

Mgr Aleksandra Hoffmann-Wróblewska*, <https://orcid.org/0000-0003-0546-208X>

Mgr Karolina Janik*, <https://orcid.org/0000-0002-5530-0778>

Mgr Anastazja Zawiaślak*, <https://orcid.org/0000-0001-5513-3036>

**Katolicki Uniwersytet Lubelski*

Internet i jego rola w wybranych aspektach życia codziennego adolescentów

Internet and its role in selected aspects of everyday life of adolescents

Abstrakt: Celem artykułu jest przybliżenie zagadnienia Internetu w życiu codziennym młodzieży. Artykuł ma charakter przeglądowy i stanowi syntezę wyników badań przeprowadzonych na przestrzeni ostatnich 10 lat w zakresie użytkowania Internetu przez adolescentów. Jest to przegląd dotyczący badań przeprowadzonych głównie w zagranicznych ośrodkach naukowych. Kwerendy dokonano za pomocą internetowych baz naukowych (EBSCO, Google Scholar). Z badań wynika, że młodzież korzysta z mediów społecznościowych głównie do autoprezentacji. W ten sposób reprezentują się w świecie. Publikują zdjęcia i dzielą się aspektami swojego życia. W szczególności w dzisiejszych czasach nastolatki używają coraz większej liczby narzędzi online do komunikowania się z innymi ludźmi, w celu rozrywki, ale również poszerzania wiedzy i edukacji, a wizerunek w mediach społecznościowych stanowi jeden z najistotniejszych elementów funkcjonowania w sieci.

Słowa kluczowe: adolescencja, komunikacja, młodzież, socialmedia, wizerunek

Abstract: The scientific objective of the article is to present the issue of the Internet in everyday life of young people. The article is a review and synthesis of the results of research conducted over the last 10 years in the field of Internet use by adolescents. This is an overview of research conducted mainly in foreign research centers. The query was made using online scientific databases (EBSCO, Google Scholar). Research shows that young people use social media mainly for self-presentation. This is how they represent themselves in the world. They post photos and share aspects of their lives. In particular, nowadays teenagers use an increasing number of online tools to communicate with other people, for entertainment, but also to expand their knowledge and education, and the image in social media is one of the most important elements of functioning on the web.

Keywords: adolescence, communication, youth, social media, image

Wprowadzenie

Celem artykułu jest przybliżenie zagadnienia Internetu w życiu codziennym młodzieży. Artykuł ma charakter przeglądowy, a więc stanowi analizę publikacji z obszaru roli Internetu w wybranych aspektach życia codziennego adolescentów. Badania przeprowadzone w 2018 roku pokazują, iż odsetek młodzieży korzystającej w domu z Internetu wzrósł o 29% do badań przeprowadzonych 14 lat wcześniej. Z deklaracji i obserwacji rodziców/opiekunów wynika, że młodzież w wieku od 6-12 lat spędza średnio 14 godzin tygodniowo, o 7 godzin więcej młodzież w wieku od 13 do 15 lat, natomiast najwięcej, bo aż 28 godzin spędza młodzież w wieku od 16-19 lat. 95% amerykańskich nastolatków używa Internetu, w tym aż 74% z nich używa go głównie na urządzeniach

mobilnych (Purcell, 2013). Okazuje się, że amerykańscy nastolatkwie spędzają średnio 3 godziny dziennie na korzystaniu z Internetu, a głównym powodem korzystania jest słuchanie muzyki i szeroko rozumiana rozrywka. Wpływ na to ma przede wszystkim dostępność do urządzeń elektronicznych. Sieć to dla adolescentów głównie przestrzeń rozrywki, dostęp do kultury oraz ośrodki życia społecznego rozumiane jako możliwość kreowania swojego wizerunku, czy poszukiwania tożsamości (Bochenek, 2019), co potwierdzają najnowsze statystyki, (Bochenek, Kopczyński, 2019): korzystanie z serwisów społecznościowych, kontakt ze znajomymi i/lub rodziną za pomocą komunikatorów, czatów (61%), oglądanie filmów i seriali, słuchanie muzyki (62-65%), granie w gry on-line (40%), odrabianie lekcji (50%), poszerzania wiedzy w ramach swoich zainteresowań (37%). Najnowsze badania ukazują dosyć jasny podział korzystania z sieci na: komunikację, kreowanie swojego wizerunku oraz rozrywkę i edukację. Wizerunek w okresie dojrzewania przekłada się na poziom poczucia własnej wartości i dostosowania społecznego. Internet daje młodzieży możliwość odkrywania własnej tożsamości oraz pogłębiania relacji interpersonalnych (Valkenburg, Peter, 2011). Nastolatki używają coraz większej liczby narzędzi online do komunikacji i prezentacji siebie. Wizerunek w mediach społecznościowych stanowi istotny element funkcjonowania w sieci, która stała się miejscem gdzie nastolatkwie otrzymują wsparcie społeczne. To składnia użytkowników do kontynuacji kreowania własnego wizerunku w sieci i zarządzania nim. Sam Internet staje się narzędziem do kreowania wizerunku w sposób kontrolowany, ale wiąże się to z wystawieniem pod ocenę społeczności internetowej. Zatem pojawia się pytanie, czy jest to destrukcyjne, czy budujące dla tej części społeczeństwa, która dopiero wchodzi w dorosłe życie.

1. Siła oddziaływania mediów społecznościowych na młodzież w kontekście autoprezentacji i kreowania własnego wizerunku

Na przestrzeni lat można zaobserwować jak Internet przekształcił się w medium, którego rozwój i potencjał wykorzystują zwłaszcza młodzi ludzie. Stanowi on dla młodzieży integralną częścią ich życia, jest źródłem codziennego funkcjonowania społecznego, aktywności, edukacji i rozrywki (Bochenek, Lange, 2019). Ludzie stosują różne formy autoprezentacji jako sposób komunikacji z nieznanymi, ze współpracownikami, z rodziną i przyjaciółmi, zarówno online, jak i offline. Jednym ze sposobów komunikowania się przez Internet jest korzystanie z wiadomości błyskawicznych, które obejmują graficzne przedstawienie osób - zwanych ikonami znajomych. Teoria autoprezentacji Goffmana zakłada, że Internet traktowany jest jako kontekst, w którym jednostki są w stanie kontrolować swój wizerunek. Wyjaśnia on wybory dokonywane przez ludzi dotyczące sposobu prezentacji siebie i elementów swojej tożsamości online (Rodgers, Melioli, i

in.,2013). Twórca teorii porównuje każdą interakcję społeczną do spektaklu, którego celem jest wywołanie, odpowiedniego wrażenia na widzu oraz zachowanie kontroli nad reakcją, która pojawia się u odbiorców konkretnych działań jednostki. Właśnie takie zachowania można zaobserwować przy kreowaniu swojego wizerunku w Internecie. Dużym ułatwieniem staje się poszukiwanie w Internecie informacji na temat ludzi, z którymi wchodzimy w interakcję. Pozwala to na przewidywanie ich zachowań i wybór takiej formy prezentacji siebie, która wywoła konkretną reakcję (Nowak, Gomes, 2014). Prezentacja siebie jako główny element rozwoju tożsamości młodych ludzi, obejmuje dzisiaj zarówno kontekst osobisty, jak i wirtualny (Yang, Brown, 2016). Członkowie Facebooka muszą stworzyć indywidualny profil online, który zawiera informacje osobiste, często też prezentując ich wygląd fizyczny, indywidualne gusta i preferencje. Dzięki tym funkcjom użytkownicy nieuchronnie konstruują swój wizerunek i zarządzają nim. Taki profil pozwala na szczegółową autoprezentację tak, by podkreślić pewne aspekty swojego „prawdziwego” JA (Haferkamp, Krämer 2010). Ludzie są bardzo zmotywowani do korzystania z tej nowej areny do prezentacji siebie. Tendencja ta, może wynikać z naturalnej chęci każdego człowieka, by przedstawiać się w pozytywny sposób, a tym samym zyskać pozytywne reakcje innych osób (Haferkamp, Krämer, 2010).

Młodzież korzysta z mediów społecznościowych do autoprezentacji. Publikują zdjęcia i dzielą się różnymi momentami ze swojego życia. (Uhls, Ellison, Subrahmanyam, 2017). Młodzież jest nieustannie połączona ze sobą i cyfrowym krajobrazem za pośrednictwem urządzeń posiadających ekran. Nieograniczony dostęp do wirtualnego świata, a tym samym różnorodne działania, zwłaszcza od czasu wprowadzenia technologii mobilnej, zrodziły pytania dotyczące wpływu tego zmieniającego się środowiska medialnego na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Szybko staje się oczywiste, że konieczność kreowania własnego wizerunku w Internecie wprowadziło wiele zmian w realne życie młodych ludzi. Pojawia się zatem pytanie, czy zmiany te są dobre czy złe? Młodzież korzysta z mediów społecznościowych do zarządzania ilością wyświetleń. Wykorzystuje je do kontrolowania tego w jaki sposób są postrzegani przez innych ludzi, tego kim są i jak się zachowują. Korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z obawami dotyczącymi wizerunku własnego ciała, a przez to gorszą kondycją zdrowia psychicznego w okresie dojrzewania (Uhls, Ellison, Subrahmanyam, 2017). Odkrycia te sugerują, że nastolatki deklarujące częste stosowanie mediów społecznościowych, których treści stanowią głównie obrazy, mogą być narażeni na zwiększone obawy dotyczące wizerunku ciała, co prowadzi do gorszej adaptacji psychologicznej (Marengo i in., 2018). Internet stanowi silne medium społeczno-kulturowe mające znaczenie dla wizerunku ciała osób dorastających, szczególnie dziewcząt (Tiggemann, 2013). Użytkownicy Facebooka uzyskują znacznie wyższe wyniki we wszystkich pomiarach dotyczących istotności obrazu ciała, niż osoby nie będące jego użytkownikami. Czas spędzony w Internecie okazuje się być

istotnie związany z internalizacją ideału, a przez to ciągłym nadzorem ciała i dążeniem do ideału. Badania dowodzą, że dostarczane obrazy mają ogromny wpływ na percepcję „idealnej sylwetki” wśród młodzieży (Mulgrew, Volcevski-Kostas, Rendell, 2014). Chłopcy, którzy oglądają klipy przedstawiające wizerunek umięśnionych, muskularnych mężczyzn, zgłaszają mniejsze zadowolenie z górnej części swojego ciała, mniejsze zadowolenie z wyglądu, mniejsze szczęście i bardziej depresyjne uczucia w porównaniu do chłopców, którzy oglądali klipy przedstawiające postacie muzycznych celebrytów i uczestników programów rozrywkowych o przeciętnym wyglądzie. Natomiast nastolatki, które częściej korzystają z serwisów społecznościowych, w których dominują treści obrazowe, są bardziej niezadowolone ze swoich ciał (Vries, Peter, Graaf, 2016).

Chociaż ujawnianie wizerunku w mediach jest związane z poznawczym zainteresowaniem wyglądem, w badaniach nie wskazuje się znacznych różnic pomiędzy dziewczynkami, a chłopcami. Wykazano natomiast istotną zależność między wizerunkiem ciała, wpływem rówieśników, a spożywaniem substancji odurzających. Ogólne niezadowolenie z wyglądu fizycznego przekłada się na utrzymywanie bliskich relacji z rówieśnikami oraz z większą tendencją do picia alkoholu, wyłącznie w celu upicia się. Nieco bardziej odległe relacje z przyjaciółmi wiązały się z kolei z większym ryzykiem palenia papierosów (Palmqvist, Santavirta, 2011). Korzystanie z serwisów społecznościowych przez nastolatków jest również związane z ich rozwojem seksualnym. Różnice między przedstawicielami konkretnej płci zauważone zostały również w kontekście percepcji swojego wizerunku w obszarze seksualności. Postawy nastolatków w przypadku treści o charakterze seksualnym, mogą nie mieć wpływu na autoprezentacje w serwisach społecznościowych, jednak ekspozycja własnego wizerunku za pomocą treści o charakterze seksualnym jest motywowana postawami i zachowaniami seksualnymi młodzieży, szczególnie wśród młodych nastolatków (Oosten, Peter, Boot, 2015). Jedyną z zauważalnych różnic jest zaangażowanie dziewcząt i chłopców w większą dbałość o szczegóły, również te o podłożu płciowym, związane z wyglądem (Trekels, Karsay, Eggermont, Vandenbosch, 2018). Dziewczeta przedstawiają się bardziej szczegółowo niż chłopcy, a ich awatary często są bogate w atrybuty seksualne (Villani, Gatti, Confalonieri, Riva, 2012). Tego rodzaju eksploracja może pomóc młodzieży odkryć różne aspekty dojrzewającego i kształtującego się jeszcze JA. U nastolatków aktywnie funkcjonujących online stwierdzono większą zdolność do jasnego i stabilnego zrozumienia siebie samego. Media społecznościowe mogą zatem stanowić odpowiednie forum do ćwiczenia umiejętności związanych z rozwojem tożsamości, takich jak autoprezentacja i samoujawnienie się. Prezentacja online nastolatków w czasie rzeczywistym może też przyczynić się do zmniejszenia depresji poprzez zwiększenie wsparcia społecznego (Xie, Wang, Zhao, Lei, Niu, Wang, 2018). Należy jednak uwzględnić możliwość wystąpienia wzmocnienia negatywnych bodźców na skutek często spotykanego zastraszania online. Duża ilość dezaprobaty w mediach społecznościowych,

wiąże się z bardziej depresyjnymi objawami niż tradycyjne zastraszanie. Jednym z powodów może być publiczny i trwały charakter postów internetowych. Ryzykowna autoprezentacja online zwiększa prawdopodobieństwo otrzymania negatywnej opinii online w mediach społecznościowych (Uhls, Ellison, Subrahmanyam, 2017). Ocena wizerunku ciała w okresie dojrzewania odgrywa kluczową rolę w badaniu rozwoju poczucia własnej wartości i dostosowania społecznego. Reakcja społeczności internetowej, jako grupy, okazuje się równie ważna jak komunikacja wewnętrzna. Wymiana treści tekstowych jak i obrazów stanowi codzienność niemal dla każdego nastolatka. Często stanowiąc formę poszukiwania akceptacji oraz wsparcia ze strony innych ludzi.

2. Komunikacja przez Internet jako forma kontaktu młodzieży

W codziennym życiu Internet jest przydatnym narzędziem do wyszukiwania informacji, robienia zakupów online, a ponadto służy do komunikowania się z osobami z całego świata. Łatwy dostęp i coraz częstsze korzystanie ze smartfonów zwiększają popularność serwisów społecznościowych (SNS), takich jak Facebook, oraz innych aplikacji komunikacyjnych, takich jak Instagram, Twitter i WhatsApp (Wu i in., 2013). Komunikacja online posiada wiele zalet i jest narzędziem stosowanym codziennie przez nastolatków. Niemniej jednak, liczba osób korzystających z narzędzi do komunikacji online stale rośnie, a wraz z nią liczba osób cierpiąca wskutek negatywnego oddziaływania tej formy komunikacji (Wegmann, Brand, 2016). Okazuje się, że większość, bo aż 68% amerykańskich nastolatków korzysta z Internetu przede wszystkim w celu komunikacji (Purcell, 2013). W okresie dojrzewania zarówno dziewcząt jak i chłopców powszechna jest komunikacja online używana w celu poznania siebie oraz wzajemnego eksperymentowania ze sobą (Vanden Abeele, 2015). Młodzież uważa, że Internet daje im możliwość odkrywania własnej tożsamości oraz pogłębiania relacji (Valkenburg, Peter, 2011). Dla nastolatków ze stwierdzoną nadpobudliwością psychoruchową (ADHD) w dzieciństwie jest sposobem na poznawanie nowych ludzi. Okazuje się, że dorastające kobiety z ADHD preferują interakcje z nieznanymi online niż bezpośredni kontakt. Może to wynikać z faktu, że dzieci z ADHD zwykle zawierają mniej przyjaźni w życiu realnym (Mikami i in., 2015).

Nastolatkowie korzystający z komunikatorów internetowych mają tendencje do kompulsywnego korzystania z Internetu co stanowi zagrożenie dla ich dobrostanu psychicznego. Istnieją bowiem związki między dobrostanem psychicznym, a korzystaniem z komunikatorów internetowych. Osoby częściej korzystające z kontaktu online niż z kontaktu bezpośredniego, wobec partnera, wykazują niższe kompetencje interpersonalne (Nesi i in., 2017). Ponadto, u niektórych osób preferujących komunikację online zaobserwowano problemy z regulacją emocji oraz w relacjach międzyludzkich (Hormes i in., 2015). Co więcej, notoryczne korzystanie z takiej formy komunikacji może prowadzić do

uzależniającego korzystania z komunikacji internetowej, często określanego jako uzależnienie od SNS, patologiczne używanie SNS, a także uzależnienie od Facebooka lub uzależnienie od smartfona (Griffiths i in., 2014; Choi i in., 2015; Wegmann i in., 2015). Wszystkie te warunki dotyczą nadużywania komunikacji online, sieci społecznościowych lub innych usług komunikacji internetowej (Casale i in., 2015). Główne aspekty tych technologii to komunikacja i interakcja z innymi, niezależnie od określonych funkcji. Niektóre osoby cierpią z powodu negatywnych konsekwencji, takich jak poczucie samotności, upośledzenie aktywności społecznej, złe samopoczucie lub pogorszenie relacji interpersonalnych, problemy z regulacją emocji oraz ograniczony dostęp do strategii radzenia sobie z powodu korzystania z tego rodzaju aplikacji online (Andreassen i Pallesen, 2014; Hormes i in., 2015). Młodzież za pośrednictwem Internetu zawiera relacje z nieznanymi przez co może być narażona na nagabywanie, czy cybernękane, które jest negatywnym zjawiskiem nieodłącznie związanym z komunikacją w internecie (Valkenburg, Peter, 2011). Odnosi się bowiem do agresywnych zachowań wielokrotnie powtarzanych i celowo nakierowanych na osobę, która nie może się obronić (Kowalski i in., 2014). Badania (Barlet, Coyne, 2014) jednoznacznie pokazują, że cybernękane najczęściej występuje wśród nastolatków. Ponadto, Barlet i Coyne (2014) udowodnili, że występowanie zjawiska jest zróżnicowane. Kobiety wykazują tendencje do cybernękania we wczesnym okresie dojrzewania, natomiast mężczyźni w późniejszym okresie dojrzewania. Najczęściej ofiarami cybernękania są nastolatki (Tokunaga, 2010), a komunikacja w cyberprzemocy odgrywa znaczącą rolę jak pokazują badania Fest i Qandt (2016). Na tego rodzaju zagrożenia narażeni są nastolatki już na samym początku adolescencji. Naturalnym i codziennym zjawiskiem staje się użytkowanie telefonu w różnych miejscach publicznych, traktując to, jako sposób na rozrywkę i zajęcie czasu.

3. Rozrywka i edukacja w Internecie

Czymś zupełnie normalnym jest posiadanie komputera z nielimitowanym dostępem do Internetu jako narzędziem rozrywki i edukacji. Każde używanie Internetu niesie ze sobą zarówno pozytywne jak i negatywne konsekwencje. Rozrywka w postaci korzystania z gier internetowych w młodym wieku, powoduje pogorszenie jakości relacji zarówno przyjacielskich jak i miłosnych (Young, Yue, Ying, 2011). To przyczynia się z kolei do wzrostu odsetek młodzieży nie potrafiących budować relacji poprzez kontakt bezpośredni. Młodzież częściej i pewniej wkracza do wirtualnego świata i cyberprzestrzeni, spędzając tam więcej czasu, co prowadzi do nadużywania Internetu, a w konsekwencji zaburzenia rozwoju umiejętności społecznych i braku kontroli nad zachowaniem. Również powodem uciekania w świat wirtualny jest doświadczanie negatywnych emocji i nieradzenie sobie z różnymi

sytuacjami z życia codziennego (Gencer i Koc, 2012; Watts, Wagner, Velasquez, Behrens 2017).

Pomimo negatywnego wpływu, Internet niesie również wiele korzyści. Postrzegany jest on przez młodych ludzi jako narzędzie pomocne w czerpaniu wiedzy, szerzeniu kultury i dzieleniu się doświadczeniami (Subrahmanyam, Smahel, 2012). Dzięki niemu możliwe jest szybkie dostarczanie informacji, co nadaje mu charakter edukacyjny. Internet stał się przestrzenią, w której zachodzi proces nauczania, jak również uczenia się młodych ludzi (Walter, 2012; Vanden Abeele, 2016). Badania amerykańskich nastolatków pokazują, że do 10-ciu najczęstszych powodów korzystania z Internetu zalicza się nie tylko komunikację, czy rozrywkę, ale również naukę i zdobywanie wiedzy (Subrahmanyam i Smahel, 2012). Ponad 60% badanej młodzieży zadeklarowała, że Internet jest bardzo istotnym i pomocnym źródłem informacji przy odrabianiu prac domowych, czytaniu lektur i opracowań naukowych. Dla większości uczniów Internet jest jedynym narzędziem poszukiwania informacji i wiedzy na interesujące ich tematy. Ponad 50% badanych uważa, że znalezione treści w Internecie są wiarygodne i nie wymagają sprawdzania ich źródła (Dunahee i Lebo, 2016).

Dodatkową zaletą korzystania z Internetu przez młodzież jest również szybsze pozyskiwanie informacji w każdym języku obcym, dokładniejsze rozumienie słówek dzięki użyciu słowników online, możliwość łatwego pobrania materiałów do nauki i dostęp do informacji każdy temat. To przyczynia się do zmniejszenia popularności pozostałych sposobów poszukiwania informacji tj. np. korzystanie z bibliotek. Dzięki temu Internet staje się coraz bardziej atrakcyjnym i łatwiejszym źródłem pozyskiwania szczegółowej wiedzy, a nawet umiejętności (Nair i Saraswathy, 2017).

Podsumowując młodzi ludzie potrzebują bezpiecznego i stymulującego środowiska, które jest jednocześnie angażujące i interesujące (Kowalski i in., 2014). Młodzież sięga po nowe technologie i korzysta z możliwości jakie daje im Internet. Spędzają coraz więcej czasu w mediach społecznościowych, grają w gry online i korzystają z aplikacji mobilnych, często bez nadzoru dorosłych (Nair i Saraswathy, 2017). Nowe technologie, takie jak sztuczna inteligencja, zwiększona łączność, rozszerzona i wirtualna rzeczywistość powodują ważną zmianę w sposobie, w jaki adolescenti już od najmłodszych lat angażują się i wchodzą w interakcje społeczne (Valkenburg, Peter, 2011). Internet proponuje różne sposoby przyswajania informacji i komunikacji, może stać się źródłem rozwiązań kreatywnych i rozrywki. Równocześnie stwarza pewne zagrożenia dla użytkowników budujących jeszcze własną tożsamość, takich jak młodzież. Mogą oni być narażeni na szkodliwe treści i zachowania, takie jak cyberprzemoc, mobbing, pornografia, przemoc słowna, manipulację, a nawet wyłudzenia (Fest i Qandt, 2016). Potrzebne są skuteczne metody, aby zapobiec negatywnym konsekwencjom dla ich rozwoju poznawczego, społecznego i emocjonalnego.

Podnoszenie świadomości oraz uczenie adolescentów korzystania i poruszania się w „sieci” w sposób kontrolowany jest istotnym elementem bezpieczeństwa w Internecie.

Podsumowanie

Nastolatki często korzystają z Internetu nie tylko w celu rozrywki, ale również poszerzania wiedzy i edukacji (Kamieniecki, Bochenek, 2017). Używają coraz większej liczby narzędzi online do prezentacji siebie innym ludziom, a wizerunek w mediach społecznościowych stanowi jeden z najistotniejszych elementów funkcjonowania w sieci. Prawie każdy respondent deklaruje codzienne kilkugodzinne korzystanie z Internetu, a ten czas wydłuża się z roku na rok (Bochenek, Lange, 2019). Niestety, poza szerokim wachlarzem pozytywnych efektów jakie niesie ze sobą korzystanie z Internetu, młodzież korzystająca z sieci narażona jest na negatywne skutki, które mogą mieć odzwierciedlenie w ich życiu codziennym. Trudno na tym etapie stwierdzić na ile ten wpływ może być destrukcyjny, ponieważ historia badań psychologicznych nad tym zagadnieniem jest stosunkowo krótka. Wyniki przedstawionych badań sugerują, że nastolatki korzystający z Internetu pozostają pod jego ogromnym wpływem, a funkcjonowanie w sieci staje się równie istotne jak życie realne. Istotnym jest, aby komunikacja za pomocą Internetu wśród nastolatków była stosowana w sposób umiarkowany i nie zastąpiła bezpośredniej relacji z drugim człowiekiem. Wyzwaniem dla badaczy jest zrozumienie jak zwiększyć korzyści, które płyną z komunikacji online przy jednoczesnym zmniejszeniu płynących z tego zagrożeń.

Bibliografia:

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood, *International Journal of Adolescence and Youth*, 4 (22), 430–454.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: a comprehensive review, *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote wellbeing and resilience in the adolescent population: A narrative review, *Frontiers in Psychiatry*, 8, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00010>.
- Barlett, C. P., & Coyne, S. M. (2014). Meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age, *Aggressive Behavior*, 40, 474–488.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review, *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.

- Bochenek M., Lange R.(2019). *Nastolatki 3.0 – raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: Instytut badawczy NASK.
- Borca, Gabriella & Bina, Manuela & S. Keller, Peggy & Gilbert, Lauren & Begotti, Tatiana. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view, *Computers in Human Behavior*, 52, 49-58, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Self-presentation styles and problematic use of Internet communicative services: the role of the concerns over behavioral displays of imperfection, *Personal Individual Differences*, 76, 187-192.
- Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Choi, E.-J., Song, W.-Y., & Kim, S., (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal Behaviour Addictions*, 4, 308-314.
- Dunahee, M., & Lebo, H. (2016). The World Internet Project International Report (Sixth Ed.) za: <http://www.digitalcenter.org/wp-content/uploads/2013/06/2015-World-Internet-Report.pdf>.
- Ekström, M., Olsson, T.,& Shehata, A. (2014). Spaces for public orientation? Longitudinal effects of Internet use in adolescence, *Information*, doi: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2013.862288>.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades, *Scandinavian Journal of Psychology*, 5 (59), 524-531.
- Fest, R., & Quandt, T. (2016). The Role of Online Communication in Long-Term Cyberbullying Involvement Among Girls and Boys, *Journal Youth Adolescence*, doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0552-9>.
- Gencer S., L., Koc M. (2012). Internet abuse among Teenagers and Its Relations to Internet Usage Patterns and Edmographics, *Educational Technology and Societ*, 2 (15), 25-36.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings, (in:) K. Feder, P. Rosenberg, and L. Curtiss (eds.), *Behavioral Addictions*, 119-141, San Diego: Academic Press.
- Haferkamp, N., & Krämer, N.C. (2010). Creating a digital self: impression management and impression formation on social networking sites, (in:) K. Drotner, K.C. Schröder (eds.), *Digital content creation: creativity, competence, critique*, 129-149, New York: Peter Lang.
- Haferkamp, N., & Krämer N.C. (2011). *Online Self-Presentation: Balancing Privacy Concerns and Impression Construction on Social Networking Sites*, *Privacy Online*, 127-141.
- Hormes, J.M., Kearns, B., & Timko, C.A. (2015). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits, *Addiction*, 109, 2079-2088.

- Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., & Lattanner, M.R. (2014). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach, *Psychological Bulletin*, 4 (140), 1073–1137.
- Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278–96.
- Laghi, F., Schneider, B. H., Vitoroulis, I., Coplan, R. J., Baiocco, R., & Amichai-Hamburger, Y. (2013). Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends, *Computers in Human Behavior*, 1 (29), 51–57.
- Li, Q., Wang, Y., Yang, Z., Dai, W., Zheng, Y., Yuwei, S., & Liu, X. (2019). Dysfunctional cognitive control and reward processing in adolescents with Internet gaming disorder, *Psychophysiology*, 57, doi: <https://doi.org/10.1111/psyp.13469>.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A., & Settani, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns, *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 4 (17), 199–206, doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>.
- Mikami, A.E., Szwed, D.E., Ahmad, S.I., Samuels, A.S., & Hinshaw, S.P. (2015). Online Social Communication Patterns among Young Adult Women with Histories of Childhood Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder, *Journal Abnormal Psychology*, 3 (124), 576–588.
- Mulgrew, K. E., Volcevski-Kostas, D., & Rendell, P.G. (2014). The Effect of Music Video Clips on Adolescent Boys' Body Image, Mood, and Schema Activation, *Journal of Youth and Adolescence*, 1 (43), 92–103.
- Nair, A., & Saraswathy, S. (2017). Role of Internet in Education of Commerce Students, *International Journal of Management, It & Engineering*, 1 (7).
- Nesi, J., Widman, L., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M.J. (2017). Technology-Based Communication and the Development of Interpersonal Competencies Within Adolescent Romantic Relationships: A Preliminary Investigation, *Journal of Research on Adolescence*, 2 (27), 471–477.
- Nowak, K. L., & Gomes, S. B. (2014). The choices people make: the types of buddy icons people select for self-presentation online, *AI & SOCIETY*, 4 (29), 485-495.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out, *Journal of Adolescence*, 55, 51-60, doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>.

- Oosten, J., M., F., Peter, J., & Boot, I. (2015). Exploring Associations Between Exposure to Sexy Online Self-Presentations and Adolescents' Sexual Attitudes and Behavior, *Journal of Youth and Adolescence*, 5 (44), 1078-1091.
- Palmqvist, R., & Santavirta, N. (2011). What Friends are for: The Relationships Between Body Image, Substance Use, and Peer Influence Among Finnish Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, 2 (35), 192-206.
- Pantic, Igor. (2014). Online Social Networking and Mental Health, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, doi: <https://doi.org/17.10.1089/cyber.2014.0070>.
- Purcell, K. (2013). 10 things to know about how teens use technology. *Pew Research Center's Internet and American Life Project*, za: <http://www.pewinternet.org/2013/07/10/10-things-to-know-about-how-teens-use-technology/> (dostęp: 1.10.2021).
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 1 (16).
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review, *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (6), 321-333.
- Subrahmanyam, Kaveri & Smahel, David. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*, doi: <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2>.
- Thorsteinsson, E. B., & Davey, L. (2014). Adolescents' compulsive Internet use and depression: A longitudinal study. *Open Journal of Depression*, 3, 13-17, doi: <https://doi.org/10.4236/ojd.2014.31005>.
- Tiggemann, M. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls, *International Journal of Eating Disorders*, 2 (6), 630-633.
- Throuvala, Melina & Griffiths, Mark & Rennoldson, Michael & Kuss, Daria. (2018). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study, *Computers in Human Behavior*, doi: <https://doi.org/93.10.1016/j.chb.2018.12.012>.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization, *Computers in Human Behavior*, 3 (26), 277-287.
- Trekels, J., Karsay, K., Eggermont, S., & Vandenbosch, S. (2018). How Social and Mass Media Relate to Youth's Self-Sexualization: Taking a Cross-National Perspective on Rewarded Appearance Ideals, *Journal of Youth and Adolescence*, 7 (47), 1440-1455.
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wölfling, K., & Halapi, E. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online, *Journal of Adolescence*, 40, 34-47.

- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence, *PEDIATRICS*, 2 (140).
- Vanden Abeele, M. M. (2016). Mobile youth culture: a conceptual development, *Mob Media Communication*, 1 (4), 85-101.
- Valkenburg P. M, & Peter J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks, *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127.
- Villani, D., Gatti, E., Confalonieri, E., & Riva, G. (2012). Am I My Avatar? A Tool to Investigate Virtual Body Image Representation in Adolescence, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 8 (15).
- Vries, D.A., Peter, J., & Graaf, H. (2016). Peter Nikken Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model, *Journal of Youth and Adolescence*, 1 (45), 211-224.
- Walter, N. (2012). Obszary edukacyjnych zastosowań Internetu [Areas of Educational Applications of the Internet], *Studia Edukacyjne*, 23, 217-228.
- Wartberg, L., Zieglmeier, M., & Kammerl, R. (2019). Accordance of adolescent and parental ratings of Internet gaming disorder and their associations with psychosocial aspects, *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 4 (22), 264-270.
- Watts L., Wagner J., Velasquez B., & Behrens P.I. (2017). Cyberbullying in higher education: A literature review, *Computers in Human Behavior*, 69, 268-274.
- Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-Communication Disorder: It's a Matter of Social Aspects, Coping, and Internet-Use Expectancies, *Frontiers Psychology*, 7 (1747), 1-13.
- Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Lei, L., Niu, G., & Wang, P. (2018). Online Real-Self Presentation and Depression among Chinese Teens: Mediating Role of Social Support and Moderating Role of Dispositional Optimism, *Child Indicators Research*, 5 (11), 1531-1544.
- Yang, C., & Brown, B. (2016). Online Self-Presentation on Facebook and Self Development During the College Transition, *Journal of Youth and Adolescence*, 2 (45), 402-416.
- Young, K., Yue, X, D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction, (in:) K. Young, C.N. de Abreu (eds.), *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-18, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.