

Barbara JANDA

I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Staszica w Chrzanowie

Współpraca: Marzena Brożek, Aleksandra Marzec

Uczniowie: Marcin Chowaniec, Piotr Czupryna, Maria Głuszczenko,

Piotr Hejmo, Weronika Szewczyk

WYNIKI ANKIETY NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

ABSTRACT: Results of a Survey on Online Safety

The aim of this article is to present the voice of the young generation regarding online safety. To this end, a questionnaire survey was conducted among the students of the S. Staszic Secondary School No. 1 in Chrzanów. The young people were confronted with questions about online threats, Internet addiction, online hate, and the sense of online safety among the youth and older people. The students also participated in a discussion on virtual safety during which they expressed their thoughts, views and observations with reference to the results of the survey. The author of the article presents the results of the survey along with the students' utterances. Young people are aware of the dangers of the virtual world, and they emphasize the need to educate the society in this area with more effective tools.

Keywords: cybersecurity, questionnaire survey, secondary school students, Internet, online hate

Słowa kluczowe: cyberbezpieczeństwo, badanie ankietowe, licealiści, Internet, hejt

Wirtualna przestrzeń przynosi coraz więcej wyzwań, możliwości, ale i zagrożeń. Bezpieczeństwo w sieci, ochrona danych i prywatności to obecnie ważne aspekty życia każdego z nas, którego część nieuchronnie przeniosła się do strefy online. Młodzi ludzie, obecni licealiści, nie znają świata innego niż ten z towarzyszeniem Internetu i smartfona. Mają całą dostępną ludzkości wiedzę dosłownie w kieszeni. Internet zmienił i znacznie

skrócił odległości w relacjach społecznych, rówieśniczych, przeniósł je na inną, nieznana wcześniej płaszczyznę, zmienił przestrzeń budowania więzi międzyludzkich.

Natłok informacji, przebudźcowanie, ryzyko uzależnienia, FOMO, a zarazem wiele innych niebezpieczeństw wiążących się choćby z utratą danych, włamaniem na konto, hejtem, przemocą – to rzeczywistość, z którą mierzą się szczególnie młode pokolenia. Jak zatem młodzi ludzie czują się w sieci? Jak oceniają i postrzegają cyberzeczywistość?

W dniach 26-30 października 2023 roku wśród młodzieży I Liceum Ogólnokształcącego im. S. Staszica w Chrzanowie przeprowadzono badanie ankietowe na temat bezpieczeństwa w sieci. Badanie zostało przeprowadzone na wniosek Komisji Medioznawczej Polskiej Akademii Umiejętności w Krakowie na potrzeby konferencji *Transmedialne i multimodalne narracje i dyskursy w obliczu zagrożeń cywilizacyjnych. Wolność – odpowiedzialność – bezpieczeństwo w języku i postawach Polaków w XXI wieku*. W badaniu wzięło udział 385 licealistów. Następnie uczniowie zaprezentowali wyniki ankiety podczas konferencji. Młodzi ludzie wzięli także udział w dyskusji na temat bezpieczeństwa wirtualnego, wyrazili swoje refleksje oraz poglądy. W niniejszym opracowaniu przedstawione zostały wyniki ankiety, ich analiza w wykonaniu uczniów I LO oraz wnioski i przemyślenia młodych ludzi na temat szeroko pojętego bezpieczeństwa w sieci. Oddajmy zatem głos młodzieży.

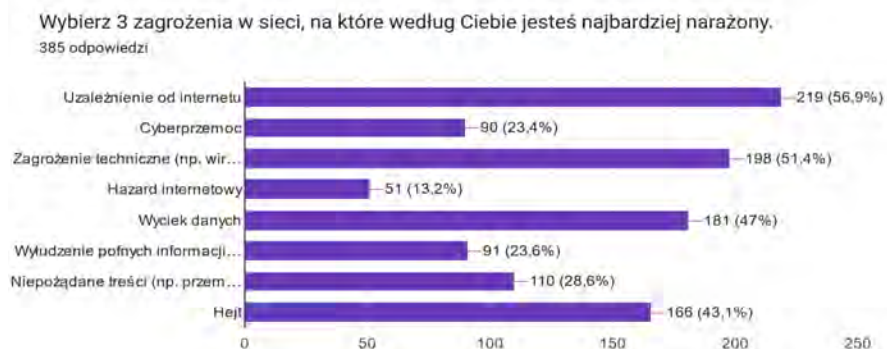
Pierwsze badane zagadnienie dotyczyło najbardziej niebezpiecznych, zdaniem badanych, zagrożeń w sieci. Respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź; w przeważającej części (59%) jako najbardziej niebezpieczne zagrożenie wskazali wyciek danych. Na drugim miejscu znalazły się oszustwa w sieci, tzw. *scamming* (45,2%) oraz wyłudzenie poufnych informacji (41,6%). Wysoko oznaczona została także cyberprzemoc (41,8%). Znacznie niżej uplasowały się zagrożenie techniczne, np. wirusy (34%). Pozostałe odpowiedzi zyskały poniżej 30% wskazań, co także jest znaczącą wartością: hazard internetowy (27%), hejt (26%), uzależnienie od Internetu (24,2%), niepożądane treści, np. przemoc (13,5%). Badani uznali zatem hazard internetowy za bardziej niebezpieczny od uzależnienia i hejtu.

Wykres 1.



Młodzi ludzie są wyraźnie świadomi zagrożeń, z jakimi mogą mieć do czynienia w sieci. Sami natomiast czują się najbardziej narażeni na uzależnienie od Internetu (56,9%), zagrożenia techniczne (51,4%), wyciek danych (47%) oraz hejt (43,1%). Najmniej obawiają się hazardu internetowego (13,2%), choć należy podkreślić, że nie są relatywnie małą grupą.

Wykres 2.



Zagrożenia wymienione w powyższych pytaniach należą do najczęściej spotykanych i rozpoznawanych. Lecz istnieje ich znacznie więcej. Młodzież zwróciła uwagę także na inne, niewymienione powyżej zagrożenia:

- sexting – 22 osoby (5,7%),
- grooming – 12 osób (3,1%),
- kradzież tożsamości, podszywanie pod inną osobę – 10 osób (2,6%),
- pedofilia – 9 osób (2,3%),
- stalking – 10 osób (2,6%),
- doxing, DDoS – 6 osób (1,6%),
- scam, scamming (pojedyncze wypowiedzi).

Odpowiedzi: *nie wiem, nie znam* lub w ogóle brak odpowiedzi na to pytanie dotyczy 45,2% uczniów (174 osoby) – jest to znaczna grupa, prawie połowa badanych.

Wśród pozostałych odpowiedzi znalazły się różne rodzaje zagrożeń czy sytuacji niebezpiecznych, ale z reguły były to nieliczne lub pojedyncze sformułowania – wskazujące jednak na dość dobrą znajomość szerokiego spektrum zagrożeń internetowych: spoofing, cyberstalking, ataki DDoS, publikowanie czegoś bez zgody właściciela (np. zdjęć), nielegalny handel, wi-fi pimping, wyludzenie pieniędzy, dostęp osób poniżej 18. roku życia do pornografii, whitewashing, manipulacja informacjami, propaganda, fake news, fałszywe informacje, bullying, spying (szpiegowanie przez Internet), wyciek zdjęć, kradzież konta bankowego, malvertising, namawianie do czegoś, bulling, mobbing, kradzież konta, fałszywe informacje (np. złe porady medyczne), przemoc

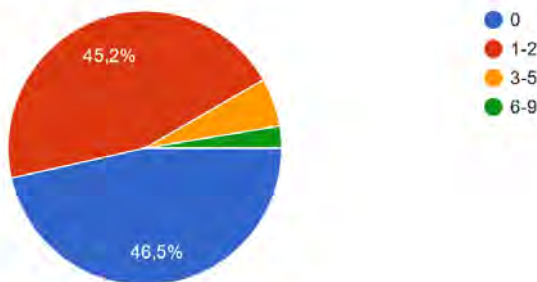
psychiczna, nękanie, groźby, włamania na konta, oddawanie danych bez świadomości o tym (np. poprzez nieczytanie umów z administratorami mediów społecznościowych), udostępnianie nagrań i zdjęć poza rozmową, czarny rynek, mowa nienawiści, wyzywanie ludzi w grach, sharenting, TikTok, hakerstwo, phishing. Jeden z respondentów udzielił odpowiedzi: *nie wiem, gdyż jestem uważny w Internecie*.

Zdaniem Marcina Chowańca, ucznia I LO w Chrzanowie, *młodzież zna i jest świadoma wielu różnych zagrożeń w sieci, również tych mniej popularnych*. 46,5% uczniów nie padło ofiarą żadnego zagrożenia w sieci. 45,2% uczniów padło ofiarą 1-2 zagrożeń. Tylko 8,3% uczniów padło ofiarą więcej niż trzech zagrożeń. *Wniosek: zagrożenia w sieci to realny problem, ponieważ ponad połowa uczniów padła ofiarą chociaż jednego zagrożenia, ale też należy zwrócić uwagę, że nie jest to zjawisko nagminne, bo tylko 8,3% osób padło ofiarą więcej niż trzech zagrożeń*.

Wykres 3.

Ilu z podanych typów zagrożeń padłeś ofiarą?

385 odpowiedzi



0 – 179 osób (46,4%)

1-2 – 175 osób (45,3%)

3-5 – 22 osoby (5,7%)

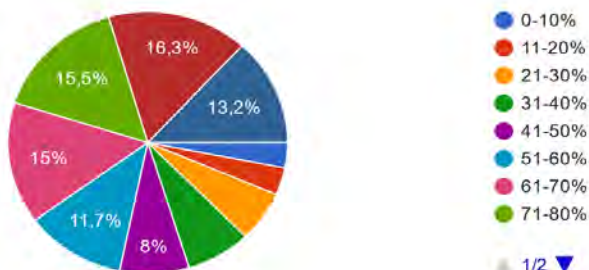
6-9 – 10 osób (2,6%)

Marcin Chowaniec przeanalizował odpowiedzi na kolejne pytanie: *Czy jesteś uzależniony od Internetu?*: 54,5% osób odpowiedziało, że *nie jest uzależnione*. Natomiast na pytanie, *ile osób w liceum, jest Twoim zdaniem, uzależnionych od Internetu, tylko nieco ponad 28% uczniów było w grupie, która zaznaczyła, że uzależnionych jest mniej niż 50% uczniów*. *Wniosek: uczniowie rozpoznają uzależnienie jako coś negatywnego, ponieważ na pytanie osobiste odpowiadali, że raczej nie są uzależnieni, natomiast na pytanie o innych uczniów chętniej wskazywali na ich uzależnienie*. 58,1% osób, które odpowiedziały, że są uzależnione, jest zdania, że ich uzależnienie im nie przeszkadza.

Wykres 4.

Jaki procent uczniów liceów jest według Ciebie uzależnionych od Internetu?

386 odpowiedzi

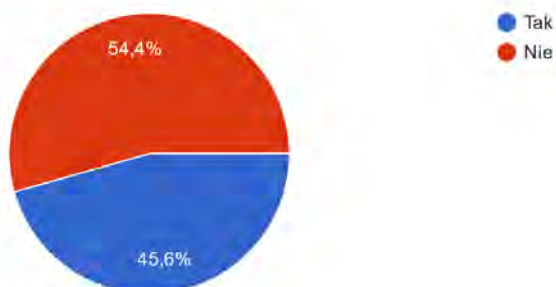


0-10% – 12 osób (3,1%)
 11-20% – 13 osób (3,4 %)
 21-30% – 24 osoby (6,3%)
 31-40% – 29 osób (7,6%)
 41-50% – 31 osób (8%)
 51-60% – 45 osób (11,7%)
 61-70% – 58 osób (15%)
 71-80% – 60 osób (15,5%)
 81-90% – 63 osoby (16,3%)
 91-100% – 51 osób (13,2%)

Wykres 5.

Czy według Ciebie jesteś uzależniony od Internetu?

386 odpowiedzi



Wykres 6.



Kolejną kwestią było oznaczenie w skali od 1 do 5 częstotliwości bycia hejtowanym bądź hejtowania.

Analiza dokonana przez Marcina Chowańca przynosi interesujące konstatacje: *Prawie połowa uczniów pozostała neutralna wobec obu tych stwierdzeń. 37,6% osób uważa, że częściej jest hejtowana, a jedynie 14,8% twierdzi, że częściej hejtuje. Wniosek: hejtowanie, tak jak uzależnienie, jest zjawiskiem negatywnym. Sprawcy jest ciężko przyznać się do swoich czynów. Stąd nasuwa się pytanie, na ile rozkład tych danych jest poprawny. Kolejne ważne pytanie: co uczniowie rozumieją przez „hejt”. Osobiście uważam, że są przynajmniej dwa rodzaje hejtu. Jeden zorientowany na konkretną osobę, czyli atakowanie konkretnej osoby, jej profili w Internecie. Drugi to hejt przy grach wideo, kiedy gracze często się obrażają, nie dlatego, że wiedzą, kto jest po drugiej stronie, ale dlatego, że wyrażają swoje niezadowolenie z powodu tego, że ktoś gra lepiej itd. Osobiście uważam, że jeżeli ktoś gra w gry online, musi się niestety pogodzić z drugim rodzajem hejtu, który osobiście uważam, jest mało szkodliwy, bo nie jest zorientowany na konkretną osobę, ale grupę osób, które łączą wspólne cechy, jak używanie niedozwolonych modyfikacji czy większe umiejętności gry.*

Wykres 7.



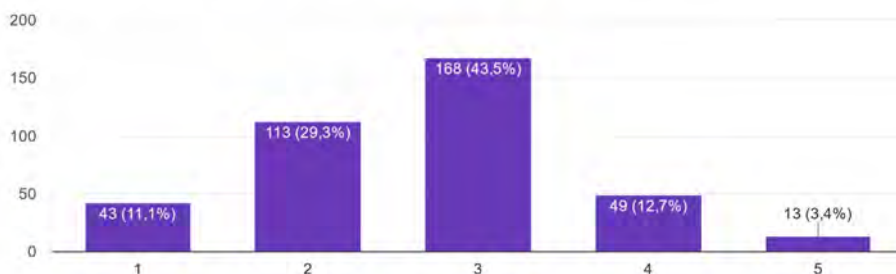
Następna kwestia koncentrowała się na poczuciu bezpieczeństwa w Internecie bądź jego braku, co respondenci także mieli oznaczyć na skali 1-5, gdzie 1 oznaczało *czuję się całkowicie bezpiecznie w Internecie*, a 5 – *nie czuję się całkowicie bezpiecznie w Internecie*.

Opcję neutralną wybrało 43,5% osób. Osób bliższych pierwszemu zdaniu było 40,5%, natomiast ankietowanych uczniów, którzy odpowiedzieli, że drugie zdanie, druga opcja jest im bliższa, to 16%. Wskazuje to, że mimo świadomości zagrożeń w sieci internetowej większość uczniów czuje się tam bezpiecznie – takiej analizy dokonał Marcin Chowaniec.

Wykres 8.

Zaznacz, proszę, na poniższej skali, które zdanie jest Ci bliższe i w jakim stopniu.

386 odpowiedzi



Czuję się całkowicie bezpiecznie w Internecie.

Nie czuję się wcale bezpiecznie w Internecie.

Ostatnie pytanie poruszało kwestię świadomości zagrożeń wirtualnych w odniesieniu do młodzieży i osób starszych. Ocenę tego problemu również ujęto w skali od 1 do 5, gdzie 1 reprezentowało przekonanie, iż starsze osoby nie rozumieją natury i powagi zagrożeń w sieci tak dobrze jak młodzież, bo mają mniej „cyfrowego” doświadczenia. Z kolei 5 wyrażało pogląd, że to młodzież nie rozumie tak dobrze jak osoby starsze natury i powagi zagrożeń w sieci, gdyż do wielu z nich przywykła.

Jak prezentują się wyniki? Podsumowania podjął się znowu Marcin Chowaniec: *Na pytanie o świadomość zagrożeń w Internecie osób starszych i młodzieży, czyli o to, która grupa jest bardziej świadoma, udzielone odpowiedzi wykazały, że według uczniów osoby starsze są mniej świadome tych zagrożeń (ponad 50% ankietowanych – 52,2%). 35,2% ankietowanych było zdania, że starsi i młodzież są tak samo świadomi zagrożeń w sieci. Tylko 12,5% osób uważa, że młodzież jest mniej świadoma cyfrowych zagrożeń. Wniosek: młodzież postrzega osoby starsze jako cyfrowo niedoświadczone. Na taki obraz osoby starszej może wpływać np. to, że duża część młodzieży z pewnością tłumaczyła już jakimś osobom starszym, jak obsługiwać jakieś aplikacje czy jak korzystać z Internetu. Dodatkowo osoby starsze korzystają w Internecie z treści przeznaczonych dla ich grupy wiekowej, czyli z innych treści niż młodzież. Treści dla osób starszych młodzież może postrzegać jako staroświeckie, czy też nieambitne z punktu widzenia cyfrowego. Do tego ważnym pytaniem jest to, kogo młodzież postrzega jako osobę starszą.*

Wykres 9.



Uważam, że starsze osoby nie rozumieją natury i powagi zagrożeń w sieci tak dobrze, jak młodzież, bo mają mniej „cyfrowego” doświadczenia.

Uważam, że młodzież nie rozumie tak dobrze jak osoby starsze natury i powagi zagrożeń w sieci, gdyż do wielu z nich przywykła.

WNIOSKI Z BADANIA ANKIETOWEGO ORAZ GŁOSY W DYSKUSJI

Młodzież I Liceum Ogólnokształcące im S. Staszica po przeanalizowaniu wyników ankiety podzieliła się swoimi wnioskami. I tu m.in. pojawiły się głosy definiujące, kim dla młodzieży są osoby starsze.

Wyniki ankiety w interpretacji Piotra Czupryny: *Z przeprowadzonej w naszym liceum ankiety bardzo przejrzysto widać, że świadomość młodzieży w zakresie zagrożeń w Internecie jest dość wysoka.*

Odpowiedzi na pytanie 3 pokazują, że wiemy, jakie zagrożenia nam grożą, jesteśmy również w stanie określić, które są dla nas najniebezpieczniejsze i najbardziej prawdopodobne, co widać na podstawie odpowiedzi na pytania 1 i 2. Bardzo niewielka liczba uczniów padła ofiarą więcej niż 2 takich nieprzyjemności, a prawie połowa ankietowanych w ogóle żadnemu, jak wynika z odpowiedzi na pytanie 4. Blisko połowa uczniów twierdzi, że jest uzależniona od Internetu, co wskazuje, że młodzież jest coraz bardziej samokrytyczna i potrafi zauważyć swoje problemy. Ponad połowa z tych osób nie uważa tego za zjawisko negatywnie wpływające na ich życie, pokazując nam, że nie wszyscy są jeszcze gotowi spojrzeć prawdzie w oczy (pytania 6 i 7).

W przypadku hejtu, czyli jednego z poważniejszych zagrożeń internetowych, zdecydowana większość uczniów twierdzi, że bycie hejtowanym oraz hejtowanie nie zdarzają się im, lecz trzeba jasno zdefiniować, co mamy na myśli, mówiąc „hejt”. Oczywiście hejt internetowy jest narzędziem często używanym w celu wykluczenia kogoś z grupy czy nawet społeczności, ale trzeba to odróżniać od hejtu np. w grach, gdzie nieznaną się gracze, często z różnych stron świata, obrażają się nawzajem z powodu różnic w umiejętnościach lub stylach gry. Hejt ten nie służy do wykluczania, lecz do wyrażania (prawdą jest, że często dość przesadnie) swojej opinii czy niezadowolenia.

Z pytania 9 dowiadujemy się, że blisko połowa ankietowanych nie czuje się przesadnie bezpiecznie, ani też zagrożona w Internecie. To moim subiektywnym zdaniem dobra tendencja, ponieważ takie nastawienie powoduje, że dwa razy się zastanowimy, zanim coś klikniemy, a jednocześnie będziemy w stanie pozyskiwać informacje, nie bojąc się zaakceptować „ciasteczek”. Z pozostałej części ankietowanych większość stwierdziła, że czuje się całkowicie bezpiecznie w Internecie, co może być zależnie od podłoża, z którego wychodzi ta opinia, może albo oznaczać, że ktoś jest bardzo nieuważny i może się narażać na wyciek danych czy paść ofiarą oszustwa, lub może ta opinia wynikać z faktu, że ktoś zna się na Internecie, może łatwo odróżnić oszustwo od prawdy i wie, na co się zgadza, uruchamiając aplikację czy zakładając gdzieś konto.

Ostatnie pytanie dotyczyło świadomości różnych grup wiekowych na temat zagrożeń w Internecie. Zdecydowana większość stwierdziła, że ludzie starsi nie rozumieją problemów mogących dotyczyć ludzi w Internecie. Tutaj ważna jest definicja osoby starszej. Moim zdaniem większość osób odpowiadających na to pytanie wyobrażała sobie dziadka czy babcię, siedzących przed komputerem i klikających w baner o treści „WYGRAŁEŚ IPHONA”, co oczywiście jest błędem, ponieważ jest to oczywiście DLA NAS oszustwo, ale niekoniecznie dla nich. Osoby takie mogą nie rozumieć, że w Internecie na każdym kroku czyhają oszuści czy wirusy komputerowe, których jedynym celem jest kradzież danych czy pieniędzy.

Licealista Piotr Hejmo również wyłonił pewne prawidłowości i podzielił się swoimi uwagami dotyczącymi wyników ankiety:

- Duża świadomość młodzieży na temat zagrożeń w sieci.
- Pomijając odpowiedzi nie na temat, uczestnicy umieją wymienić główne zagrożenia w cyberprzestrzeni.
- Część uczniów wykazuje cechy uzależnienia od Internetu.
- W przypadku osób, które zadeklarowały uzależnienie od Internetu, ponad połowa stwierdza, że to uzależnienie im nie przeszkadza.
- Ponad połowa uczniów twierdzi, że padła ofiarą cyberzagrożeń.
- Prawie $\frac{3}{4}$ uczniów uważa, że ponad połowa uczniów liceów jest uzależniona od Internetu.
- Ankietowani mają problemy z przyznaniem się do lub zauważeniem ewentualnego uzależnienia.

Wśród ankietowanych panuje dość duża wiedza w temacie cyberprzestrzeni oraz zagrożeń, jakie można w niej spotkać. Jednak problemem jest umiejętność jednoznacznego stwierdzenia uzależnienia od Internetu. Jak pokazała ankieta, prawie $\frac{3}{4}$ odpowiedzi wskazuje na panowanie poglądu, że ponad 50% uczniów jest uzależniona od Internetu. Wnioski wynikające z ankiety są następujące: potrzebujemy bardziej miarodajnych narzędzi do stwierdzenia uzależnień niż godzinowa ilość spędzana w sieci.

Kolejnym dużym zagrożeniem jest występowanie hejtu w Internecie. Zjawisko to dotyka dużej części użytkowników, niezależnie od wieku.

Także maturzystka Maria Głuszczenko zaprezentowała swoje stanowisko: *Biorąc pod uwagę wyniki ankiet, można wysnuć wnioski, że w jakimś stopniu Internet stanowi zagrożenie. I nie mówię tutaj o Internecie jako narzędziu samym w sobie, ale o tym, jak*

ludzie z niego korzystają, czego dowodem może być ilość wymienionych przez uczniów zagrożeń, które wynikają bezpośrednio z dostępu do Internetu. Grooming czy cyberbullying nie istniałyby bez dostępu do mediów społecznościowych. Dodatkowo, na pytanie: Czy czujesz się bezpiecznie w Internecie? (1 – czuję się bezpiecznie, 5 – nie czuję się bezpiecznie) aż 168 na 385 osób wybrało opcję numer 3, czyli w jakimś stopniu odczuwają zagrożenie, ale możliwe, że ich ono nie dotyczy lub umieją z nim walczyć.

Można więc powiedzieć, że nasze młode pokolenie zdaje sobie sprawę z zagrożenia, ale umie również się przed nim chronić (zakładając silne hasła lub blokady na przeglądarki). Poza tym każdy jest odpowiedzialny za swoje czyny, a co za tym idzie, ma świadomość, że musi zachować kulturę wypowiedzi, gdyż w Internecie nic nie ginie. Biorąc pod uwagę wyniki ankiet przeprowadzonych w moim liceum, myślę, że choć młodzież czasem nie potrafi tego przyznać, to jest uzależniona od Internetu. Mimo wszystko wielu z nas ma hobby, z działalnością w Internecie w ogóle niezwiązane.

Wypowiadający się już wcześniej Marcin Chowaniec przedstawił następujące spostrzeżenia: Podczas omawiania ankiety na konferencji, padły różne odpowiedzi ze strony jej uczestników. Część uważa, że osoby starsze to te, podczas których dorastania nie było dostępu do Internetu, czyli są to osoby, które na różnych późniejszych etapach życia poznawały cyfrowy świat, zatem nie są tak zaznajomione, jak młodzież, która często od najmłodszych lat korzystała np. z cyfrowych form komunikacji. Inna część ankietowanych uważa, że osoby starsze to osoby po 50. roku życia. Te dwa obrazy osoby starszej są mniej więcej ze sobą zgodne i popiera je największa grupa osób, z obecnej na konferencji młodzieży ponad 90%. Na konferencji został podany jeszcze jeden obraz osoby starszej, który nie jest związany ani z jej wiekiem, ani z tym, czy miała dostęp do sieci. Według tego obrazu osoba starsza to taka, która przestaje mieć taką dziecięcą chęć poznania świata. Zamyka się w swoim obrazie świata i tylko z wielkim oporem bądź z przymusu (np. sprawy urzędowe w części trzeba załatwiać przez Internet) poznaje nowe rzeczy i zjawiska. Jeżeli chodzi o dwa pierwsze obrazy, to młodzież prawdopodobnie przecenia swoją cyfrową świadomość względem świadomości osób starszych z dwóch pierwszych obrazów. Nie zna dokładnie cyfrowego świata swoich rodziców czy dziadków. Stąd mogą się pojawiać myśli o małej świadomości cyfrowej. Wiadomo powszechnie, że każdy człowiek jest inny, ale można być zdania, że duża część osób starszych z tych dwóch obrazów dobrze radzi sobie w Internecie. Przecież często ci ludzie zajmują się zwalczaniem cyberzagrożeń. Jeżeli chodzi o trzeci obraz, to o takich osobach starszych można powiedzieć, że faktycznie ich świadomość różnych cyberzagrożeń może być niska z powodu braku ciągłego aktualizowania ich wiedzy o świecie, w tym wiedzy o świecie cyfrowym.

REFLEKSJE UCZNIÓW

Wyniki ankiety okazały się inspirujące dla uczniów, którzy podzielili się swoimi uwagami.

Maria Głuszczenko: *Internet może być naprawdę przydatnym narzędziem, jeśli umie się wykorzystywać go w dobrym celu. Sama Wikipedia, czy inne strony naukowe pozwalają poszerzać wiedzę na różne tematy, a dzięki Instagramowi czy Messengerowi możemy komunikować się ze znajomymi. Jeżeli dba się o to, by zakładać silne hasła, nie podawać swoich prywatnych danych i nie szerzyć nienawiści, można używać Internetu nie martwiąc się o swoje bezpieczeństwo. Warto pamiętać o weryfikacji wszystkiego co się przeczyta na różnych portalach, zwłaszcza, gdy o jakiejś stronie słyszymy pierwszy raz.*

Weronika Szewczyk: *Uważam, że powinniśmy zadać następujące pytanie: co powoduje takie zainteresowanie wśród młodych ludzi i dlaczego tyle czasu im poświęcają? Myślę, że powinniśmy zwrócić tutaj uwagę na dwa aspekty. Pierwszym z nich jest to, że jesteśmy istotami społecznymi; potrzebujemy poczucia przynależności i akceptacji. Więc jeśli wszyscy wokół nas żyją w mediach, podjęcie walki z uzależnieniem można będzie uznać za izolację i poczucie odcięcia od grupy. Drugą sprawą jest tzw. pętla dopaminowa, wspomniana podczas konferencji. Jest to proces, w którym scrollowanie mediów oraz oczekiwanie na reakcje odbiorców (polubienia, komentarze, udostępnienia) wydzielają w naszym mózgu dużą ilość wspomnianej dopaminy, która nazywana jest również hormonem szczęścia. Jest ośrodkiem nagrody i odpowiada za ekscytację oraz motywację. Moim zdaniem powinniśmy zwracać większą uwagę młodego pokolenia na zdrowe źródła dopaminy, np. aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, interakcje społeczne, słuchanie/tworzenie muzyki czy oddawanie się swojej pasji, oraz zwiększać ich świadomość, że uzależnienie od Internetu naprawdę może być niebezpieczne (59% uzależnionym uczniom nie przeszkadza ta skłonność).*

Piotr Hejmo z kolei uznał, że aby przeciwdziałać tym zagrożeniom trzeba stworzyć narzędzia do edukowania oraz administrowania treści w Internecie. Należy pokazać użytkownikom Internetu, jak radzić sobie z uzależnieniami, jak limitować czas spędzany w sieci, czy jak radzić sobie z przypadkami hejtu. Narzędzia te powinny być dostępne i efektywne dla każdego, bez względu na wiek. Podniesie to świadomość oraz bezpieczeństwo każdego w cyberprzestrzeni.

PODSUMOWANIE

Zagadnienie bezpieczeństwa w sieci to temat często eksplorowany ze względu na jego znaczenie i miejsce w przestrzeni życiowej każdego człowieka. Szybkość zmian technologicznych i cyfrowych sprawia, że nie jesteśmy w stanie za nimi nadążyć. Wyraźnie wylania się jednak duża świadomość młodzieży w tym zakresie, znajomość zagrożeń, choć też dość zachowawcze deklaracje odnośnie do uzależnienia od Internetu i urządzeń. Warto podkreślić, że uczniowie postrzegają uzależnienie od Internetu jako coś negatywnego. Mimo wysokiej świadomości zagrożeń czują się w sieci bezpiecznie. Z głosów

w dyskusji wynika, iż licealiści są świadomi tego, że starsi ludzie (definiowani na dwa sposoby) mogą być narażeni na dużo większe niebezpieczeństwo w cyberprzestrzeni ze względu na brak doświadczenia w jej użytkowaniu. Młodzież jest w pełni świadoma potrzeby edukacji społeczeństwa w zakresie podnoszenia bezpieczeństwa korzystania z Internetu. Aby przeciwdziałać uzależnieniu, trzeba stworzyć narzędzia do skuteczniejszej edukacji użytkowników sieci.