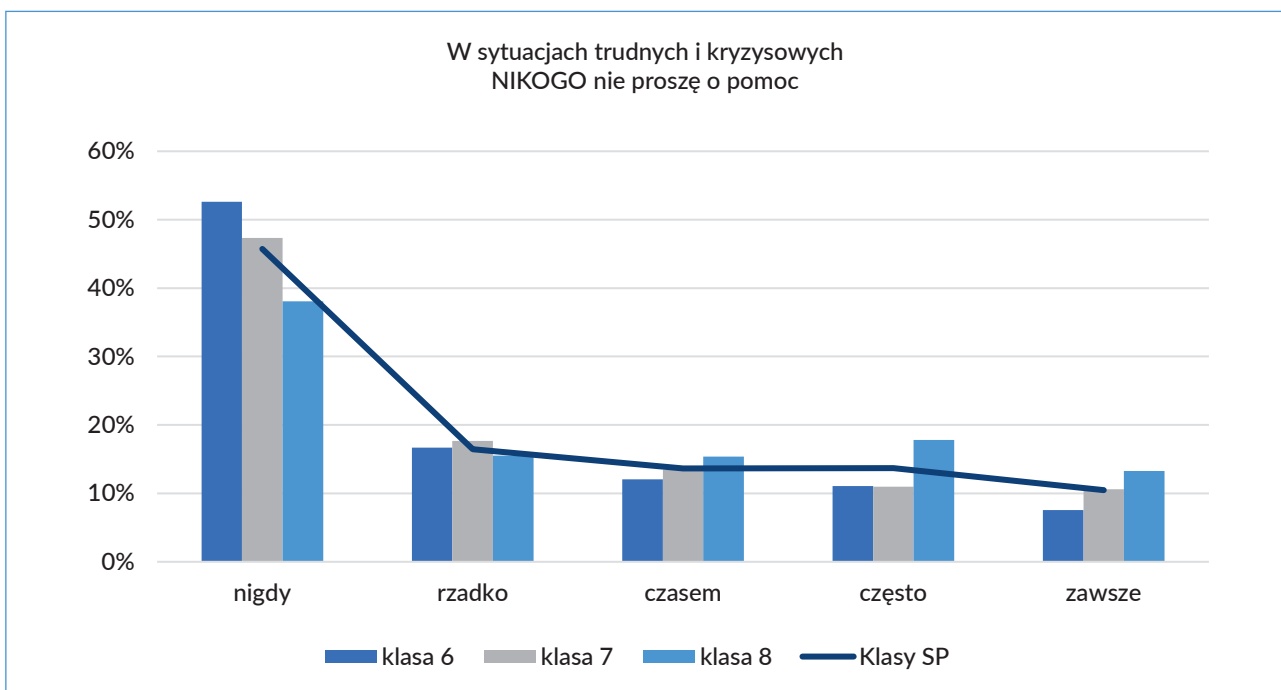
Wykres 31. Wsparcie społeczne: rodzeństwo.



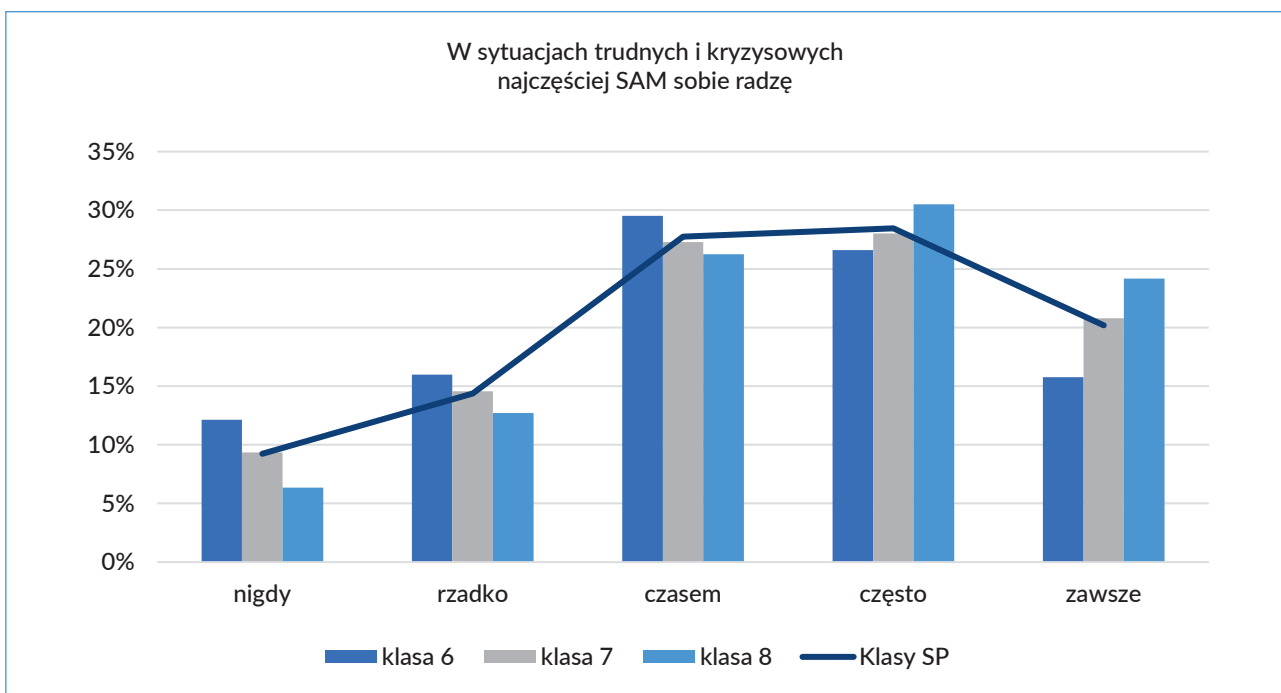
Wykres 32. Wsparcie społeczne: dziadkowie.



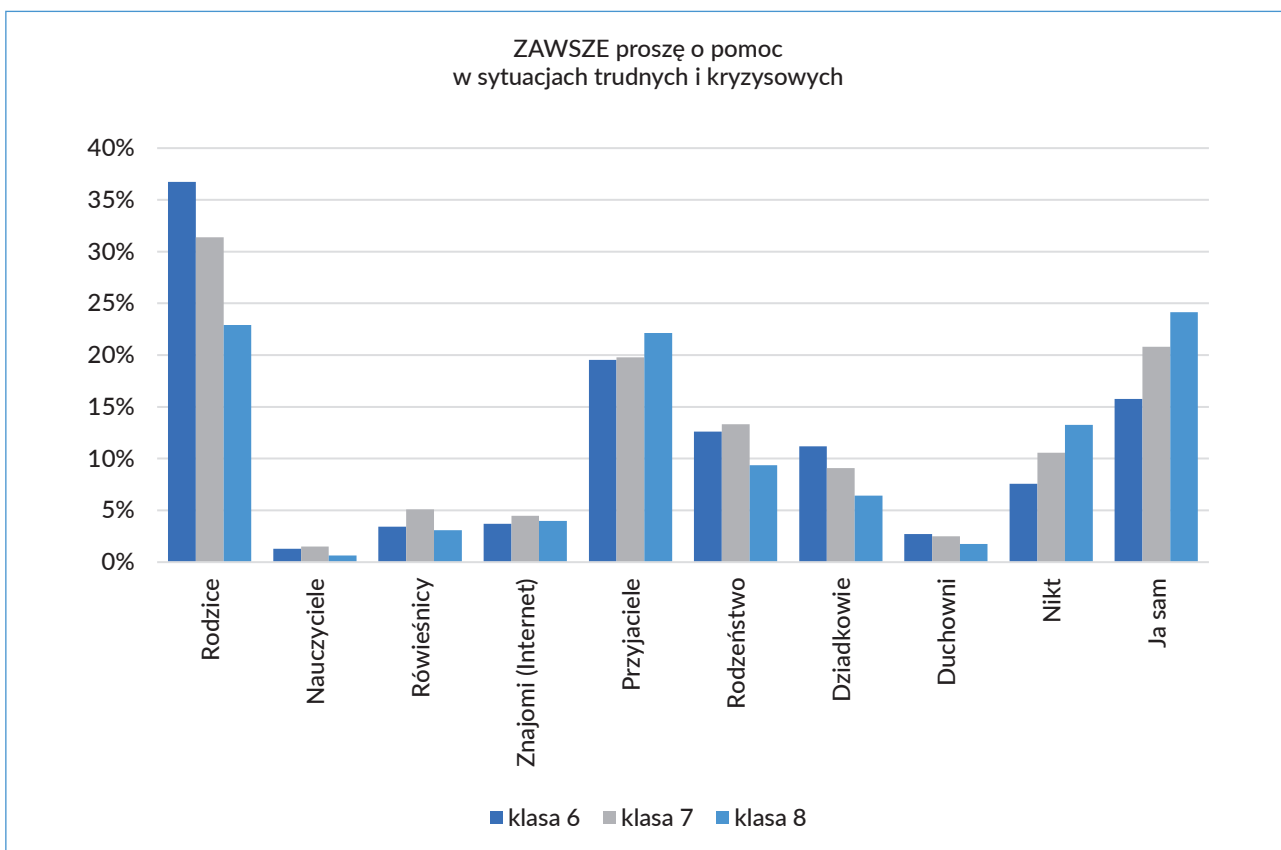
Wykres 33. Wsparcie społecznej: duchowni.



Wykres 34. Wsparcie społeczne: nikogo nie proszę o pomoc.



Wykres 35. Wsparcie społeczne: sam sobie radzę.



Wykres 36. Wsparcie społeczne: zestawienie wszystkich grup.

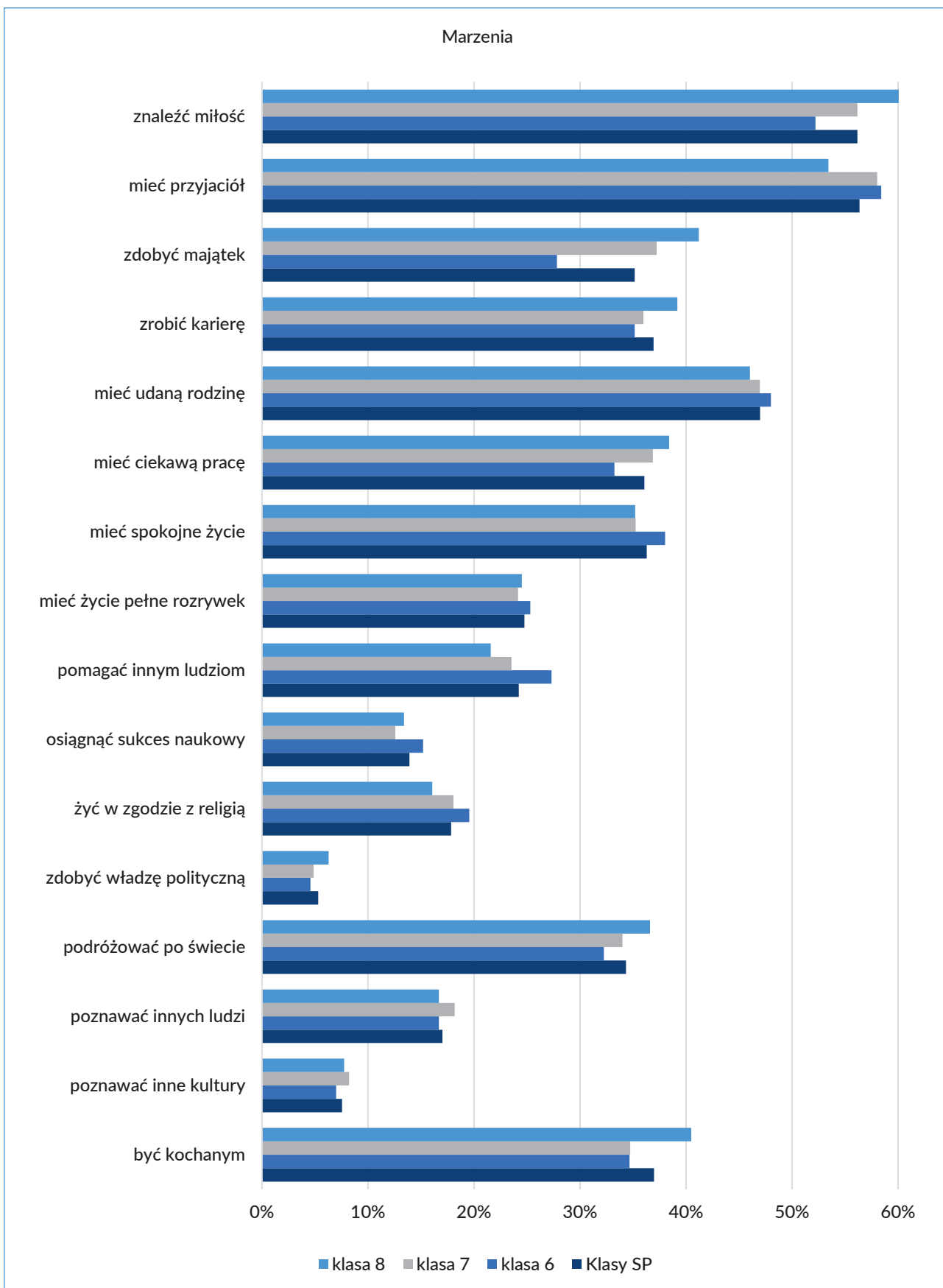
Największa liczba badanych z klasy 6 i 7 zadeklarowała, że w sytuacjach trudnych i kryzysowych zawsze prosi o pomoc swoich rodziców. Sytuacja zmienia się w klasie 8, gdzie najczęściej odpowiedzi dotyczy kategorii „ja sam” (24,2%), co oznacza, że co czwarty uczeń próbuje sobie sam radzić w sytuacjach trudnych i kryzysowych, na drugim miejscu wskazywani są rodzice (22,9%), a na trzecim przyjaciele (22,1%). W klasach 6 na drugim miejscu znajdują się przyjaciele (19,5%), a na trzecim odpowiedź „ja sam” (15,8%). Z odwrotną sytuacją mamy do czynienia w klasach 7, gdzie na drugim miejscu jest odpowiedź „ja sam” (20,8%), a na trzecim przyjaciele (19,8%). Wśród uczniów 8 klasy 13,3% zadeklarowało że nikogo nie prosi o pomoc w sytuacjach trudnych i kryzysowych, tak samo stwierdziło 10,6% uczniów klasy 7 oraz 7,6% uczniów klasy 6. Uczniowie na kolejnych miejscach umieszczają rodzeństwo i dziadków, czyli członków najbliższej rodziny, następnie rówieśników i znajomych z Internetu. Ostatnie miejsca zajmują duchowni oraz nauczyciele, którzy uzyskują najniższe noty: 1,3% w klasie 6, 1,5% w klasie 7 i 0,6% w klasie 8.

## MARZENIA MŁODZIEŻY

Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa). Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które, gdy nie mogą zostać zrealizowane, prowadzą do frustracji, a w konsekwencji do pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia. Może to z kolei prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimedii. Marzenia wskazane jako najważniejsze mogą być tylko deklarowane. Ważne, aby stworzyć młodym ludziom przestrzeń do ich realizacji.

Poniższy wykres prezentuje wyniki badań w poszczególnych klasach oraz wynik uśredniony dla wszystkich uczniów szkół podstawowych biorących udział w badaniu. Biorąc pod uwagę wynik zbiorczy, na pierwszym miejscu wśród deklarowanych wartości znajduje się odpowiedź „mieć przyjaciół” (58,4%), następnie odpowiedź „znaleźć miłość” (56,2%), „mieć udaną rodzinę” (47%) oraz „być kochanym” (37%). Jedynie w klasie 6 odpowiedź „znalezienie miłości” (60,1%) znajduje się wyżej niż „mieć przyjaciół” (53,4%). Najmniejszą wartość procentową otrzymała odpowiedź „zdobyć władzę polityczną” (5,3%) oraz „poznawać inne kultury” (7,6%).





Wykres 37. Marzenia młodzieży.

## ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzone badanie pozwoliło odpowiedź na postawione pytania badawcze dotyczące skali objawów depresji oraz uzależnienia od Internetu, charakteru sieci wsparcia społecznego oraz deklarowanych marzeń.

Można przewidywać, że wszystkie te zmienne są ze sobą połączone: marzenia młodych stanowią informację dotyczącą potrzeb. Możliwość ich zaspokojenia i realizacji oddziałuje na poczucie sensu życia. Ważną rolę odgrywa tutaj wsparcie ze strony najbliższych. Jeżeli potrzeby są niezaspokajane, a marzenia nie mogą być realizowane, pojawia się doświadczenie pustki egzystencjalnej i niskiego poczucia sensu życia, co z kolei prowadzi do depresji czy uzależnienia od Internetu. Dlatego im więcej możliwości realizacji swoich marzeń oraz im bardziej wspierające środowisko rodzinne, szkolne czy rówieśnicze tym niższe wskaźniki depresji czy uzależnienia od Internetu. Tak samo im bardziej wzmacnianie jest poczucie sensu życia, poprzez pracę z wartościami i rozwijanie sfery egzystencjalnej (duchowej, noetycznej), zaangażowanie w jakieś dzieło czy misję, tym mniej depresji i uzależnienia od Internetu. Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy. Jednak w celu potwierdzenia tych przypuszczeń, należałoby przeprowadzić dalsze analizy wyników (np. modele strukturalne) oraz bardziej pogłębione badania, najlepiej podłużne, które pozwoliłyby na obserwowanie tych zjawisk na przestrzeni czasu. Na pewno istotnym wnioskiem jest stwierdzenie konieczności monitorowania kondycji psychicznej młodzieży oraz uwzględniania w badaniach zmiennej, jaką jest poczucie sensu życia lub jego brak, aby potwierdzić czy stanowi ono czynnik chroniących przed depresją czy uzależnieniami.

Na podstawie przeprowadzonych badań można sformułować następujące wnioski dla praktyki edukacyjnej, psychologicznej i pedagogicznej:

- potrzeba bardziej dostępnej opieki psychologiczno-psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży w różnych grupach ryzyka:

- a) psychoedukacja kierowana do wszystkich zainteresowanych – zagrożonych zaburzeniem dzieci i młodzieży oraz ich bliskich,
  - b) oddziaływania psychoterapeutyczne (np. CBT, terapia systemowa rodzin),
  - c) farmakoterapia (wspierająca oddziaływania terapeutyczne).
- potrzeba wzmacniania poczucia sensu życia jako czynnika chroniącego przed depresją, uzależnieniami medialnymi, kryzysami egzystencjalnymi;
  - wdrożenie w szkołach zintegrowanych programów logoprofilaktycznych;
  - uruchomienie w szkołach Logoterapeutycznych Grup Wsparcia „Poszukiwacze sensu” dla młodzieży;
  - uruchomienie grup wsparcia dla rodziców i nauczycieli doświadczających kryzysu i wypalenia;
  - szkolenie nauczycieli, pedagogów, psychologów, rodziców na „logo-profilaktyków” i „logo-wychowawców” wzmacniających potencjał sensu życia;
  - regularne monitorowanie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży na podstawie mierzalnych wskaźników;
  - kształtowanie umiejętności autodiagnostycznych związanych ze zdrowiem psychicznym;
  - kształtowanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi;
  - praca w oparciu o zasoby i potencjał uczniów, ich marzenia i wartości, zamiast koncentracji tylko na czynnikach ryzyka i psychopatologii.



## BIBLIOGRAFIA

- Augustynek A. (2010). Uzależnienia komputerowe. Warszawa: Wyd. Difin.
- Bednarek J. (2009). Teoretyczne i metodologiczne podstawy badań nad człowiekiem w cyberprze-  
strzeni. W: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat – możliwości i zagrożenia* (30–32).  
Warszawa: Wyd. Akademickie „Żak”.
- Bedyńska S., Cypryńska M. (2007). Zaawansowane sposoby tworzenia wskaźników: Zastosowanie  
analizy czynnikowej oraz analizy rzetelności pozycji. W: S. Bedyńska, A. Brzezicka (red.), *Staty-  
styczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach  
z psychologii* (134–161). Warszawa: Wyd. SWPS „Akademika”.
- Bedyńska S., Książek M. (2012). *Statystyczny drogowskaz 3. Praktyczny przewodnik wykorzystania  
modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Wyd. Akademickie „Sedno”.
- Białecka B., Gil A.M. (2020). Raport 2020, Etat w sieci, młodzież a ekrany w czasie pandemii. Poznań:  
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii.
- Bieganowska-Skóra A., Pankowska D. (2020). Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań. Lublin:  
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.
- Bitsko R.H., Claussen A.H., Lichstein J., Black L.I., Jones S.E., Danielson M.L., Ghandour R.M. (2022).  
Mental health surveillance among children – United States, 2013–2019. *MMWR Supplements*,  
71(2), 1–42. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7102a1> (dostęp: 09.12.2023)
- Brudzińska P., Godawa S. (2021). Sytuacja Psychospołeczna Uczniów Podczas Pandemii Covid-19 –  
Przegląd Badań 2020–2021.04. *Acta Universitatis Nicolai Copernici Pedagogika*, 41(1), 123–146.  
[https://doi.org/10.12775/AUNC\\_PED.2021.006](https://doi.org/10.12775/AUNC_PED.2021.006)
- Buchner A., Wierzbicka M. (2020). Edukacja zdalna w czasie pandemii. Warszawa: Fundacja Centrum  
Cyfrowe.
- Dębski M., Flis J. (2023). MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania do-  
tyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi  
w Polsce. Warszawa: Fundacja UNAWĘZA.
- Gałecki P., Pilecki M., Rymaszewska J., Szulc A., Sidorowicz S., Wciórka J. (2018). *Kryteria Diagno-  
styczne Zaburzeń Psychiczych*. Wydanie 5. (redakcja wydania polskiego) Wrocław: Edra Urban  
& Partner.
- Ghandour R.M., Sherman L.J., Vladutiu C.J., Ali M.M., Lynch S.E., Bitsko R.H., Blumberg S.J. (2019).  
Prevalence and treatment of depression, anxiety, and conduct problems in US children. *Journal of  
Pediatrics*, 206, 256–267.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.09.021> (dostęp: 9.12.2023).
- Li C., Dang J., Zhang X., Zhang Q., Guo J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents:  
The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.001> (dostęp: 04.06.22).
- Feliksiak M. (2015). Dzieci i młodzież w internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opie-  
kunów. Komunikat z badań nr 110/2015. Warszawa: CBOS.
- Chen H.C., Wang J.Y., Lin Y.L., Yang S.Y. (2020). Association of Internet Addiction with Family Func-  
tionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents. *International Journal  
of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–13 <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820>  
(dostęp: 04.06.22).

- Dębski M., Bigaj M. (2019). Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gambin M., Sękowski M., Woźniak-Prus M., Wnuk A., Oleksy T., Cudo A., Hansen K., Huflejt-Łukasik M., Kubicka K., Łyś A.E., Gorgol J., Holas P., Kmita G., Łojek E., Maison D. (2021). Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity. *Comprehensive Psychiatry*, 105, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152222> (dostęp: 04.06.22).
- Grzelak S., Sala M., Czarnik S., Paż B., Balcerzak A., Gwóźdź J. (2015). Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży: Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Grzelak S., Żyro D., (2021). Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Warszawa: IPZIN.
- Hammen C. (2006). Depresja. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Huang R.L., Lu Z., Liu J.J., You Y.M., Pan Z.Q., Wei Z., He Q., Wang Z.Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28:5, 485–490. DOI: 10.1080/01449290701485801 (dostęp: 04.06.22).
- Instytut Badań i Analiz JST (2020). Raport specjalny: Skala problemu zamachów samobójczych na terenie powiatu krakowskiego 2016–2019. Kraków: IBIADJST.
- Jędrzejko M., Janusz M., Walancik M. (2013). Zachowania ryzykowne i uzależnienia. Zjawisko i uwarunkowania. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA.
- Kamieniarz M., Dylewski K., Kosmala A., Nowak W., Stopka S., Rajewska-Rager A. (2012). Rozpowszechnienie i współwystępowanie objawów depresyjnych i uzależnienia od Internetu wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. <https://www.termedia.pl/neurologia/Depresja-i-uzaleznienia-od-Internetu-wsrod-uczniow-szkol-ponadgimnazjalnych,7489.html> (dostęp: 04.06.22).
- Kobylarek A. (2009). Pomiędzy hipertekstem a hiperwięzią. O kształtowaniu się nowych wspólnot sieciowych. W: L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*. Wrocław: Oficyna Wyd. Atut.
- Komsta-Tokarzewska K. (2019). Podmiotowe i rodzinne czynniki ryzyka uzależnienia od internetu w grupie kobiet i mężczyzn. Ujęcie psychopedagogiczne. *Roczniki Teologiczne*, 66(10), 111–125.
- Ko C.H., Yen J.Y., Chen S.H., Yang M.J., Lin H.C., Yen C.F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378–384.
- Kopp L.M., Beauchaine T.P. (2007). Patterns of Psychopathology in the Families of Children with Conduct Problems, Depression, and both Psychiatric Conditions. *J Abnorm Child Psychol* 35, 301–312.
- Kovacs M. (2003). Children's Depression Inventory (CDI) Technical Manual Update. Toronto: Multi-Health Systems.
- Lam L.T. (2014). Risk Factors of Internet Addiction and the Health Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. *Curr Psychiatry Rep* 16, 508.
- Lange R. (2021). Nastolatki 3.0, Raport z ogólnopolskich badań uczniów. Warszawa: NASK.
- Link-Dratkowska E. (2011). Depresja dzieci i młodzieży – podejście poznawczo-behavioralne. Teoria i terapia. *Psychiatria*, 3 (8), 84–90.
- Makaruk K., Włodarczyk J., Szredzińska R. (2020). Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P. (2019). Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Makaruk K., Wójcik S. (2012). EDU NET ABD. Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010). Uzależnienie od Internetu. Łódź: Wyd. AHE.
- Maughan B., Collishaw S., Stringaris A. (2013). Depression in childhood and adolescence. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Academie canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 22(1), 35–40.
- Modrzejewska R., Bomba J. (2010). Rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych i używania substancji psychoaktywnych w populacji 17-letniej młodzieży wielkomiejskiej. *Psychiatria Polska*, 44(4), 579–592.
- Morrison C.M., Gore H. (2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43, 121–126.
- Najwyższa Izba Kontroli (2017). Przeciwdziałanie zaburzeniom psychicznym u dzieci i młodzieży. Warszawa: NIK. <https://www.nik.gov.pl/plik/id,14389,vp,16841.pdf> (dostęp: 04.06.22).
- Pawłowska B., Potemska E. (2011). Uzależnienie od Internetu u uczniów szkół średnich w kontekście czynników rodzinnych. *Family Medicine & Primary Care Review*, (2), 226–228.
- Pawłowska B., Dziurzyńska E. (2012). Relacje w rodzinie a uzależnienie od gier komputerowych u młodzieży. *Current Problems of Psychiatry*, 13(3), 196–208.
- Pilecki M., Józefik B., Sałapa K. (2013). Związek oceny relacji rodzinnych z depresją u dziewcząt z różnymi typami zaburzeń odżywiania się. *Psychiatria Polska*, 47(3), 385–395.
- Porzak R. (2012). Poczucie własnej wartości a ryzyko uzależnienia od Internetu wśród gimnazjalistów. W: Z.B. Gaś (red.), Człowiek w obliczu zniewolenia. Od zagrożeń do nadziei (129–145). Lublin: WSEI.
- Porzak R. (2013). Poczucie własnej wartości gimnazjalistów i ich zaangażowanie w życie rodzinne a korzystanie z Internetu, W: Z.B. Gaś (red.), Młodzież zagubiona – młodzież poszukująca (71–86). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Plopa M., Połomski P. (2010). Kwestionariusz relacji rodzinnych: wersje dla młodzieży. Warszawa: Vizja Press & IT.
- Poprawa R. (2009). W pułapce Internetu. Kontrowersje, fakty, mechanizmy. W: M. Jeziński (red.), Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet (227–240). Toruń: Adam Marszałek.
- Radziwiłłowicz W. (2011). Depresja u dzieci i młodzieży. Analiza systemu rodzinnego – ujęcie kliniczne. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Radoń E., Samochowiec A. (2017). Percepcja relacji rodzinnych a depresyjność młodzieży z rodzin o różnym typie. *Pomeranian J Life Sci*, 63(4), 82–87.
- Wrocławska-Warchala E., Wujcik R. (2017). Zestaw Kwestionariuszy do Diagnozy Depresji u Dzieci i Młodzieży. Podręcznik. Warszawa: Wydawnictwo PTP.
- Seligman E.P., Walker E.F., Rosenhan D.L. (2003). Psychopatologia. Poznań: ZYSK I SK-A.
- Sela Y., Zach M., Amichay-Hamburger Y., Mishali M., Omer H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Comput. Hum. Behav.*, 106, 1–10
- Servidio R., Bartolo M.G., Palermi A.L., Costabile A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 1–7

- Sitarczyk M., Łukasik M. (2013). Obraz systemu rodzinnego w percepcji młodzieży problematycznie używającej internetu. *Horyzonty Psychologii*, 3, 141–161.
- Solecki R. (2016). Cyberprzestrzeń środowiskiem aktywności pokolenia cyfrowego. Niepublikowane dane z badań własnych.
- Solecki R. (2017). Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Von Velke.
- Tanaś M. (2016). Diagnoza funkcjonowania nastolatków w sieci – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne. W: M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, Warszawa: Wyd. NASK (5–10).
- Thapar A., Collishaw S., Pine D.S., Thapar K.A. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379 (9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4) (dostęp: 04.06.22).
- Wendołowska A. (2017). Depresja adolescentów w świetle teorii przywiązania. *Psychoterapia*, 2 (181), 87–102.
- Weinstein A., Lejoyeux M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
- Wieczorkowska G., Wierzbiński J. (2005). Badania sondażowe i eksperymentalne. Wybrane zagadnienia. Warszawa: Wyd. Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego.
- Woźniak-Prus M., Gambin M., Cudo A. (2020). Nastolatki wobec pandemii. [https://covid.psych.uw.edu.pl/wpcontent/uploads/sites/50/2021/03/Raport\\_nastolatki\\_wobec\\_pandemii.pdf](https://covid.psych.uw.edu.pl/wpcontent/uploads/sites/50/2021/03/Raport_nastolatki_wobec_pandemii.pdf) (dostęp: 04.06.22).
- Young K.S. (1998). Internet addiction. The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3(1), 237–244.
- Zalewska A., Gańczyk M., Sobolewski M., Białokoz-Kalinowska I. (2021). Depression as Compared to Level of Physical Activity and Internet Addiction among Polish Physiotherapy Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910072> (dostęp: 04.06.22).

