EU Kids Online

10. Internet w relacjach rówieśniczych

Łukasz Tomczyk

Uniwersytet Jagielloński
https://orcid.org/0000-0002-5652-1433

Niniejszy rozdział podejmuje problematykę roli relacji rówieśniczych w kontekście funkcjonowania młodych osób w środowisku cyfrowym. Poniżej skoncentrowano się na dwóch komplementarnych wymiarach wsparcia społecznego: ogólnym poczuciu dostępności pomocy ze strony przyjaciół oraz konkretnych działaniach podejmowanych przez rówieśników w obszarze korzystania z internetu. W pierwszej kolejności przedstawiono poziom postrzeganego wsparcia przyjacielskiego jako istotnego zasobu sprzyjającego dobrostanowi (Blackwell et al., 2025), następnie zaś przeanalizowano częstość i zakres rówieśniczych form pomocy odnoszących się do aktywności online. Takie dwutorowe ujęcie pozwala zidentyfikować zarówno subiektywne poczucie bycia wspieranym, jak i realne doświadczenia wsparcia w codziennych praktykach odnoszących się do korzystania z nowych mediów. Tego rodzaju analizy mają istotne znaczenie, ponieważ pozwalają uchwycić rolę środowiska rówieśniczego jako jednego z kluczowych kontekstów rozwojowych młodych osób, dla których środowisko cyfrowe stało się jednym z podstawowych miejsc socjalizacji (Odgers i Jensen, 2020). Ponadto ujęcie obejmujące subiektywne poczucie wsparcia, jak również konkretne formy pomocy w obszarze aktywności online umożliwia pełniejsze zrozumienie mechanizmów sprzyjających dobro-

Tomczyk, Ł. (2026). Internet w relacjach rówieśniczych. W: J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, *Polskie badanie EU Kids Online 2026. W stronę nowych wyzwań. Reprezentatywne badanie polskich uczniów i uczennic w wieku 10-16 lat* (s. 143–148). Wydawnictwo Naukowe UAM.
© Author, 2026. https://doi.org/10.14746/amup.9788323245308.10
Open Access chapter, distributed under the terms of the CC licence (BY-NC-ND, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

stanowi, bezpieczeństwu cyfrowemu oraz kształtowaniu kompetencji cyfrowych w odniesieniu do relacji rówieśniczych (Best et al., 2014).

W kolejnych częściach rozdziału przedstawione zostały wyniki dotyczące:

- postrzeganego wsparcia ze strony przyjaciół,
- działań podejmowanych przez rówieśników w kontekście korzystania z internetu.

W rozdziale omówiono zarówno ogólny poziom wsparcia przyjacielskiego deklarowanego przez badanych, jak i częstość konkretnych form pomocy i wskazówek otrzymywanych od najbliższych osób w obszarze aktywności online, z jednoczesnym uwzględnieniem zróżnicowania odpowiedzi ze względu na wiek i płeć.

Postrzegane wsparcie społeczne, w tym zwłaszcza wsparcie ze strony przyjaciół, uznawane jest za istotny zasób sprzyjający dobrostanowi, lepszemu radzeniu sobie ze stresem oraz adaptacji w sytuacjach trudnych (Petersen et al., 2023). Bazując na zebranych danych, zauważono wyraźną przewagę odpowiedzi wskazujących na wysoki poziom wsparcia. W odniesieniu do twierdzenia „Moi przyjaciele naprawdę starają się mi pomagać" łącznie 70,2% badanych udzieliło odpowiedzi „Bardzo prawdziwe" (39,7%) lub „Dość prawdziwe" (30,5%), podczas gdy odpowiedzi „Nieprawdziwe" stanowiły jedynie 10,0%. Jeszcze wyższy poziom pozytywnych ocen odnotowano dla twierdzenia „Mogę liczyć na swoich przyjaciół, gdy coś idzie nie tak", gdzie odpowiedzi z dwóch najwyższych kategorii osiągnęły łącznie 73,0%, co wskazywało na silne poczucie dostępności wsparcia w sytuacjach problemowych. Nieco niższe, choć nadal wysokie, wartości uzyskano w przypadku twierdzenia „Mogę z przyjaciółmi rozmawiać o swoich problemach" (68,1% odpowiedzi dla dwóch twierdzących skal), przy jednocześnie najwyższym odsetku odpowiedzi „Nieprawdziwe" w tej pozycji (13,6%). We wszystkich trzech twierdzeniach zbliżony był udział odpowiedzi „Trochę prawdziwe" (ok. 18-20%), wskazujący na umiarkowany poziom odczuwanego wsparcia w części badanej grupy. Wyniki całościowo zaprezentowane w tabeli 10.1 wskazują, że badani w większości postrzegali swoje relacje przyjacielskie jako znaczące i wspierające, szczególnie w kontekście możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach trudnych.

Płeć nie różnicowała w sposób istotny statystycznie odpowiedzi na analizowane twierdzenia dotyczące wsparcia ze strony przyjaciół. Również wiek badanych nie wykazywał istotnego związku z poziomem deklarowanego wsparcia przyjacielskiego. Oznacza to, że w badanej próbie podstawowe zmienne socjodemograficzne nie stanowiły istotnego czynnika różnicującego uzyskane wyniki.

Tabela 10.1. Wsparcie przyjacielskie

Rodzaj wsparcia	Nieprawdziwe (%)	Trochę prawdziwe (%)	Dość prawdziwe (%)	Bardzo prawdziwe (%)
Moi przyjaciele naprawdę starają się mi pomagać	10,0	19,8	30,5	39,7
Mogę liczyć na swoich przyjaciół, gdy coś idzie nie tak	7,8	19,3	27,7	45,2
Mogę z przyjaciółmi rozmawiać o swoich problemach	13,6	18,3	25,4	42,7

N = od 948 do 987 (w wieku 10-16 lat)

W badaniu dokonano również analizy, jak często ankietowani deklarowali, że ich przyjaciele w różny sposób wspierali ich w związku z korzystaniem z internetu. Wyniki wskazują, że tego typu wsparcie rówieśnicze miało zróżnicowany, ale na ogół umiarkowany charakter. Najczęściej deklarowano otrzymywanie pomocy w sytuacjach praktycznych – 31,4% badanych wskazało, że przyjaciele czasami pomagali im, gdy coś było trudne do znalezienia lub zrobienia w internecie, a łącznie 32,0% doświadczało takiej pomocy często lub zawsze. Stosunkowo często pojawiało się także zachęcanie do odkrywania i uczenia się nowych rzeczy online, choć nadal 30,8% badanych deklarowało, że nigdy tego nie doświadczyło. W obszarze bezpieczeństwa i świadomego korzystania z internetu wsparcie rówieśników było wyraźnie rzadsze: **45,8% badanych wskazało, że przyjaciele nigdy nie podpowiadali im, jak bezpiecznie korzystać z internetu**, a 44,2% nigdy nie usłyszało od bliskich kolegów i koleżanek wyjaśnień, dlaczego niektóre treści są dobre, a inne złe. Również **rozmowy o wiarygodności informacji należały do rzadkości, a więc 39,0% badanych nigdy nie wymieniało informacji z przyjaciółmi** o tym, które wiadomości lub źródła są godne zaufania. W sytuacjach trudnych emocjonalnie lub problemowych wsparcie także nie było powszechne: 31,8% badanych nigdy nie otrzymało pomocy od przyjaciół, gdy coś w internecie ich zaniepokoiło. Najrzadziej występowała pomoc w kontrolowaniu czasu online – ponad połowa respondentów (50,3%) wskazała, że przyjaciele nigdy nie pomagali im lepiej zarządzać czasem spędzanym w internecie. Ogół wyników zaprezentowanych w tabeli 10.2 sugeruje, że wsparcie rówieśnicze częściej dotyczyło praktycznych aspektów korzystania z internetu niż kwestii bezpieczeństwa,

krytycznej oceny treści i samoregulacji, a znaczna część młodzieży w ogóle nie doświadczała takich działań ze strony przyjaciół.

Analiza zależności między wiekiem a odpowiedziami na pytania dotyczące działań podejmowanych przez przyjaciół w kontekście korzystania z internetu wykazała, że w większości obszarów wiek nie różnicował istotnie odpowiedzi badanych. Jedynie w przypadku rozmów z przyjaciółmi na temat tego, które wiadomości lub źródła informacji są godne zaufania, odnotowano statystycznie istotną, choć słabą zależność (p = 0,0488). Starsi uczestnicy częściej niż młodsi wskazywali odpowiedź „Czasami" (24,1% vs. 17,3%), co sugerowało bardziej umiarkowaną, okazjonalną obecność takich rozmów w ich relacjach rówieśniczych. Z kolei młodsi częściej deklarowali zarówno brak takich doświadczeń („Nigdy": 41,2% vs. 36,9%), jak i ich częstsze występowanie („Często": 15,2% vs. 11,3%), co wskazywało na bardziej spolaryzowany rozkład odpowiedzi w tej grupie. W pozostałych ośmiu obszarach nie stwierdzono istotnych różnic między młodszymi i starszymi badanymi (p > 0,05), co oznacza, że wiek w niewielkim stopniu wiązał się z częstością deklarowanych działań podejmowanych przez przyjaciół w sferze korzystania z internetu.

Tabela 10.2. Częstość podejmowania przez przyjaciół działań wspierających korzystanie z internetu

Rodzaj wsparcia	Nigdy (%)	Prawie nigdy (%)	Czasami (%)	Często (%)	Zawsze (%)
Podpowiadał, jak bezpiecznie korzystać z internetu	45,8	19,1	19,4	11,5	4,2
Zachęcał mnie do odkrywania i uczenia się nowych rzeczy w internecie	30,8	21,6	26,8	15,8	5
Pomógł mi, gdy coś w internecie mnie zaniepokoiło	31,8	15,9	27,5	14,9	9,9
Dał mi wskazówki, co i jak publikować w internecie	32,3	15,6	25,6	17,3	9,2
Pomógł mi, gdy było coś dla mnie trudne do znalezienia lub zrobienia w internecie	21,9	14,7	31,4	19,5	12,5
Wyjaśnił, dlaczego niektóre treści w internecie są dobre, a inne złe	44,2	17,3	18,0	13,8	6,7
Rozmawiał ze mną o tym, które wiadomości lub źródła informacji są godne zaufania*	39,0	19,6	20,8	13,2	7,4
Pomógł mi, jak lepiej kontrolować czas w internecie	50,3	17,8	15,0	11,6	5,3
Pokazał mi, jak inaczej korzystać z internetu	41,4	19,4	16,6	14,7	7,9

N = od 865 do 914 (w wieku 10-16 lat: młodsi [10-13 lat] i starsi [14-16 lat]); różnice między grupami: * p < 0,05

Analiza zależności między płcią a deklarowanymi doświadczeniami działań podejmowanych przez przyjaciół w kontekście korzystania z internetu wykazała wiele istotnych różnic. Testy chi-kwadrat wskazały, że płeć istotnie różnicowała odpowiedzi w sześciu obszarach: otrzymywania wskazówek dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu (p = 0,012), zachęcania do uczenia się nowych rzeczy online (p = 0,013), otrzymywania pomocy w sytuacjach budzących niepokój w internecie (p < 0,001), wskazówek dotyczących publikowania treści (p < 0,001), pomocy w wykonywaniu trudnych działań online (p = 0,015) oraz wsparcia w kontrolowaniu czasu spędzanego w internecie (p < 0,001). We wszystkich tych przypadkach chłopcy częściej niż dziewczęta deklarowali brak takich doświadczeń, wybierając odpowiedź „Nigdy" , natomiast dziewczęta częściej wskazywały odpowiedzi pośrednie, takie jak „Czasami" i „Często", co świadczyło o częstszym występowaniu wsparcia rówieśniczego w ich relacjach. Najsilniejsze zróżnicowanie odnotowano w obszarze pomocy w sytuacjach trudnych emocjonalnie online, gdzie różnice między płciami były szczególnie wyraźne. W trzech pozostałych obszarach (wyjaśnianie, dlaczego niektóre treści są dobre lub złe, rozmowy o wiarygodności źródeł informacji oraz pomoc w zmianie sposobu korzystania z internetu) nie stwierdzono istotnych różnic między dziewczętami i chłopcami (p > 0,05).

> Wyniki wskazują, że wsparcie rówieśnicze w sferze funkcjonowania online było wybierane przez dziewczęta, podczas gdy chłopcy relatywnie częściej funkcjonowali w tym obszarze bez takiego wsparcia.

Wnioski i rekomendacje

Analiza danych przedstawionych w tym rozdziale pozwala na sformułowanie następujących wniosków i rekomendacji:

1. Wsparcie rówieśnicze w obszarze korzystania z internetu ma głównie charakter praktyczny, co wskazuje na potrzebę uzupełniania go poprzez programy rozwijające umiejętności rozmowy, refleksji i wzajemnego doradzania w kwestiach związanych z funkcjonowaniem w przestrzeni online.
2. Bezpieczeństwo cyfrowe, krytyczna ocena treści oraz samoregulacja czasu online należą do najsłabiej wspieranych obszarów, dlatego powinny stać

się priorytetem działań profilaktycznych i edukacyjnych realizowanych w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej.

3. Wyraźne różnice między dziewczętami i chłopcami w zakresie doświadczanego wsparcia wskazują na potrzebę uwzględniania perspektywy płci, tak aby działania edukacyjne sprzyjały większemu włączaniu chłopców w relacyjne formy wsparcia i komunikacji dotyczącej doświadczeń online.
4. Ponieważ grupa rówieśnicza stanowi ważne źródło norm i wzorców zachowań w środowisku cyfrowym, programy edukacji medialnej powinny w większym stopniu wykorzystywać potencjał uczenia się rówieśniczego oraz rozwijać kompetencje wzajemnego wspierania się w bezpiecznym i odpowiedzialnym korzystaniu z internetu. Takie działania znacząco uzupełnią profilaktykę realizowaną w placówkach oświatowych.

Bibliografia

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. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Blackwell, C. K., Mansolf, M., Rose, T., Pila, S., Cella, D., Cohen, A., Leve, L. D., McGrath, M., Neiderhiser, J. M., Urquhart, A., Ganiban, J. M. (2025). Adolescent Social Media Use and Mental Health in the Environmental Influences on Child Health Outcomes Study. *Journal of Adolescent Health*, *76*(4), 647-656. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.12.003

Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336-348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Petersen, K. J., Qualter, P., Humphrey, N., Damsgaard, M. T., Madsen, K. R. (2023). With a Little Help from My Friends: Profiles of Perceived Social Support and Their Associations with Adolescent Mental Health. *Journal of Child and Family Studies*, *32*(11), 3430-3446. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02677-y