Z kolei jak podaje ogólnopolski raport badania uczniów „Nastolatki 3.0" (2019):

- większość respondentów podaje, że korzysta z internetu kilka godzin dziennie (od 2 do 4 – 27%, od 4 do 6 – 23%)
- jako najczęstsze formy aktywności w internecie wskazują słuchanie muzyki, oglądanie seriali i filmów oraz kontakt ze znajomymi
- 94% nastolatków wskazuje telefon jako najczęstsze narzędzie do korzystania z internetu
- najczęściej publikowane treści w mediach społecznościowych to zdjęcia i filmy z własnym wizerunkiem.

Rok 2020, nie przyniósł poprawy w powyższych statystykach, a wręcz je pogorszył. Chcąc, nie chcąc każde dziecko musi spędzać kilka godzin przed komputerem, aby móc uczestniczyć w edukacji zdalnej. Po lekcjach, często młodzież zostaje przed ekranem komputera bądź zmienia go na smartfona i tak sprawia, że jego dzień upływa na życiu w wirtualnym świecie.

Problem zaczyna się kiedy:

- **zaniedbujemy codzienne czynności na rzecz korzystania z internetu**
- **odcięcie od bycia online budzi wewnętrzny niepokój**
- **pojawia się silne poczucie konieczności natychmiastowej odpowiedzi, na przychodzące wiadomości w telefonie czy internecie**
- **brak przy sobie telefonu/tabletu/komputera budzi negatywne emocje, pojawia się potrzeba jak najszybszego odnalezienia danego sprzętu**
- **gwałtowne reakcje, często agresywne na odcięcie od internetu lub samą informację o takiej możliwości**
- **używanie internetu powoduje kłopoty w życiu codziennym (okłamywanie bliskich dot. ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym, kłopoty w relacjach interpersonalnych)**
- **tracimy kontrolę nad czasem spędzonym w internecie**
- **internet jest formą regulacji emocji (jedyny sposób na uspokojenie w chwilach wzburzenia, poprawę nastroju itp.)**