

# Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych

---

## Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań

Na podstawie wyników ogólnopolskich badań  
przeprowadzonych wśród 22.086 młodych osób  
między 12 a 18 rokiem życia badań prowadzonych  
wśród 3.471 nauczycieli oraz eksperymentu  
społecznego pt.: POZ@ SIECIĄ i badań  
jakościowych prowadzonych w roku 2015–2016

Niniejsza publikacja powstała dzięki  
dofinansowaniu Pana Wojciecha Szczurka –  
Prezydenta Miasta Gdynia ze środków  
budżetu miasta

Autor:

**dr Maciej Dębski**

koordynator projektu badawczego

Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

Instytut Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa

Uniwersytet Gdański

Gdynia, 2016

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie **FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG** przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych.

Podstawą podejmowanych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji, rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują.

Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego. Jako Fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej.

## Spis treści

05	Informacje o realizatorach i koordynatorach projektu
07	Przedmowa
08	Wstęp
10	Struktura raportu
12	Adresaci raportu
14	Najważniejsze założenia
16	Podziękowania
17	Słownik
24	Najważniejsze wnioski o charakterze uniwersalnym
27	Najważniejsze wnioski – młodzież
33	Najważniejsze wnioski – rodzina
35	Najważniejsze wnioski – szkoła
37	Rekomendacje w zakresie profilaktyki, leczenia oraz integracji w celu rozwiązywania problemów osób e-uzależnionych
52	Informacje o projekcie
54	Struktura etapu diagnozy
57	Triangulacja danych
58	Profilaktyka, leczenie, integracja – trzy filary profesjonalnego wsparcia
60	Korzyści etapu diagnozy dla różnych grup odbiorców
62	Kontekst teoretyczny
63	1. Zjawisko fonoholizmu
64	2. Problem fonoholizmu a doświadczenia badawcze
66	3. Negatywne skutki nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego
68	4. Uzależnienie od telefonu komórkowego a symptomy związane z nawykowym korzystaniem
70	Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Ilościowe badania uczniów oraz nauczycieli
71	Obszary badawcze, poruszana problematyka badawcza, pytania badawcze
74	Opis metody i narzędzia gromadzenia danych – kwestionariusz ankiety on-line
76	Dobór próby
76	Organizacja badań

- 77 Ogólna charakterystyka badanych osób
- 78 Częstotliwość korzystania z telefonu komórkowego
- 85 Stosunek do uzależnienia od telefonu komórkowego
- 90 Ważność telefonu komórkowego w różnych obszarach życiowych
- 92 Telefon komórkowy a życie rodzinne
- 99 Postawy życiowe młodych Polaków – pokolenie *a/ways on*
- 101 Symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego
- 109 Korzystanie z telefonów komórkowych – aspekty szkolne
- 112 Stosunek do korzystania z telefonów komórkowych w różnych sytuacjach i miejscach
- 114 Korzystanie z telefonu komórkowego oraz problem e-uzależnień w opinii nauczycieli
- 116 Zasady korzystania z telefonu komórkowego na terenie szkoły w opinii nauczycieli
- 118 Wiedza, umiejętności w zakresie problemu e-uzależnień w opinii nauczycieli
- 121 Prowadzenie zajęć szkolnych przy użyciu nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi – opinie nauczycieli
- 125 Cyberprzemoc
- 142 Media społecznościowe
- 146 Zakończenie. W poszukiwaniu modelu fonoholizmu – zarys przyszłych działań o charakterze badawczym
- 148 **Eksperyment społeczny POZ@ SIĘCIĄ. Dzienniki uczestników, Indywidualne wywiady pogłębione z uczestnikami eksperymentu oraz ich rodzicami. Perspektywa jakościowa**
- 149 Metodyka prowadzonych badań
- 151 Opis metod i narzędzi badawczych
- 155 Dobór próby, charakterystyka uczestników eksperymentu
- 156 Zaplanowane rezultaty eksperymentu
- 156 Raport z badań
- 162 **Aneks**

# Informacje o realizatorach i koordynatorach projektu

## FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG

Pamiętając o tym, że podstawą godziwego, dobrego życia są relacje międzyludzkie, Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Pryncypium podejmowanych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji, rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują.

Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego.

Jako Fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej.

Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG, powołana 15 grudnia 2015 roku, może prowadzić działalność gospodarczą na podstawie realizacji projektu naukowo-badawczego o takiej samej nazwie.

Głównym celami Fundacji są:

1. inicjowanie i wspieranie nowatorskich rozwiązań w różnorodnych dziedzinach życia społecznego,
2. propagowanie odpowiedzialnego wykorzystywania nowoczesnych technologii w społeczeństwie,
3. rozwijanie i umacnianie postaw nastawionych na aktywne współdziałanie w rozwoju społeczeństwa obywatelskiego,

4. działalność na rzecz organizacji, instytucji oraz podmiotów prywatnych, których celami statutowymi pozostają działalność naukowa, naukowo-technologiczna, badawcza, oświatowa, kulturalna, w zakresie kultury fizycznej i sportu, dobroczynności, ochrony zdrowia i pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej i społecznej osób wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem oraz

5. tworzenie, promowanie a także wspieranie dobrych praktyk w wyżej wymienionym zakresie.

Więcej na [www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)



## CENTRUM DORADZTWA I BADAŃ SPOŁECZNYCH SOCJOGRAM

Firma badawcza istniejąca na trójmiejskim rynku 13 lat. W swoich działaniach koncentruje się przede wszystkim na prowadzeniu badania problemów społecznych takich, jak bezrobocie, ubóstwo, bezdomność, przemoc w rodzinie, przestępczość, uzależnienia (od substancji psychoaktywnych i behawioralne), żebractwo i inne. Misją CDiBS SOCJOGRAM jest dokonywanie trwałych zmian w społecznych postawach obywateli poprzez prowadzenie rzetelnych, wiarygodnych badań naukowych, ukierunkowanych na poszukiwanie praktycznych rozwiązań szeroko

rozumianych problemów społecznych. Wytycznymi do pracy badawczej pozostają zapisy Międzynarodowego Kodeksu Badań Rynku i Badań Społecznych ICC/ESOMAR.

Znakiem rozpoznawczym Centrum Doradztwa i Badań Społecznych „SOCJOGRAM” jest kość do gry złożona z sześciu niewielkich wielościannów. Zamiast oczek, przypisanych tradycyjnej kości, logo SOCJOGRAMU zawiera obrazy charakteryzujące działalność firmy. Są nimi: prowadzenie badań naukowych, doradztwo, realizacja szkoleń tematycznych, dokonywanie ewaluacji, realizacja superwizji indywidualnej oraz grupowej, bieżący monitoring procesów i zmian społecznych.

Więcej na [www.socjogram.pl](http://www.socjogram.pl)



## UNIwersytet Gdański

– to dynamicznie rozwijająca się uczelnia, łącząca tradycję z nowoczesnością. Kształcenie we wszystkich niemal dziedzinach wiedzy akademickiej oraz zawodach poszukiwanych na rynku pracy, połączone jest tu z nowoczesnymi warunkami studiowania.

Jeden z największych na Pomorzu uniwersyteckich ośrodków rozbudowano w ramach Bałtyckiego Kampusu Uniwersytetu Gdańskiego.

Uniwersytet Gdański został powołany 20 marca 1970 roku. Powstał on z połączenia Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Sopocie i Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Gdańsku. W okresie późniejszym w jego skład weszło także Wyższe Studium Nauczycielskie.

Prekursorką Wyższej Szkoły Ekonomicznej była Wyższa Szkoła Handlu Morskiego w Sopocie, która rozpoczęła działalność w 1945 roku i już w 1947 wydała pierwsze dyplomy, gdyż kontynuowali w niej naukę studenci trzeciego roku.

Obecnie Uniwersytet Gdański jest największą uczelnią wyższą w regionie pomorskim. Na jedenastu wydziałach studiuje ponad trzydzieści tysięcy studentów, doktorantów oraz słuchaczy studiów podyplomowych. Kadra naukowa liczy tysiąc siedmiuset pracowników naukowo-dydaktycznych.

Takie kierunki, jak biologia, biotechnologia, chemia, oceanografia, fizyka kwantowa, pedagogika, psychologia, prawo, czy nauki ekonomiczne, zaliczane są do krajowej czołówki.

Badania projektowe koordynowane były przez pracowników zatrudnionych w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Wydziału Nauk Społecznych uG.



# Przedmowa



**DR WOJCIECH SZCZUREK**  
PREZYDENT MIASTA GDYNIA

## Szanowni Państwo!

Zapraszam do zapoznania się z raportem poświęconym badaniom nad nałogowym korzystaniem z telefonów komórkowych oraz szczegółowej charakterystyce zjawiska fonoholizmu w Polsce. Opracowanie to, po raz pierwszy w Polsce i po raz pierwszy w tak dogłębny sposób, zajmuje się analizą skutków wszechobecności sieci w naszym życiu oraz naszego funkcjonowania w tejże. Z tezami raportu mogli się już w pełni zapoznać Państwo podczas I Międzynarodowej Konferencji „Mobilność w sieci. Relacje. Bezpieczeństwo. Rozwój”, zorganizowanej w Gdyni przy wsparciu gdyńskiego samorządu.

Media cyfrowe, które są już nieodłącznym, a często nieodzownym narzędziem aktywności współczesnego człowieka, przyczyniły się do zwiększenia mobilności w sposób dotychczas niespotykany. Niewątpliwe korzyści płynące z tego faktu, przyniosły, jak widać z pewnej perspektywy, nie tylko udogodnienia, ale także zagrożenia, które dopiero rozpoznajemy.

Głównym celem raportu oraz konferencji, na której został zaprezentowany, była analiza negatywnych skutków zanurzenia w sieci i jej powszechnej obecności w naszym życiu ze szczególnym uwzględnieniem wpływu, jaki wywiera ona na młodych ludzi. Każdy z nas

obserwuje i doświadcza na co dzień zmian, jednostkowych i społecznych, które dokonały się w naszym funkcjonowaniu pod wpływem mediów cyfrowych. Jestem przekonany, że lektura raportu analizującego zjawisko fonoholizmu, poszerzy Państwa dotychczasowe postrzeganie, pogłębi wiedzę i przyniesie nowe doświadczenia dotyczące tej ważnej, dotyczącej każdego z nas problematyki.

# Wstęp



DR MACIEJ DĘBSKI

INSTYTUT FILOZOFII, SOCJOLOGII I DZIENNIKARSTWA,  
UNIwersYTET GDAŃSKI

PREZES FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG

Nie ulega żadnej wątpliwości, że żyjemy w czasach szybkiego rozwoju technologicznego. Co roku jesteśmy zaskakiwani nowymi rozwiązaniami technologicznymi, innowacyjnymi urządzeniami, mającymi ułatwić nam życie, dbanie o zdrowie, czy zabezpieczyć kreatywne spędzanie czasu wolnego. Nowe technologie, media cyfrowe, w szczególności zaś urządzenia mobilne, stają się coraz częściej narzędziami szeroko rozumianej komunikacji, realizacji własnych pasji, kontroli procesów życiowych, a ich wykorzystywanie ma miejsce praktycznie codziennie.

Sport, kultura, zdrowie, sztuka, nauka, edukacja, pomoc społeczna. W tych i pewnie w jeszcze wielu innych dziedzinach życia ludzkiego obserwujemy zdecydowane włączanie się innowacji technologicznych.

Codziennie korzystanie z dostępnych mediów cyfrowych oraz urządzeń mobilnych nieustannie i znacząco zmienia nasze życie.

W większości przypadków przynosi ono pozytywne efekty, takie jak

wzrost poczucia bezpieczeństwa, większa i szybsza możliwość zdobywania niezbędnych informacji, nowe możliwości sieciowania (się) swoich pomysłów, idei, poglądów.

Niekiedy jednak niekontrolowane wykorzystywanie mediów cyfrowych może prowadzić do atrofii więzi społecznych, wpływając negatywnie na dobrostan psychiczny i zdrowie somatyczne użytkownika. W skrajnych przypadkach brak kontroli może generować silne uzależnienia oraz takie problemy, jak hazard, ubóstwo, zaburzenia psychiczne czy bezdomność.

Pomysł realizacji projektu pt.: *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych w Polsce. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu* zrodził się w środowisku naukowym Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego i dotyczył pilnej potrzeby dokonania profesjonalnej diagnozy w zakresie korzystania przez młodych Polaków z telefonu komórkowego oraz innych urządzeń mobilnych.

Na początku roku 2015 zostały podjęte pierwsze czynności badawcze, które miały swoje dalsze konsekwencje, do których zaliczyć należy:

- ▶ powołanie w grudniu 2015 Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG,
- ▶ przekształcenie charakteru badań z badań lokalnych na badania o charakterze ogólnopolskim,
- ▶ podjęcie innowacyjnych badań o charakterze jakościowym, w tym badań eksperymentalnych,
- ▶ szerokie zainteresowanie mediów problemem uzależnienia od telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych.

Przedstawiamy Państwu najważniejsze wyniki dwuletnich dociekań, prowadzonych przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG, Centrum Doradztwa i Badań Społecznych oraz Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego.

Od początku procesu badawczego wszystkim osobom zaangażowanym w proces gromadzenia i analiz danych przyświecał jeden

cel: jak najszerwsze upowszechnienie informacji o problemie nałogowego korzystania z mediów cyfrowych, w tym w szczególności z urządzeń mobilnych. Jesteśmy przekonani, że o tym problemie przez następne lata będzie się mówić głośno, często i, miejmy nadzieję, w sposób w pełni merytoryczny.

Relacja, którą udało się zbudować wykorzystując do tego wyniki badań jakościowych i ilościowych pokazuje, że tak naprawdę odpowiedzialne korzystanie z mobilnych mediów cyfrowych jest składową wielu czynników, takich jak:

- ▶ wiedza i umiejętności korzystania z mediów cyfrowych, w tym z urządzeń mobilnych
- ▶ ustalone i przestrzegane zasady korzystania z dostępnych cyfrowych form i narzędzi komunikacji z innymi
- ▶ posiadanie w życiu codziennym bezpośrednich relacji i realnej sieci oparcia społecznego
- ▶ wysoki poziom dobrostanu psychicznego

Przedstawiając wyniki raportu pragniemy, aby każdy czytelnik przyjął, podobnie jak przyjmuje Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG, kilka postulatów, odnoszących się do odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii. Dla nas oznacza ono:

- ▶ **używanie urządzeń w sposób zrównoważony, z pełną świadomością negatywnych skutków kompulsywnych zachowań:** wychodzimy z założenia, że nałogowe i niekontrolowane używanie nowoczesnych narzędzi komunikacji jest przejawem braku równowagi w sferze psychicznej użytkownika. W tym aspekcie istotą działań Fundacji jest propagowanie idei well-being

(dobrego życia, życia w dobrostanie, w równowadze). Korzystanie z Internetu, smartfonów, tabletów i innych urządzeń i rozwiązań mobilnych pozostaje pod naszą kontrolą – nigdy na odwrót.

- ▶ **nawiązywanie realnych znajomości i przyjaźni:** obecnie producenci oferują różnego rodzaju aplikacje oraz gry, po które sięgamy w czasie wolnym. Swoimi działaniami zwracamy uwagę na możliwość wykorzystywania cyfrowych rozwiązań w celu nawiązywania realnych znajomości, przyjaźni a nawet związków. Kierując się zasadą złotego środka nie zapominamy o tradycyjnych, bardziej aktywnych formach spędzania własnego czasu.
- ▶ **lepsze planowanie własnego czasu:** dzięki powszechnemu wykorzystaniu urządzeń przenośnych ich użytkownicy są w stanie lepiej zarządzać swoim czasem, mają dostęp do kalendarzy osobistych i mogą w czasie rzeczywistym obserwować zachowania pozostałych podmiotów zaangażowanych w interakcje. Popieramy ideę właściwej organizacji czasu wolnego wiedząc, że bardzo często nałogowe korzystanie z elektronicznych narzędzi komunikacji powodowane jest nudą i sytuacją „niezagospodarowania”.
- ▶ **rozwijanie swoich pasji i hobby:** technologie mobilne przyczyniają się w istotnym stopniu do zmian zachodzących zarówno w sferze biznesu, jak i przemian społecznych. Jako Fundacja jesteśmy świadomi, że bezprzewodowe rozwiązania stosowane w życiu codziennym ludzi mają ogromny potencjał. Urządzenia mobilne włączone do internetowej sieci bardzo często stają się narzędziami, służącymi do pogłębiania

własnej wiedzy, pasji, zainteresowań. Odpowiedzialne korzystanie z nich w komunikacji z innymi, w naszej opinii, wyraża się poprzez poszukiwanie ludzi myślących podobnie, a Internet bardzo skutecznie może to ułatwić.

- ▶ **pomaganie innym:** korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji stwarza przestrzeń do wspierania osób potrzebujących. Wierzmy, że dzięki urządzeniom mobilnym, możliwa jest aktywizacja społeczna seniorów, usprawnienie procesu zdrowienia osób chorujących, pomoc osobom z ograniczoną sprawnością. Odpowiedzialne użytkowanie urządzeń mobilnych przyczynia się do poprawy stanu zdrowia somatycznego oraz psychicznego, pomaga zachować koncentrację, pomaga włączać osoby zmarginalizowane w główny nurt życia społecznego oraz kulturalnego.
- ▶ **dbanie o bezpieczeństwo własne i bezpieczeństwo najbliższych:** możliwość bycia online cały czas oraz wszelkiego rodzaju serwisy geolokalizacyjne wspomagają rozwiązania, które zwiększają nasze bezpieczeństwo. Przenośny charakter urządzeń wspomaga szybką komunikację w razie wystąpienia sytuacji problematycznej a nawet kryzysowej. Odpowiedzialne korzystanie z urządzeń mobilnych może chronić nasze miejsce zamieszkania, podróżowanie, może przyczyniać się do zmniejszenia przypadków cyberprzestępczości, czy cyberprzemocy.



# Struktura raportu

**Struktura niniejszego raportu jest dość przewrotna, albowiem na wstępie zostaną zebrane w jednym miejscu najważniejsze wnioski, dotyczące wszystkich prowadzonych badań.**

Mają one charakter wniosków uniwersalnych, ale również odnoszą się bezpośrednio do najważniejszych grup odbiorców tego raportu: młodzieży, nauczycieli oraz rodziców.

W drugiej kolejności zostaną zaprezentowane najważniejsze rekomendacje oparte o wyniki badań, ale również inne doświadczenia Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG oraz CDiBS SOCJOGRAM. Wszystkie one powinny uruchomić myślenie o problemie uzależnienia od mediów cyfrowych na poziomie rządowym, samorządowym, pozarządowym, szkolnym czy rodzinnym. Ich sukcesywne wdrażanie w sposób zdecydowany może doprowadzić do bardziej odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych, w tym cyfrowych urządzeń mobilnych.

Zanim zaprezentowane zostaną szczegółowe wyniki badań, czytelnik raportu będzie miał możliwość zaznajomienia się z najważniejszymi założeniami projektu Fundacji, jak również z podstawową teorią z zakresu podejmowanej tematyki. W raporcie z badań zadbane o to, aby sformułowania i prezentowane dane były czytelne i zrozumiałe dla wszystkich.

Na podstawie niniejszego opracowania, w terminie późniejszym, opracowana zostanie publikacja naukowa. Systematycznie natomiast publikowane będą wyniki badań w postaci artykułów naukowych i popularno-naukowych.

**W pierwszej części** przedstawione zostały wyniki **badania ilościowych** prowadzonych wśród uczniów i nauczycieli. W tej części oś merytoryczną stanowią poruszane problemy, a nie grupa respondentów (uczniowie – nauczyciele). Dla zwiększenia jasności przekazywanych treści zdecydowano się wprowadzić specjalne oznaczenia wykresów, nie pozostawiające większych wątpliwości, jakiej badanej grupy dotyczą prezentowane rozkłady procentowe.

Przygotowany materiał w zdecydowanej większości odnosi się do wzorów korzystania z telefonów komórkowych, problemów wynikających z nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych, jak również do sądów i opinii dotyczących problemu fonoholizmu.

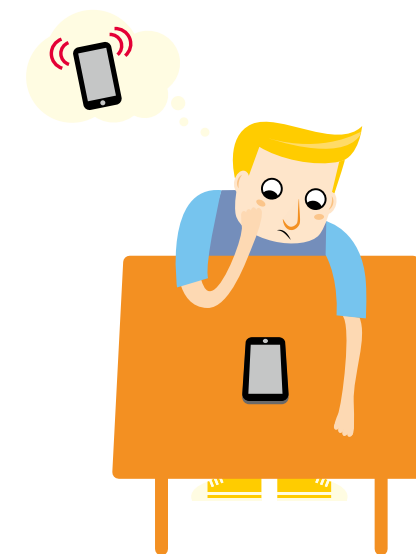
Myślałam, że będzie mi ciężko, ale jednak **nie odczuwam braku telefonu, jedynie co, to w autobusie do szkoły czułam się „pusto”, bo nie miałam słuchawek i muzyki.**

Odrębną część stanowią wszystkie treści, które dotyczą problemu cyberprzemocy. Dla autorów niniejszego opracowania był to wątek ważny, jednakże poboczny. Przyjmując założenie, że nowoczesne smartfony są *de facto* mobilnymi komputerami przyjęto założenie, że rozmowa o nałogowym korzystaniu z telefonów komórkowych nie może być pozbawiona wątków nawiązujących do problematyki cyberprzemocy. W takim rozumieniu urządzenia mobilne włączone w sieć Internetu są przede wszystkim wygodnymi narzędziami do podejmowania zachowań o charakterze cyberprzemocowym.

**Druga część raportu** odnosi się do **badania o charakterze jakościowym**, które skoncentrowane zostały wokół przeprowadzonego eksperymentu społecznego pt. POZ@ SIECIĄ. Najważniejsze dane, pochodzące z analizy dzienników prowadzonych przez uczestników eksperymentu, jak również te zgromadzone w trakcie realizacji wywiadów pogłębionych z rodzicami oraz młodzieżą uczestniczącą w eksperymencie traktować należy jako niezbędne uzupełnienie danych ilościowych.

**Zakończeniem** przygotowanego raportu jest Aneks, zawierający listę pytań dotyczących poziomu zaangażowania gmin/powiatów/szkół w profilaktykę e-uzależnień, oraz tabele z wybranymi wypowiedziami uczniów i rodziców zebranymi podczas prowadzenia indywidualnych wywiadów pogłębionych.

W całej publikacji w wybranych miejscach postanowiono zaprezentować w postaci rysunków wybrane symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego, jak również podać do wiadomości najważniejsze sposoby radzenia sobie w nawykowym korzystaniu z urządzeń mobilnych. Głównym bohaterem obrazków jest blondyn – Antek – który czasem będąc dzieckiem, chłopcem, dojrzewającym mężczyzną, a nawet szefem firmy czy rodzicem na co dzień zmagając się z (nie)odpowiedzialnym korzystaniem z telefonu komórkowego. Treści widoczne w niebieskich chmurkach widoczne w całości opracowania zawierają wypowiedzi uczestników eksperymentu POZ@ SIECIĄ zebrane w trakcie analizy Dzienników. Również i tę część raportu polecamy Państwa uwadze.



**Symptom 1.** #Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę

# Adresaci raportu

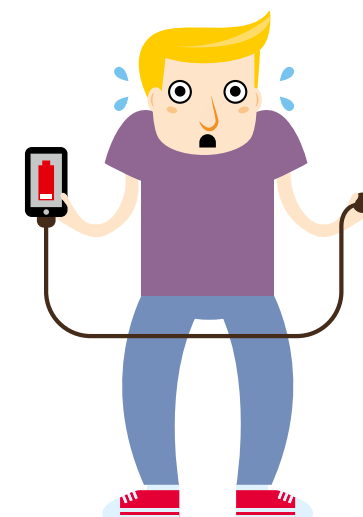
**Przewrotnie można powiedzieć, że adresatem tego raportu powinni być wszyscy Ci, którzy codziennie korzystają z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych.**

Mając jednak świadomość, że tak sformułowana grupa odbiorców jest zbyt szeroka, kierujemy niniejszy raport przede wszystkim do kilku najważniejszych grup:

- ▶ **rodzice:** zapewne ta grupa odbiorców odnajdzie w raporcie wiele wątków, które można bezpośrednio zaimplementować do ich życia. Nie zdradzając szczegółów można jednym zdaniem powiedzieć, że raport o uzależnionych od mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych dzieciach i dorastającej młodzieży, to w dużym stopniu również relacja o uzależnionych rodzicach, braku wspólnie ustalonych zasad, czy nieodpowiednio rozumianym poczuciu kontroli. Gdyby jednak przyjąć założenie, że nasze dzieci, ich zachowania, stosunek do świata, prezentowane wartości, są w pewnym stopniu odzwierciedleniem zachowań i wartości rodziców, prezentowane treści nabierają ważnego znaczenia dla osób dorosłych, mających dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.
- ▶ **nauczyciele:** szkoła i edukacja to bardzo ważny wymiar życia dzieci i młodzieży. Zgromadzony przez nas materiał może być podstawą do inicjowania różnych dyskusji na terenie szkoły. Może być również przesłanką do prowadzenia oddziaływań profilaktycznych w zakresie problemu e-uzależnień. Polecamy lekturę nie tylko dyrektorom, nauczycielom czy wychowawcom, ale również pedagogom i psychologom szkolnym, którzy powinni być pierwszymi osobami, wspierającymi uczniów w sytuacji dostrzegania symptomów uzależnienia od telefonów komórkowych, czy Internetu.

Gdy po szkole nudzi mi się gram w gry. **Nudzi mi się gdy nie gram,** chyba, że mogę z kolegami wyjść na dwór i spędzić z nimi czas.

- ▶ **uczniowie:** zdecydowana większość wyników poświęcona została właśnie im, uczniom szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych. To pokolenie młodych jest pokoleniem najczęściej korzystającym z urządzeń mobilnych, mediów cyfrowych, sieci Internetu. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo korzystania z nowych technologii, oraz na ważność relacji bezpośrednich między ludźmi w tej grupie osób wydaje się być kluczowe dla całości oddziaływań profilaktycznych. Jest z pewnością niezbędne dla zapewnienia dalszego rozwoju młodych ludzi we względnym dobrostanie psychicznym. W przypadku uczniów warto podkreślić funkcję terapeutyczną badań. Poznanie niektórych wyników powinno wzbudzić wśród czytelników potrzebną refleksję nad codziennym wykorzystywaniem urządzeń cyfrowych.
- ▶ **włodarze gmin i powiatów:** to oni mają decydujący głos w sprawie tworzenia lokalnych rozwiązań w zakresie profilaktyki e-uzależnień. Przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego, mający wpływ na kształt edukacji lokalnej społeczności, mogą znaleźć w raporcie wiele cennych wskazówek, stanowiących wytyczne dla planowania celów oraz kierunków działań, lokalnych strategii i programów, czyli wszystkich przedsięwzięć dotyczących rozwiązywania problemu e-uzależnień.



**Symptom 2.** #Noszę przy sobie ładowarkę/baterie w razie, gdyby mój telefon się rozładował

# Najważniejsze założenia

Czytając poniższe rozważania oraz zastanawiając się nad interpretacją uzyskanych wyników trzeba pamiętać o kilku istotnych kwestiach. Pełnią one bowiem rolę specyficznych założeń, które dobrze jest uwzględnić czytając poniższy raport.

- ▶ Żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, w którym coraz częściej możemy mówić o cyfrowej rodzinie: oznacza to, że więzy krwi nie są jedynym kryterium przynależności do rodziny. Dzisiaj rodzinę możemy tworzyć na zasadzie uznania kogoś za jej członka, a nie w oparciu o kryteria biologiczne. Bycie członkiem rodziny może być wynikiem realizacji podobnych pasji, zainteresowań, doświadczenia, podobnych problemów w życiu. Doskonałym przykładem nowoczesnej rodziny jest rodzina facebookowa, która dla wielu młodych osób jest o wiele ważniejsza, niż naturalna rodzina pochodzenia, zbudowana na więzach krwi oraz pokrewieństwie.
- ▶ Żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, w którym coraz częściej zacierają się granice między przestrzenią publiczną a sferą prywatną: odpowiedzialne korzystanie z mediów cyfrowych, w tym urządzeń mobilnych włączonych w sieci Internetu jest takim wówczas, kiedy w swoim użytkowaniu zachowujemy proporcję pomiędzy sferą prywatną, a publiczną. Młodzi użytkownicy Internetu, w szczególności użytkownicy portali społecznościowych, przejawiając wysoki poziom ekstrawertyzmu, narażają się na niepożądane skutki związane z wysoką aktywnością w Sieci. Do głównych zagrożeń w tym rozumieniu zaliczyć należy cyberprzemoc oraz pornografię. Z analiz prowadzonych w roku 2015 w Polsce wynika, że Facebook jest wciąż najpopularniejszym serwisem społecznym w Polsce, następnie Google+, NK.pl, Twitter, Skype, Facebook Messenger, LinkedIn, Badoo, Instagram i Pinterest.

DANE OGÓLNE	ŚWIAT	POLSKA
Aktywni użytkownicy internetu	3.010 mld	25,7 mln
Aktywne konta na mediach społecznościowych	2.078 mld	13 mln
Unikalni użytkownicy telefonów komórkowych	3.649 mld	56,5 mln
Aktywne konta mediów społecznościowych na smartfonach	1.685 mld	9,2 mln

WZROST ROK DO ROKU	ŚWIAT	POLSKA
Aktywni użytkownicy internetu	+21%	+3%
Aktywne konta na mediach społecznościowych	+12%	+8%
Unikalni użytkownicy telefonów komórkowych	+5%	+11%
Aktywne konta mediów społecznościowych na smartfonach	+23%	+28%

Na podstawie WE ARE SOCIAL, Digital, Social & Mobile Worldwide in 2015. <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-social-mobile-worldwide-2015>

- ▶ Żyjemy w czasie szybkiego rozwoju urządzeń mobilnych, które wypierają stacjonarne narzędzia komunikacji: młodzież szkolna, która została objęta prawie dwuletnim oddziaływaniem badawczym urodziła się w czasach, kiedy różnego rodzaju urządzenia mobilne były już szeroko dostępne. W przeciwieństwie do pokolenia w średnim wieku, badane osoby nie posiadają kontrpunktu związanego z życiem poza siecią, bez udziału mediów cyfrowych, bez możliwości korzystania z telefonów komórkowych.

Taki stan rzeczy powodować może z jednej strony niezrozumienie młodych osób, dotyczące prób ograniczenia negatywnych wzorów korzystania z urządzeń mobilnych, z drugiej zaś powodować ciekawość poznawczą, na której warto oprzeć wszelkiego rodzaju oddziaływania profilaktyczne.



**Symptom 3.** #Nie mając ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał bądź zadzwonił #Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego



# Podziękowania

Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG dziękuje przede wszystkim szkołom – dyrektorom, nauczycielom oraz uczniom, którzy zdecydowali się na niełatwą współpracę podczas przygotowywania badań i gromadzenia wyników.

Dziękujemy również studentom Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, bez udziału których, jestem w pełni o tym przekonany, nie udałooby się zrobić tak ciekawych badań. Metodą prób i błędów, bardzo ciekawym pilotażem, systematyczną pracą i sporem osiągnięto ważny rezultat, jakim jest dobrze przygotowany i zrealizowany proces badań naukowych nakierowanych na rekomendacje do zmiany.

Dziękujemy miastu Gdynia, za otwartość i za możliwość włączenia w badania społeczności gdyńskich uczniów, możliwość testowania autorskich skal, jak również włączenia wyników naszych badań w lokalne programy przeciwdziałania cyberprzemocy, czy uzależnieniom behawioralnym.

W szczególności pragniemy podziękować Panu Prezydentowi Miasta Gdynia – dr Wojciechowi Szczurkowi – za wsparcie udzielone podczas pisania raportu, jak również za merytoryczne dyskusje nad problemem nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych, w szczególności z telefonów komórkowych.

Dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w powstanie tego raportu, jak również włączają się w codzienne działania Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG.

# Słownik

**CYBERPRZEMOC** – (cyberbullying) celowa forma przemocy z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych wobec osoby lub grupy.

Nie należy jednak zawężać zakresu stosowania pojęcia tylko do przestrzeni w Internecie, lecz także do przemocy z użyciem telefonów komórkowych, bowiem komunikaty o charakterze przemocowym pojawiają się często drogą SMS czy MMS.

Najczęściej rejestrowane formy cyberprzemocy to: nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci; publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem sieci oraz podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, że zjawisko cyberprzemocy w odróżnieniu od bardziej bezpośrednich form przemocy rówieśniczej (*bullying*) cechuje się dużą anonimowością sprawców. Nowoczesne media sprzyjają szybkiemu rozpowszechnianiu materiałów przeciw innym, a konsekwencje są niezwykle rozległe.

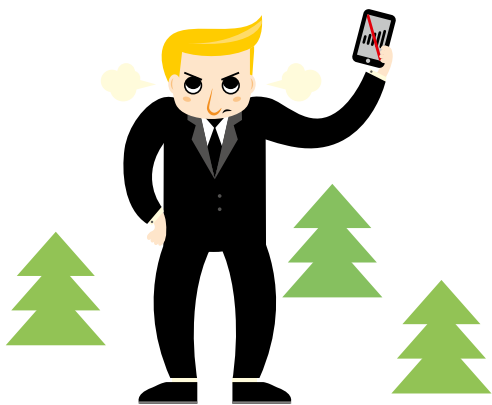
Krzywdą długotrwale dręczonego za pośrednictwem mediów

elektronicznych dziecka, jest często trudno rozpoznawalna przez dorosłych. Dużym problemem jest także poważna trudność związana z usuwaniem kompromitujących materiałów. Sprawcy stosują różnorodne formy cyberprzemocy.

- ▶ **bezpośrednie groźby**: wysyłanie pogroźek poprzez wiadomości tekstowe (SMS), publikowanie obraźliwych komentarzy i gróźb na profilu ofiary lub innych stronach internetowych, wysyłanie wiadomości z pogroźkami za pośrednictwem komunikatorów.
- ▶ **flaming (flame war)**: wojna na obelgi – niewłaściwa aktywność jednego uczestnika dyskusji na forum prowadzi do niewłaściwego zachowania innych
- ▶ **kradzież tożsamości**: polega na tworzeniu fałszywych profili i stron internetowych, które przypisane są do ofiary. Sprawca może także uzyskać dostęp do czyjegoś profilu lub konta komunikatora i wykorzystywać je do wysyłania fałszywych informacji, które mają na celu wytworzenie

negatywnego i nieprawdziwego wizerunku ofiary

- ▶ **izolowanie**: polega na uniemożliwieniu lub utrudnianiu kontaktu w grupie społecznościowej w Sieci
- ▶ **cyberstalking**: nękanie, śledzenie – zazwyczaj dotyczy osób, których relacje były kiedyś bliskie
- ▶ **upokarzanie**: tworzenie grafik, memów, fotomontaży, wysyłanie, powielanie i zamieszczanie filmów, w których ofiara wykonuje krępujące dla niej czynności. Tego typu wiadomości zazwyczaj wymykają się spod kontroli nadawcy i docierają do szerszego niż zakładał sprawca, grona odbiorców
- ▶ **pomówienia**: wysyłanie fałszywych informacji do moderatorów i administratorów stron, celem usunięcia czyjegoś konta lub zablokowania strony
- ▶ **upublicznianie tajemnic**: ujawnianie prywatnych zdjęć i korespondencji ofiary



**Symptom 4.** #Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć

**DOBROSTAN** – subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia. W nauce funkcjonuje tzw. cebulowa teoria szczęścia (dobrostanu), zaproponowana przez J. Czapińskiego. Według tej teorii istnieją 3 poziomy (warstwy) szczęścia:

1. wola życia,
2. ogólny dobrostan psychiczny,
3. zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia.

► **Wola życia** jest stabilnym odczuciem, które charakteryzuje każdy żywy organizm. Dobrostan na tym najbardziej podstawowym poziomie oznacza pozytywne nastawienie wobec celów, które człowiek chce realizować i które nadają sens jego życiu. Dzięki temu może działać skutecznie i planować własny rozwój.

- Inny poziom szczęścia to **ogólny dobrostan psychiczny**, czyli świadoma ocena przez osobę jej własnego życia. Odczucia i sądy dotyczące własnego szczęścia zmieniają się pod wpływem okoliczności życiowych.
- **Zadowolenie z jakiejś konkretnej dziedziny życia**, np. życia rodzinnego, pracy, zdrowia, warunków mieszkaniowych, życia towarzyskiego, jest najbardziej zmienne i zależne od zewnętrznych warunków<sup>1</sup>.

**DOBROSTAN SUBIEKTYWNY** – na każdym etapie rozwoju człowiek dokonuje subiektywnych ocen swojego życia. Psychologiczne analizy subiektywnego dobrostanu prowadzono początkowo odrębnie, jako badania emocji osób badanych oraz jako badania ich opinii o podejmowanych przez nich działaniach.

W roku 2003 Keyes i Waterman połączyli oba wymienione kierunki badań, tworząc trójwymiarowy model subiektywnego dobrostanu, obejmujący:

- **dobrostan emocjonalny** – nasilenie pozytywnych i negatywnych afektów, poczucia szczęścia i zadowolenia z życia i jego poszczególnych dziedzin,
- **dobrostan osobowościowy**, w tym samoakceptacja (pozytywny stosunek do własnego Ja – cech pozytywnych i negatywnych), pozytywna ocena kierunku i możliwości osobistego rozwoju, przekonanie o tym, że wybrany cel życiowy jest godny wysiłku, poczucie panowania nad otoczeniem i autonomii, pozytywne relacje z innymi,
- **dobrostan społeczny** – pozytywna ocena doświadczeń, wynikających z przynależności do danego społeczeństwa czy społeczności, w tym m.in. przekonanie, że: w otoczeniu obowiązują standardy przychylności i życzliwości (społeczna akceptacja), świat jest zrozumiały, sensowny i przewidywalny (społeczna koherencja), a warunki realizacji własnego potencjału poprawiają się (społeczna aktualizacja), jest się potrzebnym i ważnym elementem struktury społecznej (społeczny wkład), zintegrowanym ze społecznością (poczucie więzi z jej członkami)<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> C.L.M. Keyes, M.B. Waterman: Dimensions of wellbeing and mental health in adulthood. W: M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.): *Wellbeing: positive development throughout the life course*. Manwah New York: Erlbaum, 2003, s. 481–501, za: L. Wojciechowska. *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*. „Polskie Forum Psychologiczne”. 13 (2), 2008

<sup>1</sup> J. Czapiński *Psychologia szczęścia*, Warszawa 1992.

**DSM V** – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) – kolejna edycja klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, która została opublikowana 18 maja 2013 roku.

**FOMO SYNDROM** – (*fear of missing out*) – lęk przed pominięciem, syndrom pojawiający się u użytkowników mediów społecznościowych, lękających się, że „przegapią” coś istotnego i to coś ominie ich bezpowrotnie. W wolnym tłumaczeniu to ogromny lęk przed utratą ważnej informacji. Osoba cierpiąca na FOMO nie może właściwie określić, co przegapia i jaka jest realna przyczyna powstałego lęku. Nie wiąże się on przecież z bezpośrednim zagrożeniem, ale jest bez wątpienia uczuciem negatywnym. Rozładowuje się dopiero, gdy osoba z FOMO sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem. Osoby z syndromem FOMO nie tylko ciągle sprawdzają, czy nie wydarzyło się coś, co mogłoby umknąć ich uwadze. Czują też potrzebę dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem ze swojego życia – wrzucają zdjęcia jedzenia serwowanego w nowej, modnej knajpie, zdają relację z sobotniej imprezy, czy wyjazdu za miasto. Celem tych publikacji jest potrzeba pochwalenia się, a towarzyszy jej ekscytacja – ile lajków i komentarzy dostanie moje zdjęcie.

**FONOHOLIZM** – problem ten odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Często zamiennie stosuje się sformułowanie „uzależnienie od telefonu komórkowego”. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez swojego smartfona, najczęściej mającego dostęp do Internetu. Telefon komórkowy jest włączony 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój oraz rozdrażnienie. Problem fonoholizmu, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże co do istoty dotyczyć on może osób w różnym wieku.

**ICD-10 – MIĘDZYNARODOWA STATYSTYCZNA KLASYFIKACJA CHORÓB I PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH** (ang. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) – międzynarodowy system diagnozy nozologicznej. ICD-10 jest opracowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje w Polsce od roku 1996. Najprawdopodobniej od stycznia 2017r. ICD-10 rozszerzone zostanie do ICD-11 o uzależnienie od Internetu. Nowelizacja klasyfikacji ma służyć poprawie diagnostyki psychiatrycznej, która w związku z postępem nauk podstawowych, ale też w związku z nowymi obszarami zagrożeń cywilizacyjnych wynikających z rozwoju techniki, bardzo się zmienia.

Trudno znaleźć dziecko, które nie potrafi obsługiwać komputera, czy tabletu i tv. Ale żadne z nich nie potrafi robić na drutach (np. ubranek dla lalek), stworzyć sobie zabawki z patyków czy po prostu cieszyć się pięknym dniem... i to nie dotyczy tylko dzieci, ale także nastolatków, jak i starsze osoby. **Niektórym ludziom naprawdę brakuje wyobraźni.. ale najbardziej żal mi jest tych dzieci.** Wolą grać w gry, oglądać TV niż... wyjść na dwór na świeże powietrze. Technologia odbiera im życie... ja nie mówię, że technologia jest zła. Wszystko powstało dla ludzi. Tylko trzeba wiedzieć jak tego rozsądnie używać.

Byłem zmęczony i miałem straszną ochotę obejrzeć coś na YT, lecz nie mogłem. Brakowało mi też telewizji, której zazwyczaj nie oglądam. Mama kupiła mi czasopismo, więc mam co czytać.

Pobudka. Jestem ogromnie szczęśliwy, że to ostatni dzień bez komputera. Jak zwykle poszedłem umyć zęby, zjeść coś, schować łóżko i wyjść na dwór z psem.

**OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO** – obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym, zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy, niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym oraz kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji<sup>3</sup>.

**UZALEŻNIENIE** – to nabyty stan zaburzenia zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego, bądź wykonywania określonej czynności<sup>4</sup>. Termin „uzależnienie” jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizmu), czy papierosów. W szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosowany także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, seksu, masturbacji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych, czy też nadmiaru

korzystania z Internetu. Współczesna psychologia traktuje pojęcie „uzależnienie” szeroko i zakłada, że może ono obejmować także inne czynności, nad wykonywaniem których dana osoba utraciła kontrolę<sup>5</sup>.

**UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE** to formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych lecz z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe)<sup>6</sup>. Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu,

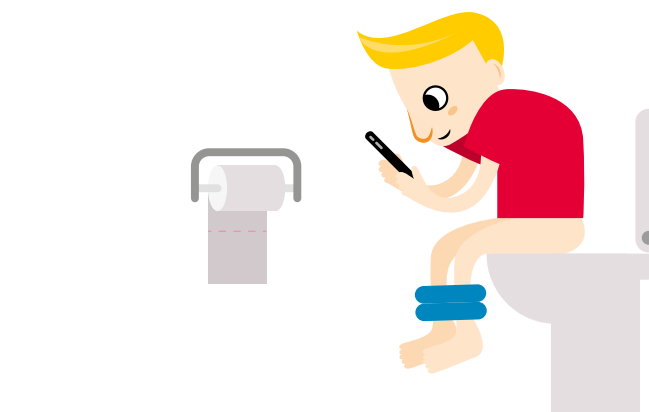
<sup>3</sup> Z. Philip G. *Psychologia i życie*, s. 31. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999 r.

<sup>6</sup> M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*. Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Preasterno, Warszawa 2015, s. 6.

<sup>3</sup> Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. 1994 nr 111 poz. 535), <http://isap.sejm.gov.pl/Deta-ilsServlet?id=wdm19941110535.s.1>.

<sup>4</sup> Encyklopedia PWN, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/3992023>

natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie. To właśnie odróżnia tzw. uzależnienia behawioralne od zachowań problemowych czy ryzykownych, do których możemy zaliczyć np. porzucanie szkoły. Poza uprawianiem hazardu, do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia. Termin „uzależnienia behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej z klasyfikacji chorób i zaburzeń, tj. ani w ICD 10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, ang. *The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), ani w DSM-IV (Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Natomiast, w klasyfikacji DSM-5 pojawiła się nowa podgrupa zaburzeń, do których zostało włączone zaburzenie uprawiania hazardu. Hazard patologiczny (klasyfikacja wg DSM-IV) został zastąpiony przez zaburzenie uprawiania hazardu i znalazł się w kategorii „zaburzeń używania substancji i nałogów” (ang. *Substance-Related and Addictive Disorders*, DSM-5), w podkategorii „zaburzeń niezwiązanych z substancjami” (ang. *Non-Substance Related Disorders*, DSM-5), które można interpretować jako zaburzenia związane z zachowaniem (behawioralne). O uzależnieniu od czynności możemy mówić wówczas, gdy spełnionych jest przynajmniej 3 z 6 poniższych punktów:

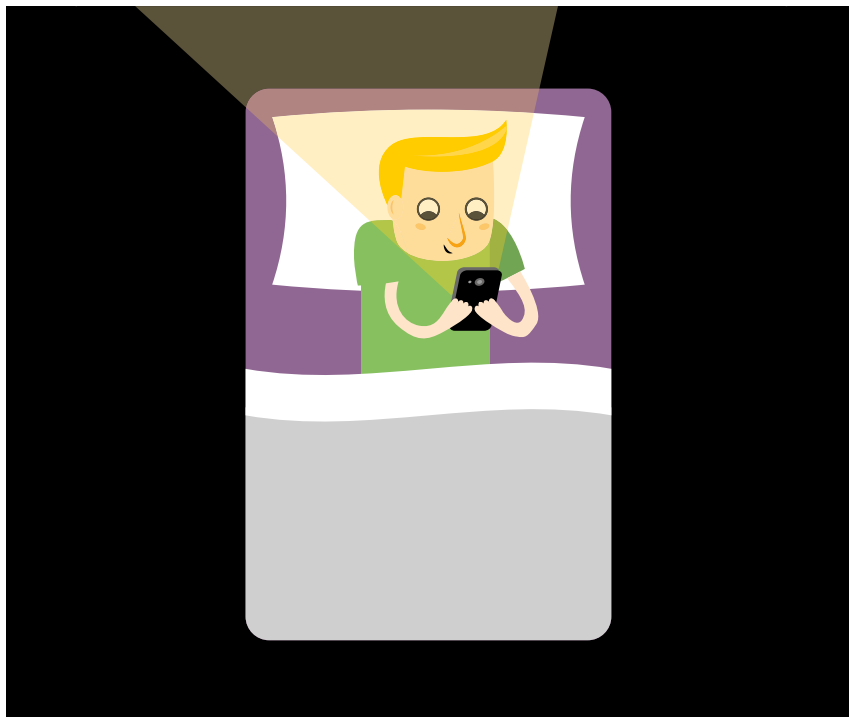


**Symptom 5.** #Jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”

Jestem kojarzony/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym

- ▶ **silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności:** wewnętrzna potrzeba zrobienia czegoś
- ▶ **trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania określonych czynności:** np. korzystanie z internetu i telefonu komórkowego zawsze, nawet w miejscach niebezpiecznych dla życia i zdrowia (prowadzenie samochodu, przechodzenie przez przejście dla pieszych), w sytuacjach i w czasie, w którym nie powinno się korzystać (kino, teatr, nabożeństwo)
- ▶ **wystąpienie zespołu abstynencyjnego:** Objawy odstawienia manifestujące się: zespołem abstynencyjnym, wyrażającym się w formie co najmniej dwóch z następujących objawów, występujących w okresie od kilku dni do 1 miesiąca po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z Internetu
- ▶ pobudzenie psycho-ruchowe
- ▶ niepokój lub lęk, wyraźne obniżenie nastroju
- ▶ obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w Sieci
- ▶ fantazje i marzenia senne na temat Internetu
- ▶ celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze
- ▶ korzystaniem z Sieci celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” Internetu
- ▶ **zaistnienie tolerancji:** tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywanie pewnych czynności. Tolerancja, rozumiana jako potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z Internetu celem uzyskania zadowolenia i/lub wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji, osiągniętej przez tę samą ilość czasu przebywania w Sieci





**Symptom 6.** #Staram się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka

#Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu

**ZABURZENIE PSYCHICZNE** – (*mental disorders*) oznacza „ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, które są przedmiotem zainteresowania (diagnostyka, leczenie, profilaktyka, badania etiologii i patogenezy) psychiatrii klinicznej.

Zaburzenia psychiczne można podzielić tradycyjnie na zaburzenia psychotyczne, czyli psychozy (*psychoses*), tzn. stany chorobowe, w których występują urojenia, omamy, zaburzenia świadomości, duże zaburzenia emocji i nastroju, łączące się z zaburzeniami myślenia i aktywności złożonej oraz zaburzenia niepsychotyczne obejmujące: nerwice i in. zaburzenia typu nerwicowego (np. reakcje adaptacyjne), część zaburzeń psychosomatycznych, upośledzenie umysłowe, większość zespołów organicznych, zaburzenia osobowości, uzależnienia od alkoholu i in. substancji, niektóre dewiacje seksualne. Podział ten nie jest ścisły, w przebiegu bowiem niektórych zaburzeń niepsychotycznych, np. zespołów organicznych lub uzależnień, mogą pojawić się objawy psychotyczne (np. zaburzenia świadomości). Włączanie niektórych zaburzeń osobowości i dewiacji seksualnych do grupy zaburzeń psychicznych jest sporne, część z nich jest w istocie wariantem normy<sup>7</sup>.

**ZDROWIE** – jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/dobrostanu (*wellbeing*) fizycznego, psychicznego i społecznego, a jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska, bądź radzenia sobie z nim.

<sup>7</sup> S. Pużyński, red. *Leksykon psychiatrii*. Warszawa: PZWL; 1993

- ▶ **utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się:** np. zmniejszenie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z Internetu, portali społecznościowych, gier komputerowych.
- ▶ **uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne:** np. korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego pomimo świadomości doświadczania trwałych, bądź narastających

problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z Sieci:

- ▶ ograniczenie czasu snu
- ▶ ogólne przemęczenie
- ▶ występowanie problemów rodzinnych
- ▶ spóźnianie się do pracy i na spotkania
- ▶ zaniedbywanie obowiązków
- ▶ rezygnacja z innych istotnych działań



**Symptom 7.** #Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego

Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia.

Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko łączyć się z brakiem obiektywnie istniejącej choroby, czy niepełnosprawności<sup>8</sup>. We współczesnej koncepcji zdrowia, jest ono określane mianem wartości, dzięki której jednostka lub cała grupa może realizować swoje życiowe aspiracje oraz zmieniać środowisko. Zdrowie również pojmowane jest jako bogactwo dla społeczeństwa, gwarantujące jego rozwój społeczny i ekonomiczny. Funkcjonuje także jako ważny element codziennego życia, umożliwiający lepszą jego jakość. Biorąc pod uwagę holistyczną, czyli całościową koncepcję zdrowia, możemy wyróżnić jego cztery następujące wymiary:

- ▶ **zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz jego układów i narządów;
- ▶ **zdrowie psychiczne**, a w jego obrębie zdrowie: umysłowe – zdolność do jasnego, logicznego myślenia oraz zdrowie

<sup>8</sup> Definicja WHO

emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją oraz lękiem;

- ▶ **zdrowie społeczne** – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych;
- ▶ **zdrowie duchowe** – u niektórych ludzi jest związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u niektórych dotyczy utrzymywania wewnętrznego spokoju<sup>9</sup>.

**ZDROWIE PSYCHICZNE** – dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Zdrowie

<sup>9</sup> B. Woynarowska, M. Sokołowska, *Koncepcja, strategia, organizacja i model tworzenia szkoły promującej zdrowie*, w: B. Woynarowska & M. Sokołowska (ed.), *Szkoła promująca zdrowie*. KOWEZ, Warszawa 2000.

psychiczne oznacza dużo więcej, niż brak zaburzeń psychicznych<sup>10</sup>. Zdrowie psychiczne „jest czymś więcej niż tylko brakiem choroby psychicznej, wymaga ono: poczucia samowystarczalności, samooceny i poczucia własnej wartości, umiejętności zaufania innym, zdolności dawania i brania przyjaźni, miłości i przywiązania, zdolności tworzenia trwałych związków emocjonalnych, zdolności głębokiego przeżywania emocji, umiejętności przebaczenia innym i sobie samemu, zdolności do przemyśleń nad sobą i rozważań nad zmianami, umiejętności uczenia się przez doświadczenie, zdolności tolerowania niepewności i podejmowania ryzyka, zdolności do zadumy i fantazjowania<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: World Health Organization

<sup>11</sup> D. Semple, R. Smyth, J. Burns, R. Darjee, A. McIntosh, *Oksfordzki podręcznik psychiatrii*, Wydawnictwo CZELEJ, Lublin, 2007.

# Najważniejsze wnioski o charakterze uniwersalnym

## 1

**Relacje jako podstawa odpowiedzialnego korzystania z telefonów komórkowych i innych mediów cyfrowych:** wszystkie treści poniżej spisane w raporcie jasno wskazują, że w świecie cyfrowym, w którym młodzi ludzie zewsząd otoczeni są cyfrowymi narzędziami komunikacji z innymi, aplikacjami oraz innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi, na znaczeniu powinny zyskiwać relacje bezpośrednie. Można powiedzieć, że dobrze zbudowana relacja między dzieckiem a rodzicem, uczniem a nauczycielem, partnerami życiowymi, jest najważniejszym czynnikiem, chroniącym młode osoby przed ryzykownym i nawykowym korzystaniem z cyfrowych urządzeń mobilnych włączonych w sieć Internetu.

Silne więzi i relacje między dziećmi i osobami najbliższymi dają podstawę dobrego życia (*well-being*) we względnej równowadze psychicznej. Innymi słowy można postawić wnioski wynikające bezpośrednio, lub pośrednio, z badań nad problemem:

### WNIOSEK OGÓLNY 1:

*Użytkownik, który w sposób niekontrolowany, nałogowy, kompulsywny korzysta w życiu codziennym z różnego rodzaju mediów cyfrowych, urządzeń mobilnych, Internetu, to użytkownik „niezagospodarowany” w relacjach międzyludzkich.*

## 2

**Istnieje społeczne zapotrzebowanie na tworzenie kultury bycia offline:** zebrany materiał badawczy (w szczególności jego jakościowa część) wskazuje, że zaplanowane bycie poza siecią Internetu bez udziału elektronicznych urządzeń komunikacji jest młodzieży i ich rodzinom bardzo potrzebne. Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych, społeczna presja na bycie w nieustającym kontakcie, przeciążenie informacją powoduje pojawianie się oddolnych inicjatyw, zmierzających do systematycznego bycia offline. Czasowe pozostawianie poza sferą oddziaływań Internetu czy mediów cyfrowych w trakcie trwania badań eksperymentalnych doprowadziło badane osoby do wielu ciekawych spostrzeżeń:

## 3

- ▶ bez cyfrowych narzędzi komunikacji z innym można funkcjonować w ciągu dnia bez większych przeszkód,
- ▶ poza telefonem i komputerem istnieje realny świat, który jest światem ciekawym, pełnym ludzi, aktywności, w który warto się bardziej włączyć,
- ▶ kreatywne spędzanie czasu wolnego, realizacja własnych pasji i zainteresowań jest dużą wartością, z której warto korzystać,
- ▶ najbliższe osoby (rodzice, koledzy/koleżanki/znajomi) to osoby, które bardzo często korzystają z telefonów komórkowych i Internetu. Można było to zauważyć dopiero wówczas, jak nie można było korzystać z mediów cyfrowych,

### WNIOSEK OGÓLNY 2:

*Oddolne inicjatywy pozostawiania offline, w szczególności w świecie cyfrowym, będą zyskiwały na powolnym znaczeniu. Racjonalne i zaplanowane bycie „poza siecią” może mieć istotny wpływ na tych użytkowników, którzy utracili wewnętrzną równowagę w życiu z powodu nałogowego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych.*

**Problem fonoholizmu:** fonoholizm jako zjawisko nie jest ujęty w żadnej międzynarodowej klasyfikacji chorób psychicznych. Tak naprawdę nie wiadomo, co warunkuje nawykowe sięganie po telefon komórkowy przez młodzież. Z jednej strony na ich kulturę korzystania z urządzeń mobilnych może mieć wpływ brak ustalonych zasad korzystania między innymi z telefonu komórkowego, brak rozmów z rodzicami o odpowiedzialnym korzystaniu z telefonu komórkowego, bądź też brak elementarnego wychowania w zakresie zachowywania się w miejscach publicznych. Z drugiej strony może być też tak, że uzależniają zainstalowane aplikacje (w tym przede wszystkim aplikacje społecznościowe), programy czy gry. Niewątpliwie uznać należy, że część badanych osób przejawia symptomy fonoholizmu natury psychologicznej, takie jak psychiczny przymus korzystania, potrzebę ciągłego bycia on-line, czy wewnętrzną potrzebę jak najszybszego udzielenia odpowiedzi. W badaniach ilościowych są osoby, które doświadczają syndromu FOMO (ang. *fear of missing out*).

W badaniach eksperymentalnych udało się zanotować podenerwowanie, lęk, a czasem agresję, związaną z niemożnością korzystania z telefonu komórkowego. Pomimo tego, że podjęty temat badań powinien być kontynuowany w najbliższej przyszłości można powiedzieć, że osoby częściej uzależnione od telefonu komórkowego to te, które:

- ▶ szybciej od innych zaczynają korzystać z telefonu komórkowego,
- ▶ posiadają dostęp do nowoczesnego modelu smartfona,
- ▶ posiadają bezpośredni dostęp do Internetu,
- ▶ są aktywnymi członkami na portalach społecznościowych,
- ▶ nudzą się nie mając własnych pasji i hobby,
- ▶ nie posiadają ustalonych zasad dotyczących korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych

### WNIOSEK OGÓLNY 3:

*Nie powinniśmy mówić o zjawisku uzależnienia od urządzeń cyfrowych, lecz o zaburzeniu w używaniu/użytkowaniu. Fonoholizm jako zjawisko nie znajduje się na żadnej z międzynarodowych klasyfikacji chorób psychicznych. Gdyby traktować smartfony jako mini-komputery włączone do sieci Internetu, można powiedzieć, że narzędzie, jakim jest smartfon, komputer, tablet, używane w sposób nieodpowiedzialny, może przyczyniać się do uzależnienia od Internetu.*



## 4

**Pokolenie „always on”:** w dzisiejszym świecie życie bez Internetu, telefonu komórkowego, czy komputera jest praktycznie niemożliwe. Dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu w świecie cyfrowych mediów. Konsekwencją są problemy z nauką i koncentracją, mową, spadek aktywności szkolnych, jak i pozaszkolnych oraz stosowanie różnych form przemocy. W ostatnich latach zwiększyła się zależność między występowaniem zespołu uzależnień związanych z nowymi mediami a otyłością. Również bezsenność, depresja i uzależnienie od nowych mediów, to niebezpieczne konsekwencje nieodpowiedniego korzystania z cyfrowych mediów. Liczne badania pokazują silną zależność między uzależnieniem od Internetu a depresją. Media są traktowane przez użytkowników nie tylko jako narzędzia, ale również jako stymulatory, które wywołują reakcje emocjonalne, wymagają koncentracji, wpływają na pamięć.

Mediom przypisuje się osobowość, tak jakby miały własną świadomość, ujawniają one zdolność do uaktywniania uczuć, które zmieniają postrzeganie świata przez użytkowników. Młodzi ludzie odczuwają emocje nie tylko w stosunku do czynności, które mogą wykonywać dzięki nowym mediom, ale również darzą uczuciami urządzenia mobilne, w tym telefony komórkowe. Stają się one dla nich przedmiotem dążeń i pragnień (planowanie zakupy, gromadzenie pieniędzy, rezygnacja z kieszonkowego na rzecz nowego modelu smartfona). Młodzież zapytana wprost o emocje dotyczące telefonów komórkowych, zaprzecza, że darzy je jakimikolwiek uczuciami, jednakże, opisując swój telefon, nastolatki posługują się określeniami, stosowanymi tylko do osób, np. sprytny, przebiegły, inteligentny, kobiecy, smart. Część młodzieży przyznaje również, że potrafi się rozpłakać z powodu utraty bądź uszkodzenia własnego telefonu komórkowego.

Młodzież biorąca udział w badaniu często skoncentrowana jest na „tylko tu i teraz”, niekiedy przejawiając postawę „teraźniejszych hedonistów”. Osoby takie nastawione są na rozrywkę, przyjemności, ekscytację, a przyszłość nie jest dla nich tak ważna jak teraźniejszość. Młodzi ludzie nie myślą jednak o konsekwencjach swoich zachowań.

Implikacją tych zmian są trudności adaptacyjne w nowym, wciąż zmieniającym się świecie, tym bardziej, że rozwój nowych technologii wydaje się być wręcz geometryczny. Coraz szybszy postęp w zakresie mediów cyfrowych stoi w sprzeczności z rozwojem w innych dziedzinach życia ludzkiego, a powstały rozdźwięk bardzo często staje się źródłem niepokoju. Pokolenie „always on” to ci, którzy są „zawsze podłączeni”. Lajkują, komentują, udostępniają, bardzo zależy im na popularności w Sieci, mają bardzo dużo wirtualnych znajomych a Facebook, Instagram i Snapchat tworzą świat wirtualny, który jest często dla nich bardziej atrakcyjny niż realny.

#### WNIOSEK OGÓLNY 4:

Wyniki badań, jak również edukacyjna działalność prowadzona przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG wskazują, że młodzi użytkownicy urządzeń mobilnych, rekrutujący się z pokolenia *always on* uznają życie bez urządzeń mobilnych za niemal niemożliwe. Personifikują urządzenia, nadają im tożsamość istoty żywej, wiążą z urządzeniami najwyższe emocje oraz uczucia, cierpią po ich stracie. Implikuje to wiele poważnych następstw, takich jak depresja, otyłość, brak koncentracji.



**Symptom 8.** #Zaniedbałem/am obowiązki domowe/szkolne/zawodowe, bo telefon pochłaniał zbyt wiele mojej uwagi

# Najważniejsze wnioski – młodzież

## 1

## Użytkowanie nowych technologii:

### a. codzienne korzystanie:

Korzystanie z nowych technologii, w szczególności z cyfrowych narzędzi komunikacji, jest na stałe wpisane w codzienne funkcjonowanie osób młodych. Regularne i systematyczne korzystanie z własnego telefonu komórkowego rozpoczyna się przeciętnie w wieku 10 lat. W dużych aglomeracjach miejskich wiek inicjacji spada do 7–8 lat. Warto zauważyć, że dzisiejsi uczniowie szkół podstawowych przeciętnie szybciej o 2 lata zaczęli korzystać z własnych telefonów komórkowych oraz smartfonów, niż obecni gimnazjaliści.

Prawie wszyscy badani uczniowie w sposób regularny korzystają z urządzeń mobilnych (86,6%), zdecydowana większość wykorzystywanych urządzeń posiada bezpośredni dostęp do Internetu (92%). W przyszłości należy spodziewać się systematycznego obniżania wieku regularnego korzystania urządzeń cyfrowych przez dzieci w Polsce.

Połowa badanych uczniów wskazuje, że ze smartfona, czy telefonu komórkowego korzysta z taką samą częstotliwością w dni szkolne (od poniedziałku do piątku), co w weekendy. Przynajmniej raz dziennie z telefonu korzysta ponad 85% respondentów (35% kilkadziesiąt razy dziennie). W trakcie trwania eksperymentu społecznego POZ@SIECIĄ młodzież zobaczyła, jak często inni ich koledzy/koleżanki używają urządzeń cyfrowych i jak bardzo może to przeszkadzać w codziennych obowiązkach.

Wróciłem przed chwilą z treningu. Znów złapałem się na tym, że chciałem sprawdzić telefon, czy nikt nie napisał, zaraz po przyjściu do szatni.

### b. znaczenie urządzeń cyfrowych w życiu codziennym:

- ▶ Ponad jedna trzecia badanej młodzieży nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego, czy smartfona. Wydaje się być on ważny w wielu sferach codziennego życia młodych osób: do komunikacji z innymi, w celach edukacyjnych, lepszej organizacji czasu, czy rozrywki.
- ▶ Około 10% uczniów biorących udział w badaniu twierdzi, że chce korzystać z urządzeń cyfrowych częściej, że potrzebuje coraz więcej czasu, aby „pozałatwić” wszystkie swoje sprawy.

### c. aktywność na portalach społecznościowych:

- ▶ Badani uczniowie są częstymi użytkownikami różnego rodzaju portali społecznościowych. Konto na przynajmniej jednym z nich posiada 87,9% badanych (77,7% 12-latków jest użytkownikami Facebooka), ponad połowa badanej młodzieży deklaruje posiadanie konta na dwóch portalach. Prawie co piąty uczestnik badań korzysta z Facebooka kilkadziesiąt razy dziennie, przynajmniej raz dziennie swoją aktywność przejawia 66,5% wszystkich uczniów objętych badaniem (40% osób relatywnie najmłodszych – 12-latków – przynajmniej raz dziennie korzysta z Facebooka).
- ▶ Obecność w świecie *social media* służy przede wszystkim komunikacji między rówieśnikami, ale również często wykorzystywana jest przez nauczycieli w celach edukacyjnych (konta klasowe).

- ▶ Część badanej młodzieży, korzystając z portali społecznościowych, robi to w sposób nierozważny zapraszając do grona swoich znajomych osoby, których w ogóle nie zna (35%), ponad 50% uczniów przyznaje, że zaprasza do grona swoich znajomych osoby znane, lecz nigdy nie widziane.
- ▶ Wydaje się, że czymś ważnym dla badanej młodzieży jest liczba znajomych na portalu społecznościowym: 6,4% uczniów deklaruje posiadanie ponad 1000 znajomych na Fecobooku (im uczeń starszy tym udział procentowy osób posiadających ponad tysiąc znajomych się zwiększa)

### d. w stronę urządzeń mobilnych:

- ▶ Badania wskazują, iż mobilne formy komunikacji wypierają stacjonarne urządzenia. Badana młodzież o wiele częściej korzysta z Internetu, używając

w tym celu smartfonów, tabletów czy laptopów (70%), niż komputerów stacjonarnych (44%).

### e. „pokolenie aplikacji”, pokolenie „selfie”:

- ▶ Używane są one przede wszystkim do komunikacji z innymi, ale również do rozrywki, nauki oraz organizacji czasu wolnego. Niestety istnieje i taka część młodzieży, która nie posiada umiejętności życia i bycia poza światem aplikacji. W tym aspekcie można powiedzieć, że nadmierne korzystanie z aplikacji internetowych może prowadzić do nieporadności życiowej, braku kreatywności w rozwiązywaniu codziennych problemów bez użycia Internetu.
- ▶ Robienie samemu sobie zdjęć i umieszczanie ich w sieci stało się dla wielu młodych osób codzienną rutyną. Selfie robione jest kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie przez około 10% wszystkich przebadanych osób.

W szkole wszyscy grali na komórkach. Taaak! Ciężko było to znieść!!! Też chciałam zagrać, ale udało mi się jakoś wytrwać. Jestem z siebie dumna!



**Symptom 9.** #Korzystam z telefonu komórkowego, nawet wówczas, kiedy wykonuję inne obowiązki

#Czasem nie potrafię skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jestem rozproszony/a z powodu mojego telefonu

#Gdybym mógł/mogła korzystać/a/bym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności, jakie muszę wykonać

## 2

### f. savior-vivre korzystania z urządzeń mobilnych:

- ▶ Kształtuje się na niskim poziomie. Z powodu braku zasad korzystania ze smartfona w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych, przyzwolenie na używanie mobilnego narzędzia komunikacji na zajęciach lekcyjnych, w kościele, podczas prowadzenia samochodu, czy podczas posiłku, należy uznać za wysokie.
- ▶ Badana młodzież w zasadniczej części nie posiada zinternalizowanych wzorców odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych przy zachowaniu elementarnego bezpieczeństwa.

### Uzależnienie od urządzeń cyfrowych:

#### a. przekonania:

- ▶ Zdecydowana większość badanych uczniów wyraża przekonanie, że od korzystania z urządzeń można się uzależnić (77%), a znajomość osób uzależnionych od smartfonów jest powszechna (ponad 70% uczniów zna przynajmniej jedną taką osobę).
- ▶ Na pytanie czy Ty sam jesteś osobą uzależnioną od telefonu komórkowego co piąty uczeń (20,8%) odpowiada w sposób twierdzący, prawie co dziesiąty zaznacza odpowiedź „trudno powiedzieć”. Warto dodać, że subiektywne poczucie bycia osobą uzależnioną wyrażone w jednym

pytaniu ściśle koreluje z ogólną skalą fonoholizmu. Oznacza to, że badani uczniowie raczej dobrze wyczuwają własne problemy z nałogowym korzystaniem z telefonów komórkowych.

- ▶ W opinii większości badanych osób uzależnienie od smartfona jest bardziej możliwe w przypadku dzieci niż osób dorosłych. Jest bardziej możliwe wśród dzieci, których rodzice również przejawiają symptomy uzależnienia. Problem szeroko rozumianego problemu e-uzależnień (uzależnienie od telefonu komórkowego, komputera, Internetu, czy korzystania z Internetu) w sposób wyraźny dostrzegają badani nauczyciele, którzy wskazują, że w ciągu ostatnich 5 lat problem nałogowego i niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych wśród uczniów zdecydowanie się nasilił. Przekonani są o tym nie tylko uczniowie i nauczyciele, ale również rodzice. Prowadzone badania wykazały, że część z nich wskazuje na własne uzależnienie od korzystania z cyfrowych narzędzi komunikacji.

### b. symptomy uzależnienia:

- ▶ Ok. 2%–3% przejawia wyraźne symptomy uzależnienia od urządzeń cyfrowych, podłączonych do sieci internetowej. Symptomy te dotyczą zarówno emocji (np. brak poczucia bezpieczeństwa, brak wpływu na dziejące się wydarzenia, niepokój i lęk związany z byciem poza głównym obiegiem informacji – syndrom FOMO), ale i zachowań (np. nie rozstawianie się z własnym telefonem, ciągłe dotykanie go i odblokowywanie ekranu, korzystanie z telefonu o każdej porze dnia i nocy, nałogowe oczekiwanie na kontakt

Moja babcia mówiła, że żyła na wsi. Komunikowali się za pomocą listów i telegramów!!! Do szkoły chodziła na piechotę, a w domu nie miała żadnych urządzeń elektronicznych. Mama miała chociaż telewizor, ale z 2 programami!!! Z koleżanką połączyły dom linką i przesuwwały na niej listy.

innych) i przekonań (np. nie wyobrażanie sobie dnia bez używania smartfona).

► Część badanej młodzieży wskazuje również na różnego rodzaju skutki, które mogą świadczyć o kompulsywnym używaniu urządzeń mobilnych włączonych w sieć. (np. przemęczenie, obniżony nastrój, niewywiązywanie się z własnych obowiązków, drżenie rąk i agresja związana z niemożnością skorzystania z urządzenia i internetu).

► Statystyczne analizy zjawiska fonoholizmu dowiodły, że:

► dziewczęta przejawiają wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu niż chłopcy, a różnice między nimi są statystycznie istotne,

► uczniowie szkół podstawowych zdecydowanie rzadziej niż ich koledzy i koleżanki z gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych przejawiają symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych,

► ci uczniowie, którzy zadeklarowali, że w ich domach nie istnieją żadne zasady dotyczące korzystania z telefonów komórkowych, oraz wskazali, że ich rodzice nie rozmawiają z nimi na temat szkodliwości niekontrolowanego korzystania z telefonów komórkowych osiągają statystycznie znacząco wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu,

► istnieje niska ale istotna korelacja pomiędzy ogólnym wynikiem w skali fonoholizmu a uwikłaniem w problem cyberprzemocy (bycie ofiarą albo sprawcą cyberprzemocy),

► istnieje ścisła zależność między wysokim wynikiem uzyskanym w skali fonoholizmu a posiadaniem aktywnego konta na portalu społecznościowym. Bezsprzecznie można wysnuć wnioski, że osoby, które są aktywnymi członkami social mediów częściej od pozostałych osób w sposób niekontrolowany i nałogowy sięgają

po telefon komórkowy (w dużej mierze narzędzie, jakim jest urządzenie mobilne służy młodzieży właśnie do korzystania z mediów społecznościowych,

► wyższy poziom nałogowego korzystania z telefonów komórkowych przejawiają te osoby, które wskazują, iż w życiu nie mają żadnych zainteresowań

### 3

#### Szkodliwość:

a. Badana młodzież w dużej mierze nie ma świadomości istnienia negatywnych psychospołecznych skutków nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych, często uważa, że „przyklejenie” do komórki to ZNAK CZASU. W świadomości młodzieży szkodliwość przypisana jest raczej uzależnieniu od substancji psychoaktywnych (alkoholu, papierosów, narkotyków), niż uzależnieniu behawioralnym (od czynności). W tym aspekcie wyraźnie widoczny jest brak zaangażowania rodziców w edukowanie swoich dzieci na poziomie podstawowym.

b. Niskie postrzeganie szkodliwości uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od urządzeń mobilnych, także telefonu komórkowego, może być związane z wizją profilaktyki uzależnień jako takiej. Przez wiele lat w Polsce szkolna dyskusja o problemie uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Wątki dotyczące uzależnienia od pracy, zakupów, korzystania z komputerów czy telefonów komórkowych podejmowane były przez specjalistów bardzo rzadko.

### 4

#### Cyberprzemoc:

a. Urządzenia mobilne często wykorzystywane są do stosowania przemocy. Na doświadczenie różnorodnych form przemocy w sieci wskazuje co piąty uczeń. W tym zakresie można powiedzieć, że rozpowszechniona mobilność współczesnych urządzeń przyczynia się do tego, że ewentualne przejawy cyberprzemocy mają miejsce szybciej i częściej. Uwikłanie młodzieży w zachowania „cyberprzemocowe” mogą być: (a) wynikiem świadomego działania; (b) działania nieświadomego, wynikającego z braku elementarnej edukacji; (c) wynikiem niepewności granicy, pomiędzy żartem a powagą.

b. Prowadzone badania dowiodły, że część młodzieży nie ma świadomości, iż umieszczanie w sieci własnych zdjęć może przyczyniać się do wystąpienia cyberprzemocy. Z drugiej strony badana młodzież przyznaje, że otrzymuje od innych (i sama wysyła innym) materiały o treści erotycznej w postaci zdjęć czy filmów. Ponad połowa uczniów przyznała, że posiada na swoim smartfonie materiały, których nie powinni widzieć inni.



**Symptom 10.** #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego



## 5

**Spędzanie czasu wolnego:**

- a. Korzystanie z urządzeń mobilnych włączonych do sieci internetowej jest zjawiskiem powszechnym i codziennym. Tego rodzaju zachowania są o wiele częstsze niż spotkania ze znajomymi w realu, czy realizowanie swoich pasji/hobby. W badaniach zanotowano ponadto relatywnie niski udział w kulturze (chodzenie do kina, teatru, opery).
- b. Prawie co piąta badana osoba przyznała, że w ciągu ostatniego miesiąca w ogóle nie czytała książek, 50% badanych przyznaje, że telefon komórkowy, czy inne urządzenie mobilne, jest dla nich ważnym narzędziem wykorzystywanym podczas odpoczynku. Ponad połowa wszystkich przebadanych uczniów przyznaje, że korzysta z urządzeń cyfrowych wówczas, kiedy się nudzi. Badania jakościowe pokazały, że zasadniczym antidotum na nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego oraz innych cyfrowych urządzeń mobilnych, jest kreatywnie spędzony czas wolny.
- c. Wydaje się, że część młodzieży nie ma własnego pomysłu na jego realizację, dotyczy to również rodziców. W badaniach poczucie znudzenia okazało się istotnym predyktorem nasilenia fonoholizmu. Można przypuszczać, że badana młodzież bardzo szybko się nudzi i wciąż poszukuje nowych wrażeń i form działania.

## 6

**Pokolenie „zbytньо ufających, ale bez umiejętności”:**

- a. Prowadzone badania poddają w wątpliwość posiadanie przez część młodzieży podstawowych umiejętności interpersonalnych i społecznych w zakresie np. nawiązywania trwałych relacji, organizacji czasu wolnego, ale również codziennych czynności takich, jak: budzenie się bez telefonu komórkowego, umawianie się na spotkanie ze znajomymi bez użycia w tym celu internetu i telefonu komórkowego. Można powiedzieć, że dzisiaj polska młodzież zdaje się bezgranicznie ufać telefonom komórkowym, zaś samo posiadanie tego urządzenia jest dla młodych osób po prostu koniecznością. Zbytня ufność i brak umiejętności poniekąd związane są z nadopiekuńczością rodziców oraz brakiem przestrzeni na wzięcie odpowiedzialności za samego siebie.
- b. To, co na pewno jest czynnikiem wpływającym na nawykowe korzystanie z urządzeń mobilnych jest z jednej strony łatwa ich dostępność, z drugiej zaś możliwość poszukania rozwiązań w sposób bardzo szybki (bez zbytня odroczenia w czasie).

## 7

**Pokolenie „raptusów”, pokolenie „mi się należy”:**

- a. Prowadzone czynności badawcze pokazały, że wiele młodych osób nie posiada psychologicznej kompetencji odraczania własnych korzyści w czasie (odroczone gratyfikacja). Odroczona gratyfikacja to nic innego, jak umiejętność powstrzymania się od natychmiastowego sięgnięcia po małą nagrodę, z zamiarem otrzymania większej nagrody w późniejszym terminie.
- b. Chęć szybkiego osiągnięcia celów, częste koncentrowanie się na materialnych aspektach życia powodują wysoki rozdźwięk między postawą badanych dzieci i młodzieży, a ich rodzicami. Nieumiejętność wybrania nagrody po upływie czasu, można określić działaniem kompulsywnym – postępowaniem bezrefleksyjnym, nieopłacalnym na dłuższą metę, np. nieplanowanym zakupem nowego urządzenia, które spodobało nam się wizualnie. Problem z odraczaniem gratyfikacji może skutkować popadnięciem w nałogi. Coś, co wydawało nam się w danej chwili niezbędne, po roku może okazać się zbędne. Jeżeli natomiast po czasie dalej uznamy, że czegoś potrzebujemy, to nagroda, na którą zapracujemy na pewno sprawi większą radość.

# Najważniejsze wnioski – rodzina

## 1

**Rola rodziców w zakresie edukacji o urządzeniach mobilnych:**

- a. W zasadzie bardzo często prowadzi się do kupna urządzenia i systematycznego opłacania rachunków. Tylko niewielka część rodziców rozmawia regularnie ze swoimi dziećmi na temat odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych podłączonych do sieci internetowej.
- b. W ponad połowie polskich domów rodzice nie rozmawiają o szkliwości związanej z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z telefonu komórkowego, smartfona i Internetu. Nie rozmawiają również o niebezpieczeństwie związanym np. z wysyłaniem zdjęć i filmów do innych użytkowników Internetu.
- c. Niski poziom włączenia rodzica w poziom edukacji swoich dzieci w zakresie korzystania z mediów cyfrowych oraz urządzeń mobilnych jest pochodną myślenia, że to środowisko szkolne (wychowawca, nauczyciel) jest odpowiedzialne za kształtowanie postaw ucznia w tym zakresie.

## 2

**Zasady korzystania z urządzeń mobilnych:**

- a. W ok. 40% gospodarstw domowych w ogóle nie są ustalone zasady korzystania z telefonu komórkowego, czy innych urządzeń publicznych. Nawet jeśli młodzież wskazuje, iż takowe zasady obowiązują, w wielu przypadkach wypracowane ścieżki postępowania z urządzeniami mobilnymi są raczej narzucane przez rodziców, niż wspólnie ustalone z dzieckiem.
- b. Skutkiem takiego stanu rzeczy jest używanie telefonu zawsze i wszędzie, nawet przy wspólnym posiłku, na nabożeństwie, w ruchu drogowym, w instytucjach kultury czy na terenie szkoły.

## 3

**Warunkowanie przez rodziców:**

- a. Zgromadzone wyniki badań pokazują, że w wachlarzu kar i nagród „wychowawczych”, stosowanym przez rodziców w Polsce, stałe miejsce znalazła kara bądź nagroda, związana z możliwością korzystania z urządzeń mobilnych i Internetu. Od zachowania dziecka, osiąganych wyników w nauce oraz innych sukcesów rodzice często uzależniają dostęp do Internetu oraz elektronicznych urządzeń komunikacyjnych swoim dzieciom.
- b. Warto jednakże wspomnieć, że często system kar i nagród jest dla dziecka niezrozumiały, pochopnie stosowany oraz niekonsekwentnie przestrzegany przez samych rodziców. Prowadzić to może do braku poczucia komfortu psychicznego u dziecka oraz niestabilności emocjonalnej, a w niektórych przypadkach może być postrzegane jako forma przemocy psychicznej. Kary i nagrody często bywają przy tym niewspółmierne do przewinienia, czy osiągnięcia tego sukcesu. Stosowany przez rodziców system kar bądź nagród nawiązujących do (nie)możliwości

korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych przez ich dzieci jest z natury systemem warunkującym.

- c. Uzyskane wyniki wskazują, że dzieci tych rodziców, którzy stosują kary bądź nagrody związane z ograniczeniem/zwiększeniem dostępu do internetu/urządzeń mobilnych częściej od pozostałych uczniów osiągają wysokie wyniki na skali fonoholizmu – nałogowego korzystania z telefonów komórkowych

## 4

### Wzmoczone korzystanie z urządzeń cyfrowych a poczucie kontroli:

- a. Częstym motywem wyposażania dzieci przez rodziców w telefony komórkowe jest z jednej strony potrzeba bycia w nieustającym kontakcie, z drugiej zaś złudne poczucie kontroli własnego dziecka. W wielu momentach ciągła chęć bycia w kontakcie z własnym dzieckiem powoduje przywiązanie młodej osoby do urządzenia, jakim jest telefon. Takie sytuacje nie dotyczą tylko i wyłącznie dzieci w szkole podstawowej czy młodzieży gimnazjalnej, ale również uczniów uczęszczających do szkół ponadgimnazjalnych. Można powiedzieć, że nałogowe i nawykowe sięganie przez badaną młodzież po telefon komórkowy jest zatem w pewien sposób wymuszane przez samych rodziców.

- b. Do częstych zaliczyć należy sytuacje, w których rodzice, przebywając wspólnie z dziećmi „pod jednym dachem”, komunikują się z nimi za pomocą telefonu komórkowego (SMS-y, aplikacje służące do komunikacji, portale społecznościowe).

- c. Częste używanie przez młodzież mobilnych narzędzi komunikacji jest powodowane niejednokrotnie przymusem związanym z obligatoryjnym „byciem” w stałym kontakcie z rodzicem, niż podyktowane jest chęcią rozmowy

## 5

### Kompetencje wychowawcze rodziców:

- a. Niestety ukształtowane są na bardzo podstawowym poziomie. Bardzo często rodzic nie ma pomysłu na zagospodarowanie czasu wolnego własnemu dziecku, na kreatywne wspólne spędzanie czasu. Przy udowodnionym założeniu, że dzieci nałogowo korzystają z różnych urządzeń wtedy, kiedy się nudzą, można wskazać, że antidotum na nudę oraz czynnikiem chroniącym przed zaburzeniem w korzystaniu z urządzeń jest kreatywnie spędzony czas wolny.
- b. Badania wprost udowadniają, że młode osoby aktywne społecznie, sportowo, posiadające pasję/hobby nie mają większego problemu z odłączeniem się od Internetu i telefonu komórkowego.

- c. Odrębnym problemem pozostaje głębokość i jakość relacji w rodzinie: wstępne wyniki badań wskazują z jednej strony na częstą nieobecność rodzica w życiu dziecka, z drugiej zaś na wysokie oczekiwania rodziców w zakresie instytucji, jaką jest szkoła, do której uczęszcza dziecko. Urządzenia mobilne włączone w sieć Internetu towarzyszą dzieciom już od czasów niemowlęcych. Najczęściej w postaci tabletu, rzadziej w postaci telefonu komórkowego. W sposób mniej, bądź bardziej świadomy, rodzice sami wzmacniają wśród swoich dzieci nawykowe sięganie po media cyfrowe. Dzieje się tak zawsze wtedy, kiedy rodzic nie ma kontroli nad tym, jak długo jego dziecko korzysta z urządzeń mobilnych.

# Najważniejsze wnioski – szkoła

## 1

### Uwikłanie w sieć:

Polska szkoła codziennie wykorzystuje różnego rodzaju aplikacje, urządzenia, Internet do komunikacji z uczniami oraz rodzicami uczniów. Przede wszystkim służą temu specjalnie zwoływane grupy na portalach społecznościowych, które niejako wymuszają obecność młodych osób w godzinach wieczornych. Niestety badania wykazały również, że nauczyciele wciąż rzadko wykorzystują w sposób interesujący elektroniczne narzędzia komunikacji na lekcji w procesie dydaktycznym młodych osób.

## 2

### Brak zasad:

Szkoły nie wypracowały ujednoliconych standardów w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych na terenie szkoły, a co za tym idzie, w polskich szkołach nie ma jasnych zasad regulujących korzystanie z urządzeń mobilnych i Internetu. Niektóre szkoły, aby uregulować korzystanie z telefonów komórkowych, smartfonów, czy tabletów, stosują dedykowane zapisy w statutach szkolnych, jednakże w dużej mierze zależy to od inwencji dyrektora oraz grona pedagogicznego.

Warto wskazać, że część nauczycieli (ale również i rodziców) jest zwolennikami bezwzględnego zakazu korzystania z urządzeń mobilnych na terenie szkoły, ten pomysł zupełnie nie przypadł do gustu badanej młodzieży.

### Jest dziwnie bez komputera i telewizji.

Zawsze, gdy wracałam do domu po szkole włączałam laptopa (oczywiście po spacerze z psami). A dziś nie. Pozwoliłam sobie na dłuższy spacer, gdyż wiedziałam, że i tak „nie mam do czego wracać”.



Święta – telefon ograniczony do minimum, naturalna kolej rzeczy przy spotkaniach rodzinnych. **Nadrabianie szkoły po świętach – laptop i telefon 24/7.**

## 3

#### Korzystanie z telefonu na lekcjach i na przerwach:

Zdecydowana większość uczniów korzysta z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych na przerwie. Często dochodzi do sytuacji, w której uczniowie z jednej klasy nie nawiązują relacji face to face, komunikując się ze sobą w swojej obecności za pomocą krótkich wiadomości tekstowych (SMS-ów) bądź komunikatów internetowych. Telefon komórkowy przez wielu uczniów używany jest również na zajęciach do celów prywatnych oraz szkolnych. Niestety, badania wskazują, że również nauczyciele używają swoich telefonów komórkowych do celów prywatnych w trakcie prowadzenia zajęć.

## 4

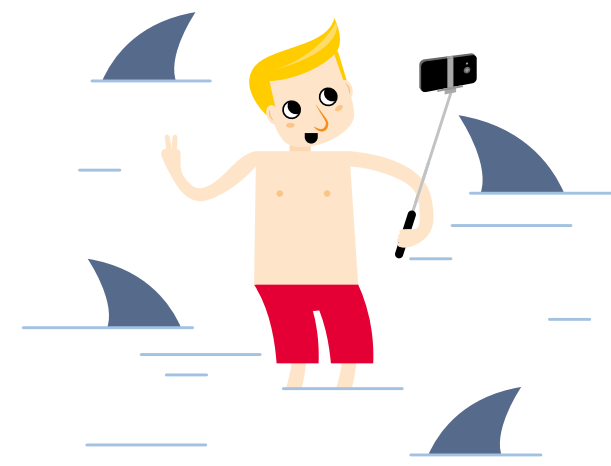
#### Brak wystarczających oddziaływań profilaktycznych w szkole:

Szkoły w większości nie są odpowiednio przygotowane do tego, aby radzić sobie z problemem e-uzależnienia, czy korzystania z urządzeń mobilnych i Internetu. W tym zakresie brakuje szkolnych programów profilaktycznych nakierowanych na problem nałogowego korzystania z telefonów komórkowych. Sami nauczyciele, pomimo tego, że dostrzegają wysokie natężenie problemu na przestrzeni ostatnich 5 lat przyznają, że nie posiadają

wystarczających kompetencji do prowadzenia zajęć profilaktycznych ze swoimi uczniami. Warto wskazać, iż w większości szkół w Polsce nie realizuje się również programów profilaktycznych, odnoszących się do ważnej kategorii well-being – dobrostanu psychicznego, dobrego samopoczucia.

## Rekomendacje w zakresie profilaktyki, leczenia oraz integracji w celu rozwiązywania problemów osób e-uzależnionych

**Zrealizowane oddziaływania badawcze pozwoliły na wyłonienie najważniejszych rekomendacji, które powinny zostać wdrożone w celu przeciwdziałania nie tylko nałogowemu korzystaniu z telefonów komórkowych, smartfonów, tabletów, ale problemowi e-uzależnień w ogóle.**



**Symptom 11.** #Jestem osobą, która bardzo często robi zdjęcia innym oraz zdjęcia *selfie* i często umieszczam je w sieci, koncentrując na nich wielką uwagę

Jak wiele rzeczy w nadmiarze telefon jest szkodliwy. Zmusiło mnie to do refleksji, sam nie umiem z niego rozsądnie korzystać. Marnuję bardzo dużo cennego czasu. **Postaram się żyć bardziej realnie a mniej wirtualnie.** Taki jest mój cel na czas po projekcie.

Moi rodzice powiedzieli, że było dużo więcej czasu. Biegali po dworze całe dnie, skakali przez płoty. Myślę, że mieli bardzo fajne dzieciństwo.

► Systemowe włączenie poniższych postulatów w politykę państwa, gmin/powiatu, czy szkoły daje gwarancję lepszego zabezpieczenia polskich użytkowników mediów cyfrowych w obszarze nie tylko profilaktyki, ale również leczenia i integracji.

► Przedstawione propozycje są wynikiem nie tylko prowadzonych badań z zakresu fonoholizmu oraz cyberprzemocy, ale również wcześniejszych doświadczeń Centrum Doradztwa i Badań Społecznych SOCJOGRAM (wynikających z budowania programów rozwiązujących problem e-uzależnień), jak również doświadczeń Fundacji DBAM O MÓJ ZASIĘG (wynikających z przeprowadzenia kilkuset warsztatów w zakresie problemu e-uzależnień).

► Przy opracowaniu poniższych wytycznych nie bez znaczenia okazała się również być wiedza naukowa pracowników związanych ze środowiskiem Uniwersytetu Gdańskiego, którzy podczas realizacji procesu badawczego służyli wsparciem i pomocą całemu zespołowi badawczemu.

► Warto dodać, że zaproponowaną listę rekomendacji należy traktować jako punkt wyjścia do dalszych dyskusji i debat, które powinny odbyć się w gminie, w szczególności w środowisku związanym z szeroko rozumianą edukacją. Spisane rekomendacje mają swoich określonych odbiorców, reprezentujących różnorodne szczeble od rządu i państwa

począwszy, po szkołę, skończywszy na rodzinie.

Dla czytelności pod każdą propozycją postanowiono przyjąć następujące oznaczenie graficzne:

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla rodziny

Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 1.

### UZNANIE PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ JAKO PROBLEMU SPOŁECZNEGO ORAZ ZABEZPIECZENIE GO W STRATEGICZNYCH DOKUMENTACH.

Występowanie określonych problemów społecznych jest elementem konstytuującym społeczeństwo (podobnie jak sfera języka, tożsamości, kultury). W takim kontekście można powiedzieć, że społeczeństwo istnieje jedynie wówczas, gdy w jego obrębie mamy do czynienia z odstępstwami, stanowiącymi zagrożenie dla jego funkcjonowania, uznanymi za problem przez większość członków społeczeństwa.

Do najważniejszych problemów społecznych w Polsce zaliczyć można takie kwestie jak ubóstwo, bezrobocie, alkoholizm, przemoc w rodzinie czy przestępczość. Jak wskazał wiele lat temu R. Maris *problemy społeczne mogą być definiowane jako ogólne wzory zachowania ludzkiego lub warunków społecznych, które są postrzegane jako zagrożenia dla społeczeństwa przez znaczącą liczbę ludności, przez silne grupy, bądź przez charyzmatyczne jednostki, oraz które mogą być rozwiązane, czy też którym można jakoś zaradzić*.

Aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemu e-uzależnień oraz problemu cyberprzemocy należy w pierwszej kolejności uznać, że w istocie to poważny problem społeczny. Szerokie uznanie w krajach demokratycznych oznacza *de facto* podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów bądź to poprzez

1. przygotowanie odpowiednich, dedykowanych ustaw, rozporządzeń, uchwał wpływających na rozwiązywanie problemu e-uzależnień, bądź też

2. poprzez wyraźne uwidocznienie problemu e-uzależnień w ustawach, programach już opracowanych, czy będących w trakcie opracowania. Drugie rozwiązanie wskazuje na możliwość uwzględnienia interesującego nas problemu np. w

- a. Ustawie o Pomocy Społecznej, czy w
- b. Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego,
- c. Strategii Rozwoju Kraju 2020 Cel 11.5. Zwiększenie wykorzystania technologii cyfrowych<sup>1</sup>, czy w
- d. Narodowej Strategii Integracji Społecznej dla Polski<sup>2</sup>.

Problem e-uzależnień należy włączyć również w rządowe programy edukacyjne przygotowywane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Rządowy Program na lata 2014–2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła”<sup>3</sup>, przygotowany przez Departament Zwiększania Szans Edukacyjnych Ministerstwa Edukacji Narodowej, nastawiony jest na promowanie i wzmacnianie zasobów i potencjału, w tym promowanie pozytywnych umiejętności życiowych dzieci i młodzieży przy czynnym udziale środowiska rodzinnego. Cel 2 dokumentu (pt. *Zapobieganie problemom i zachowaniom dzieci i młodzieży*), co prawda zawiera kwestie odnoszące się do cyberprzemocy, jednakże całkowicie pomija kwestię uzależnień behawioralnych.

To kolejny przykład wskazujący na to, iż profilaktyka uzależnień bardzo często kojarzona jest jedynie

z substancjami psychoaktywnymi, z pominięciem uzależnień od czynności, takich, jak korzystanie z Internetu, komputera, telefonu komórkowego, czy gier on-line.

Na poziomie samorządowym słusznym wydaje się pomysł włączenia komponentu uzależnień behawioralnych (w tym e-uzależnień) oraz problemu cyberprzemocy w najważniejsze dokumenty, kształtujące politykę zdrowotną w gminie/powiecie. Potencjalnym miejscem implementacji może być przede wszystkim (a) Gminna/Powiatowa Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych oraz (b) gminne programy, będące jej wypełnieniem (np. programy przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym, czy ochrony zdrowia psychicznego). Tworzenie konkretnych zapisów, odnoszących się do problematyki e-uzależnień w oficjalnych dokumentach, jest gwarantem realizacji polityk profilaktycznych i wczesnej terapii. W przypadku problemu cyberprzemocy warto odnieść się do już istniejących gminnych programów uchwalonych na terenie naszego kraju<sup>4</sup>.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

<sup>1</sup> [https://www.mr.gov.pl/media/3336/Strategia\\_Rozwoju\\_Kraju\\_2020.pdf](https://www.mr.gov.pl/media/3336/Strategia_Rozwoju_Kraju_2020.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.funduszezestrukturalne.gov.pl/informator/npr2/dokumenty%20strategiczne/Narodowa%20Strategia%20Integracji%20Spolecznej.pdf>

<sup>3</sup> [https://men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/12/prezentacja\\_bezpieczna\\_i\\_przyjazna\\_szkola.pdf](https://men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/12/prezentacja_bezpieczna_i_przyjazna_szkola.pdf)

<sup>4</sup> [http://www.gdynia.pl/g2/2015\\_10/101840\\_fileot.pdf](http://www.gdynia.pl/g2/2015_10/101840_fileot.pdf)

## REKOMENDACJA NR 2.

## UZUPEŁNIENIE SZKOLNYCH PROGRAMÓW WYCHOWAWCZYCH I PROFILAKTYCZNYCH O WĄTKI NAWIAZUJĄCE DO PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ

Dzisiaj niewiele szkół w sposób wyraźny odróżnia profilaktykę uzależnień od substancji, od profilaktyki uzależnień behawioralnych. Na poziomie szkoły warto zadbać o to, aby wyodrębnić problem e-uzależnień w szkolnym programie wychowawczym i profilaktycznym i traktować go jako odrębną całość.

Problem e-uzależnień powinien dotyczyć nie tylko kwestii nawykowego korzystania z urządzeń mobilnych, ale również takich zjawisk, jak uzależnienie od Internetu, syndrom *fomo*, odpowiedzialnego użytkowania portali społecznościowych, czy problemu cyberprzemocy. Warto również wskazać, że szkolny program wychowawczy oraz profilaktyczny zawsze powinien być dopasowany do własnych potrzeb szkoły oraz uczniów, a jego podstawą zawsze powinna być własna diagnoza szkolna.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły



**Symptom 12.** #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego

## REKOMENDACJA NR 3.

## FUNKCJONOWANIE FORMALNYCH INSTYTUCJI/WYDZIAŁÓW/DZIAŁÓW WSPIERAJĄCYCH OSOBY UZALEŻNIONE BEHAVIORALNIE, W TYM E-UZALEŻNIONE.

Aktualnie za rozwiązywanie problemów związanych z uzależnieniem od czynności (w tym problemów e-uzależnień) na poziomie krajowym odpowiada przede wszystkim Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Już sama nazwa instytucji, jak również informacje na głównej stronie internetowej wskazują, że głównym celem działania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii jest wdrażanie i koordynowanie krajowej polityki przeciwdziałania narkomanii, ukierunkowanej na ograniczanie używania środków odurzających i substancji psychotropowych. W strukturze organizacyjnej KBPN próżno szukać osób odpowiedzialnych za uzależnienia behawioralne, w tym e-uzależnienia. Jedynym bardziej rozbudowanym uzależnieniem od czynności jest hazard.

Postuluje się, aby na poziomie krajowym, ale również i samorządowym stworzyć formalne instytucje/wydziały/oddziały, których głównym zadaniem będzie koordynowanie działań profilaktycznych, leczniczych oraz integracyjnych w zakresie uzależnień behawioralnych. Przykłady wielu gmin w Polsce wskazują, że problemy te rozwiązywane są niejako „przy okazji” uzależnień tradycyjnie rozumianych, w szczególności uzależnień od alkoholu, narkotyków, papierosów, czy nowych substancji psychoaktywnych. Postuluje się powołanie funkcji gminnego/powiatowego koordynatora profilaktyki e-uzależnień, który nadzorowałby krajowe oraz powiatowe i gminne programy w zakresie uzależnień behawioralnych. Na poziomie szkoły powinien być powołany koordynator działań profilaktycznych, w tym działań nakierowanych na rozwiązywanie problemu e-uzależnień.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

## REKOMENDACJA NR 4.

## OPRACOWANIE SKUTECZNEJ I EFEKTYWNEJ KONCEPCJI ZARZĄDZANIA SZKOLNYMI PROGRAMAMI PROFILAKTYCZNYMI W POWIECIE/GMINIE

Szkolny program profilaktyczny powinien być działaniem zaplanowanym, długoterminowym, dopasowanym do rozwoju i potrzeb ucznia, angażującym zarówno dzieci, młodzież, jak i grono pedagogiczne oraz rodziców.

Tak rozumiany stanowić powinien jeden z elementów szeroko pojętej profilaktyki uzależnień. Myśląc o zasadności opracowywania tego rodzaju koncepcji wskazać należy na często występujące braki w zakresie profilaktyki uzależnień w powiecie/gminie:

- ▶ Niewystarczający poziom wiedzy o skuteczności realizowanych szkolnych programów profilaktycznych w szkołach.
- ▶ Relatywnie niskie oceny wystawiane przez nauczycieli szkolnym programom profilaktyki uzależnień.
- ▶ Niski poziom włączenia rodziców w realizację szkolnych programów profilaktyki uzależnień.
- ▶ Niewystarczający poziom realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych na terenie szkół.
- ▶ Niewystarczający poziom „usieciowienia” najważniejszych instytucji w zakresie profilaktyki uzależnień w powiecie/gminie.
- ▶ Przypadki realizacji wielu działań o charakterze kulturalnym, sportowym, społecznym przy jednoczesnym lecz bezpodstawnym nazwaniu ich profilaktyką uzależnień.
- ▶ Niewystarczający poziom wiedzy o profilaktyce uzależnień, jako dyscyplinie naukowej – opieranie jej realizacji na sądach i przypuszczeniach.

Opracowanie koncepcji zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi w konsekwencji przyczynić się może do:

- ▶ zwiększenia skuteczności działań profilaktycznych realizowanych w szkołach poprzez szersze wykorzystanie istniejących programów rekomendowanych
- ▶ zwiększenia zaangażowania w realizację szkolnych programów środowiska szkolnego (wychowawców, nauczycieli), jak również rodziców dzieci i młodzieży
- ▶ zwiększenia atrakcyjności realizowanych szkolnych programów profilaktycznych dzięki odpowiedniemu dopasowaniu tematyki zajęć i form ich realizacji
- ▶ monitorowania realizacji szkolnych programów profilaktycznych i ich ewaluacji w oparciu o funkcjonujący zespół ds. profilaktyki uzależnień
- ▶ zwiększenia efektywności wykorzystania środków finansowych przeznaczanych na szkolną profilaktykę uzależnień w oparciu o ujednolicone kryteria konkursu
- ▶ ułatwienia procedur aplikacyjnych poprzez wprowadzenie elektronicznego naboru wniosków.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

## REKOMENDACJA NR 5.

## OPRACOWANIE SZKOLNYCH PROGRAMÓW PROFILAKTYKI E-UZALEŻNIEŃ I SZERSZE PODJĘCIE DZIAŁAŃ W ZAKRESIE ZDOBYCIA REKOMENDACJI UPOWAŻNIONYCH INSTYTUCJI

W pierwszej połowie lat 90-tych jednym z najważniejszych zadań, jakie postawiła przed sobą Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych było wprowadzenie do środowisk szkolnych w całej Polsce nowoczesnych programów profilaktycznych dla młodzieży, które stanowiłyby przeciwwagę dla tradycyjnych, słabych pod względem merytorycznym i nisko ocenianych przez młodzież pogadanek i konkursów trzeźwości. Programy rekomendowane są programami o sprawdzonej skuteczności oddziaływania i stanowią przeciwwagę dla krótkotrwałych akcji, konkursów, koncertów, spektakli teatralnych o znaczeniu profilaktycznym.

Program rekomendowany oparty jest o tzw. system rekomendacji, którego celem jest podniesienie jakości programów profilaktycznych oraz promocji zdrowia psychicznego, szersze upowszechnienie sprawdzonych praktyk/ programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego oraz popularyzację wiedzy na temat skutecznych strategii profilaktyki oraz metod konstruowania programów.

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego jest wdrażany przez: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii.



W ramach systemu rekomendacji dokonywana jest ocena programów promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień (profilaktyka narkomanii, profilaktyka problemów alkoholowych) oraz programów profilaktyki innych zachowań problemowych (ryzykownych) dzieci i młodzieży.

Pomimo tego, że ich realizacja wynika z polskiego prawa należy uznać, że szkolne programy profilaktyki e-uzależnień/cyberprzemocy należą wciąż do rzadkości. Zdecydowana większość programów poświęcona jest problematyce uzależnień od substancji psychoaktywnych takich, jak alkohol, narkotyki, czy nowe substancje psychoaktywne. Wydaje się słusznym włączenie rozwiązań zmierzających do zwiększenia ilości programów odnoszących się do problemu e-uzależnień, w szczególności nałogowego grania w gry oraz nadużywania urządzeń mobilnych.

Warto wskazać, że w realizację takich programów powinno się włączać nie tylko samego ucznia, ale również i nauczyciela, a przede wszystkim rodziców. Bez zaangażowania tych ostatnich, jak wskazują doświadczenia innych krajów europejskich – skuteczność profilaktyki e-uzależnień drastycznie spada.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 6.

### REALIZACJA BADAŃ DEDYKOWANYCH PROBLEMOWI E-UZALEŻNIEŃ W RÓŻNYCH GRUPACH ODBIORCÓW

Analiza zgromadzonego materiału oraz znajomość badań realizowanych w Polsce jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę badań poświęconych problemowi e-uzależnień i cyberprzemocy. Polska posiada wiele badań w zakresie korzystania z Internetu, bezpieczeństwa w sieci, relatywnie mało natomiast wyników skoncentrowanych *stricte* wokół problemu uzależnień od komputera, Internetu, w tym fonoholizmu. Postulat realizacji badań odnieść można nie tylko do szczebla krajowego czy samorządowego, ale również do poziomu szkoły, która w oparciu o aktualną diagnozę problemów szkolnych, powinna tworzyć szkolne programy profilaktyczne i wychowawcze. Działanie związane z cykliczną realizacją badań zapisana powinna zostać w oficjalnych dokumentach rządowych, samorządowych oraz w statucie szkolnym.

Realizacja działań badawczych wynikać powinna z przyjętego planu badawczego, obejmującego okres wieloletni. Oprócz badań o charakterze społecznym rozwijać należy badania zbierające „twarde” dane związane z korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Budowanie aplikacji badawczych, cyfrowych platform gromadzenia danych leżeć powinno w centrum zainteresowania rządu polskiego, jak również powiatów i gmin. W kontekście realizacji badań warto wskazać na potrzebę realizacji badań we współpracy ze środowiskiem medycznym (biologia, neurobiologia, psychiatria) tak, aby szukać zależności pomiędzy korzystaniem z mediów cyfrowych a zdrowiem psychicznym i somatycznym.

Warto dodać, że w zakresie prowadzenia badań istnieje pilna potrzeba edukacji polityków odnośnie ważności diagnoz badawczych, będących podstawą planowania działań profilaktyki e-uzależnień. Skutkiem systematycznie realizowanych badań będzie możliwość planowania polityki państwa, powiatu/gminy w zakresie odpowiedzialnego wykorzystywania mediów cyfrowych w oparciu o rzetelne dane i wnioski, a nie na niesprawdzonych sądach i przypuszczeniach.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 7.

### WYPRAWOWANIE ORAZ WDROŻENIA MODELU WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ

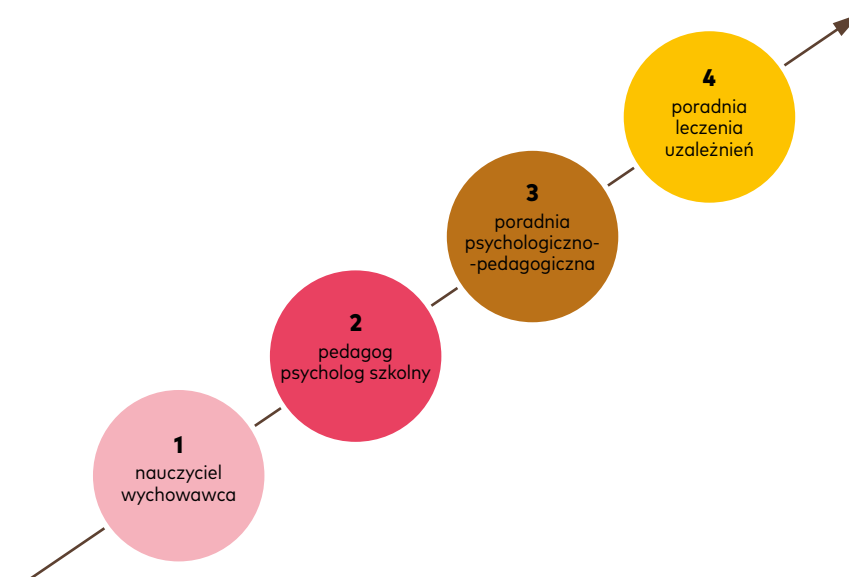
Odnosząc się do przedstawionych powyżej danych, pochodzących z badań, można z całą stanowczością powiedzieć, że odpowiedzialność za realizację działań w zakresie profilaktyki e-uzależnień w dużej mierze powinna spocząć na gminie oraz na środowisku szkolnym, w szczególności na: nauczyciela – wychowawcy, psychologa/pedagoga szkolnym, specjalistach reprezentujących poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz specjalistach terapii uzależnień.

### PONIŻEJ ROZPISANO PODSTAWOWE ROLE I ZADANIA OSÓB UWZGLĘDNIONYCH W MODELU WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ:

#### NAUCZYCIEL – WYCHOWAWCA

- c. jest osobą mającą najczęstszy kontakt z uczniem, może dokonywać codziennej i bieżącej obserwacji zachowań przejawianych przez ucznia
- d. jest osobą kontaktującą się z innymi nauczycielami, którzy przekazują mu informacje na temat zachowań ucznia na wszystkich zajęciach lekcyjnych
- e. w ramach swoich kompetencji może podjąć indywidualną rozmowę z uczniem dotyczącą jego zachowań wskazujących na nadmierne korzystanie z Internetu bądź urządzeń elektronicznych

Rysunek nr 1. Model wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień



- f. powinien umiejętnie odczytywać pierwsze symptomy związane z problemem e-uzależnienia

- g. powinien być w stałym kontakcie z rodzicem ucznia, bądź jego prawnym opiekunem, a w szczególnych wypadkach powinien z nimi podjąć rozmowę

- h. mając uzasadnione podejrzenia związane z e-uzależnieniem nauczyciel-wychowawca kieruje ucznia do psychologa/pedagoga szkolnego

#### PEDAGOG/PSYCHOLOG SZKOLNY

- a. jest pierwszym specjalistą, który powinien bardzo dobrze znać się na problemie e-uzależnienia

- b. w ramach swoich obowiązków podejmuje konsultacje psychologiczne bądź pedagogiczne z uczniem, starając się zebrać pierwsze informacje o uczniu

- c. powinien posiadać narzędzia do diagnozowania problemu e-uzależnienia

- d. konfrontuje wiedzę zebraną od nauczyciela-wychowawcy i innych nauczycieli z postawą i treściami przekazywanymi przez samego ucznia

- e. cyklicznie spotyka się z uczniem w oparciu o przygotowany wspólnie z uczniem plan pomocy

- f. kieruje ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu postawienia diagnozy psychologicznej bądź pedagogicznej i do głębszej pracy nad problemem e-uzależnienia

## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

- a. diagnozowanie dzieci i młodzieży, w tym:
  - ▶ rozpoznanie indywidualnej, rodzinnej i społecznej sytuacji młodzieży, w tym sytuacji związanej z nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych oraz Internetu
  - ▶ wstępna diagnoza stanu psychicznego i poziomu zagrożenia problemem e-uzależnienia
  - ▶ psychoedukacja dotycząca mechanizmów związanych ze zjawiskiem e-uzależnienia
  - ▶ dostarczenie informacji w zakresie dodatkowych źródeł i form pomocy w przypadku zaburzeń związanych z korzystaniem z Internetu i urządzeń elektronicznych
- b. realizowanie zadań profilaktycznych, wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych poprzez:
  - ▶ prowadzenie grup wsparcia dla nauczycieli i wychowawców: zajęcia odbywane w szkole na zaproszenie dyrektora szkoły
  - ▶ prowadzenie superwizji grupowej dla pedagogów, psychologów szkolnych, pomoc w opracowywaniu planów działań wspierających dla uczniów posiadających opinię poradni
  - ▶ podejmowanie interwencji kryzysowej
  - ▶ prowadzenie warsztatów dla dzieci i młodzieży z zakresu profilaktyki e-uzależnień
  - ▶ prowadzenie porad i konsultacji
  - ▶ prowadzenie wykładów i prelekcji w zakresie profilaktyki e-uzależnień

- ▶ prowadzenie działalności informacyjno-szkoleniowej w zakresie profilaktyki e-uzależnień
- ▶ zaangażowanie w realizację szkolnych programów profilaktycznych w zakresie problemu e-uzależnień
- c. prowadzenie oddziaływań edukacyjnych dla rodziców w kierunku ograniczenia problemu e-uzależnienia, np. prowadzenie szkół dla rodziców
- d. kierowanie ucznia na terapię indywidualną bądź grupową do poradni leczenia uzależnień behawioralnych

## PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ

- a. podjęcie psychoterapii indywidualnej dla osoby e-uzależnionej:
  - ▶ nauka sposobów radzenia sobie z „głodem”
  - ▶ wzmocnienie motywacji do leczenia i życia „na trzeźwo”
  - ▶ zdobycie informacji na temat choroby uzależnienia
  - ▶ wypracowanie nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z Internetu i urządzeń
  - ▶ wypracowanie „wizji” życia na trzeźwo

- b. psychoterapia indywidualna dla rodzin osób e-uzależnionych:
  - ▶ uzyskanie rzetelnej wiedzy na temat uzależnienia i mechanizmów nim rządzących
  - ▶ zdobycie informacji na temat współuzależnienia
  - ▶ zdobycie informacji na temat metod leczenia uzależnień
  - ▶ nauka konstruktywnego radzenia sobie z lękiem, złością i stresem,
  - ▶ zdobycie umiejętności brania odpowiedzialności za siebie i swoje życie
  - ▶ poprawa relacji z bliskimi
- c. terapia grupowa nastawiona na psychoedukację osób e-uzależnionych:
  - ▶ praca nad motywacją do leczenia i „trzeźwienia”
  - ▶ edukacja na temat choroby uzależnienia
  - ▶ zwiększenie zdolności do rozpoznawania i uznania swojego uzależnienia
  - ▶ zwiększenie umiejętności radzenia sobie z głodem i objawami abstynencyjnymi
  - ▶ zwiększenie umiejętności rozumienia siebie i innych, tworzenie konstruktywnych wizji życia „na trzeźwo”



**Symptom 13.** #Czuję się zły/zła w towarzystwie i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu

#Zabranie mi telefonu komórkowego byłoby dla mnie surową karą

- d. terapia grupa nastawiona na psychoedukację dla rodzin osób e-uzależnionych:
  - ▶ psychoedukacja na temat funkcjonowania osoby uzależnionej, objawów uzależnienia od różnych substancji psychoaktywnych, mechanizmów uzależnienia, współuzależnienia
  - ▶ rozpoznawanie własnego uwikłania w uzależnienie bliskiej osoby
  - ▶ zmiana destrukcyjnych przekonań i wypracowanie nowych, konstruktywnych sposobów poradenia sobie z kryzysem w rodzinie w związku z uzależnieniem członka rodziny
- e. terapia grupowa pogłębiona dla osób e-uzależnionych:
  - ▶ utrzymanie i wzmocnienie „trzeźwości”
  - ▶ pogłębienie samoświadomości – zarówno w relacji z sobą samym jak i w relacjach z innymi ludźmi
- f. maratony terapeutyczne:
  - ▶ pogłębiona praca terapeutyczna, oferta skierowana jest zarówno do osób e-uzależnionych, jak również dla osób bliskich

Rekomendacje dla gminy-powiatu

## REKOMENDACJA NR 8.

### REALIZACJA KAMPANII SPOŁECZNYCH JAKO ZADANIE OBOWIĄZKOWE PAŃSTWA I GMINY

Kampanie społeczne poświęcone problemowi e-uzależnień powinny być realizowane w sposób cykliczny i zaplanowany. Dotyczy to zarówno instytucji rządowych, jak i jednostek samorządu terytorialnego.

Głównym celem realizowanych kampanii powinno być zwrócenie uwagi na problem uzależnień behawioralnych, w tym e-uzależnień, oraz szkodliwość zdrowotną, wynikającą z nałogowego korzystania z Internetu, telefonu komórkowego czy gier online. Realizacja interesujących kampanii społecznych podniosłaby świadomość Polaków w zakresie problemu e-uzależnień, którą wciąż należy uznać za niską.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

## REKOMENDACJA NR 9.

### EDUKACJA RODZICÓW DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Badania prowadzone na świecie, również w Polsce, jednoznacznie wskazują, że kontakt z nowymi narzędziami komunikacyjnymi bardzo często następuje już w pierwszym roku życia dziecka. Do czasu rozpoczęcia edukacji szkolnej (wiek 6–7 lat) dziecko bardzo często posiada wiedzę na temat używania komputera, Internetu, tabletu czy telefonu komórkowego. Oznacza to, że pierwszymi edukatorami w zakresie profilaktyki e-uzależnień są rodzice, którzy bardzo często nie mają wystarczającej wiedzy dotyczącej tego, w jaki sposób przeciwdziałać nałogowemu korzystaniu z Internetu i urządzeń mobilnych. Mając na uwadze powyższe, istnieje pilna potrzeba wsparcia rodziców w zakresie „czytania” pierwszych symptomów uzależnienia, kultury wspólnego spędzania czasu wolnego, alternatywy dla korzystania z urządzeń włączonych w sieć Internetu. Należy wspierać rodzica w kwestiach zwiększenia poziomu ich asertywności oraz umiejętności ustalania oraz przestrzegania zasad korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla rodziny



## REKOMENDACJA NR 10.

WSPIERANIE PROFILAKTYCZNE  
OBYWATELI POPRZECZ  
FUNKCJONOWANIE CENTRÓW  
INFORMACJI

Światowe doświadczenia w zakresie profilaktyki problemu e-uzależnień wskazują na wysoką dostępność różnego rodzaju centrów informacji w celu wspierania osób uzależnionych od Internetu i urządzeń mobilnych. Tworzenie anonimowych punktów porad w zasadniczym stopniu może zwiększyć wiedzę użytkowników, dotyczącą odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii. Centra informacji mogą mieć formę telefonu zaufania, jak również portalu internetowego oferującego dostęp do profesjonalnej wiedzy z zakresu problematyki e-uzależnień. Należałoby również rozważyć pomysł tworzenia mobilnych punktów informacyjnych, które dostępne byłyby w przestrzeni miejskiej.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

## REKOMENDACJA NR 11.

SZERSZE ZAANGAŻOWANIE  
ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH  
W ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW  
E-UZALEŻNIEŃ/CYBERPRZEMOCY

Wiele inicjatyw w zakresie e-uzależnień rodzi się w środowisku organizacji pozarządowych. Warto wspierać wszelkiego rodzaju inicjatywy i projekty realizowane przez trzeci sektor, zabezpieczając środki na diagnozę, profilaktykę oraz wczesne leczenie. Organizacje pozarządowe powinny mieć możliwość udziału nie tylko w realizacji, ale również i w tworzeniu lokalnych dokumentów, odnoszących się do problematyki e-uzależnień.

Rekomendacje dla NGO's i innych  
inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 12.

BUDOWANIE ODRĘBNYCH  
PORADNI LECZENIA UZALEŻNIEŃ  
BEHAWIORALNYCH FINANSOWANYCH  
ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO  
FUNDUSZU ZDROWIA

Większość polskich doświadczeń wskazuje, że leczenie uzależnień behawioralnych odbywa się „przy okazji” leczenia uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Warto rozważyć możliwość powoływania odrębnych jednostek, oddziałów, wspierających osoby uzależnione od nowych mediów. Poradnie leczenia uzależnień finansowane powinny być ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, jak również powinny mieć dostęp do środków powiatowych i gminnych.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

**Wyspałem się!** Poszedłem spać ok. 10:00, gdzie w „normalne” dni zasnęłbym po 12:00. PS: Kolejny + życia bez Internetu... Wysypiam się!

## REKOMENDACJA NR 13.

WSPIERANIE INICJATYW  
DOTYCZĄCYCH REALIZACJI OBOZÓW  
WAKACYJNYCH DLA MŁODZIEŻY  
I ICH RODZIN Z NASTAWIENIEM NA  
WSPARCIE PSYCHOTERAPEUTYCZNE

Wszelkiego rodzaju działania organizujące w sposób aktywny czas wolny dzieci i młodzieży zasługują na wsparcie merytoryczne i instytucjonalne. W krajach skutecznie radzących sobie z problemem e-uzależnienia realizowane są tzw. „obozy offline” – dwu a nawet trzytygodniowe wyjazdy, na których funkcjonuje zakaz korzystania z urządzeń mobilnych oraz Internetu. Obozy takie realizują założony program indywidualnego oraz grupowego wsparcia psychoterapeutycznego. Warto również rozważyć zasadność wyjazdów całych rodzin, gdzie zarówno dzieci, jak i ich rodzice mają możliwość konfrontacji ze specjalistami doświadczanego problemu e-uzależnień. Tego rodzaju działania profilaktyczne powinny być poprzedzone właściwą rekrutacją uczestników, jak również merytoryczną akceptacją proponowanych na wyjeździe oddziaływań.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla NGO's i innych  
inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 14.

OPRACOWANIE SPÓJNYCH ZASAD  
DLA KORZYSTANIA Z TELEFONÓW  
KOMÓRKOWYCH I INNYCH URZĄDZEŃ  
MOBILNYCH WŁĄCZONYCH DO  
INTERNETU

Badania zrealizowane w Polsce wskazują na pilną potrzebę opracowania dla środowiska szkolnego spójnych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych i Internetu na terenie szkoły. Warto dodać, że zasady te powinny dotyczyć zarówno samych uczniów, jak i grona pedagogicznego. Wprowadzone zasady powinny brać pod uwagę uzyskany w badaniu wynik, według którego całkowity zakaz korzystania np. z telefonów komórkowych na terenie szkoły nie spotka się z aprobatą większości uczniów, ale również i nauczycieli. Tworzenie zasad powinno opierać się na idei partycypacji, czyli włączenia również przedstawicieli grona pedagogicznego w przestrzeganie owych zasad.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

## REKOMENDACJA NR 15.

WSPARCIE NAUCZYCIELI W ZAKRESIE  
KREATYWNEGO WYKORZYSTYWANIA  
NARZĘDZI NOWYCH TECHNOLOGII  
W PROCESIE DYDAKTYCZNYM

W nawiązaniu do rekomendacji poprzedniej postuluje się przeprowadzenie profesjonalnych szkoleń dla środowiska nauczycieli i wychowawców w zakresie kreatywnych form wykorzystania narzędzi nowych technologii w procesie przekazywania wiedzy. Założyć należy, że w najbliższych latach będziemy obserwować dalszy rozwój technologiczny, w którym coraz bardziej uczestniczyć będą dzieci, już w wieku przedszkolnym. Nauczyciel powinien potrafić przekazać uczniowi obowiązkową wiedzę, używając nowoczesnych rozwiązań informatycznych. Można powiedzieć, że powinien używać tych samych narzędzi przekazu informacji, które na co dzień wykorzystuje jego uczeń: komputer, tablet, telefon komórkowy, tablica interaktywna.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

## REKOMENDACJA NR 16.

**USPÓJNIENIE BĄDŹ WYPRACOWANIE  
JEDNOLITYCH PROCEDUR SZKOLNYCH  
REAGOWANIA NA CYBERPRZEMOC  
ORAZ REALIZACJA PROGRAMÓW  
PROFILAKTYCZNYCH W TYM ZAKRESIE**

Skuteczna profilaktyka w szkole powinna przejawiać się w wielotorowym, nie zaś okazjonalnym działaniu. Każda szkoła powinna wypracować politykę reagowania w sytuacji zaistnienia cyberprzemocy. Polityka ta powinna być rygorystycznie wdrażana i regularnie weryfikowana w zależności od potrzeb. W ramach prowadzonych oddziaływań powinno się egzekwować zadośćuczynienie wobec ofiary cyberprzemocy, powinno się również przeprowadzać warsztaty w zakresie nabywania i prezentowania umiejętności interpersonalnych, empatii uczniów. Nie bez znaczenia w przeciwdziałaniu cyberprzemocy jest również wykorzystanie potencjału uczniów do rówieśniczego wsparcia koleżanek i kolegów, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji oraz kierowania ich do pedagoga lub psychologa szkolnego. Uczniowie, którzy w badaniach deklarują posiadanie kolegów cechujących się troskliwością, zaufaniem i gotowością do pomocy, rzadziej skłaniają się do stosowania cyberprzemocy. Do innych form wspierających radzenie sobie z problemem cyberprzemocy zaliczyć należy:

- a. skuteczny przepływ informacji rodzice – szkoła – rodzice
- b. podejmowanie dyskretnych, a zarazem skutecznych działań, po uprzednim skonsultowaniu się z uczniem – ofiarą cyberprzemocy i zapoznaniu się z jego oczekiwaniami
- c. kształtowanie „cyfrowej obywatelskości”. Podnoszenie świadomości uczniów na temat

bezpieczeństwa w sieci, konsekwencji cyberprzemocy dla ofiar i sprawców, informowanie, w jaki sposób cyberprzemoc może wpływać na reputację sprawcy, jego relację z innymi, konsekwencje prawne, a nawet perspektywę zatrudnienia w przyszłości. Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy powinny być wbudowane w programy nauczania (np. w ramach zajęć z informatyki konieczne jest przedstawienie uczniom zasad tzw. „netykiety” – nieformalnego kodeksu postępowania w Internecie

- d. szkolenia rady pedagogicznej w zakresie zjawiska cyberprzemocy
- e. instruowanie uczniów, aby nie powielali, nie udostępniali krzywdzących treści, zgłaszali dorosłym i w miarę możliwości sami je usuwali
- f. zorganizowanie dnia bezpiecznego korzystania z Internetu, podczas którego uczniowie będą spotykać się z psychologami, przedstawicielami prawa, dostawcami usług internetowych oraz specjalistami w zakresie informatyki i bezpieczeństwa cyfrowego (można wykorzystać potencjał lokalnych firm technologicznych)
- g. nieanonimowy dostęp do szkolnych komputerów, umieszczenie ich w miejscach, dających użytkownikowi poczucie kontroli społecznej, przy zachowaniu dyskrekcji korespondencji. Chodzi o to, by uczniowie mieli poczucie, że w razie zaistnienia sytuacji cyberprzemocy, sprawca zostanie szybko zidentyfikowany

- h. umieszczenie wyraźnych zasad pracy w Internecie przy każdym szkolnym komputerze
- i. informowanie ucznia, że sam ma duży wpływ na wzrost własnego bezpieczeństwa w sieci
- j. wyznaczenie osoby z personelu szkolnego, która będzie udzielać wskazówek, co należy robić, gdy pojawi się problem cyberprzemocy (konsultacje dla uczniów, rodziców i nauczycieli)
- k. kształtowanie wśród starszych uczniów mody na rolę opiekuna i mentora wobec młodszych, mniej doświadczonych kolegów – użytkowników Internetu. W historii resocjalizacji znaczenie tak zwanych „braci monitorów” było nie do przecenienia
- l. szkoła powinna informować i zachęcać rodziców do efektywnego monitorowania zachowań dziecka i prowadzenia z nim rozmów na temat cyberprzemocy (zjawisko występuje często po lekcjach)
- m. należy podjąć współpracę z lokalnymi podmiotami (do decyzji Rady Pedagogicznej i w porozumieniu z Radą Rodziców) na rzecz poprawy bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni. Każda dobra i zgodna z prawem propozycja poprawy bezpieczeństwa w Sieci, zaproponowana przez lokalną instytucję (np. lokalną firmę), jest godna rozważenia i realizacji.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

## REKOMENDACJA NR 17.

**WSPARCIE RODZICÓW W ZAKRESIE  
ROZWIJANIA/NABYWANIA  
KOMPETENCJI RODZICIELSKICH,  
W SZCZEGÓLNOŚCI W ZAKRESIE  
KSZTAŁTOWANIA RELACJI  
Z WŁASNYMI DZIEĆMI I WSPÓLNIE  
SPĘDZANEGO CZASU WOLNEGO**

Kompetencje rodzicielskie (wychowawcze) to wszystkie pozytywne umiejętności, które wspierają rodziców w pełnieniu roli rodzica. Pozwalają realizować tę rolę w zwykłych codziennych sytuacjach, jak i sytuacjach bardzo trudnych. Są narzędziem i środkiem do budowania relacji z dzieckiem, niezbędne są do pogłębiania więzi dzieci i ich rodziców. Zrealizowane badania i spisane wnioski jasno pokazują, że istnieje pilna potrzeba wspierania wszelkich inicjatyw, przyczyniających się do wzrostu jakości kompetencji rodzicielskich. W szczególności rekomendacja ta nabiera sensu po pierwsze we wszystkich sytuacjach, w których media cyfrowe wykorzystywane są w czasie wolnym bez kontroli rodziców, po drugie, w sytuacji niskiej jakości relacji i więzi rodzinnych. Wsparcie rodziców (w szczególności tych młodych) oraz osób oczekujących na dziecko może odbywać się przy współudziale instytucji powiatowych/gminnych, środowiska szkolnego, oraz wszelkich inicjatyw obywatelskich.

Edukacja młodych rodziców i „kandydatów” na rodziców powinna odnosić się do umiejętności radzenia sobie w codziennych kontaktach z dziećmi, wspólnego spędzania czasu wolnego, stawiania granic, budowania własnego autorytetu, nagradzania dzieci, a przede wszystkim umiejętności budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania między wszystkimi członkami w rodzinie. Edukacja rodziców w zakresie podnoszenia jakości kompetencji wychowawczych powinna być zapisana w oficjalnych dokumentach powiatu/gminy i wynikać z realizowanego programu rządowego, wspierającego rodziny w Polsce. Do przykładowych instytucji wspierających rodziców w omawianym zakresie zaliczyć należy: szkoły rodzenia, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, instytucje rekrutujące i zarządzające opiekunkami dla małych dzieci (nianię), ośrodki profilaktyki uzależnień, placówki oświatowe, ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, fundacje i stowarzyszenia świadczące specjalistyczne wsparcie dla rodzin oraz instytucje o charakterze religijnym, kościelnym.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla rodziny

## REKOMENDACJA NR 18.

**DBAŁOŚĆ O BOGATĄ OFERTĘ  
SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO,  
W SZCZEGÓLNOŚCI W SPOSÓB  
AKTYWNY**

Przeprowadzone badania o charakterze jakościowym (eksperyment POZ@SIECIĄ oraz indywidualne wywiady pogłębione z uczniami i rodzicami) jednoznacznie wskazują, że działania związane z aktywnym spędzaniem czasu wolnego, wypoczynkiem, rekreacją bardzo często pozostają jedyną alternatywą dla korzystania z mediów cyfrowych. Powiaty/gminy powinny dbać w sposób szczególny o bogatą ofertę zajęć pozaszkolnych, w które angażowane byłoby nie tylko dziecko, ale również jego rodzic. Badania ilościowe pokazują, że ponad połowa badanych w Polsce uczniów przyznaje, że korzysta z mediów cyfrowych wtedy, kiedy się nudzi. Zapewnienie poprzez powiat/gminę bogatej oferty spędzania czasu wolnego wydaje się być punktem kluczowym w kreowaniu aktywnych form życia oraz w rozwijaniu swoich pasji i zainteresowań. Warto w tym kontekście pomyśleć o tych wszystkich cyfrowych rozwiązaniach, które pomogłyby korzystać z powiatowej/gminnej/szkolnej oferty zajęć, czyniąc ją bardziej dostępną i dopasowaną do indywidualnych wymagań. Warto w sposób szczególny wspierać te inicjatywy, które z jednej strony mają na celu zwiększenie aktywności ruchowej młodzieży, z drugiej zaś przyczynią się do poznania najbliższych okolic zamieszkania.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla rodziny

REKOMENDACJA NR 19.

BUDOWANIE LOKALNYCH KOALICJI NA RZECZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ NA RZECZ TWORZENIA SPÓJNEJ POLITYKI GMINY/POWIATU

Nie da się w sposób skuteczny rozwiązywać problemu e-uzależnień bez zaangażowania wielu interesariuszy, posiadających ofertę działań i doświadczenie w tym zakresie. Budowanie lokalnych koalicji na rzecz odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych jest tym bardziej uzasadnione, im bardziej uznamy, że udział mediów cyfrowych w życiu człowieka można rozpatrywać na wielu interdyscyplinarnych płaszczyznach. W kształtowaniu polityki gminy/powiatu w zakresie odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych warto zadbać o wyraźnego lidera, który wytyczałby rolę i zdania dla innych zaangażowanych interesariuszy. Budowanie koalicji powinno odbywać się również przy czynnym zaangażowaniu cyfrowych narzędzi i rozwiązań tak, aby w sposób szeroki włączać osoby na co dzień korzystające z nowych technologii.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

REKOMENDACJA NR 20.

SIECIOWANIE SZKÓŁ ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAJĄCYCH Z MEDIÓW CYFROWYCH

Obecnie można zaobserwować szereg inicjatyw, które mają za zadanie promować korzystanie z mediów cyfrowych. Wiele z tych inicjatyw (np. *Budząca się szkoła*, *Superbelfrzy RP*) ma charakter inicjatyw oddolnych i nakierowanych na odpowiedzialne wykorzystywanie mediów cyfrowych w procesie edukacji. Powiaty/gminy powinny wspierać tego rodzaju działania wychodząc z założenia, że w kolejnych latach należy spodziewać się dalszego rozwoju nowych mediów oraz szerszego ich wykorzystywania w nauczaniu młodych osób. Szkoła odpowiedzialnie korzystająca z mediów cyfrowych to taka, która dba nie tylko zabiega o racjonalne włączanie technologii w proces dydaktyczny, ale która również dba o włączanie uczniów w relacje bezpośrednie. Wsparcia wymagają zatem wszelkie inicjatywy, mające na celu organizację przestrzeni szkolnej.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

REKOMENDACJA NR 21.

WSPIERANIE ROZWOJU MEDIÓW I NARZĘDZI CYFROWYCH NA RZECZ POMOCY OSOBOM POTRZEBUJĄCYM

Użytkowanie mediów cyfrowych nie jest zarezerwowane jedynie dla osób młodych, aktywnych zawodowo, posiadających rodzinę i dochód pozwalający na godne życie. Należy wspierać wszystkie te inicjatywy, które w sposób kreatywny umożliwiają wykorzystywanie nowoczesnych narzędzi komunikacji przez osoby starsze, niepełnosprawne, borykające się z ubóstwem czy samotnością. Rząd polski, powiaty oraz gminy, powinny w sposób szczególny objąć wsparciem osoby wykluczone społecznie, bądź zagrożone wykluczeniem, wykorzystując do tego media cyfrowe. Rozwój rozwiązań IT będący w służbie osób potrzebujących może przyczynić się do włączenia w życie społeczne osób dotychczas pozostających na jego marginesie. Zwiększenie aktywności zawodowej, spadek poczucia samotności i osamotnienia, lepsza organizacja czasu wolnego, radzenie sobie w kwestiach finansowych, opóźnianie procesów starzenia się i stanów demencyjnych, dostęp do szeroko rozumianej kultury oraz edukacji, to tylko niektóre z licznych korzyści, płynących z szerokiego stosowania mediów cyfrowych z życia codziennym.

Rekomendacje dla RP

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

REKOMENDACJA NR 22.

Tworzenie oraz dbałość o „kulturę offline”

Proces gromadzenia danych pokazał, że wszelkiego rodzaju inicjatywy podkreślające ważność relacji bezpośrednich i promujące czasowe pozostawanie poza oddziaływaniem sieci internetowej spotykają się z szerokim zainteresowaniem uczniów, ale również ich rodziców. Rekomendacja w tym zakresie odnosi się do tworzenia w gminie/powiecie/szkole odpowiednich

warunków do realizacji inicjatyw upowszechniających zaplanowane i świadome niekorzystanie z Internetu, komputerów, gier on-line, telefonów komórkowych. Do tego celu powinna być wykorzystana infrastruktura i możliwości gmin/powiatów/szkół w zakresie spędzania czasu wolnego, w szczególności zaplecze o charakterze sportowym, kulturalnym, rekreacyjnym. Gmina/powiat/szkoła, ale również i rodzice powinni dbać o aktywne i wspólne spędzanie czasu wolnego z własnymi dziećmi. Warto w tym

celu wykorzystywać warunki geograficzne, lokalne muzea, słynne miejsca promujące lokalną kulturę, wartości oraz styl życia. Kultura offline to również świadome działanie szkoły, która powinna wspierać inicjatywy klasowe i szkolne dotyczące pozostawania poza siecią.

Rekomendacje dla gminy-powiatu

Rekomendacje dla szkoły

Rekomendacje dla rodziny

Tabela nr 1. Podsumowane rekomendacje w zależności od obszarów, których dotyczą

	Rekomendacje dla RP	Rekomendacje dla gminy-powiatu	Rekomendacje dla szkoły	Rekomendacje dla rodziny	Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych
Rekomendacja nr 1	●	●	●	●	●
Rekomendacja nr 2	●	●	●	●	●
Rekomendacja nr 3	●	●	●	●	●
Rekomendacja nr 4		●			
Rekomendacja nr 5		●	●		●
Rekomendacja nr 6	●	●	●		●
Rekomendacja nr 7		●			
Rekomendacja nr 8	●	●			
Rekomendacja nr 9		●		●	
Rekomendacja nr 10	●	●			
Rekomendacja nr 11					●
Rekomendacja nr 12	●	●			
Rekomendacja nr 13	●	●			●
Rekomendacja nr 14		●	●		
Rekomendacja nr 15	●	●	●		●
Rekomendacja nr 16	●	●	●		
Rekomendacja nr 17	●	●	●	●	●
Rekomendacja nr 18		●	●	●	
Rekomendacja nr 19		●	●		
Rekomendacja nr 20		●	●		●
Rekomendacja nr 21	●	●	●		●
Rekomendacja nr 22		●	●	●	

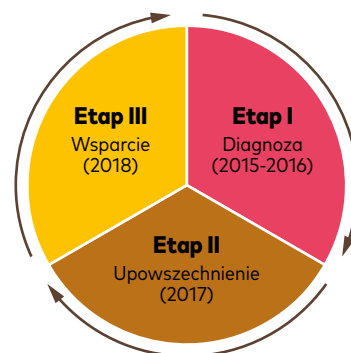
# Informacje o projekcie

## 1. IDEA PROJEKTU, CEL GŁÓWNY, CELE SZCZEGÓŁOWE

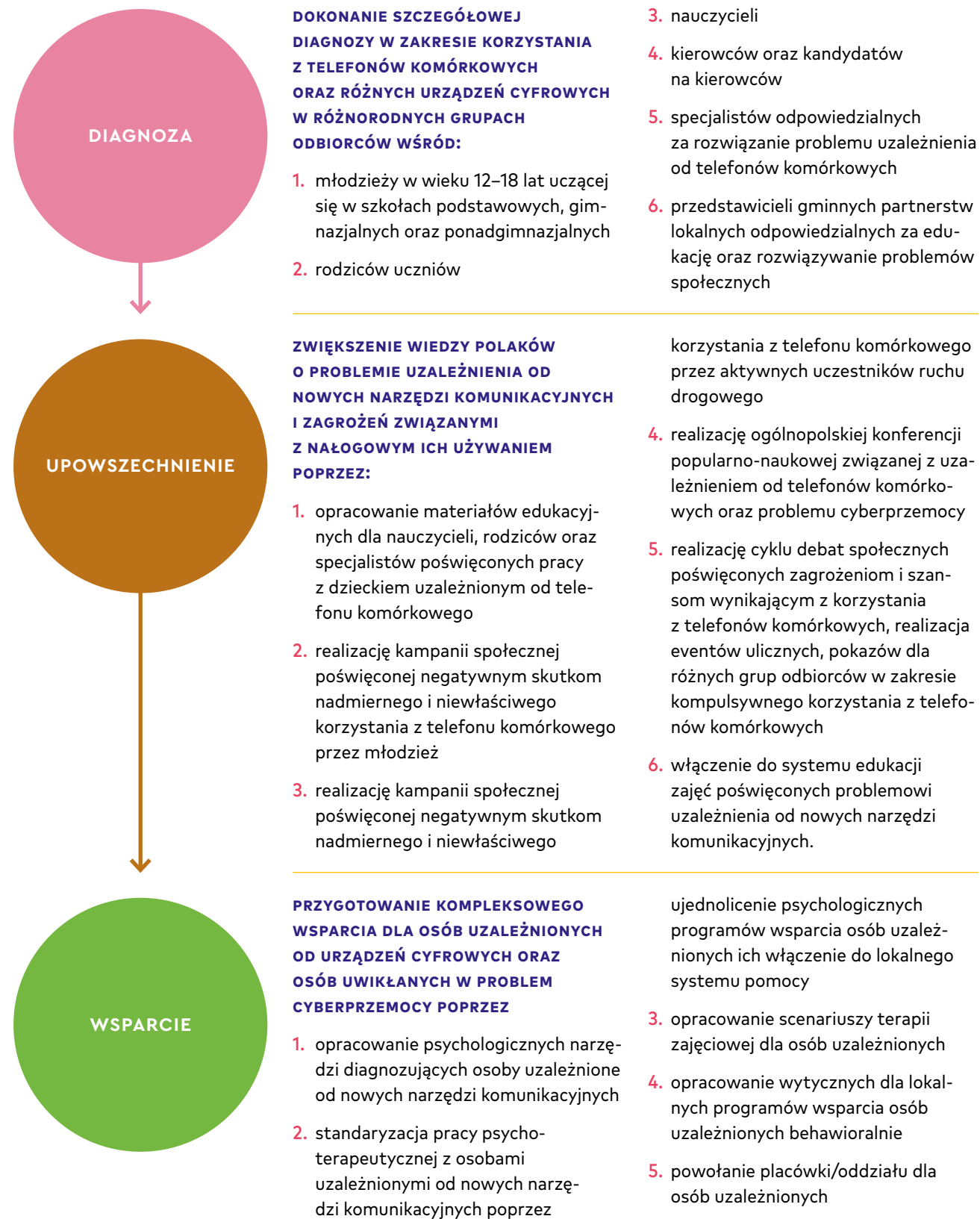
Pomysł realizacji projektu pt.: Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych w Polsce. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu (dalej: Projekt) zrodził się w środowisku naukowym Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego i dotyczył pilnej potrzeby dokonania profesjonalnej diagnozy w zakresie korzystania z telefonu komórkowego przez młodych Polaków. Już na początku prac nad ideą i koncepcją projektu ustalono, że realizowana diagnoza jest elementem szerszego procesu

edukacji społecznej w zakresie odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. Głównym celem Projektu jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa polskiego w zakresie odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Cel ten można osiągnąć poprzez dokonanie diagnozy naukowej, upowszechnienie wyników badań, jak również zaplanowanie profesjonalnego wsparcia dla różnych grup odbiorców, borykających się z niekontrolowanym używaniem urządzeń cyfrowych, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży szkolnej.

Rysunek nr 2. Etapy realizowanego projektu edukacyjnego



Rysunek nr 3. Cele szczegółowe realizowanego projektu

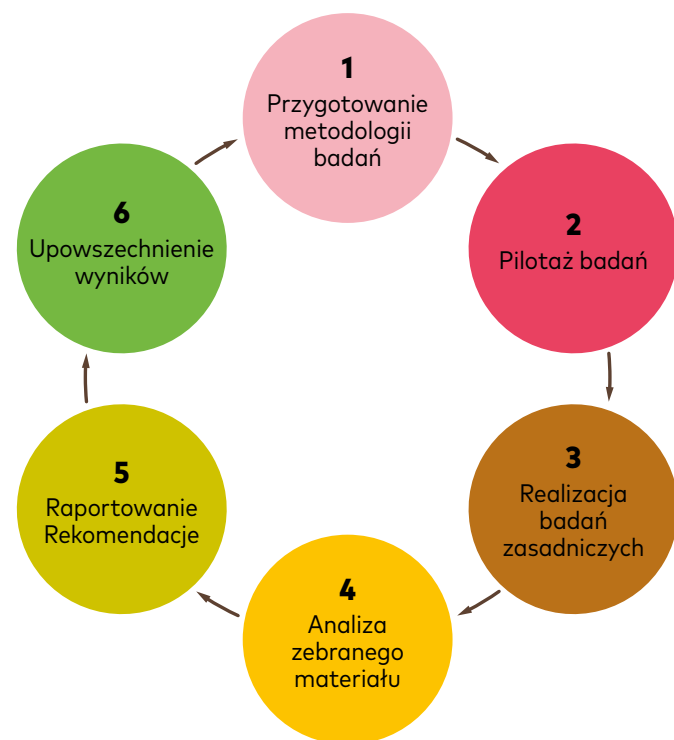




# Struktura etapu diagnozy

Czynności prowadzone na etapie diagnozy w zdecydowanej większości skoncentrowane są wokół młodzieży szkolnej, ale również włączają jej najbliższe środowisko, w szczególności rodziców (opiekunów prawnych) oraz nauczycieli.

Realizowana diagnoza, mając na względzie najwyższą jakość zebranego materiału, zrealizowana została w z uwzględnieniem wszystkich etapów procesu badawczego:



Rysunek nr 4. Etapy procesu badawczego

## 1. PRZYGOTOWANIE METODOLOGII BADAŃ (luty–marzec 2015):

Metodologia badawcza przygotowana została przy ścisłej współpracy z Wydziałem Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego. W pierwszej części opracowana została metodologia badań ilościowych pilotażowo realizowanych w Gdyni, w dalszej części socjologowie zatrudnieni w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa UG opracowali całą koncepcję badań jakościowych. Podczas przygotowania metodologii:

- a. określono najważniejsze cele oraz obszary badawcze
- b. postawiono najważniejsze hipotezy badawcze
- c. określono najważniejsze grupy respondentów
- d. stworzono niezbędne narzędzia badawcze (w tym kwestionariusz ankiety, kwestionariusz ankiety on-line, dyspozycje do indywidualnych wywiadów pogłębionych, scenariusz wywiadu grupowego)
- e. dokonano wyboru w zakresie ilościowych oraz jakościowych narzędzi analizy danych

## 2. PILOTAŻ BADAŃ (marzec–czerwiec 2015):

w całości został zrealizowany w Gdyni, dotyczył z jednej strony opracowanego narzędzia kwestionariusza ankiety, ale również:

- a. czasu realizacji badania
- b. funkcjonowania platformy internetowej gromadzącej wyniki badań
- c. kwestii techniczno-organizacyjnych związanych z realizacją badań terenowych
- d. organizacji współpracy pomiędzy Fundacją a gminami, powiatami, czy poszczególnymi szkołami

## 3. REALIZACJA BADAŃ ZASADNICZYCH (wrzesień 2015 – czerwiec 2016):

- a. ilościowe badania wśród młodzieży szkolnej (wrzesień 2015 – marzec 2016) mają charakter ogólnopolski. Aby dotrzeć do jak największej liczby uczniów zaproszono do współpracy ponad 600 gmin i powiatów, ponadto wszystkie polskie szkoły. W sumie do badań przystąpiło ponad 30.tys uczniów, z czego 22.086 uczniów ukończyło przygotowany kwestionariusz on-line
- b. ilościowe badania wśród nauczycieli (wrzesień 2015 – marzec 2016) również mają charakter ogólnopolski. Łącznie uzyskano odpowiedzi 3.471 respondentów
- c. jakościowy komponent badawczy traktowany jest jako uzupełnienie i rozszerzenie wątków podejmowanych w badaniach ilościowych w Gdyni i na terenie całego kraju. Badania jakościowe realizowane były tylko i wyłącznie na terenie miasta Gdynia i skoncentrowane zostały wokół eksperymentu

społecznego pt.: POZ@ SIECIĄ oraz realizacji wywiadów pogłębionych z uczestnikami eksperymentu oraz ich rodzicami

## 4. ANALIZA ZEBRANEGO MATERIAŁU

- a. analiza danych ilościowych pochodzących z ilościowych badań uczniów i nauczycieli
- b. analiza dzienników prowadzonych przez uczestników eksperymentu
- c. analiza indywidualnych wywiadów pogłębionych z uczestnikami eksperymentu
- d. analiza indywidualnych wywiadów pogłębionych z rodzicami uczestników eksperymentu

## 5. RAPORTOWANIE, REKOMENDACJE

- a. badania ilościowe oraz jakościowe prowadzone wśród młodzieży (październik 2016)

## 6. UPOWSZECHNIENIE WYNIKÓW

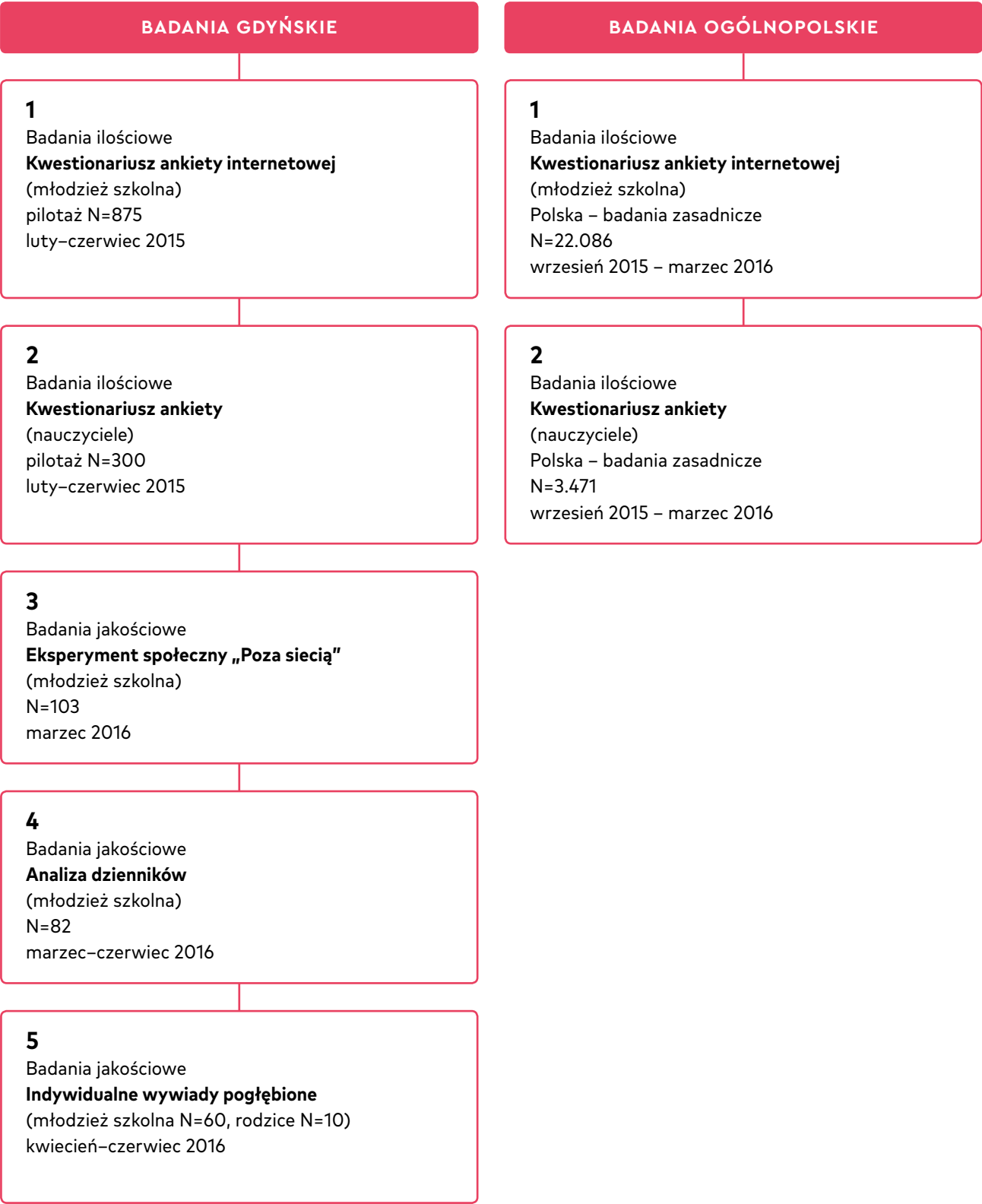
- a. badania ilościowe oraz jakościowe prowadzone wśród młodzieży (listopad-grudzień 2016) – raport on-line, podręcznik dla użytkownika, publikacja naukowa (2017)



**Symptom 14.** #Używając telefonu komórkowego, ograniczyłem/am realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami



Rysunek nr 5. Struktura realizowanych badań w ramach diagnozy – badania gdyńskie oraz ogólnopolskie



# Triangulacja danych

Na etapie opracowywania metodologii badawczej założono, że rzetelność i wiarygodność uzyskanych wyników badań zapewnić powinna triangulacja, zakładająca weryfikowanie zbieranych informacji na kilku poziomach.

W niniejszej ewaluacji można wyróżnić trzy poziomy triangulacji, związane z różnymi źródłami informacji, różnymi metodami badawczymi oraz różnymi perspektywami badawczymi.

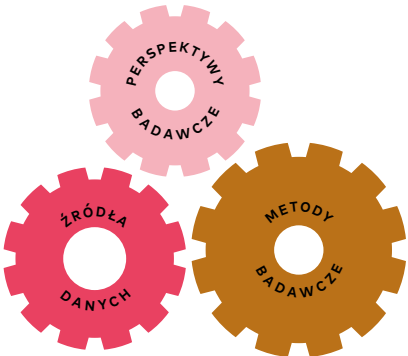
1. Pierwszy typ triangulacji dotyczy pozyskiwania danych od różnych osób oraz z różnych źródeł. Pozwala to na uzyskiwanie danych od różnych grup osób, związanych z badanym przedsięwzięciem tak, aby uchwycić odmienne perspektywy patrzenia na badane kwestie. Inaczej problem nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych może być postrzegany przez młodzież szkolną, rodziców, nauczycieli czy ekspertów odpowiedzialnych za niwelowanie negatywnych skutków fonoholizmu.

2. Drugi rodzaj triangulacji dotyczy stosowania różnych metod zbierania danych. W ramach realizowanej diagnozy planuje się połączenie jakościowych i ilościowych technik badawczych. Badania przeprowadzone zostaną

w oparciu o podejście mix-model, zakładające wykorzystanie zarówno ilościowych, jak i jakościowych metod badawczych.

3. Triangulacja perspektyw badawczych oznacza, iż badanie zostanie przeprowadzone przez zespół badaczy, łączący doświadczenia każdego z nich. Pozwoli to na uzyskanie bogatszego i bardziej wiarygodnego obrazu badanego przedmiotu. W proces badawczy, na różnych jego etapach, zaangażowani zostaną socjolodzy, psychologzy, pedagogzy, psychoterapeuci, jak również psychiatrzy.

Rysunek nr 6. Trzy poziomy triangulacji



# Profilaktyka, leczenie, integracja – trzy filary profesjonalnego wsparcia

1. Profilaktyka uniwersalna – ukierunkowana na całą populację: działania profilaktyczne adresowane do całych grup (populacji) bez względu na stopień indywidualnego ryzyka występowania problemów e-uzależnień. Ich celem jest zmniejszanie lub eliminowanie czynników ryzyka, sprzyjających rozwojowi problemów związanych z nieodpowiednim użytkowaniem nowoczesnych narzędzi komunikacji w danej populacji. Działania uniwersalne są realizowane na przykład w populacji dzieci i młodzieży w wieku gimnazjalnym, w populacji młodych dorosłych, w populacji rodziców, posiadających dzieci w wieku szkolnym itd. Przykładowe działania w zakresie profilaktyki uniwersalnej:
  - a. kampanie społeczne,
  - b. debaty społeczne,
  - c. konferencje,
  - d. konkursy szkolne.
2. Profilaktyka selektywna – ukierunkowana na jednostki i grupy zwiększonego ryzyka: działania profilaktyczne adresowane do jednostek lub grup, które ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są narażone na większe od przeciętnego ryzyko wystąpienia problemu e-uzależnienia, czy problemu fonoholizmu. Profilaktyka selektywna jest z definicji przede wszystkim działaniem uprzedzającym, a nie naprawczym. Zakłada ona oszacowanie czynników sprzyjających angażowaniu się w zachowania problemowe i zastosowanie specyficznych strategii, mających na celu redukcję ryzyka oraz wystąpienia niepożądanych skutków korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. Przykładowe działania w zakresie profilaktyki selektywnej:
  - a. realizacja szkolnych programów profilaktycznych
  - b. warsztaty, szkolenia, wykłady
  - c. merytoryczne wsparcie np. nauczycieli, rodziców w sytuacjach problemowych
3. Profilaktyka wskazująca gromadzi działania kierowane do jednostek, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów, wynikających z kompulsywnego korzystania z telefonów komórkowych, Internetu, komputera. Cele profilaktyki wskazującej odnoszą się do zapobiegania rozwojowi uzależnienia, ograniczanie częstości używania lub zmiana wzorów używania nowoczesnych narzędzi komunikacji na mniej „niebezpieczne”, ryzykowne. Działania ukierunkowane są głównie na indywidualną diagnozę przyczyn problemu i podjęcie stosownej interwencji. Przykładowe działania w zakresie profilaktyki wskazującej:
  - a. indywidualne konsultacje
  - b. realizacja wyjazdów terapeutycznych dla dzieci w okresie wakacyjnym (campy offline)
  - c. realizacja wyjazdów rodzin w trybie weekendowym

4. Leczenie rozumiane jako uczestnictwo w zaplanowanym procesie terapeutycznym skierowanym do osoby uzależnionej od nowoczesnej technologii. Etap leczenia to etap o charakterze interwencyjnym, w który zaangażowani są nie tylko przedstawiciele ochrony zdrowia, ale również osoby najbliższe. Przykładowe działania w zakresie leczenia:

- a. psychoterapia indywidualna i grupowa
- b. pobyt w klinice leczenia uzależnień behawioralnych

5. Integracja rozumiana jako ponowne pełne włączenie w uczestnictwo w życiu społecznym zawodowym, szkolnym. Przykładowe działania w zakresie leczenia:

- a. indywidualne konsultacje
- b. psychoterapia indywidualna i grupowa

Autorzy raportu wychodzą z założenia, że aby skutecznie rozwiązywać problemy osób nałogowo korzystających z Internetu oraz urządzeń mobilnych należy w sposób odpowiedni zabezpieczyć działania gminy w zakresie profilaktyki, interwencji oraz integracji.

**Rysunek nr 7.** Profilaktyka, leczenie, integracja – trzy filary wsparcia w zakresie rozwiązywania problemu e-uzależnienia



Trudnością z jaką musiałam się zmierzyć przez te trzy dni był fakt, że ktoś z mojej rodziny oglądał telewizję. Ciężko było w takiej sytuacji, gdyż musiałam się pilnować, żeby telewizja nie zatrzymała mnie i by nie zainteresował mnie lejący film, serial itp. Na szczęście, z pewnym trudem udało mi się nie złamać zasad eksperymentu. Niestety jedyne 2 serie, które oglądam są emitowane podczas trwania eksperymentu. Te 2 odcinki z pewnością nadrobię.

# Korzyści etapu diagnozy dla różnych grup odbiorców

## 1. REZULTATY OGÓLNE DLA SPOŁECZEŃSTWA I SPOŁECZNOŚCI LOKALNYCH:

- a. zwiększenie wiedzy w zakresie zjawiska fonoholizmu
- b. korekta postawy odnoszącej się do korzystania z nowoczesnych elektronicznych urządzeń komunikacji poprzez opracowanie metod działań, zmierzających do odpowiedzialnego korzystania
- c. wsparcie społeczności w zakresie radzenia sobie z symptomami nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych

## 2. UCZNIOWIE:

- a. zwiększenie wiedzy o własnych zachowaniach związanych z nałogowym korzystaniem z telefonu komórkowego oraz o stopniu uwikłania w problem cyberprzemocy – funkcja terapeutyczna badań
- b. nabycie umiejętności spędzania czasu w inny sposób, w alternatywie do korzystania z telefonu komórkowego i innych nowych technologii
- c. zdobycie informacji zwrotnej oraz konkretnych wytycznych związanych z badaniem i zaproponowanie możliwych rozwiązań/działañ, zmierzających do odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych

- d. zwrócenie uwagi na problem bezpieczeństwa w ruchu drogowym

- e. zmiana postawy w zakresie używania urządzeń elektronicznych w kierunku odpowiedzialnego użytkownika

## 3. SZKOŁA:

- a. zwiększenie wiedzy o problemie cyberprzemocy i e-uzależnień wśród uczniów w szkole
- b. zanotowanie najważniejszych różnic w postrzeganiu obu zjawisk (skali, charakteru zjawisk) przez uczniów i nauczycieli
- c. możliwość wykorzystania zebranych wyników do budowy szkolnych programów profilaktycznych w zakresie uzależnień

behawioralnych i cyberprzemocy, scenariuszy zajęć lekcyjnych i innowacyjnych metod nauczania

## 4. GMINA/POWIAT:

- a. otrzymanie tabelarycznego raportu w zakresie skali i charakteru zjawiska uzależnienia od telefonu komórkowego oraz problemu cyberprzemocy w gminie/powiecie
- b. możliwość wykorzystania zebranych wyników do budowania lokalnych programów przeciwdziałania uzależnieniom (w tym uzależnieniom behawioralnym) oraz przeciwdziałania zjawisku cyberprzemocy

- c. możliwość wykorzystania zebranych wyników do aplikacji o projektowe środki UE
- d. możliwość opracowania odrębnego i szczegółowego raportu dla gminy/powiatu (opcja płatna)

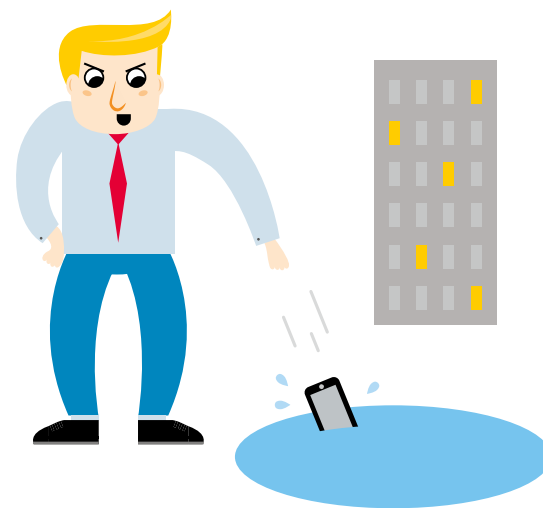
## 5. RODZICE:

- a. zwiększenie wiedzy i nabycie umiejętności planowania czasu wolnego dla własnego dziecka
- b. umiejętność oceny i interpretacji pierwszych sygnałów związanych z symptomami uzależnienia od telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych
- c. nawiązanie bliższych relacji z własnym dzieckiem

- d. zwrócenie uwagi na problem bezpieczeństwa w ruchu drogowym
- e. zmiana postawy w zakresie używania urządzeń elektronicznych w kierunku odpowiedzialnego użytkownika

## 6. SPECJALIŚCI:

- a. uzyskanie szerokiej wiedzy w zakresie problemu uzależnień behawioralnych
- b. opracowanie na podstawie materiału badawczego scenariuszy terapii dla osób uzależnionych od Internetu oraz telefonów komputerowych



**Symptom 15.** #Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo

#Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy

# Kontekst teoretyczny

Nowoczesne technologie komunikacyjne (internet, telefony komórkowe, tablety, media społecznościowe) nieodwracalnie zmieniły obraz współczesnej rzeczywistości.

Wielu ludzi, szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego, czy przynależności do portalu społecznościowego. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości, bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określanii mianem cyfrowych tubylców (*digital natives*). Zdobyczne techniki – smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe, nie stanowią dla nich żadnych barier w procesie komunikacji wirtualnej. Epoka cyfrowa współcześnie stawia coraz większe wymagania. Jedni mogą i chcą im sprostać, inni zaś nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. W szczególnie trudnej sytuacji są cyfrowi imigranci

– rodzice i nauczyciele, którzy nie wychowali się w epoce cyfrowej i obecnie muszą uczyć się posługiwać nowymi urządzeniami multimedialnymi. Dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i Sieci, a w tym z mediów społecznościowych, powoduje lawinowe narastanie problemów

z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób uzależnionych od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Na dzień dzisiejszy brak jest jednak oficjalnej nazwy dla tego zjawiska. Funkcjonują takie określenia jak: fonoholizm, siecioholizm (netoholizm), sieciozależność (netaddiction), cyberzależność (cyberaddiction), internetoholizm, internetozależność, infoholizm,



**Symptom 16.** #Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi

#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi

infozależność oraz uzależnienie od komputera – computer addiction). Wydaje się więc, że określenie uzależnienia od korzystania z nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, choć długie i mało medialne, daje szerokie możliwości i ujmuje problem wieloaspektowo.

Definicją kluczową dla niniejszej ekspertyzy wydaje się być definicja uzależnienia behawioralnego. Najogólniej rzecz ujmując **uzależnienia behawioralne** to

*formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, lecz z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe).*

Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie. To właśnie odróżnia tzw. uzależnienia behawioralne od zachowań problemowych czy ryzykownych, do których możemy zaliczyć np. porzucanie szkoły. Poza uprawianiem hazardu, do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów, czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia. Termin „uzależnienia behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej z klasyfikacji chorób i zaburzeń, tj. ani w ICD 10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, ang. *The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), ani w DSM-IV (Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych

Wróciłam ze spotkania z koleżanką. Teraz będzie najgorszy czas, bo mam wszystko zrobione na cały tydzień i nie mam co robić.

Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Natomiast, w klasyfikacji DSM-V pojawiła się nowa podgrupa zaburzeń, do których zostało włączone zaburzenie uprawiania hazardu. Hazard patologiczny (klasyfikacja wg DSM-IV) został zastąpiony przez zaburzenie uprawiania hazardu i znalazł się w kategorii „zaburzeń używania substancji i nałogów” (ang. *Substance-Related and Addictive Disorders*, DSM-V), w podkategorii „zaburzeń niezwiązanych z substancjami” (ang. *Non-Substance Related Disorders*, DSM-V), które można interpretować jako zaburzenia związane z zachowaniem (behawioralne)<sup>1</sup>.

## 1. ZJAWISKO FONOHOLOWIZMU

Najogólniej rzecz ujmując można powiedzieć, że problem ten odnosi się do zaburzenia behawioralnego

w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. A. Niziołek, psycholog kampanii „Uwaga! Fonoholizm!” wyjaśnia że to „uzależnienie od telefonu komórkowego. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez tego urządzenia. Jest ono włączone 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój, rozdrażnienie”<sup>2</sup>. Problem fonoholizmu, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże co do istoty dotyczyć on może osób w różnym wieku.

Zjawisko fonoholizmu (pamiętając o braku tego pojęcia w oficjalnych klasyfikacjach chorób) rozpatrywać można w szerszym kontekście problemu e-uzależnień: kompulsywne korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu, komputera przenośnego (w szczególności podłączonego do

<sup>1</sup> Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomani, Fundacja Praesterno, Warszawa 2015, s. 7–8.

<sup>2</sup> <http://1lojaslo.pl/pliki/Fonoholizm.pdf> (data korzystania: 09.12.2015).





**Symptom 17.** #Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie. Bez telefonu czuję się niekomfortowo

Internetu). Specjaliści wyróżniają kilka rodzajów uzależnienia od telefonów komórkowych:

- a. uzależnienie od SMS-ów
- b. uzależnienie od nowych modeli telefonów
- c. gracze
- d. komórkowi ekshibicjoniści – osoby przywiązujące wagę do koloru, stylistyki, ilości funkcji dodatkowych i ceny telefonu; noszą go zawsze na wierzchu i chwalą się przed rówieśnikami
- e. osoby cierpiące na SWT, czyli syndrom włączonego telefonu, objawiają się wyłączyć swój aparat choćby na kilka minut<sup>3</sup>.

## 2. PROBLEM FONOCHOLIZMU A DOŚWIADCZENIA BADAWCZE

Nie ulega wątpliwości, że korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych jest w dzisiejszych czasach bardzo powszechne. Wyniki Diagnozy Społecznej z 2015 roku wskazują, że:

- a. 72% gospodarstw domowych posiada komputer, natomiast dostęp do internetu deklaruje 71% gospodarstw
- b. następuje stopniowe nasycanie się rynku, w niektórych typach rodzin, np. wśród małżeństw z dziećmi prawie 95% posiada komputer i dostęp do internetu
- c. jedynie niecałe 5% wszystkich gospodarstw domowych deklaruje, że nie może sobie pozwolić na dostęp do internetu ze względów finansowych

- d. tablety są obecne w co czwartym gospodarstwie domowym i 3% z tych gospodarstw nie ma komputera
- e. przyrost liczby tabletów w ostatnich dwóch latach był bardzo duży – wynosił 15%. Znacznie wolniej upowszechniają się natomiast czytniki książek elektronicznych. W 2015 roku były w zaledwie 5% gospodarstw
- f. pogłębia się również przewaga popularności laptopów nad komputerami stacjonarnymi. W 2013 roku różnica była niewielka. 49,3% gospodarstw domowych miało laptopa, a 46,9% komputer stacjonarny. Przyrost liczby komputerów przenośnych jest jednak zdecydowanie szybszy i w 2015 roku były one w 59% gospodarstw, podczas gdy komputer stacjonarny miało 40%
- g. zdecydowanie najaktywniejszymi użytkownikami nowych technologii są osoby młode, szczególnie te, które się jeszcze uczą lub studiują. Prawie wszystkie korzystają z komputerów i internetu, a także posiadają telefony komórkowe. Co więcej prawie 80% z nich posiada smartfon. Również w tych grupach najwięcej jest użytkowników internetu mobilnego – korzysta z niego 36% uczniów i studentów oraz innych osób mających do 24 lat<sup>4</sup>

Wyniki badań wskazujących na częste korzystanie z e-urzędzeń prezentuje M. Szpunar powołując się na Raport Komisji Europejskiej. Z raportu wynika, iż 50% dzieci do 17 lat korzystała już z Internetu, w tym 9% dzieci do 6 lat. Aż 34% dzieci korzystało z Internetu w przedziale wiekowym 6–7 lat, a 51% w wieku 8–9 lat.

<sup>4</sup> Więcej na [http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza\\_raport\\_2015.pdf](http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf)

Największy odsetek odnotowano w wieku 10–11 lat – 68%. Autorka powołuje się także na bardzo niepokojące dane V. Rideout i E. Hamel. Badania te wskazują, iż 43% dzieci w wieku 6 miesięcy do 6 lat korzystało z komputera. Dzieci w przedziale wiekowym 0–3 lata korzystają z średnio 1,5 godz. dziennie, a wieku 4–6 lat do 2 godz. dziennie<sup>5</sup>. Natomiast z badań Gemiusa wynika, iż Internet dla dzieci jest przede wszystkim źródłem rozrywki i komunikacji. W przedziale wiekowym 5–15 lat dzieci najczęściej grają w gry online – 83%, przeglądanie stron www – 50%, poczta elektroniczna – 41% a komunikatory – 33%.

Wyniki badania „Młodzież a telefony komórkowe” pokazują, że co trzeci nastolatek (36%) nie wyobraża sobie dnia bez telefonu komórkowego. Prawie co trzeci (27%) na pewno wróciłby się po telefon komórkowy, gdyby zapomniał go z domu. Podobny odsetek uczniów (28%) co prawda nie wróciłby po komórkę, ale czułby w związku z tym niepokój. Okazuje się, że telefon wykorzystywany jest przez uczniów przede wszystkim do dzwonienia (70%) i wysyłania smsów (76%). Ważną funkcją telefonu jest także możliwość słuchania muzyki – codziennie korzysta z niej 65% badanej młodzieży. 92% badanych zdarza się robić przy pomocy komórki zdjęcia i filmy. Najczęściej (30%) nastolatki robią zdjęcia i filmy z wykorzystaniem komórki kilka razy w tygodniu. Interesująca perspektywa związana z korzystaniem z narzędzi nowych technologii zaprezentowana została w badaniu zrealizowanym przez

<sup>5</sup> Szpunar M. Urodzeni z myszką w ręku. Wczesna adaptacja do nowych mediów, w: J. Morbitzer (red.) Komputer w edukacji, Kraków, 2009, s. 261–267

Gemius<sup>6</sup> w roku 2015. 68% badanych rodziców wskazuje na fakt, iż ich dzieci stosują nowe technologie w ramach realizacji obowiązków szkolnych, statystycznie częściej rozwiązania cyfrowe stosują dzieci klas 4–6 niż młodsi uczniowie. Wśród wskazanych przez badanych rodziców urządzeń, z których w ich opinii dzieci korzystają w szkole, znajduje się telefon komórkowy, prawie co trzecia badana osoba (27%) deklaruje, że może on być pomocą naukową w czasie lekcji szkolnych. Więcej wskazań (36%) można przypisać urządzeniu mobilnemu tj. tablet. Jak pokazuje badanie bardzo ważnym i powszechnym narzędziem edukacyjnym zdaniem rodziców jest Internet, w opinii 82% spośród badanych jest on źródłem przydatnych dla ich dzieci informacji. Niepokojące może się okazać to, że zaledwie mniej więcej co trzeci (34%) respondent utożsamia się ze stwierdzeniem, że jego dziecko traci przesadnie dużo czasu będąc online. Ciekawe w kontekście uzależnienia od nowoczesnych technologii informacyjnych jest to, że ponad połowa (60%) badanych rodziców deklaruje, że bez wykorzystania nowych technologii nie można we współczesnej rzeczywistości poprawnie funkcjonować. Pozytywnym zjawiskiem okazuje się być to, że spośród badanych

<sup>6</sup> Generacja Z od A do Z. Rola nowych technologii w nauce i rozwoju dzieci w wieku 6–12 lat. Raport analityczny przygotowany dla Squala. pl Badanie dotyczyło zagadnień związanych z wykorzystaniem zaawansowanych rozwiązań technologicznych w rozwoju dzieci w wieku 6–12 lat. Podstawowym celem diagnozy była weryfikacja roli jaką w edukacji dzieci pokolenia Z, czyli mających bardzo wysoką zdolność do funkcjonowania w świecie wirtualnym i świetnie orientujących się w wymiarze nienamacalnej rzeczywistości pełnią urządzenia cyfrowe. Respondentami w przeprowadzonym ogólnopolskim badaniu ilościowym byli rodzice i nauczyciele dzieci w wieku szkolnym. Próba badanych rodziców obejmowała 626 osób. Więcej na [http://di.com.pl/files/Raport\\_Generacja\\_Z\\_od\\_A\\_do\\_Z.pdf](http://di.com.pl/files/Raport_Generacja_Z_od_A_do_Z.pdf)

rodziców aż 90% twierdzi, że aspekt aktywności ich dzieci w Internecie jest objęty kontrolą rodzicielską.

Wśród badanych znaleźli się również nauczyciele szkół podstawowych, zweryfikowano opinię 151 osób, dydaktyków ze szkół w całej Polsce. Nauczyciele deklarują, że w ich opinii stosowanie w procesie uczenia Internetu i urządzeń cyfrowych jest nieuniknionym elementem, z takim poglądem identyfikuje się 85% spośród badanych nauczycieli. W ramach zajęć szkolnych telefon komórkowy jest stosowany przez 19% respondentów, częściej niż tablet (13%) czy komputer stacjonarny (5%). Na to, że uczniowie tracą zbyt wiele czasu na korzystanie z Internetu wskazuje aż 63% nauczycieli, badania pokazują więc, że problem nadmiernej aktywności w Sieci skupia większą uwagę nauczycieli niż rodziców. 83% spośród badanych ludzi związanych z edukacją twierdzi, że nauczyciele powinni wykorzystywać nowoczesne technologie w trakcie lekcji po to, by uzyskać lepsze efekty kształcenia podobnie (78%) plasuje się liczba osób identyfikujących się z opinią, że technologie informacyjne wspierają motywowanie uczniów do nauki również poza lekcjami szkolnymi<sup>7</sup>.

Bardzo ważnym opracowaniem poruszającym problem korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacji jest raport opracowany w roku 2015 przez Fundację „Dzieci Niczyje”

<sup>7</sup> Badanie zostało przeprowadzone wśród rodziców, którzy mają dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat. Głównym celem badania było określenie nasilonego zjawiska korzystania z urządzeń mobilnych przez małe dzieci. Badanie zostało zrealizowane dzięki ankiecie internetowej. Wysłano zaproszenia do rodziców, a ostatecznie otrzymano 1011 kompletnych kwestionariuszy. Więcej na temat raportu z badań ilościowych przygotowanego przez Agnieszkę Bąk na stronie internetowej: [http://www.mamatatablet.pl/wp-content/uploads/2015/11/Korzystanie\\_z\\_urzadzen\\_mobilnych\\_raport\\_final.pdf](http://www.mamatatablet.pl/wp-content/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf)

<sup>3</sup> Ibidem (data korzystania: 09.12.2015)

w ramach kampanii społecznej pt. „MAMA TATA TABLET”<sup>8</sup>. Do najważniejszych wyników badań zaliczyć należy następujące informacje:

- 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% – codziennie
- 26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne
- 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie
- 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu
- 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka.

Badanych rodziców zapytano, jakie urządzenia mobilne posiadają w domu (laptop lub komputer stacjonarny, telefon typu smartfon z możliwością połączenia z Internetem, konsola do gier (np. X-box, PlayStation), przenośna konsola do gier (np. Gameboy, PSP), tablet z możliwością połączenia z Internetem, przy czym w niniejszej analizie szczególnie skupiono się na urządzeniach mobilnych, tj. smartfonie, przenośnej konsoli do gier oraz tablecie).

Z przeprowadzonych badań wynika, że 99,8% badanych rodziców przyznało, że posiada choć jedno z wyżej wymienionych urządzeń, a 66% posiada trzy lub więcej tego rodzaju urządzeń. Najbardziej powszechne są te o przeznaczeniu uniwersalnym, czyli laptop, komputer stacjonarny, smartfon lub tablet. Rodziców zapytano również, czy ich dzieci posiadają swoje własne urządzenia. 26 % respondentów przyznało, że ich dziecko posiada swój własny sprzęt. Ogółem z urządzeń mobilnych, tj.: smartfona, tableta oraz przenośnej

konsoli, korzysta 64% dzieci. W grupie dzieci rocznych i dwuletnich – 43% korzysta z tego typu urządzeń, w przypadku trzyletnich i czteroletnich dzieci udział wyniósł – 62%, a w grupie najstarszych dzieci – 84%. Można więc uznać, że dla dzieci w wieku 5 lat i więcej korzystanie z urządzeń mobilnych jest powszechne.

Najbardziej popularną aktywnością związaną z używaniem przez dzieci urządzeń mobilnych, jest oglądanie filmów/filmików, bo aż 79% dzieci korzysta z tej aktywności. Drugą najchętniej wykonywaną czynnością jest granie w gry. Aż 63% dzieci korzysta z tej aktywności. Drugą najchętniej wykonywaną czynnością jest granie w gry. Aż 63% dzieci bawi się takimi urządzeniami bez konkretnego celu. Rodziców zapytano, jakimi aplikacjami posługują się ich dzieci. Najwięcej z nich – 79% bawiło się aplikacjami o charakterze edukacyjnym. W badaniu szczególnie ważna jest częstotliwość korzystania z urządzeń mobilnych. Co trzecie dziecko przynajmniej raz w tygodniu ogląda filmy na smartfonie lub tablecie. Codzienne oglądanie jest generalnie częstsze w młodszych grupach wiekowych, tj. wśród dzieci do czwartego roku życia. Natomiast codzienna zabawa smartfonem bez konkretnego celu dotyczy przede wszystkim dzieci rocznych i dwuletnich. Granie, tak jak wcześniej zaznaczono, dotyczy przede wszystkim starszych dzieci, i tak 47% dzieci w wieku 5–6 lat gra przynajmniej raz w tygodniu na smartfonie lub tablecie.

Jedną z głównych metod kontroli rodzicielskiej jest towarzyszenie dziecku podczas użytkowania urządzeń mobilnych. Dwóch na trzech rodziców prawie zawsze towarzyszy dziecku, kiedy ogląda filmy/filmiki, 35% robi to czasami. Podobne proporcje dotyczą obecności rodzica przy przeglądaniu stron internetowych. Natomiast

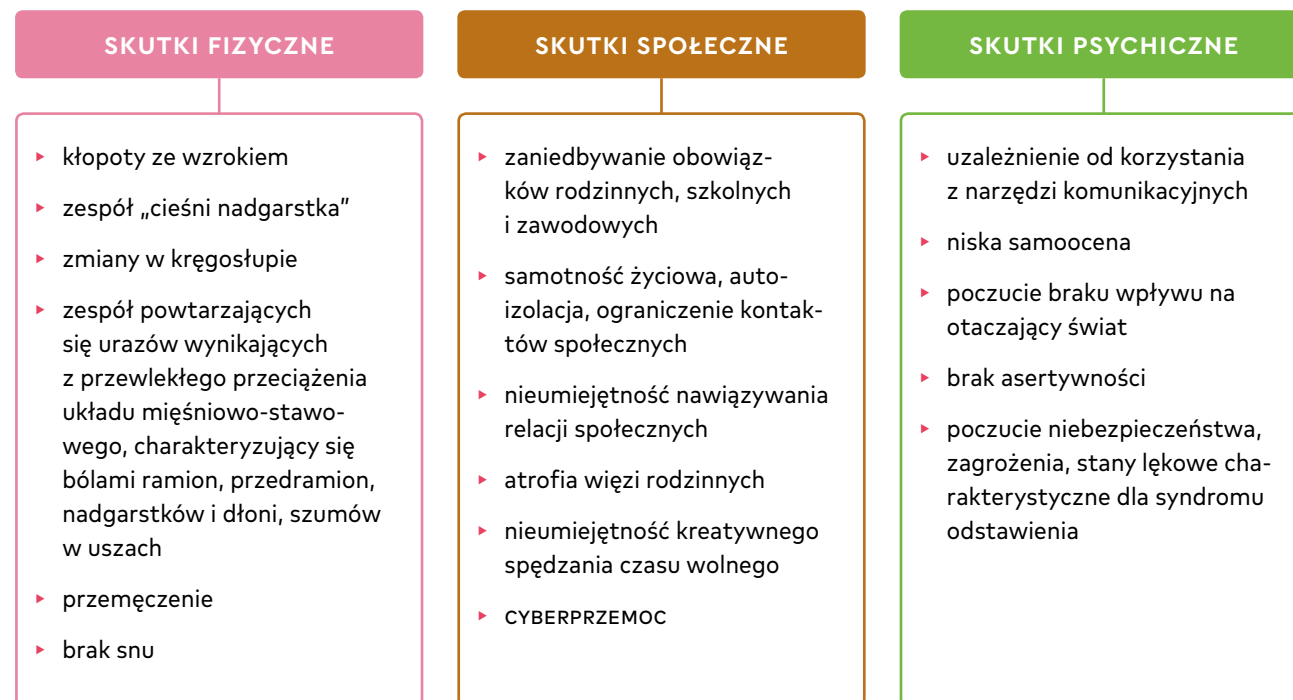
najrzadziej odnotowano obecność rodzica podczas grania. Jeśli chodzi o inne metody kontroli dziecka, najczęściej wskazywane były: limity czasowe korzystania z urządzeń oraz ograniczenie dostępu do Internetu. Najczęściej rodzice pozwalają korzystać dzieciom z urządzeń mobilnych wtedy, gdy sami muszą zająć się własnymi sprawami. Na tę odpowiedź wskazywało 69% osób. 49% rodziców pozwala korzystać z urządzeń w nagrodę. Co piąty rodzic przyznaje też, że pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, żeby dziecko zjadło posiłek. Blisko 15% rodziców stosuje urządzenia mobilne, żeby ułatwić dzieciom zasypianie. Szczególną grupę stanowią dzieci dwuletnie. O ile w przypadku dzieci rocznych kontakt z urządzeniami mobilnymi jest często przez rodziców limitowany, to już dzieci o rok starsze cechują w wielu przypadkach doświadczenia bardzo zbliżone do grup starszych dzieci.

### 3. NEGATYWNE SKUTKI NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Wyniki badań pokrótce zaprezentowane powyżej wskazują w sposób jednoznaczny, że korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi ludźmi (komputer stacjonarny, laptop, telefon komórkowy, tablet) na stałe wpisało się w codzienne funkcjonowanie człowieka.

Pomimo tego, że systematyczne korzystanie z własnego telefonu komórkowego odbywa się przeciętnie w wieku 8–10 lat (w zależności od miejsca zamieszkania) można powiedzieć, że aktualnie w Polsce dzieci już od 6 miesiąca życia posiadają kontakt z elektronicznymi narzędziami komunikacji. Dane zdają

Rysunek nr 8. Skutki nałogowego korzystania z telefonu komórkowego



się potwierdzać hipotezę, według której obecnie w Polsce obserwuje się szybko postępującą popularyzację urządzeń o charakterze mobilnym. Coraz częściej użytkownicy tych urządzeń mają dostęp do Internetu mobilnego, zaś korzystanie z samych urządzeń odbywa się praktycznie w każdym możliwym miejscu innym, niż przestrzeń własnego gospodarstwa domowego. W konsekwencji oznacza to, że aktualnie rodzic nie jest w stanie w większy sposób

kontrolować funkcjonowania swojego dziecka w przestrzeni Internetu<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> Z wciąż trwających badań ogólnopolskich prowadzonych wśród młodzieży szkolnej (N=25.000) wynika ponadto, że współczesny rodzic w Polsce bardzo często sprowadza swoją rolę do zakupu nowoczesnego narzędzia komunikacji i do opłacenia abonamentu za funkcjonowanie tego urządzenia. Istnieje ok. 50% rodziców, którzy z własnymi dziećmi nigdy nie rozmawiali o szkodliwości związanej z nadmiernym korzystaniem z urządzeń (i z samego internetu), około jednej trzeciej rodziców nie ustala żadnych zasad związanych z korzystaniem przez ich dzieci z urządzeń mobilnych w domu, w szkole czy w innych miejscach publicznych. Bezpośrednim skutkiem procesu „wypychania” edukacji w zakresie odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych oraz z internetu ze środowiska rodziny jest budowanie u młodych osób postawy, że korzystanie z internetu oraz komputera, tabletu czy telefonu komórkowego może odbywać się praktycznie zawsze i wszędzie, bez względu na obyczaje, zwyczaje, przyjęte normy czy własne bezpieczeństwo.

Badania prowadzone na gruncie polskim jasno wykazują, że osoby relatywnie najmłodsze wykorzystują nowe narzędzia komunikacji o wiele częściej niż inne osoby. Najmłodszy użytkownicy nowych narzędzi komunikacji w sposób subiektywny deklarują przy okazji najwyższy poziom specjalistycznej wiedzy w zakresie znajomości aplikacji, możliwości użytkowych związanych z codziennym korzystaniem z tych urządzeń. Poziom wiedzy w zakresie negatywnych skutków korzystania z urządzeń mobilnych należy uznać raczej za niski. Gwałtowne zmiany w zakresie nowoczesnych technologii komunikacji (rozwój oprogramowań, pluralizm aplikacji, nowe rozwiązania typu *smart* dla urządzeń), jak również coraz większa dostępność samych

<sup>8</sup> Więcej na <http://www.mamatatatablet.pl/>



**Symptom 18.** #Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe

urządzeń i Internetu powoduje, że użytkownicy nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych (w szczególności dzieci młodzież) narażeni są na zaburzenia w korzystaniu z tych urządzeń. Nałogowe i kompulsywne użytkowanie nowoczesnych narzędzi komunikacji (w szczególności z mobilnym dostępem do Internetu) powodują nie tylko zmiany w strukturze zarządzania swoim czasem wolnym (w stronę mniejszej aktywności fizycznej), ale również zdają się mieć wpływ na kondycję zdrowotną, relacje społeczne, procesy psychiczne

zachodzące w człowieku. Pomimo tego, że w klasyfikacji chorób nie funkcjonuje termin uzależnienia od Internetu, komputera czy telefonu komórkowego wskazać należy, że nałogowe wykonywanie jakiegokolwiek czynności niesie za sobą negatywne skutki dla szeroko rozumianego zdrowia<sup>10</sup>. Poniżej zestawiono najważniejsze negatywne konsekwencje kompulsywnego korzystania z narzędzi nowych technologii komunikacji w wymiarze fizycznym, społecznym oraz psychicznym.

<sup>10</sup> Woronowicz B., Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera i sieci, od pracy oraz od zakupów. Diagnozowanie i leczenie, „Wolni od uzależnień behawioralnych”, Opole, 2012, s.9. Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/ dobrostanu (wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego, a jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska bądź radzenia sobie z nim. Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia. Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brakiem-obiektywnie istniejącej-choroby, czy niepełnosprawności – definicja WHO;

#### 4. UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO A SYMPTOMY ZWIĄZANE Z NAWYKOWYM KORZYSTANIEM

Jak już wcześniej powiedziano uzależnienie, to nabyty stan zaburzenia zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od psychoaktywnej substancji chemicznej albo od wykonywania określonej czynności, zaś terminem uzależnienie behawioralne określamy formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności. Wiele osób zapytanych o to, czy są osobami uzależnionymi od telefonów komórkowych, na tak zadane pytanie odpowie w sposób przeczący, podobnie, jak osoby mające problem z nadużywaniem np. alkoholu. Dlatego, w treści badań postanowiono zastosować szereg pytań diagnozujących raczej symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych, starając się unikać sformułowań o wydźwięku negatywnym, takich jak uzależnienie, zaburzenie, choroba.

Sprowadzając dyskusję na poziom możliwych do zaobserwowania zachowań można powiedzieć, że symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego notujemy, analizując różnorodne źródła informacji.

Rysunek nr 9. Symptomy dotyczące zaburzenia w korzystaniu z telefonu komórkowego

ZACHOWANIA	PSYCHIKA	SKUTKI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ nie rozstawianie się ze swoim telefonem</li> <li>▶ ciągła gotowość na odpisanie na e-maila, sms</li> <li>▶ ciągle sprawdzane urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą</li> <li>▶ przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości</li> <li>▶ wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości</li> <li>▶ częste robienie sobie samej zdjęcie (selfie) i dzielenie się tym zdjęciem z innymi</li> <li>▶ korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucie przymusu korzystania z telefonu</li> <li>▶ odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorsze go samopoczucie przy próbach przerwania/ ograniczenia korzystania z internetu, komputera</li> <li>▶ wyraźna niezgoda i niezadowolone z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu</li> <li>▶ odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabrania korzystania z telefonu komórkowego</li> <li>▶ podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia</li> <li>▶ wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,</li> <li>▶ przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji</li> <li>▶ przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu</li> <li>▶ wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi zamykając się w świecie wirtualnym</li> <li>▶ korzystanie z internetu/ urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, nie wywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków)</li> <li>▶ nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi</li> <li>▶ problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym</li> <li>▶ częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne</li> <li>▶ niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny</li> <li>▶ przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy</li> </ul>



# Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych

Ilościowe badania uczniów oraz nauczycieli

„W hierarchii potrzeb Maslowa dostęp do przeglądarki internetowej, konta e-mail, Facebooka, iTues, Nitendo, czy komórki plasuje się gdzieś pomiędzy poziomami „bezpieczeństwo” i „miłość / przynależność”

S. Maushart

## Obszary badawcze, poruszana problematyka badawcza, pytania badawcze

**Badanie ilościowe, dotyczące nałogowego korzystania z telefonów komórkowych i problemu cyberprzemocy, skoncentrowane zostało wokół kilku najważniejszych obszarów bezpośrednio wynikających z postawionych celów szczegółowych oraz bezpośrednio do nich nawiązujących. Najogólniej rzecz ujmując, obszar pełni funkcję parametru badawczego, do którego przyporządkowane są wskaźniki badawcze. Każdy wskaźnik badawczy reprezentowany jest przez określoną liczbę pytań i odpowiedzi.**

Obok badań uczniów zdecydowano się przeprowadzić również badania wśród szkolnego grona pedagogicznego. Kwestionariusz przygotowany dla nauczycieli był jednak zdecydowanie krótszy i skoncentrowany wokół nieco innych zagadnień. Warto dodać, że nauczyciel biorący udział w badaniu najczęściej wypełniał kwestionariusz w domu.

Do najważniejszych pytań badawczych badań w obu grupach respondentów zaliczyć należy:

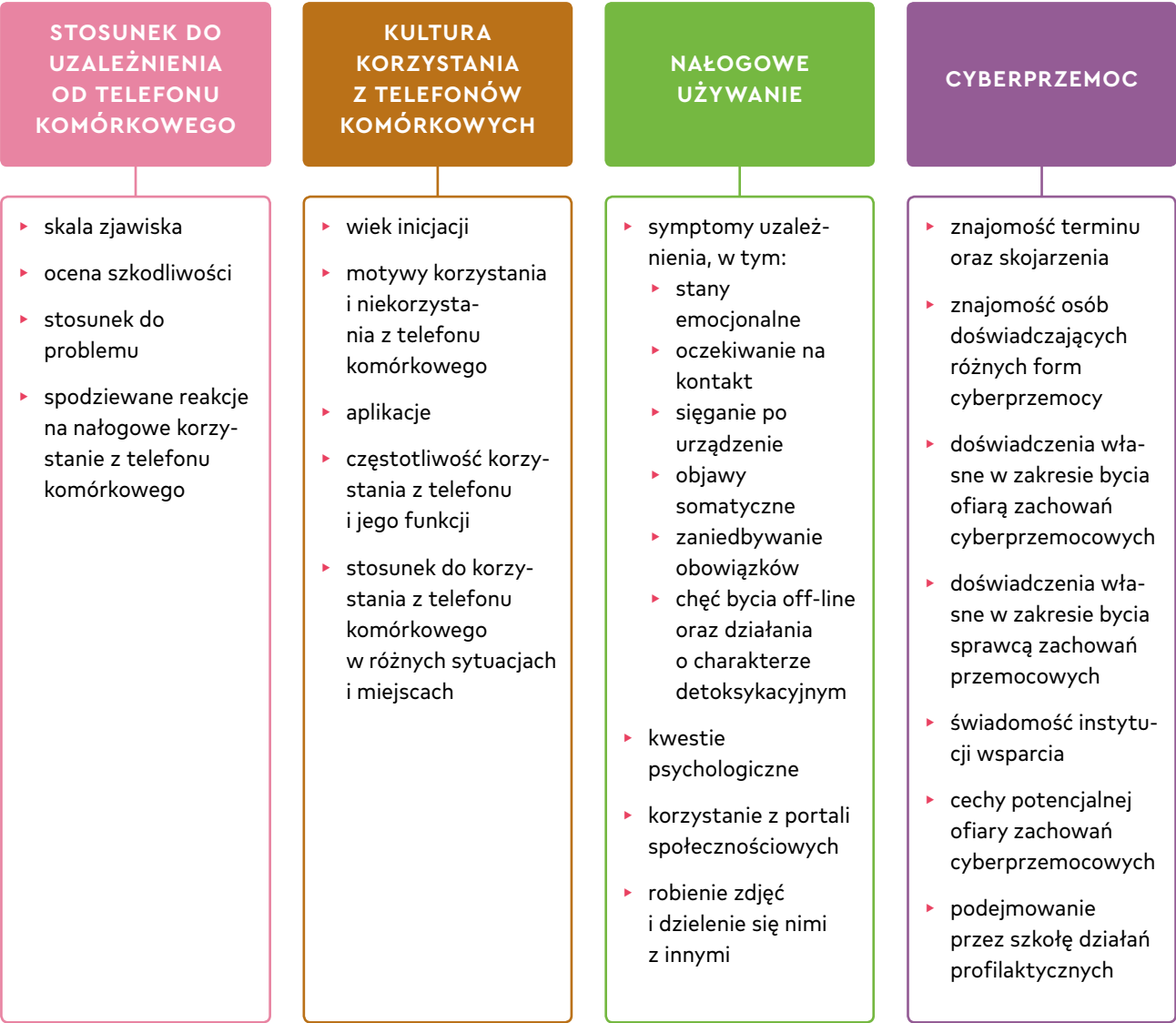
1. Jakie są wzory korzystania z telefonów komórkowych przez młodzież w Polsce?
2. Jaki jest stosunek badanych osób do problemu uzależnienia od telefonów komórkowych?

3. Jak kształtuje się zjawisko cyberprzemocy w opinii uczniów oraz nauczycieli?
4. Jakie są najważniejsze symptomy wskazujące na nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych?
5. Jaka jest rola rodziców oraz innych kluczowych osób w procesie wchodzenia w codzienne korzystanie z urządzeń mobilnych?
6. Jak we współczesnej szkole wykorzystywane są media cyfrowe i nowoczesne narzędzia komunikacji z innymi i prezentacji treści w procesie przekazywania wiedzy

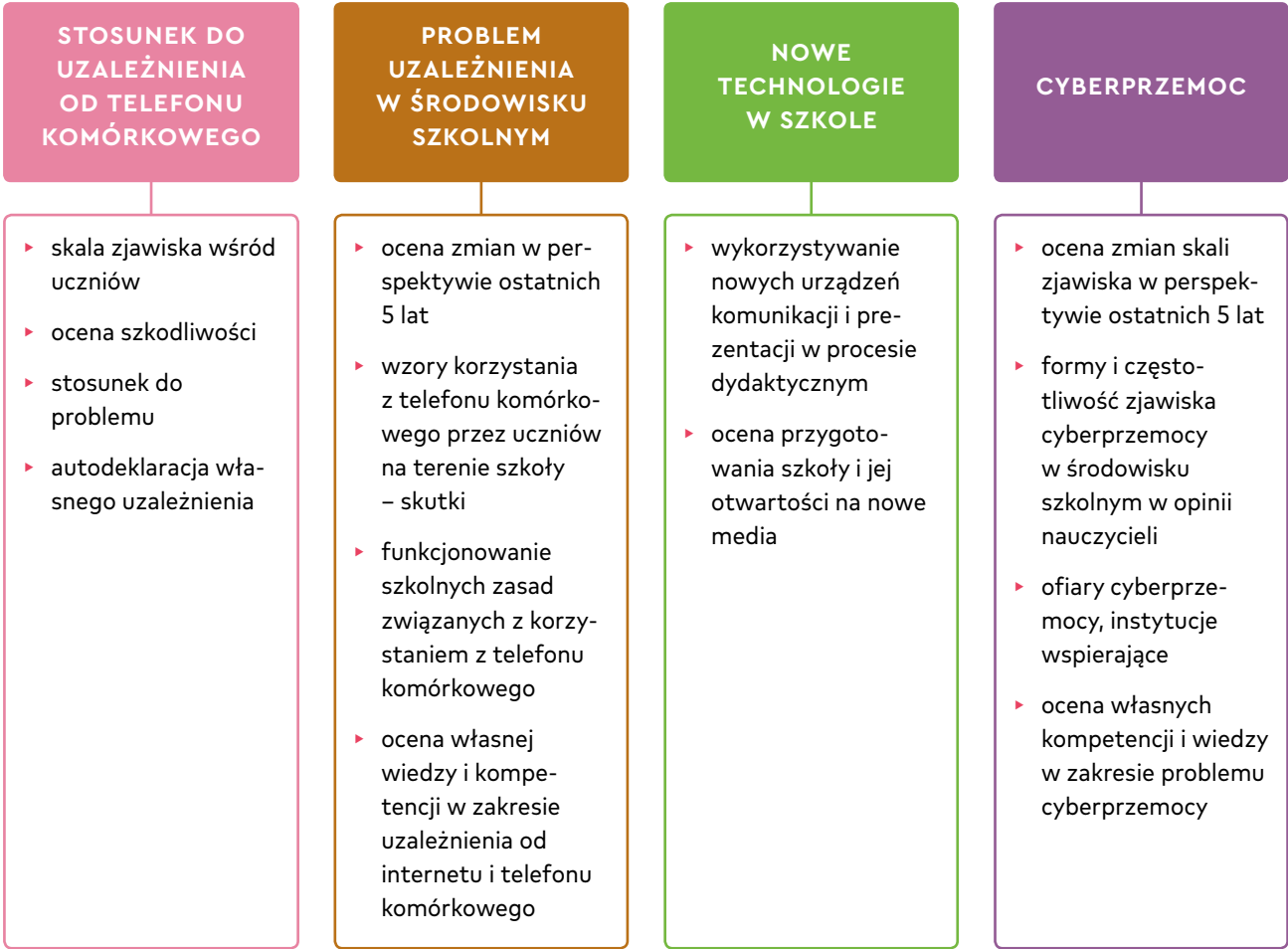
Rada dla młodzieży. **Róbcie sobie takie przerwy. Bez niczego można sobie wszystko przemyśleć, jest czas na wszystko.** Można sobie przemyśleć co robi się źle, a co dobrze. Co chciałoby się naprawić, a co nie? Bardzo chciałabym, żeby na świecie było mniej chorych ludzi na depresję. Bo to przez Internet są chorzy. To w Internecie jest dużo smutnych obrazków. To w Internecie są takie rzeczy jak „cięcie się”. To wszystko przez Internet. To straszne!



Rysunek nr 10. Problematyka badawcza badań prowadzonych wśród uczniów



Rysunek nr 11. Problematyka badawcza badań prowadzonych wśród nauczycieli



Opis metody i narzędzia gromadzenia danych – kwestionariusz ankiety on-line

Przez kwestionariusz ankiety rozumie się zbiór pytań tak sformułowanych, że ich treść nie wymaga udzielenia respondentowi odpowiedzi ze strony ankietera, nie ma więc potrzeby zaangażowania osób pośredniczących.

Cechą charakterystyczną kwestionariusza ankiety jest to, że zawiera on określoną wcześniej i zaplanowaną w opracowanej przez badacza strukturze liczbę pytań, do których

przyporządkowane są sformułowane uprzednio odpowiedzi (dystraktory). Dopuszcza się stosowanie w kwestionariuszu pytań bez określonych z góry odpowiedzi (pytania otwarte), jednak pytania takie stanowić powinny jedynie niewielką część ankiety. Przyjmuje się, że najlepszą i najbardziej efektywną metodą realizacji kwestionariusza, jest powierzenie realizacji jego uzupełnienia przez respondenta przygotowanemu i wykwalifikowanemu do tego zadania ankieterowi.

Zastosowanym w badaniu gdyńskim sposobem realizacji kwestionariusza, jest udostępnienie go na platformie internetowej i tym samym oddanie w ręce samych respondentów, których zadaniem będzie samodzielne udzielanie odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu. Dobór zastosowanej metody i techniki badawczej będzie uwzględniał zakres poruszanego w ramach czynności badawczych tematu. W niektórych sytuacjach badawczych ważne może okazać się poczucie bezpieczeństwa czy anonimowości, które powinno zostać zaoferowane respondentowi.

Kwestionariusz ankiety, w odróżnieniu od kwestionariusza wywiadu, nie jest narzędziem wykorzystywanym przez ankietera jako plan zadawanych pytań z uwzględnieniem uzupełnienia odpowiedzi, których udziela respondent. Różnica między tymi technikami sprowadza się do tego, że kwestionariusz ankiety jest całkowicie samodzielnie uzupełniany przez respondenta. CAWI, to technika stosowana przy realizacji badań o charakterze ilościowym, z wykorzystaniem Internetu. Kwestionariusz ankiety w tym przypadku udostępniony jest online na platformie internetowej.



**Symptom 18.** #Czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego

Tabela nr 2. Wady i zalety zastosowanych narzędzi badawczych

ZALETY	WADY
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Niski koszt realizacji badania – brak kosztów związanych z wynagrodzeniem ankietera, drukowaniem kwestionariuszy w formie papierowej, czy opłaceniem wprowadzania zebranych danych do bazy</li><li>▶ krótki czas realizacji – skróceniu ulega cały proces realizacji zbierania materiału, a także etapu opracowywania zebranych danych przez wzgląd na brak konieczności ręcznego wprowadzania danych z poszczególnych kwestionariuszy do bazy</li><li>▶ wypełnienie całości kwestionariusza-badacz, powołując platformę internetową, ma możliwość wyboru opcji, gwarantującej udzielenie przez respondenta wszystkich odpowiedzi, bez udzielenia odpowiedzi; we wcześniejszym module respondent nie będzie miał możliwości zrealizować następnych zadań</li><li>▶ wyeliminowanie wpływu ankietera na udzielane przez respondenta odpowiedzi</li><li>▶ standaryzacja – każdy badany otrzymuje taki sam zestaw, jeśli chodzi o wyświetlające się pytania, instrukcje, jednolita jest również forma ich wyświetlenia</li><li>▶ możliwość bieżącego podglądu wyników</li><li>▶ pytania filtrujące przy braku wyświetlenia pytań, na które nie musi odpowiadać respondent, dzięki czemu uzupełnianie kwestionariusza może się okazać mniej czasochłonne</li><li>▶ możliwość wykorzystania multimedialnych urozmaiceń</li><li>▶ szeroki zasięg geograficzny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ brak kontroli nad tym, kto odpowiada na pytania, trudność w uwierzytelnieniu respondenta</li><li>▶ respondent może porzucić uzupełnianie kwestionariusza i już do tego nie powrócić</li><li>▶ trudniejszy dostęp do określonych grup respondentów, które nie mają dostępu do Internetu np. seniorzy</li></ul>

## Dobór próby

### W badaniu pilotażowym realizowanym w Gdyni dobrano próbę w sposób celowy.

Od początku zakładała ona realizację takiej samej ilości ankiet na każdym poziomie nauczania (szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna). Jednostką doboru próby była szkoła oraz klasa w szkole, a nie poszczególny uczeń. Próba nie uwzględniała szkół dla osób dorosłych oraz klas integracyjnych. Z operatu, zawierającego wykaz gdyńskich szkół, dostarczonego przez Wydział Edukacji UM Gdynia, wylosowano 10 szkół podstawowych, 10 szkół gimnazjalnych oraz 10 szkół ponadgimnazjalnych (losowanie przez realizatora badania), a następnie w każdej szkole losowano po 2 klasy szkolne (losowanie dokonane przez dyrektora szkoły). Założono, że w ankietowanej klasie będzie około 25 uczniów.

Ilościowe badania zasadnicze zrealizowane wśród uczniów i nauczycieli początkowo realizowane były z zaangażowaniem powiatowych i gminnych struktur, odpowiedzialnych za edukację (wydziały oświaty, edukacji). Z czasem stworzono możliwość przystępowania każdej chętnej szkoły w Polsce, bez względu na rejon kraju, w którym szkoła się znajdowała. Utrzymano, podobnie jak w badaniach pilotażowych, że badaniem objęci zostaną uczniowie szóstych klas szkół podstawowych oraz klasy gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych. Można powiedzieć, że dobór próby był celowy, zaś głównym kryterium doboru stał się typ szkoły.

W przypadku badań nauczycieli, zdecydowano pozostawić powiatom/gminom/szkołom dowolność uczestnictwa: poszczególna jednostka mogła wybrać, czy realizuje jedynie komponent badań wśród uczniów, czy włącza się również w badania grona pedagogicznego.

## Organizacja badań

### Badania wśród młodzieży szkolnej i wśród nauczycieli przeprowadzono przy użyciu specjalistycznej platformy internetowej.

Do badania przystąpić mogli jedynie osoby, które posiadały aktywny adres e-mail, zaś samo badanie odbywało się na lekcji informatyki.

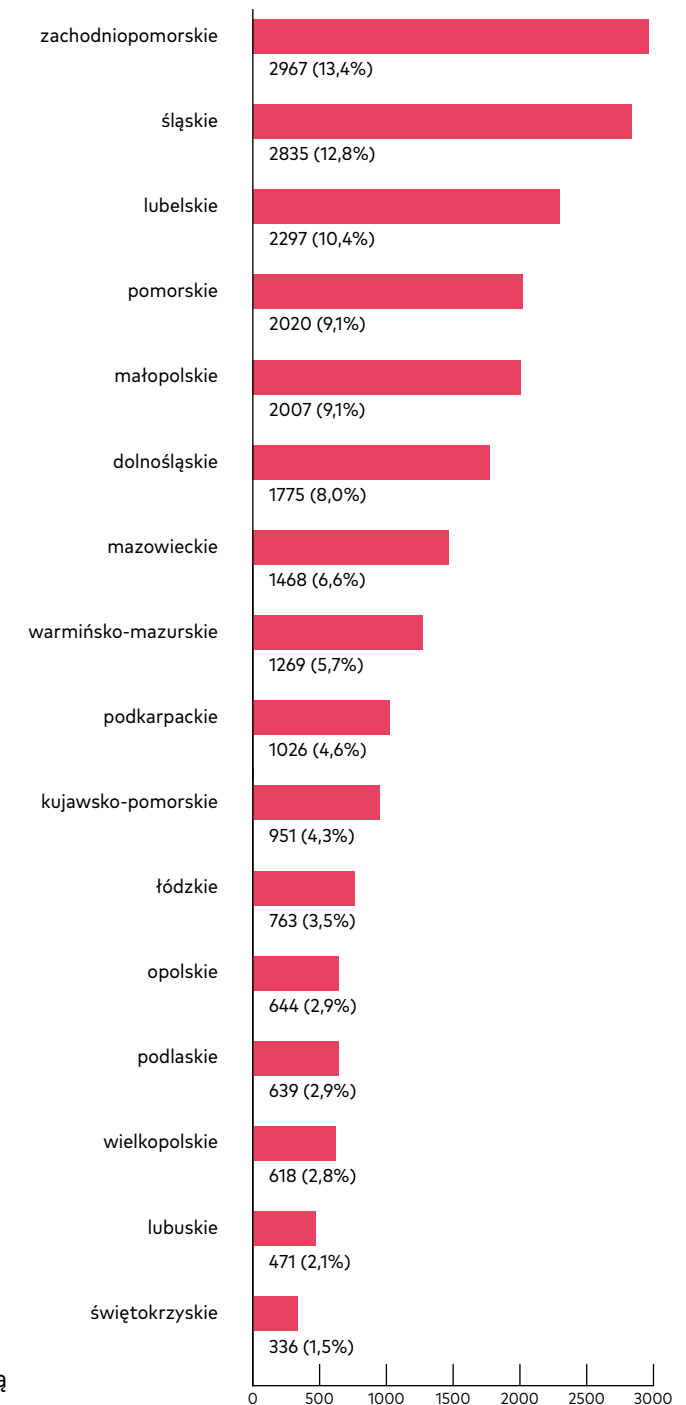
Jeśli uczeń nie zakończył wypełniania ankiety w szkole, miał możliwość dokończenia jej w domu. Do analizy statystycznej brani pod uwagę byli jedynie ci uczniowie, którzy zakończyli wypełnianie ankiety. Osoby, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych. Szczegółowa analiza wskazała, że odsetek takich osób stanowił 18%. Założono, że prowadzone badania mają charakter dobrowolny, a podstawą wzięcia w nich udziału będzie (w przypadku osób niepełnoletnich) dostarczenie zgody rodziców. Każdy z uczestników dostał informację zwrotną, związaną z udzielonymi odpowiedziami, na swój adres e-mail. Badania przeprowadzone zostały pod nadzorem nauczyciela informatyki, bądź innego nauczyciela, który zaopatrzony został w szczegółowe wytyczne.

Po szkole byłem u kolegi. Umówiłem się na 19:30 w Starbucksie, ale mówiłem mu, że nie odbiorę telefonu więc musimy ustalić dokładnie miejsce i czas. Fajnie tak żyć.

## Ogólna charakterystyka badanych osób

- ▶ Badaniem ilościowym objęto łącznie 22.086 uczniów, z czego 49% badanych osób stanowiły dziewczęta zaś 51% chłopcy.
- ▶ 21,9% (4.843 uczniów) osób uczęszczało do szóstej klasy szkoły podstawowej, zaś 37,8% (8.351 uczniów), to uczniowie gimnazjów. Relatywnie największą grupę stanowili uczniowie uczęszczający do szkół ponadgimnazjalnych – 40,3% (8.892 uczniów).
- ▶ Zdecydowana większość młodzieży (89,4%) deklaruje posiadanie jakiegoś hobby/pasji (częściej są to chłopcy (91,1%) oraz uczniowie szkół podstawowych (93,2%), 38% wszystkich przebadanych osób przyznaje, że angażuje się w różnego rodzaju działania o charakterze wolontariackim.
- ▶ Biorąc pod uwagę wyniki w nauce ustalono, że 42,0% wszystkich uczniów przyznała, że na przestrzeni ostatnich dwóch lat ich wyniki w nauce polepszyły się, prawie co trzeci uczeń zadeklarował, że nie zmieniły się (29,2%), a 28,8% uczniów zwróciła uwagę na ich pogorszenie. 7,7% uczniów zadeklarowała, że przynajmniej raz nie zdała do następnej klasy.
- ▶ Zdecydowana większość badanych uczniów (77,3%) mieszka wspólnie z obojgiem rodziców, 13,3% – jedynie z matką. 82,5% respondentów posiada rodzeństwo, 24% badanych przyznaje, że zamieszkuje w jednym gospodarstwie domowym wraz z babcią/dziadkiem
- ▶ Co czwarta osoba przyznała, że aktualnie jest w związku z inną osobą (25,9%), 18,2% deklaruje posiadanie pracy przynoszącej zarobek

**Wykres nr 1.** Liczebność oraz procent uczniów biorących udział w badaniu w poszczególnych województwach

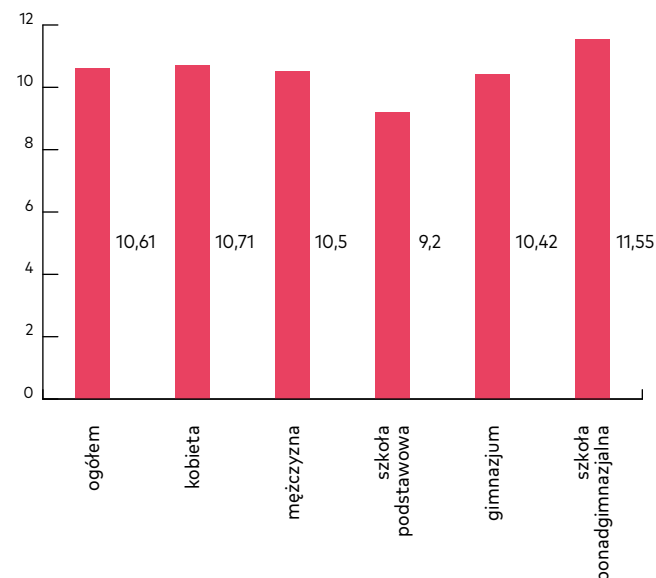


## Częstotliwość korzystania z telefonu komórkowego

- ▶ Udział w badaniu grona pedagogicznego wzięło 3.471 nauczycieli, z czego zdecydowaną większość (80,4%) stanowiły kobiety. 46,9% badanych osób było nauczycielami, 53,1% było nauczycielami i jednocześnie wychowawcami klasy.
- ▶ 37,5% badanych nauczycieli w trakcie realizacji badania była zatrudniona w szkołach podstawowych, 32,6% w gimnazjach, zaś 29,9% w szkołach ponadgimnazjalnych.
- ▶ Pod względem stażu pracy przeważają osoby z ponad 20-letnim doświadczeniem na stanowisku nauczyciela (41,4%). 34,4% osób biorących udział w badaniu to osoby, które przepracowały w szkole od 10 do 20 lat, 13,9% – od 5 do 10 lat. Relatywnie najmniej liczną grupą byli nauczyciele z doświadczeniem zawodowym do 5 lat (5,2%).
- ▶ Prawie 2/3 nauczycieli biorących udział w badaniu, to nauczyciele dyplomowani (64,4%), co piąty zadeklarował posiadanie tytułu nauczyciela mianowanego (20,7%) Nauczycieli stażystów w badanej próbie było 4%, zaś nauczycieli kontraktowych 10,9%.
- ▶ Pod względem wieku dominującą grupę osób stanowili nauczyciele, których wiek zawierał się między 41 a 50 lat (35,6%), co trzeci nauczyciel był nieco młodszy (33,7% nauczycieli w wieku 31–40 lat). 8,9% próby stanowiły osoby do 30 roku życia, zaś 1,6% – powyżej 60 lat.

- ▶ Z przeprowadzonych wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych badań wynika, że zdecydowana większość badanych osób (86,6%) korzysta z własnego telefonu komórkowego. Częstszymi użytkownikami telefonów są kobiety (93,7%), niż mężczyźni. Korzystanie z telefonów komórkowego kształtuje się na podobnym poziomie w przypadku wszystkich typów szkół.
- ▶ Przeciętny wiek, w którym uczniowie zaczynają korzystać z własnych telefonów komórkowych, to okres ponad 10 lat. Wiek inicjacji jest prawie identyczny u kobiet, jak i u mężczyzn, jednakże różni się ze względu na typ szkoły, do której uczęszczają uczniowie.

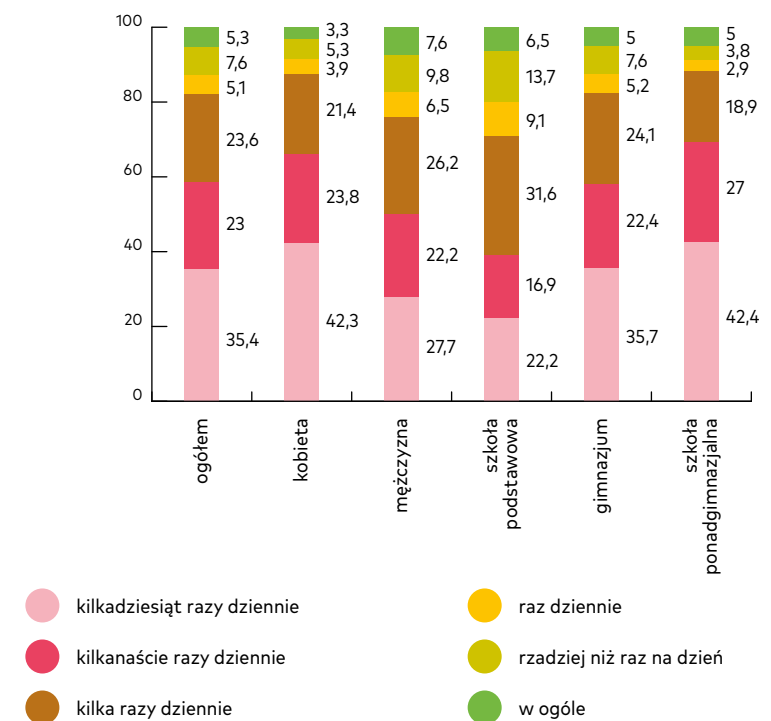
**Wykres nr 2. Przeciętny wiek inicjacji związany z regularnym korzystaniem z telefonów komórkowych – a płeć oraz typ szkoły\* (średnia) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW**



\* Ile miałeś/aś lat, kiedy zacząłeś/aś regularnie korzystać z telefonu komórkowego?

- ▶ Kiedy zapytano młodzież w Polsce, jak często w ciągu ostatniego miesiąca korzystała z telefonu komórkowego okazało się, że najczęstszymi odpowiedziami były: kilkadziesiąt razy dziennie (35,4%) oraz kilkanaście i kilka razy dziennie (ok. 26%). Nie ulega wątpliwości, że narzędzie jakim jest telefon komórkowy, używane jest codziennie przez znaczną część dnia. Tylko nieliczni posiadacze telefonu komórkowego na przestrzeni ostatnich 30 dni nie używali go w ogóle (5,3%), a 7,6% robiło to rzadziej, niż raz dziennie.
- ▶ Warto zwrócić uwagę, że dziewczęta zdecydowanie częściej od chłopców deklarują bardzo częste korzystanie z telefonu komórkowego (66,1% odpowiedzi kilkanaście razy dziennie bądź kilkadziesiąt wśród kobiet oraz 49,9% wśród mężczyzn). Podobną prawidłowość w częstotliwości użytkowania telefonu komórkowego można zaobserwować w przypadku zmiennej typ szkoły. Z przeprowadzonych w Polsce badań wynika, że 42,4% uczniów szkół ponadgimnazjalnych korzysta z telefonu komórkowego kilkadziesiąt razy dziennie, a odsetek ten wśród uczniów szkół podstawowych jest o połowę mniejszy (22,2%).
- ▶ Co ważne, 92,4% wszystkich użytkowników telefonów komórkowych objętych badaniem przyznało, że ich urządzenie ma bezpośrednie podłączenie do Internetu.

**Wykres nr 3. Korzystanie z telefonu komórkowego w ciągu ostatniego miesiąca a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW**

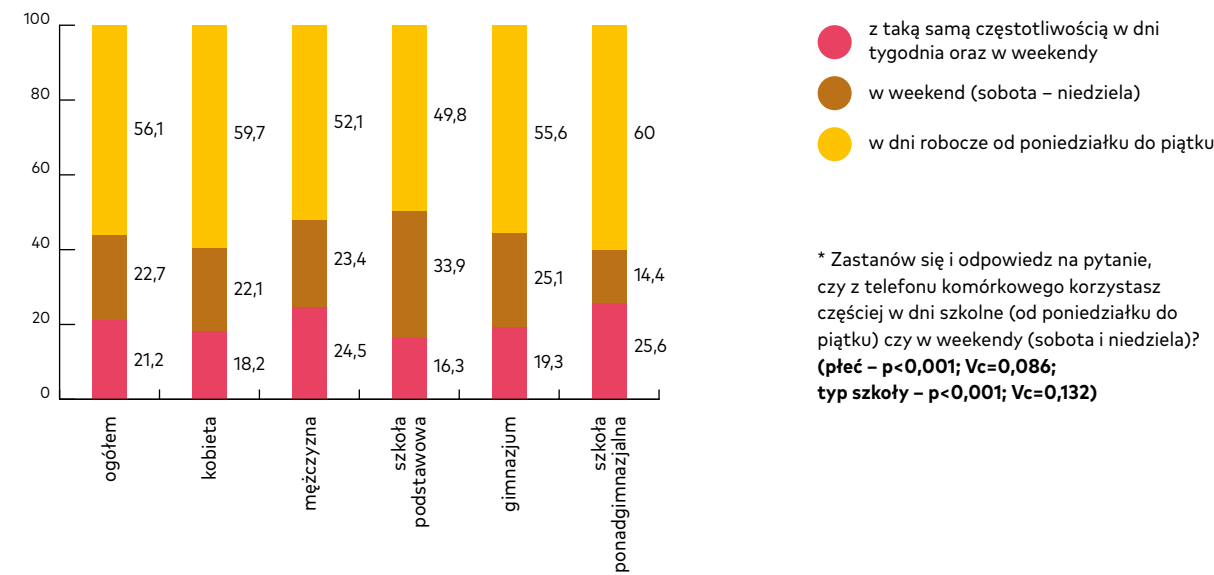


\* Zastanów się i powiedz, jak często w ciągu ostatniego miesiąca korzystałeś/aś z telefonu komórkowego?  
(płeć –  $p < 0,001$ ;  $V_c = 0,192$ ; typ szkoły –  $p < 0,001$ ;  $V_c = 0,250$ )

- ▶ Ponad połowa badanych osób deklarowała korzystanie z telefonu komórkowego przyznając, że korzysta z tego urządzenia z taką samą częstotliwością w dni tygodnia roboczego, jak i podczas weekendu (56,1%). Częściej czynią tak kobiety (59,7%), niż mężczyźni (52,1%) oraz uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (60%).



Wykres nr 4. Korzystanie z telefonu komórkowego w dni szkolne i w weekendy a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



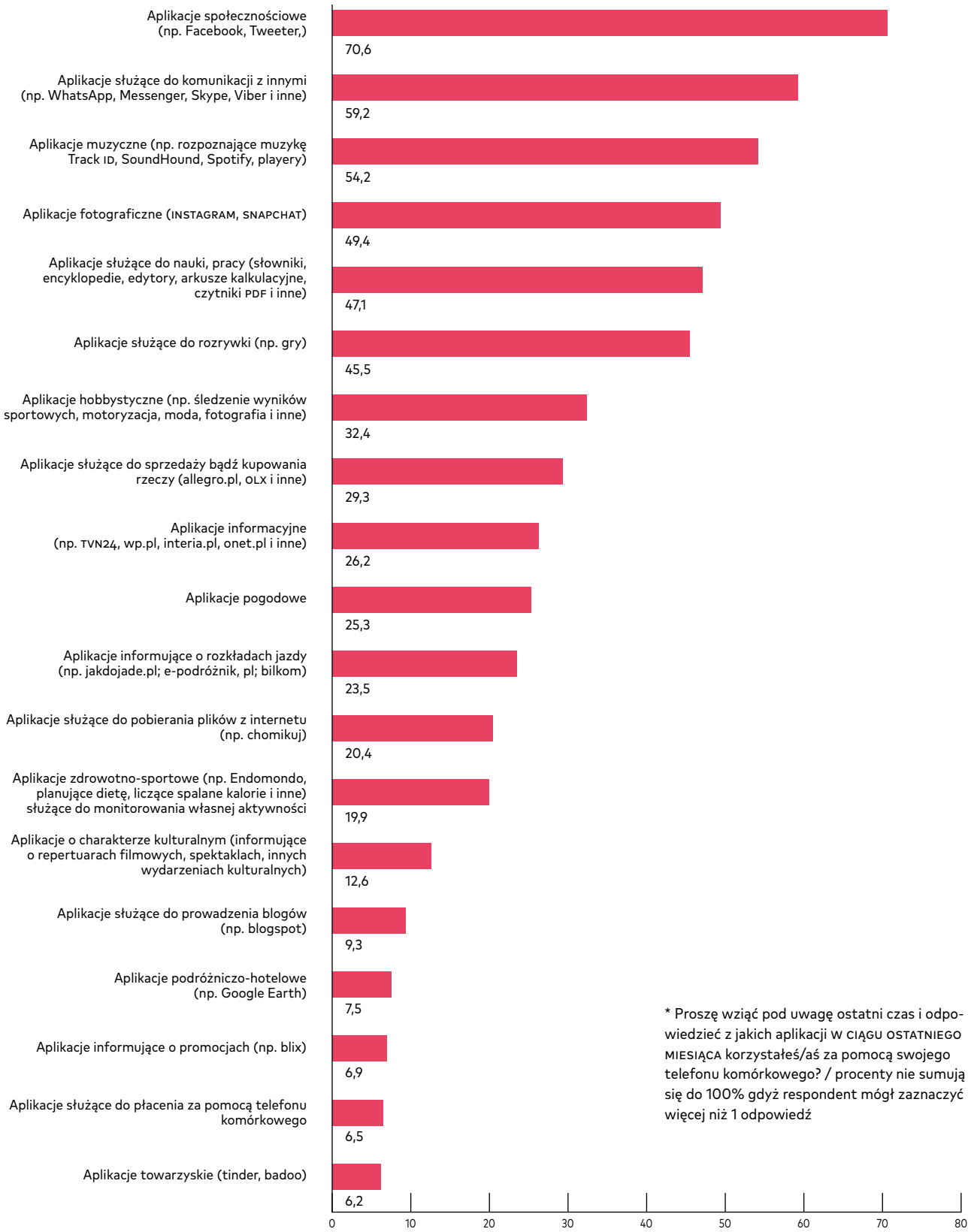
► Z jakich aplikacji w telefonie komórkowym najczęściej korzystają badani uczniowie?

Na pierwszym miejscu, w sposób wyraźny, dominują aplikacje społecznościowe, na których używanie wskazuje 70,6% wszystkich badanych uczniów. Na drugim i trzecim miejscu uplasowały się aplikacje służące do komunikacji z innymi (59,2%) oraz aplikacje muzyczne (54,2%). Aplikacje służące do rozrywki, nauki oraz aplikacje fotograficzne w ciągu ostatniego miesiąca były wykorzystywane przez 45%-49% wszystkich użytkowników objętych badaniem. Relatywnie najrzadziej używanymi przez młodzież aplikacjami okazały się te służące do płacenia za pomocą telefonów komórkowych, aplikacje mówiące o promocjach, czy aplikacje towarzyskie.



**Symptom 20.** #Przywiązuję ogromną wagę do marki posiadanego przeze mnie telefonu komórkowego, mogę powiedzieć, że jestem elektronicznym gadżeciarzem

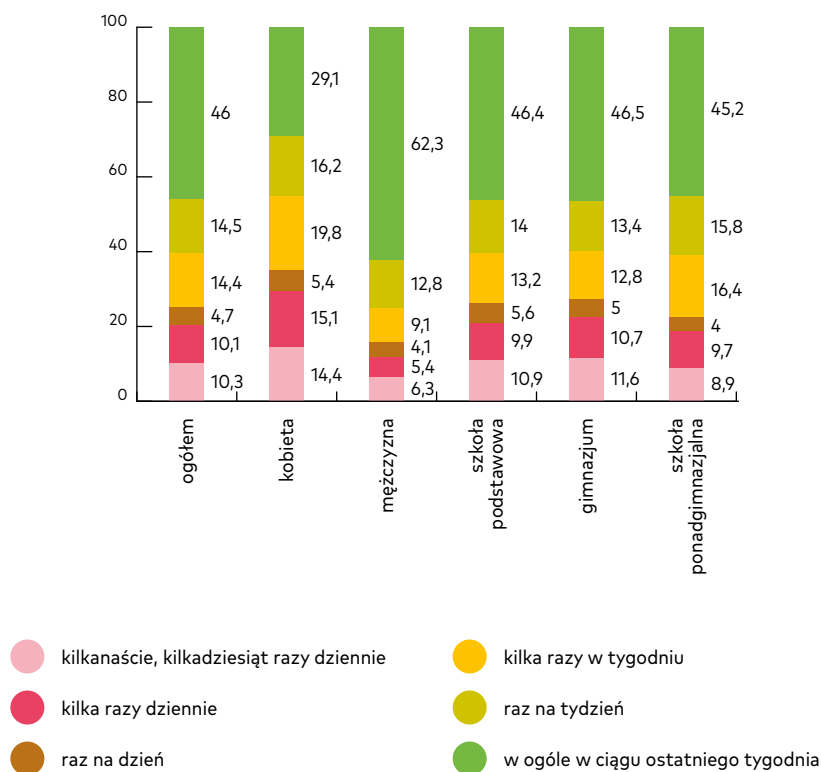
Wykres nr 5. Aplikacje używane przez młodzież?\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



► Korzystając z telefonów komórkowych bardzo często ich użytkownicy sami sobie robią sobie zdjęcia, tak zwane *selfie*<sup>1</sup>. Na podstawie wyników, zawartych na dwóch poniższych wykresach można powiedzieć, że dzisiejsza polska młodzież jest młodzieżą pokolenia *selfie*.

Z przeprowadzonych badań wynika bowiem, że co dziesiąty uczeń (10,3%) kilkanaście razy, bądź kilkadziesiąt razy dziennie w ciągu ostatniego tygodnia, robił sobie samemu zdjęcie, kolejne 10,1% robiło to kilka razy dziennie, a 4,7% przynajmniej raz na dzień. Sumując powyższe odsetki okazuje się, że co czwarty uczeń (25,1%) przynajmniej raz dziennie robi sobie *selfie*. Prawie połowa badanych osób (46%) przyznała, że w ciągu ostatnich 7 dni ani razu nie wykonała sobie zdjęcia. Warto zwrócić uwagę, że dziewczęta o wiele częściej robią sobie *selfie* (70,9%), niż chłopcy (37,7%).

**Wykres nr 6. Częstotliwość robienia *selfie* a płeć i typ szkoły\* (%)**  
N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

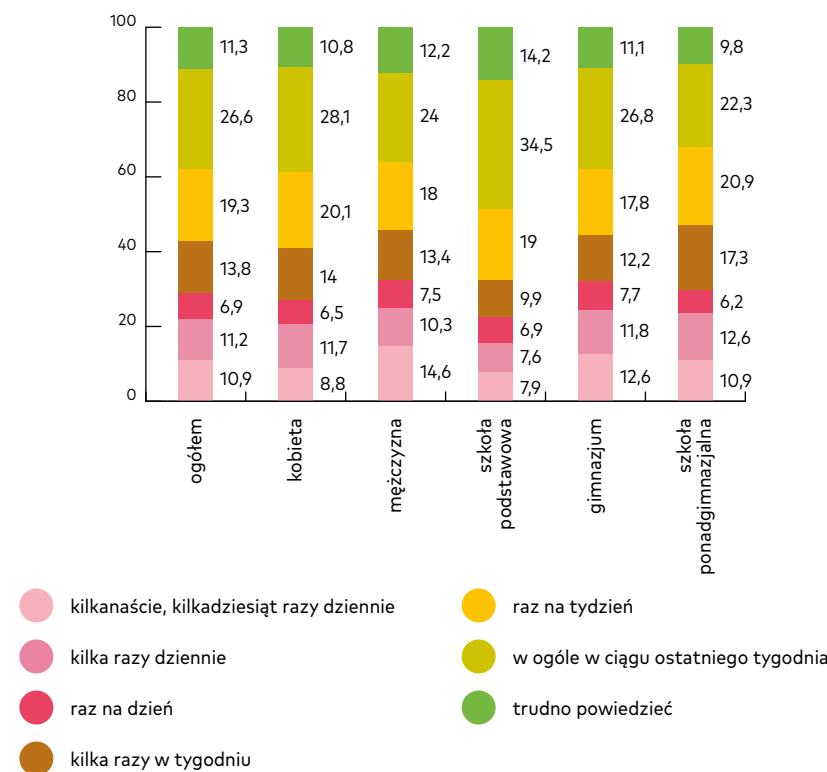


\* Pomyśl o OSTATNICH 7 DNIACH i powiedz jak często robiłeś/aś telefonem komórkowym zdjęcia samemu sobie (*selfie*)?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,351$ ; typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,055$ )

<sup>1</sup> Zdjęcie wykonane telefonem komórkowym, najczęściej z odległości tak dalekiej, jak zasięg czyjegoś ramienia. Specjaliści twierdzą, że jego panowanie rozpoczęło się na dobre w 2012 r., kiedy to językoznawcy z zespołu Oxford Dictionaries Online zaobserwowali znaczny wzrost w częstotliwości użytkowania tego słowa. W ciągu roku – między październikiem 2012 r., a październikiem 2013 r. – wskaźnik użytkowania tego wyrazu wzrósł o 17 000%! Dzięki tak znacznemu przyrostowi *selfie* przyznano tytuł Słowa Roku 2013!

► Zbyt częste robienie sobie *selfie* oraz umieszczanie zdjęć w zasobach Internetu może przyczynić się do wielu niekomfortowych zdarzeń. Jak się okazuje bowiem zdjęcia robione samemu/samej sobie, w większości przypadków, są przesyłane właśnie tam za pomocą różnego rodzaju programów i aplikacji mobilnych. Wyniki zawarte na poniższym wykresie jasno pokazują, że ponad 60% osób robiących sobie *selfie* dzieli się nim z innymi w Internecie. Ponownie częściej dokonują tego dziewczęta, niż chłopcy.

**Wykres nr 7. Umieszczanie *selfie* w Internecie a płeć i typ szkoły\* (%)**  
N=11.926 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Jak często w ciągu ostatnich 7 dni dzieliłeś/aś się z innymi swoimi zdjęciami (*selfie*), udostępniając je znajomym za pomocą różnego rodzaju portali i stron internetowych?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,112$ ; typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,112$ )

- Na koniec pytań o wzory korzystania z telefonów komórkowych zapytano uczniów o to, jak oceniają własną wiedzę w zakresie użytkowania urządzeń mobilnych w porównaniu z wiedzą swoich rodziców. Zgodnie ze wstępnymi przewidywaniami prawie dwie trzecie uczniów (62,3%) przyznała, że ich wiedza jest większa, niż wiedza obojga rodziców. Tego zdania częściej byli chłopcy (67,7%), niż dziewczęta (57,5%), jak również uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (75,8%), niż uczniowie ze szkół podstawowych (42,6%). Jedynie co dziesiąty uczeń zadeklarował, że poziom wiedzy w interesującym nas zakresie jest u nich niższy od wiedzy mamy i taty jednocześnie.

**Wykres nr 8.** Subiektywna ocena własnej wiedzy o telefonach komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Jak oceniasz poziom swojej wiedzy z zakresu użytkowania urządzeń mobilnych (laptop, tablet, tel. komórkowy) w porównaniu do wiedzy Twoich rodziców? Moja wiedza na temat korzystania z urządzeń mobilnych jest...  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,114$ ; typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,204$ )



**Symptom 21.** #Regularnie piszę wiadomości bądź sprawdzam internet, kiedy prowadzę samochód

## Stosunek do uzależnienia od telefonu komórkowego

- Fonoholizm jako jednostka chorobowa nie istnieje na żadnej liście międzynarodowych chorób psychicznych (ICD-10 DSM-V), jednakże w potocznym obiegu dość często można usłyszeć zwrot „uzależnienie od telefonu komórkowego”.

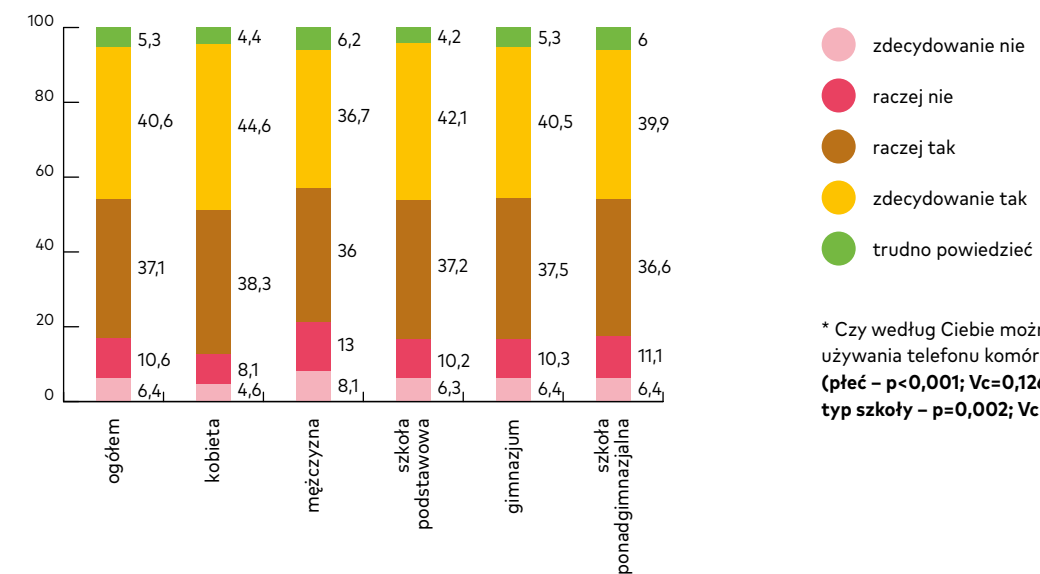
Czy od korzystania z telefonu komórkowego można się w pewien sposób uzależnić?

Prawie połowa badanych w Polsce młodych osób uważa, że zdecydowanie tak (40,6%), kolejne 37,1% wskazuje, że raczej tak. Odmiennego zdania jest jedynie 17% uczniów, a 5,3% z nich nie potrafi w sposób jednoznaczny na tak postawione pytanie odpowiedzieć.

Warto zauważyć, że większymi zwolennikami teorii mówiącej o fonoholizmie są dziewczęta:

44,6% z nich (w porównaniu do 36,7% chłopców) w sposób zdecydowany wskazuje na możliwość uzależnienia się od korzystania z telefonu komórkowego. Jak się okazuje, jedynie 12,6% badanej młodzieży nie zna ani jednej osoby uzależnionej od telefonu komórkowego, co trzecia badana osoba (35,2%) zna 1–2 osoby uzależnione, a 12,9% więcej, niż 10.

**Wykres nr 9.** Stosunek do uzależnienia od telefonu komórkowego a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



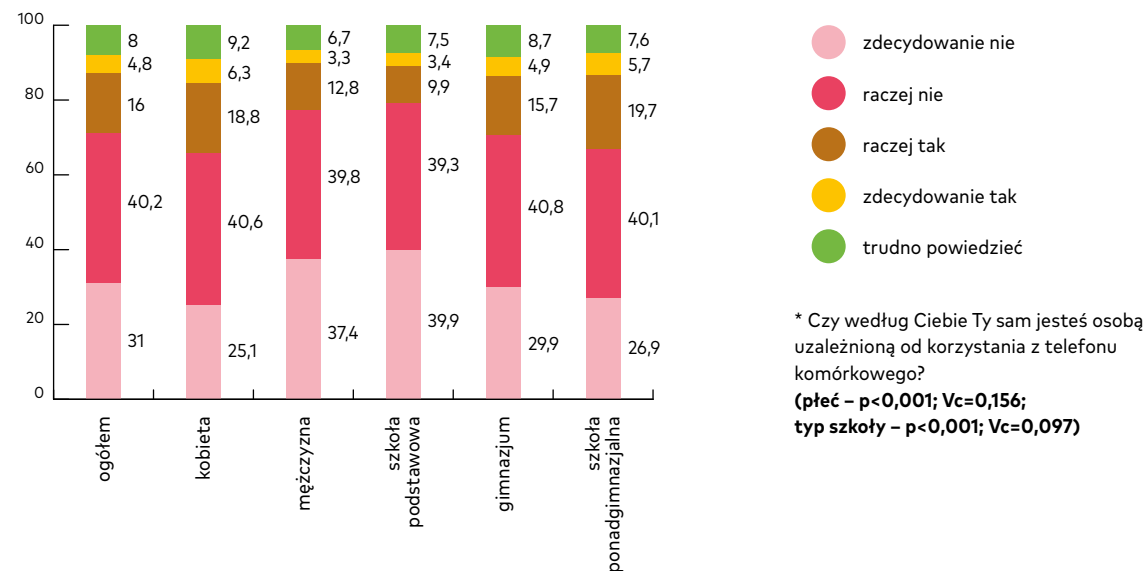
\* Czy według Ciebie można uzależnić się od używania telefonu komórkowego?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,126$ ; typ szkoły –  $p=0,002$ ;  $Vc=0,024$ )

- W trakcie realizacji badań postanowiono zadać pytanie o to, czy osoba, która bierze udział w badaniu jest osobą uzależnioną od telefonu komórkowego. Postawione w kwestionariuszu polecenie autodeklaracji w zakresie fonoholizmu pokazało, że zdecydowana większość młodych

osób nie uznałaby się za fonoholików (31,1% udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie nie” a 40,2% „raczej nie”). Za osoby uzależnione od telefonu komórkowego uważa się 20,8% młodzieży w Polsce, z czego zdecydowanie częściej są to dziewczęta (25,1%), niż chłopcy (16,1%) oraz uczniowie szkół

ponadgimnazjalnych (25,4%), w porównaniu do uczniów ze szkół podstawowych (13,3%). 8% wszystkich osób biorących udział w badaniu na pytanie Czy według Ciebie Ty sam jesteś osobą uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego? udzieliła odpowiedzi „trudno powiedzieć”.

**Wykres nr 10.** Postrzeganie siebie jako osoby uzależnionej od telefonu komórkowego a płeć i typ szkoły\* (%) N=17.157 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



► Jeśli pytamy młodzież w Polsce o to, czym właściwie jest tzw. fonoholizm i kogo najczęściej można określić mianem osoby uzależnionej od telefonu komórkowego okazuje się, że zdania w tej kwestii są dość mocno podzielone. Z przeprowadzonych badań wynika, że zdecydowana większość (86,4%) uczniów uważa, że na uzależnienie od telefonu komórkowego narażone są przede wszystkim osoby młode (82,3%), osoby samotne (79,5%) oraz osoby bogate (65,8%).

► W kontekście zjawiska przemowy przez dzieci wzorców zachowań rodziców warto zwrócić uwagę, że 61,9% badanej młodzieży zadeklarowała, że większe szanse na nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych mają te młode osoby, których rodzice korzystają z telefonów

komórkowych w sposób niekontrolowany. W świetle uzyskanych wyników nie znajdują uzasadnienia sformułowania świadczące o tym, że uzależnienie od telefonu komórkowego związane jest z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych, chorobą cywilizacyjną, czy płcią.

Ach jestem po szkole, po obiedzie, ogólnie nawet przyjemny dzień. **Odczuwam jednak brak telefonu w tej chwili czy komputera. Nudzę się.** Pewnie zaraz wezmę się za lekcje i za czytanie książki, wiele więcej mi nie pozostaje.

**Wykres nr 11.** Stosunek do uzależnienia od telefonu komórkowego\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

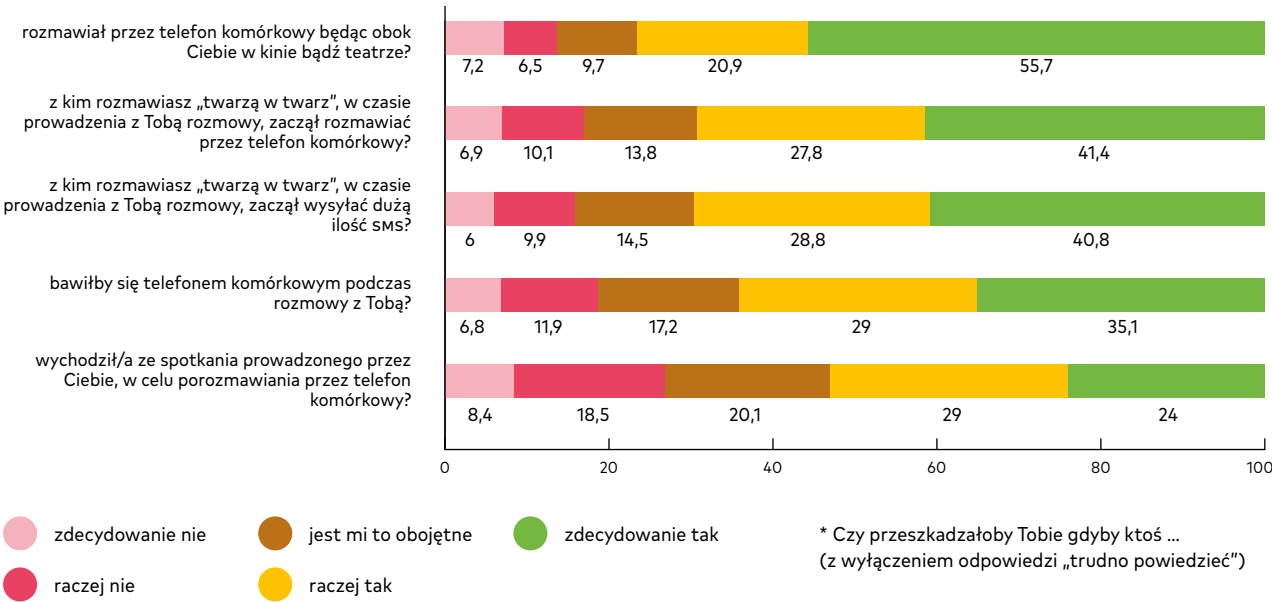


► Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych jest często niemile widziane przez uczniów biorących udział w badaniu. Innymi słowy można powiedzieć, że korzystanie z telefonów komórkowych w miejscach do tego nieprzeznaczonych, w zbytnim natężeniu może po prostu przeszkadzać.

Z przeprowadzonych w Polsce badań wysnuć można generalny wniosek: w kinie bądź w teatrze używanie komórki jest bardzo niemile widziane (76,6%), podobnie jak odbieranie połączeń telefonicznych (68,2%), czy notoryczne wysyłanie SMS-ów / e-maili podczas prowadzenia rozmowy „twarzą w twarz”. Warto zanotować, że istnieje grupa 10%-20% młodzieży, której w ogóle nie przeszkadzają wszystkie poniżej wymienione sytuacje.



Wykres nr 12. Poczucie różnorodnych form dyskomfortu w kontekście korzystania z telefonów komórkowych\* (%) N=22.085 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



Czy uzależnienie od telefonu komórkowego jest w opinii młodzieży szkolnej w Polsce szkodliwe, a jeśli tak, to jak bardzo? Uzyskane wyniki w tej materii są dość zaskakujące. Poniższa tabela (zhierarchizowana względem kategorii w pełni szkodliwe) wskazuje, że:

- W świadomości młodych osób najbardziej szkodliwymi dla zdrowia są substancje psychoaktywne takie, jak dopalacze (79,5%), narkotyki (76,6%), papierosy (59,5%), czy napoje alkoholowe (53,4%).
- Można powiedzieć, że w świadomości badanej młodzieży to, co szkodliwe, związane jest z uzależnieniem od substancji, w mniejszym stopniu zaś za szkodliwe dla życia i zdrowia uznane zostały różne formy tzw. uzależnień behawioralnych. Na pierwszym miejscu z tej kategorii uzależnień uplasował się hazard, postrzegany przez 45,9% młodzieży jako

w pełni szkodliwy. Na kolejnym miejscu znalazły się gry komputerowe (22,0%) oraz kompulsywne objadanie się (16,8%).

- Przeprowadzone badania pokazują niebezpieczną tendencję młodzieży do bagatelizowania wysokiej szkodliwości wykonywania takich czynności, jak korzystanie z Internetu, czy telefonów komórkowych. Jedynie co dziesiąty uczeń przyznał, że niekontrolowane korzystanie ze smartfonów i Internetu jest w pełni szkodliwe.
- Kompulsywne robienie zakupów, pracowanie, czy uprawianie sportu, w opinii badanej młodzieży nie zostało uznane za czyny szkodliwe dla życia i zdrowia.
- Podczas rozmów dokonywanych z uczniami w trakcie realizacji wywiadów pogłębionych oraz prowadzonych szkoleń daje się zauważyć tendencję młodzieży

do patrzenia na problem uzależnień behawioralnych przez pryzmat tzw. „mniejszego zła”. Młodzież często usprawiedliwia swoje „przyklejenie” do urządzeń mobilnych sformułowaniem: „od czegoś trzeba być uzależnionym, więc lepiej uzależnić się od sportu, czy telefonu komórkowego, niż narkotyków czy alkoholu”. Tłumaczenie widoczne wśród rodziców jest podobne, choć dodać należy, że osoby dorosłe często mówiąc o nałogowym i kompulsywnym korzystaniu z mediów cyfrowych przyznają, że po prostu są „takie czasy”.

- Postrzeganie szkodliwości nałogowego korzystania z mediów cyfrowych, jak również szkodliwości używania substancji psychoaktywnych, kształtuje się na podobnym poziomie ze względu na płeć, oraz typ szkoły, do której uczęszcza uczeń.

LUDZIE POTRAFIĄ UZALEŻNIĆ SIĘ OD WIELU RZECZY.

ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ

JAK BARDZO SZKODLIWE JEST UZALEŻNIENIE OD:*	W OGÓLE NIESZKODLIWE	NIESZKODLIWE	RACZEJ NIESZKODLIWE	RACZEJ SZKODLIWE	SZKODLIWE	W PEŁNI SZKODLIWE
dopalaczy?	1,7	0,8	0,9	3,6	13,5	79,5
narkotyków?	2,1	1,2	1,6	4,4	14,0	76,6
papierosów?	2,4	1,2	1,5	7,8	27,7	59,5
alkoholu?	2,5	1,7	2,8	10,5	29,1	53,4
hazardu?	2,6	1,6	3,6	13,8	32,4	45,9
grania w gry komputerowe?	7,0	5,6	12,0	24,5	28,9	22,0
jedzenia?	9,8	7,7	12,4	26,3	26,9	16,8
internetu?	5,6	6,8	16,6	30,0	28,5	12,4
opalania się?	6,2	8,0	17,1	30,3	26,5	11,9
używania telefonu komórkowego?	6,3	7,2	18,8	29,4	26,5	11,9
pracy?	6,7	9,8	21,7	28,4	23,7	9,7
robienia zakupów?	10,5	12,0	26,2	27,7	17,8	5,9
jedzenia tylko zdrowej żywności?	28,0	22,9	28,4	10,5	6,7	3,6
sportu?	39,3	23,7	23,5	7,2	4,0	2,3

\* Ludzie potrafią uzależnić się od wielu rzeczy. Zastanów się i odpowiedz jak bardzo szkodliwe jest uzależnienie od... (z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”)

Symptom 22. #Jestem osobą, która ciągle rozmawia przez telefon komórkowy



## Ważność telefonu komórkowego w różnych obszarach życiowych

- ▶ Telefon komórkowy, w szczególności typu smartfon, jest narzędziem które w sposób zasadniczy ułatwia wykonywanie codziennych czynności. Jako urządzenie wielofunkcyjne w wielu sferach życia, w opinii badanych, jest absolutnie wręcz niezbędne. Część osób wskazuje nawet, że nie wyobraża sobie funkcjonowania bez telefonu komórkowego.
- ▶ Pytając o to, jak bardzo ważnym narzędziem jest dla Ciebie telefon komórkowy okazało się, że dla 95,2% telefon jest ważnym narzędziem do komunikacji z innymi.

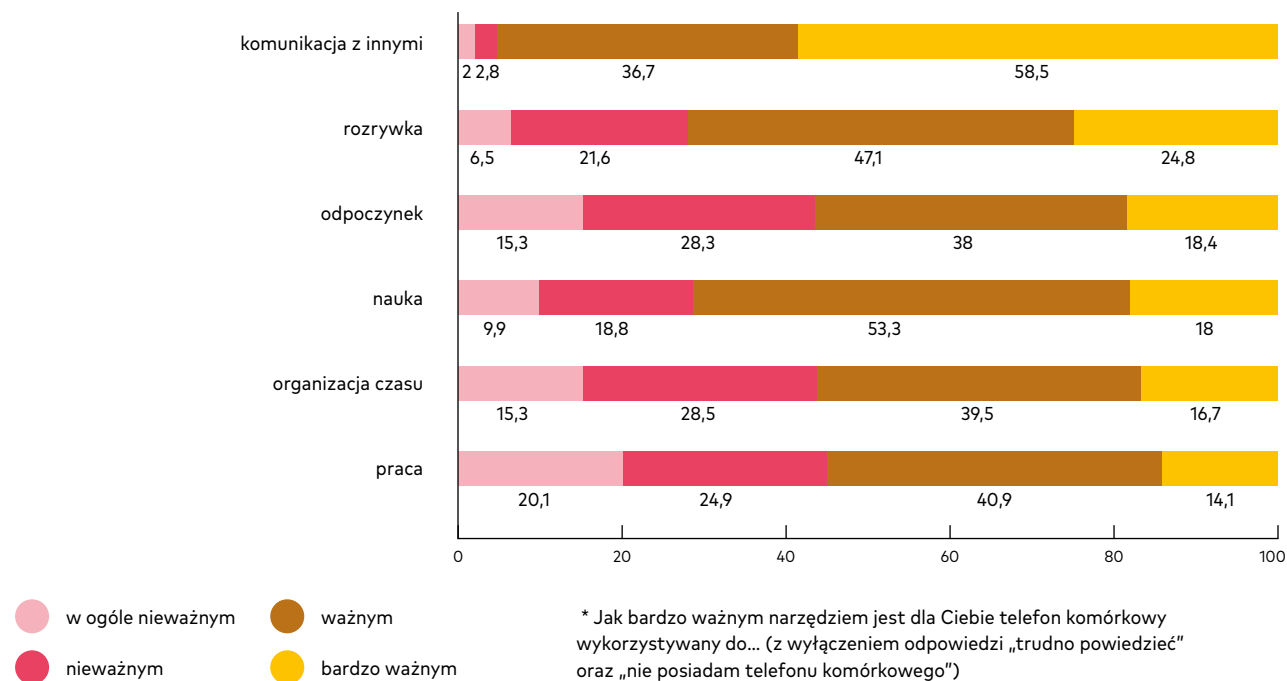
W 71,9% przypadkach telefon jest ważny w kontekście zapewnienia użytkownikowi rozrywki, a nawet odpoczynku (56,4%). W kontekście tego ostatniego warto dodać, iż odpoczywanie w towarzystwie urządzeń mobilnych i mediów cyfrowych może być odpoczywaniem pozornym.

- ▶ Ważność mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych w badanej grupie osób jest dosyć oczywista. Można powiedzieć, że urządzenia mobilne, to narzędzia najczęściej wykorzystywane w życiu codziennym przez młodzież, jednakże

warto zauważyć, że część badanych uczniów pokłada w tych urządzeniach tzw. nadmierną ufność.

- ▶ W niektórych wypadkach nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych/smartfonów może przyczynić się do zaniku kompetencji w zakresie innych form komunikacji międzyludzkiej (np. słowo, rozumienie gestów), innych form spędzania czasu wolnego i odpoczynku, czy innych form/źródeł zdobywania wiedzy o otaczającym nas świecie.

Wykres nr 13. Ważność telefonu komórkowego w różnych sferach życia młodych osób\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



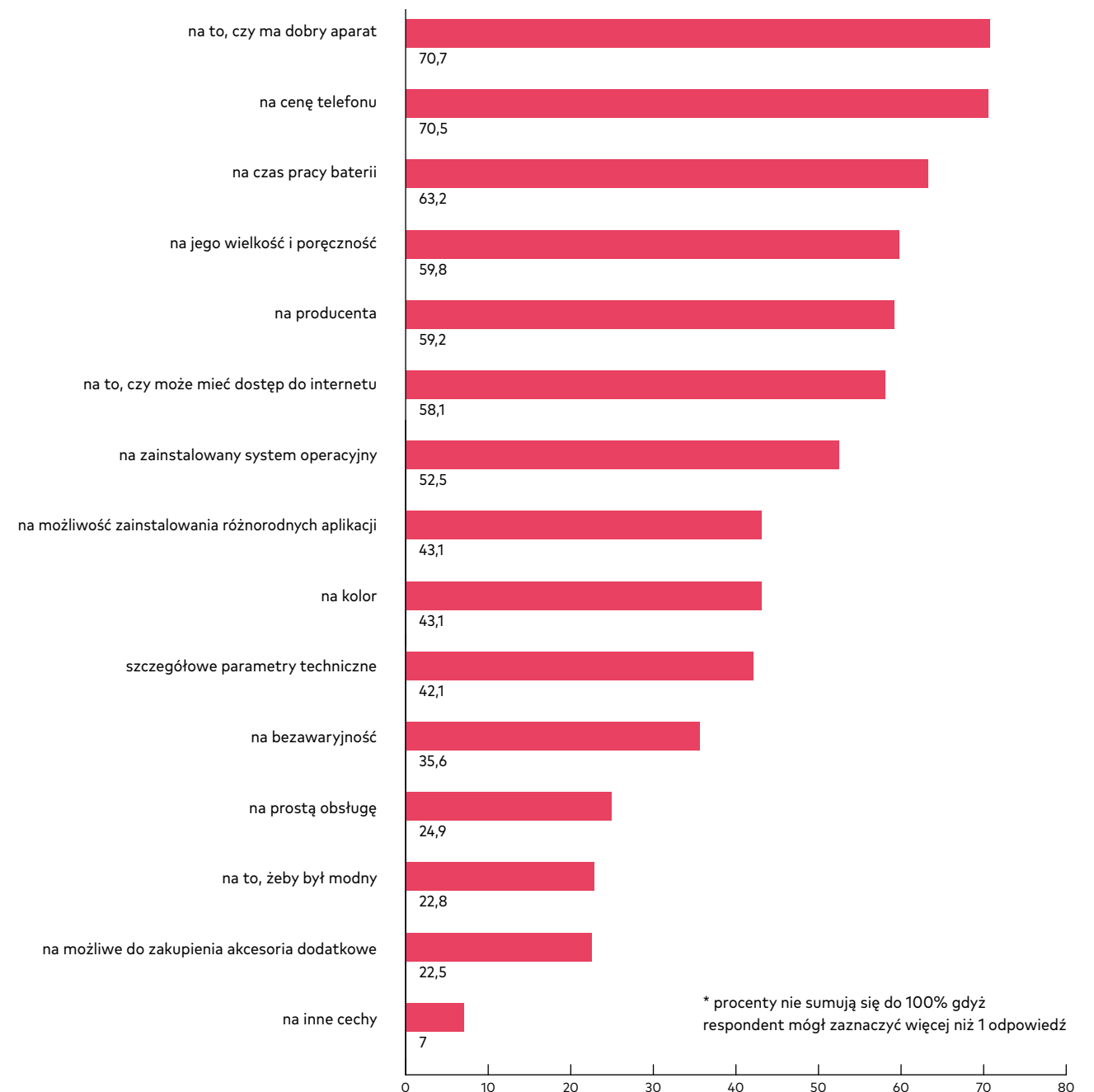
- ▶ Analizując znaczenie telefonu komórkowego w życiu młodego człowieka w trakcie badań postanowiono zapytać, na jakie cechy (atrybuty telefonu komórkowego) badana młodzież najczęściej zwraca uwagę.

Jak się okazuje, są to przede wszystkim: dobry aparat fotograficzny (70,7% wskazań) oraz odpowiednia cena telefonu (70,5%).

Na dalszych miejscach uznanie znalazła żywotność baterii, wielkość i poręczność telefonu komórkowego oraz jego producent.

Relatywnie najrzadziej badana młodzież wskazywała na bezawaryjność (35,6%), prostą obsługę (24,9%), czy na to, aby użytkowany aparat był modny (22,8%).

Wykres nr 14. Na jakie cechy telefonu komórkowego zwraca uwagę młodzież?\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



Telefon komórkowy a życie rodzinne

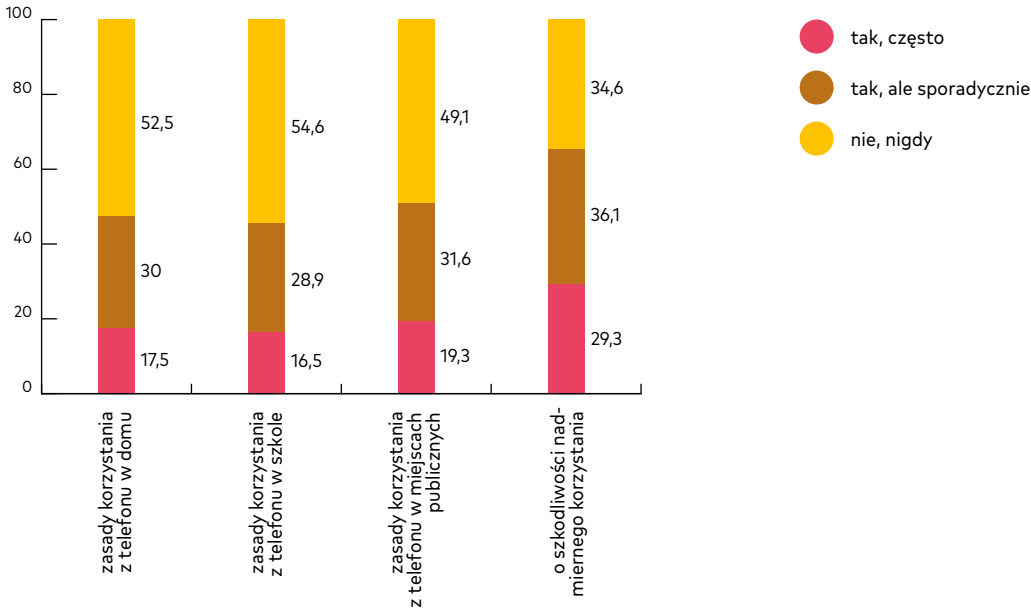
- Ważnym obszarem badawczym poddanym analizie statystycznej były wszystkie te wątki, które w sposób bezpośredni nawiązywały do szeroko rozumianego życia rodzinnego użytkownika, w szczególności zaś roli i zaangażowania rodziców w przygotowanie swoich dzieci do odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych. Analiza danych jasno pokazała, że w tym aspekcie wiele uzyskanych informacji jest co najmniej niepokojąca.

► Po pierwsze okazuje się, że około połowa uczniów wskazała, że ich rodzice nigdy nie rozmawiali
- z nimi na temat zasad korzystania z telefonu komórkowego w domu (52,5%), w szkole (54,6%) oraz w miejscach publicznych (49,1%). Ponadto 34,6% badanych uczniów zadeklarowała, że nigdy nie rozmawiała z rodzicami na temat szkodliwości związanej z nadmiernym (nałogowym) korzystaniem z telefonów komórkowych.

► Po drugie, jeśli już rodzice rozmawiają ze swoimi dziećmi na wskazane powyżej tematy, okazuje się, że rozmowy te są raczej okazjonalne, sporadyczne – tak wskazuje około jednej trzeciej wszystkich uczniów.
- Całość przeprowadzonych badań kieruje nas do wniosku, że rodzice bardzo często sprowadzają swoją rolę do kupna aparatu telefonycznego oraz systematycznego płacenia rachunków za możliwość jego użytkowania, o wiele rzadziej są pierwszymi edukatorami w zakresie odpowiedzialnego z nich korzystania.

► Niepokojem napawać powinien fakt, że bierność w zakresie profilaktyki e-uzależnień rodziców uczniów ze szkół podstawowych dochodzi do 47,8% (w przypadku korzystania z telefonów komórkowych w miejscach publicznych).

Wykres nr 15. Rola rodziców w edukacji dotyczącej korzystania z telefonów komórkowych\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



CZY TWOI RODZICE ROZMAWIALI Z TOBĄ NA TEMAT...	TAK, CZĘSTO		TAK, SPORADYCZNIE		NIE, NIGDY		P	VC
	K	M	K	M	K	M		
zasady korzystania z telefonu w domu	17,1	17,9	31,6	28,1	51,3	54,0	<0,001	0,038
zasady korzystania z telefonu w szkole	15,9	17,2	28,4	29,4	55,8	53,4	0,003	0,025
zasady korzystania z telefonu w miejscach publicznych	19,4	19,3	32,9	30,0	47,6	50,7	<0,001	0,034
o szkodliwości nadmiernego korzystania	31,8	26,6	37,1	35,0	31,2	38,4	<0,001	0,080

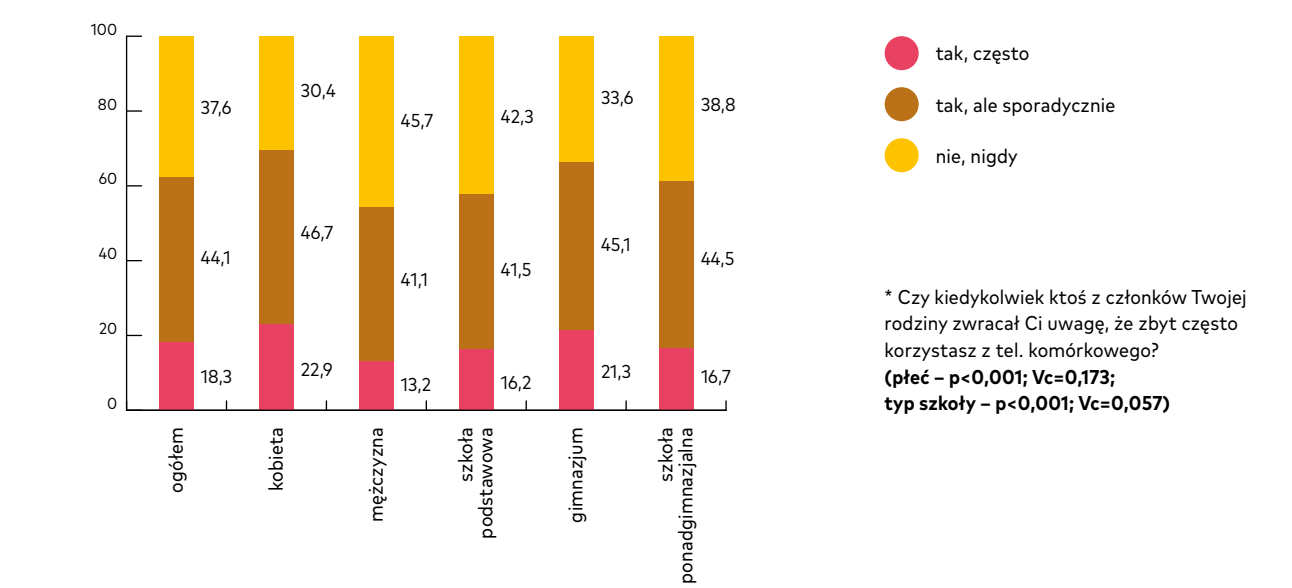
CZY TWOI RODZICE ROZMAWIALI Z TOBĄ NA TEMAT...	TAK, CZĘSTO			TAK, SPORADYCZNIE			NIE, NIGDY			P	VC
	SP	GIM	PGIM	SP	GIM	PGIM	SP	GIM	PGIM		
zasady korzystania z telefonu w domu	25,1	19,1	11,8	35,9	31,8	25,1	38,9	49,1	63,1	<0,001	0,139
zasady korzystania z telefonu w szkole	24,1	17,8	11,1	31,2	29,8	26,8	44,7	52,5	62,1	<0,001	0,111
zasady korzystania z telefonu w miejscach publicznych	27,4	20,0	14,4	33,9	32,2	29,7	38,7	47,8	55,9	<0,001	0,106
o szkodliwości nadmiernego korzystania	38,9	31,5	22,1	34,4	36,5	36,5	26,6	31,9	41,1	<0,001	0,112



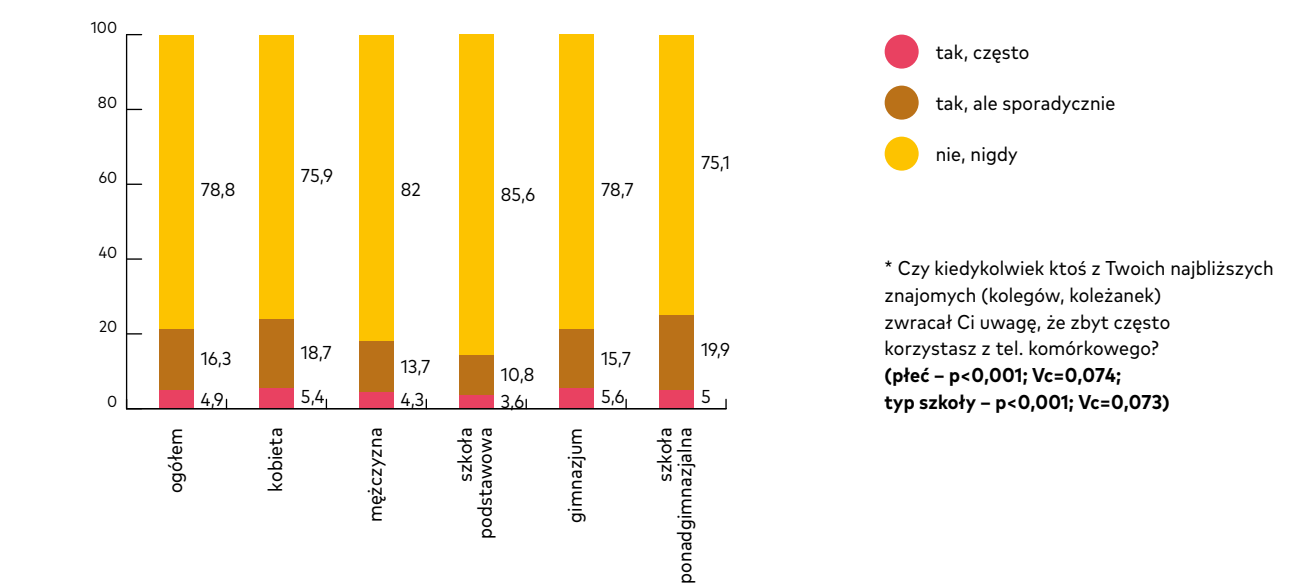
Symptom 23. #Jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon, przerywając to, co właśnie robię/am

- Osoby znaczące w życiu, osoby bliskie, często potrafią wskazać na niekorzystne zachowania podejmowane przez nas. Jak się okazuje, badana młodzież w 37,6% przyznała, że nigdy członkowie ich rodziny nie zwracali im uwagi na zbyt częste korzystanie z telefonów komórkowych. Z przeprowadzonych analiz wynika, że częściej uwaga zwracana jest dziewczętom (69,6%), niż chłopcom (54,3%). Zwracanie uwagi przez najbliższych znajomych kształtuje się na o wiele niższym poziomie.

Wykres nr 16. Zwracanie uwagi przez innych odnośnie zbyt częstego korzystania z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

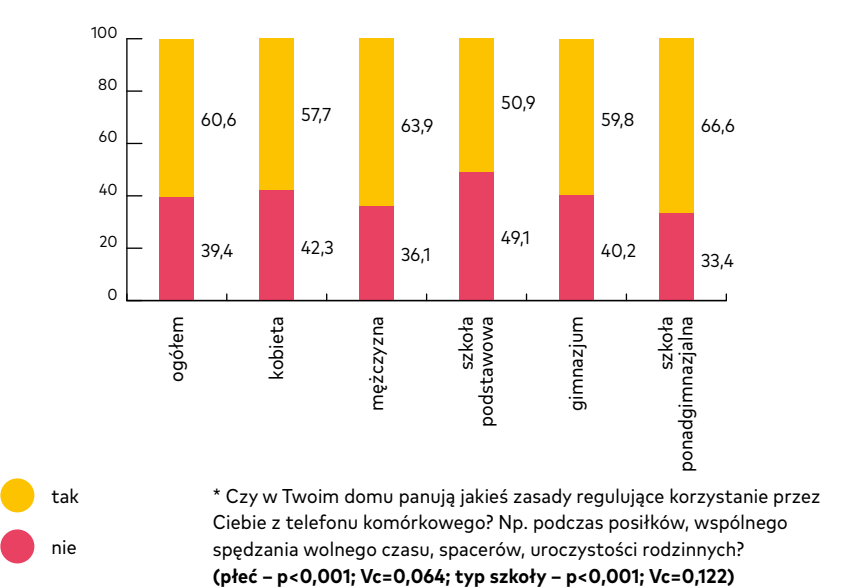


Wykres nr 17. Zwracanie uwagi przez NAJBLIŻSZYCH ZNAJOMYCH odnośnie zbyt częstego korzystania z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



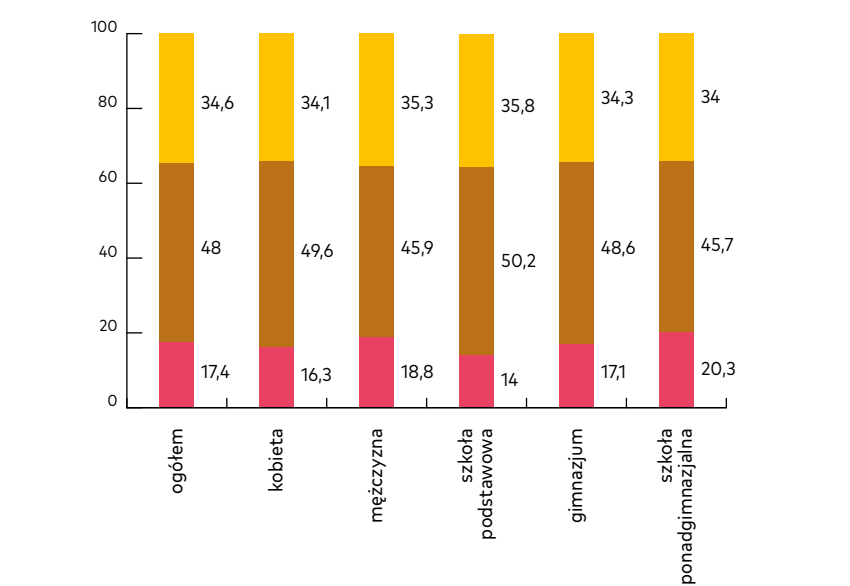
W ponad połowie przypadków rodzice nie tylko nie rozmawiają z własnymi dziećmi na temat zasad korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole, czy w miejscach publicznych, ale 60,6% rodziców w ogóle nie ustala takich zasad z własnymi dziećmi. Na takie postępowanie częściej wskazują uwagę chłopcy (63,9%), niż dziewczęta (57,7%), oraz uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (66,6%). W przypadku najmłodszych uczestników badania (uczniowie szóstych klas szkół podstawowych) bierność rodziców w zakresie wspólnego tworzenia zasad kształtuje się na poziomie 50,9%.

Wykres nr 18. Zasady domowe w zakresie korzystania z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



Spośród osób, które wskazały, że w ich domu funkcjonują jakiekolwiek zasady związane z używaniem telefonów komórkowych 34,6% przyznała, że nie miała żadnego wpływu na ich kształt i zawartość, a 48% miało wpływ ograniczony. Jednakże, pomimo podzielonych zdań uznaje się, że zdecydowana większość młodzieży (79,7%) w pełni się zgadza z przyjętymi zasadami, związanymi z korzystaniem z telefonów komórkowych w domu.

Wykres nr 19. Poczucie wpływu na ustalanie domowych zasad w zakresie korzystania z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=14.547 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW





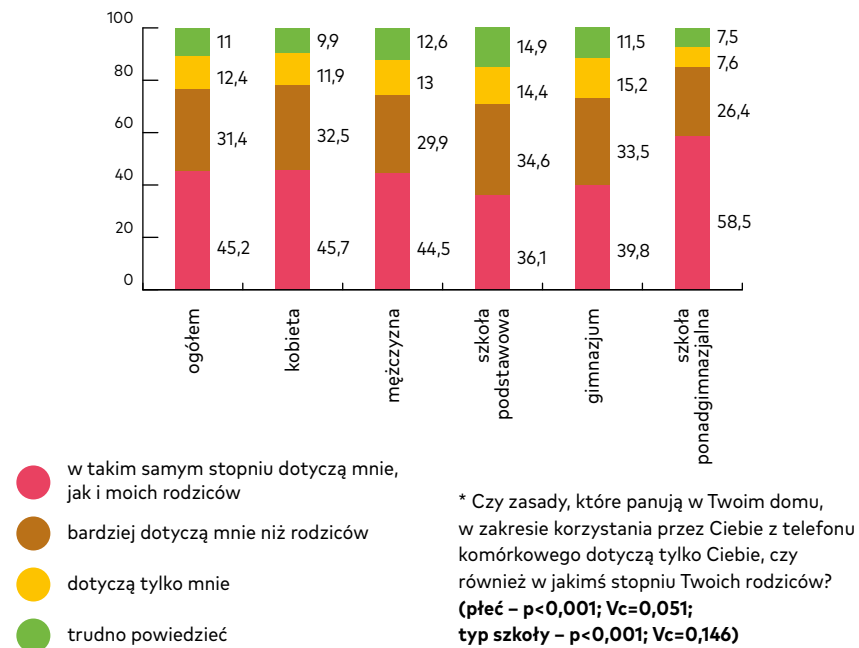
► Kiedy pytaliśmy badaną młodzież o to, czy ustalone zasady obowiązują tylko ich, czy również w jakimś stopniu ich rodziców, okazało się, że prawie połowa badanych uczniów (45,2%) deklaruje powszechność obowiązywania zasad dla wszystkich członków rodziny. Jak wskazują dane zawarte na poniższym wykresie 31,4% młodzieży przyznaje, że funkcjonujące zasady dotyczą bardziej ich, niż rodziców, a 12,4% przyznaje, że dotyczą tylko ich, a rodziców w ogóle. W tym przypadku dziewczęta częściej niż chłopcy przyznają, że zasady korzystania z telefonu komórkowego obejmują wszystkich członków rodziny.

► Wydaje się, że zasady wprowadzane w sposób autorytarny są domeną rodziców, których dzieci uczęszczają do szkół podstawowych (36,1%), z wiekiem dziecka sukcesywnie zmieniają się w zasady przestrzegane przez wszystkich członków rodziny (58,5% wspólnego przestrzegania wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych).

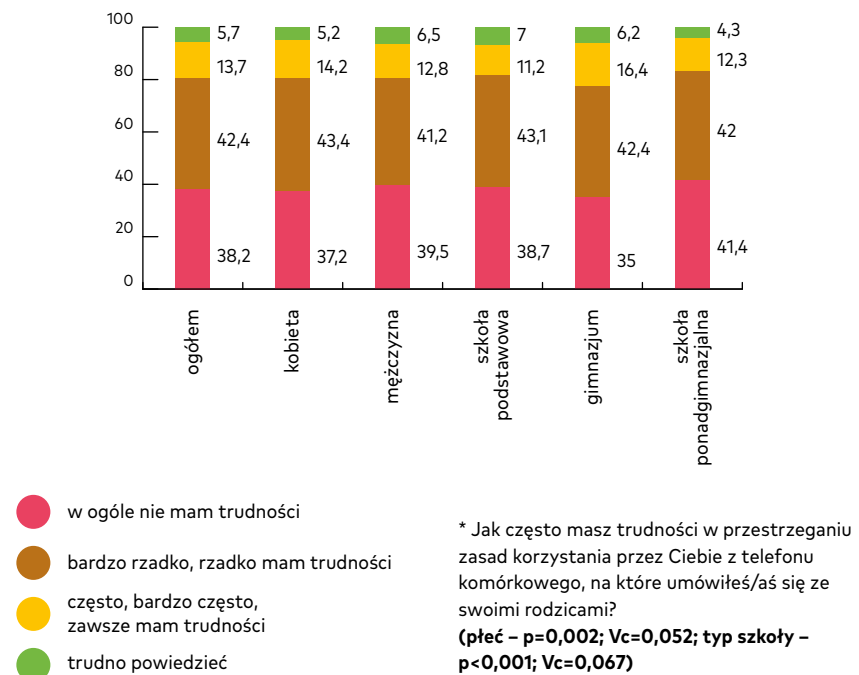
► Trudności, związane z przestrzeganiem zasad dotyczących korzystania z telefonu komórkowego w domu, deklaruje 13,7% ankietowanych. Co trzeci uczeń zamieszkały w Polsce (38,2%) przyznał, że w ogóle nie ma problemu z przestrzeganiem owych zasad, a prawie połowa (42,4%) doświadcza ich bardzo rzadko, bądź rzadko.

► Z przeprowadzonych badań wynika ponadto, że w 57,7% przypadkach w domu nigdy nie dochodzi do konfliktów związanych z nieodpowiednim użytkowaniem urządzeń mobilnych.

**Wykres nr 20.** Kogo obowiązują zasady związane z korzystaniem z telefonów komórkowych w domu a płeć i typ szkoły\* (%) N=14.547 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



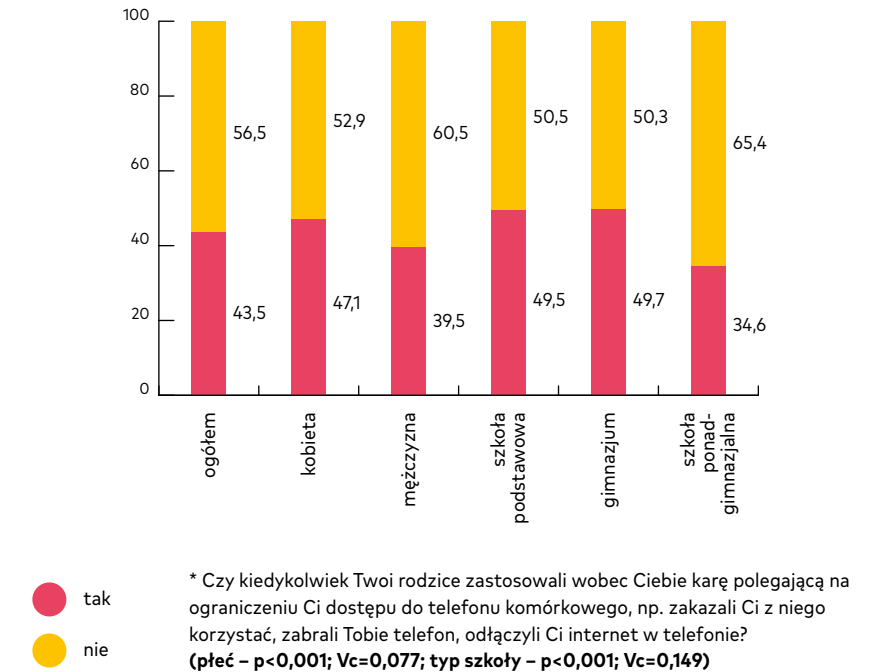
**Wykres nr 21.** Trudności w przestrzeganiu zasad związanych z korzystaniem z telefonów komórkowych w domu a płeć i typ szkoły\* (%) N=14.547 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



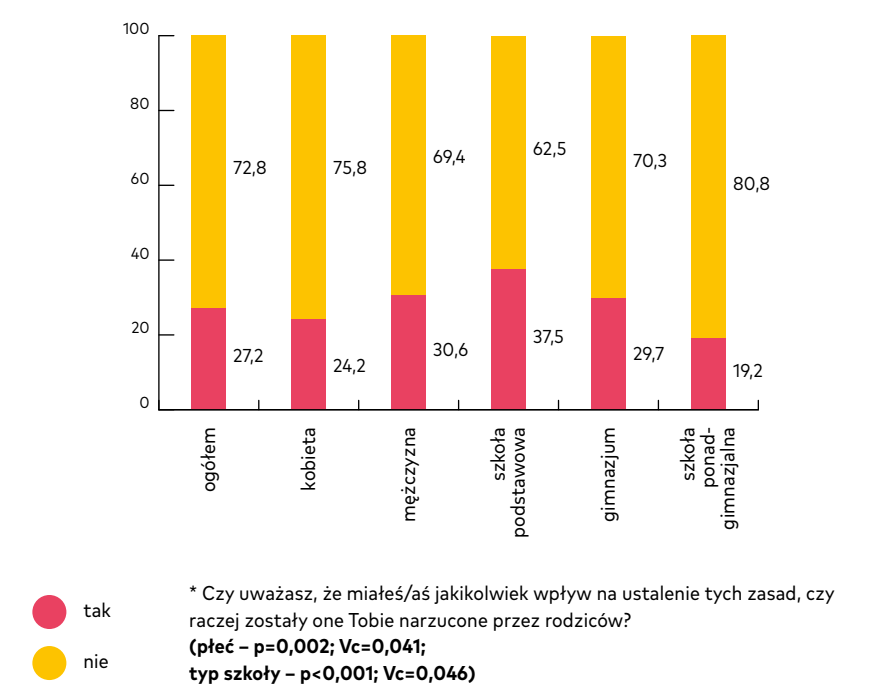
► Prowadzone w Polsce badania jasno pokazują, że regulacje dotyczące częstotliwości korzystania z telefonu komórkowego na stałe weszły w kanon stosowanych przez rodziców kar i nagród „wychowawczych”. Prawie połowa uczniów (43,5%) stwierdziła, że ich rodzice stosują wobec nich karę, polegającą na ograniczeniu dostępu do telefonu komórkowego poprzez: bądź to zakaz korzystania – zabranie aparatu, bądź odłączenie Internetu w telefonie komórkowym. Częściej tego rodzaju kara występuje w narracji dziewcząt (47,1%), niż chłopców (39,5%), o wiele częściej wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjów (odpowiednio 49,5% oraz 49,7%), niż szkół ponadgimnazjalnych (33,6%).

► Z przeprowadzonych badań wynika ponadto, że rodzice są bardziej skłonni do karania swoich dzieci, niż nagradzania ich, używając do tego argumentu związanego z możliwością korzystania z urządzeń mobilnych. Jedynie 27,2% uczniów przyznało w trakcie realizacji badania, że ich rodzice pozwalali na korzystanie z telefonu komórkowego/Internetu częściej niż zazwyczaj w zamian za dobre sprawowanie, czy wypełnianie obowiązków domowych lub szkolnych. W przeciwieństwie do stosowania kar, na skłonność rodziców do nagradzania częściej uwagę wskazują chłopcy (30,6%), niż dziewczęta (24,2%) oraz uczniowie szkół podstawowych (37,5%), w porównaniu do uczniów szkół ponadgimnazjalnych (19,2%).

**Wykres nr 22.** Kary rodzicielskie związane z korzystaniem z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



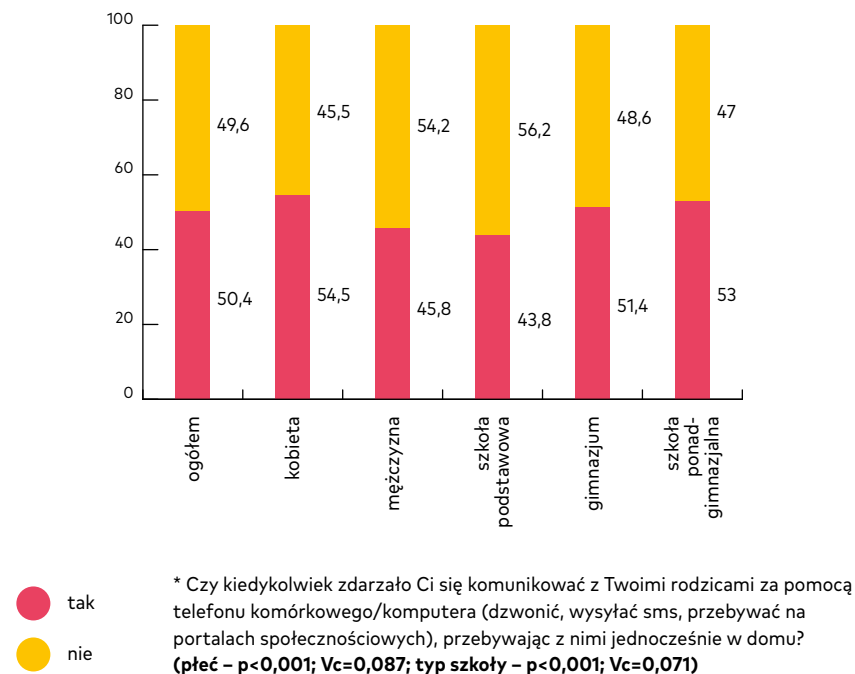
**Wykres nr 23.** Nagrody rodzicielskie związane z korzystaniem z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



► Czy kiedykolwiek rodzice badanych uczniów pozwalali swoim dzieciom korzystać z telefonu komórkowego/Internetu częściej niż zazwyczaj tylko dlatego, żeby mieć więcej czasu dla siebie, na swoją pracę, dla ich „świętego spokoju”? Okazuje się, że w 13,5% przypadkach odpowiedzi na tak zadane pytanie były twierdzące. Różnica w udzielanych odpowiedziach dziewcząt i chłopców jest minimalna. Bardziej wyraźna w przypadku rodzaju szkoły: najczęściej rodzice pozwalają dłużej korzystać swoim dzieciom z różnych urządzeń mobilnych włączonych w Sieć najmłodszym uczestnikom badania (17,1% w przypadku szkoły podstawowej).

► Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że połowie uczniów (50,4%) zdarza się komunikować z rodzicami za pomocą telefonu komórkowego/komputera (dzwonić, wysyłać sms, przebywać na portalach społecznościowych), przebywając jednocześnie z nimi w domu. Sytuacja taka jest bardziej charakterystyczna dla dziewcząt (54,5%), najrzadziej dla uczniów szkół podstawowych (43,8%). Na przestrzeni ostatniego miesiąca do takich sytuacji dochodziło bardzo często (35,7% więcej niż 5 razy), bądź często (34,9%).

**Wykres nr 24.** Komunikowanie się w rodzinie za pomocą telefonu komórkowego a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



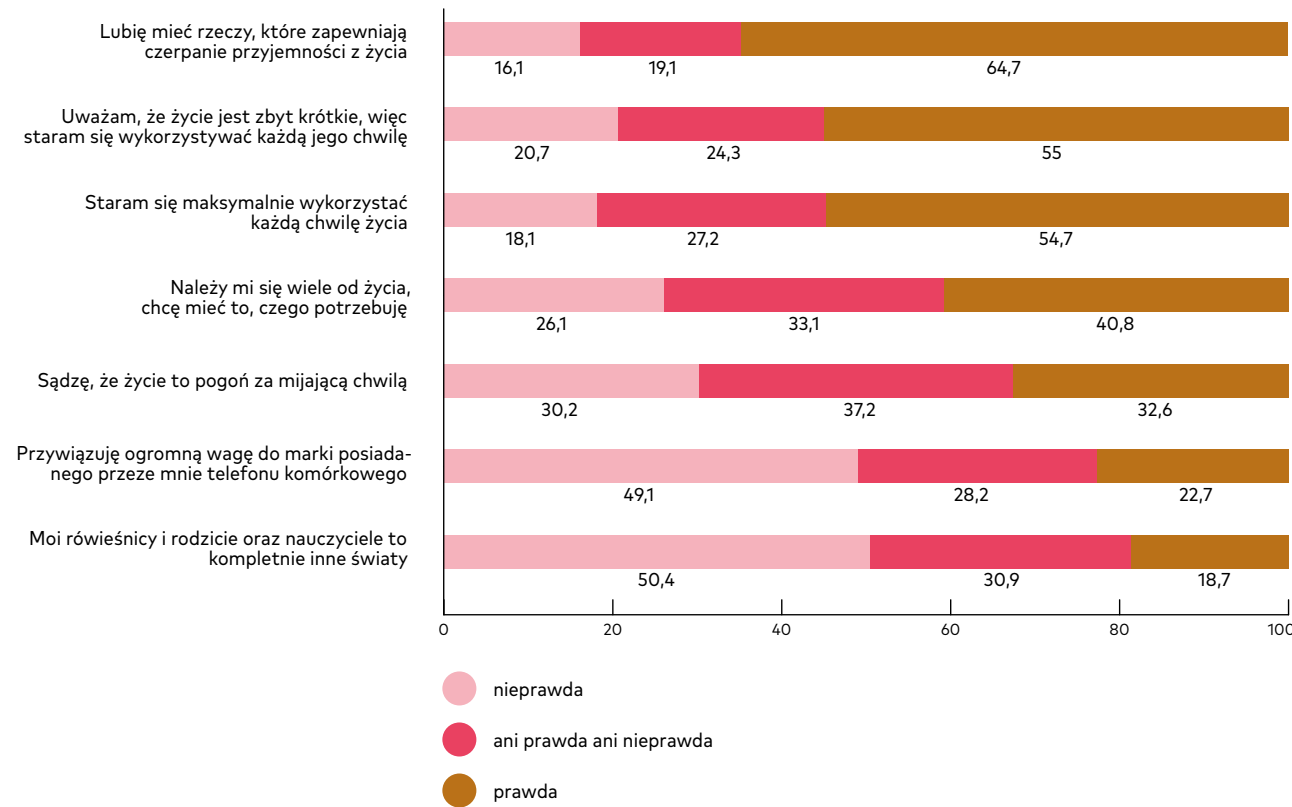
**Symptom 24.** #Korzystanie przeze mnie z telefonu komórkowego doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi

## Postawy życiowe młodych Polaków – pokolenie *always on*

- Nie ulega wątpliwości, że gwałtowny rozwój nowych mediów zmienił funkcjonowanie dzisiejszych społeczeństw nie tylko w zakresie form komunikowania się (z bezpośrednich na komunikację z użyciem nowych mediów), ale również spędzania czasu wolnego, wyznawanych wartości oraz religii. Ludzi coraz częściej charakteryzuje życie skoncentrowane na „tylko tu i teraz”. Określa się ich nawet mianem „teraźniejszych hedonistów”. Nastawieni na rozrywkę, przyjemności, ekscytację, cenią szybkie zmiany, a przyszłość nie jest dla nich tak ważna, jak teraźniejszość. Nie nie myślą również o konsekwencjach swojego zachowania. Następstwem tych zmian są trudności do adaptacji w nowym, wciąż zmieniającym się świecie. Okazuje się, że świat Internetu z jednej strony poszerza naszą sferę konsumpcji, jednak ogranicza przestrzeń indywidualnej wolności.
- Nowe media, narzędzia cyfrowe, urządzenia mobilne, są traktowane przez użytkowników jako narzędzia wywołujące reakcje emocjonalne, wymagające koncentracji oraz wpływające na pamięć. Mediom przypisuje się osobowość tak, jakby miały własną świadomość. Ujawniają one zdolność do uaktywniania uczuć, które zmieniają postrzeganie świata przez użytkowników. Młodzi ludzie odczuwają emocje nie tylko w stosunku do czynności, które mogą wykonywać dzięki nowym mediom, ale również darzą uczuciami urządzenia medialne. Zapytani wprost o emocje dotyczące komórki zaprzeczają, że darzą ją jakimkolwiek uczuciami, jednakże, opisując swój telefon, nastolatki posługują się określeniami, stosowanymi tylko do osób, np. sprytny, przebiegły, inteligentny, kobiecy.
- Analizując wybrane postawy badanych osób wskazać należy, że 64,7% uczniów lubi mieć rzeczy, które zapewniają czerpanie przyjemności z życia. Ponad połowa uczniów biorących udział w badaniu przyznała ponadto, że uważa, iż w życiu należy wykorzystywać każdą jego chwilę (55%), najlepiej w sposób maksymalny (54,7%).
- Zebrane wyniki badań pokazują, że w przypadku 40,8% badanych osób daje się zanotować wyraźną postawę roszczeniową. W tym aspekcie badana młodzież jawi się jako ta, której należy się wiele od życia, która chce mieć to, co jest do życia niezbędne i potrzebne. Co piąty badany uczeń przyznał (22,7%), że przywiązuje bardzo dużą wagę do posiadanego przez siebie telefonu komórkowego.

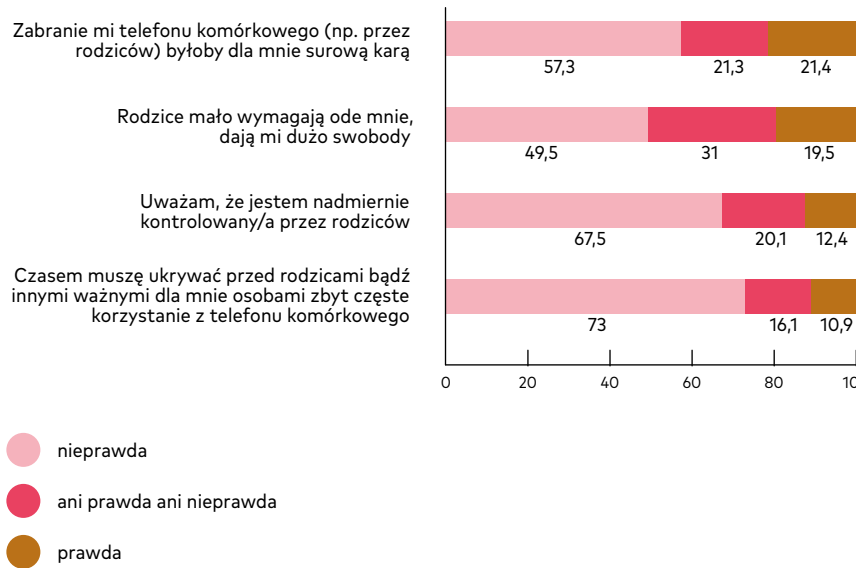
Zostały ostatnie godziny... jakoś tak dziwnie... jutro 8 lekcji więc chociaż będę miała co robić, ale później jak wrócę do domu to co ja będę robiła przez 7 godzin? Aaa.. nie wiem...

Wykres nr 25. Postawy życiowe badanej młodzieży (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



- Najbliższymi osobami, z którymi najczęściej mają kontakt badane osoby są ich rodzice. W trakcie realizacji badań postanowiono zadać kilka pytań w zakresie korzystania z telefonu komórkowego, uwzględniając reakcje mamy i taty. Okazuje się, że co piąta badana osoba (21,4%) przyznała, że zabranie im przez rodziców telefonu komórkowego byłoby surową karą, 12,4% uczniów czuje się nadmiernie kontrolowana przez własnych rodziców. Co dziesiąty badany uczeń (10,9%) zadeklarował, że czasem musi ukrywać przed rodzicami, bądź innymi ważnymi osobami, zbyt częste korzystanie z telefonu komórkowego.

Wykres nr 26. RODZICE (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



## Symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego

- O symptomach nałogowego korzystania z telefonu komórkowo raportowano już w części teoretycznej. Najogólniej rzecz ujmując można powiedzieć, że są to oznaki widoczne w zachowaniach własnych, odczuwanych emocjach, jak również w spostrzeżeniach innych na nasz temat. W tej części raportu postanowiono spojrzeć na problem symptomów przez pryzmat:
  - bliskości telefonu komórkowego
  - odczuwanych stanów emocjonalnych
  - negatywnych skutków nałogowego korzystania z urządzenia
  - poczucie zmęczenia
  - wzmoczoną częstotliwość korzystania w porównaniu do czasu w przeszłości
  - postaw rodziców
- Na symptomy nałogowego korzystania z urządzenia, jakim jest telefon komórkowy spojrzymy w sposób szczegółowy (na poziomie poszczególnego symptomu), jak również w sposób ogólny, tworząc skalę ciągłą nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych. Głównym celem tej części pracy będzie określenie, ile osób przejawia wyraźne symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego, a ile osób nie ma większych problemów z racjonalnym użytkowaniem tego urządzenia.
- W pierwszej kolejności, analizując symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego, postanowiono zmierzyć się z zapisami teorii psychologicznej mówiącej o tym, że osoba uzależniona od telefonu komórkowego

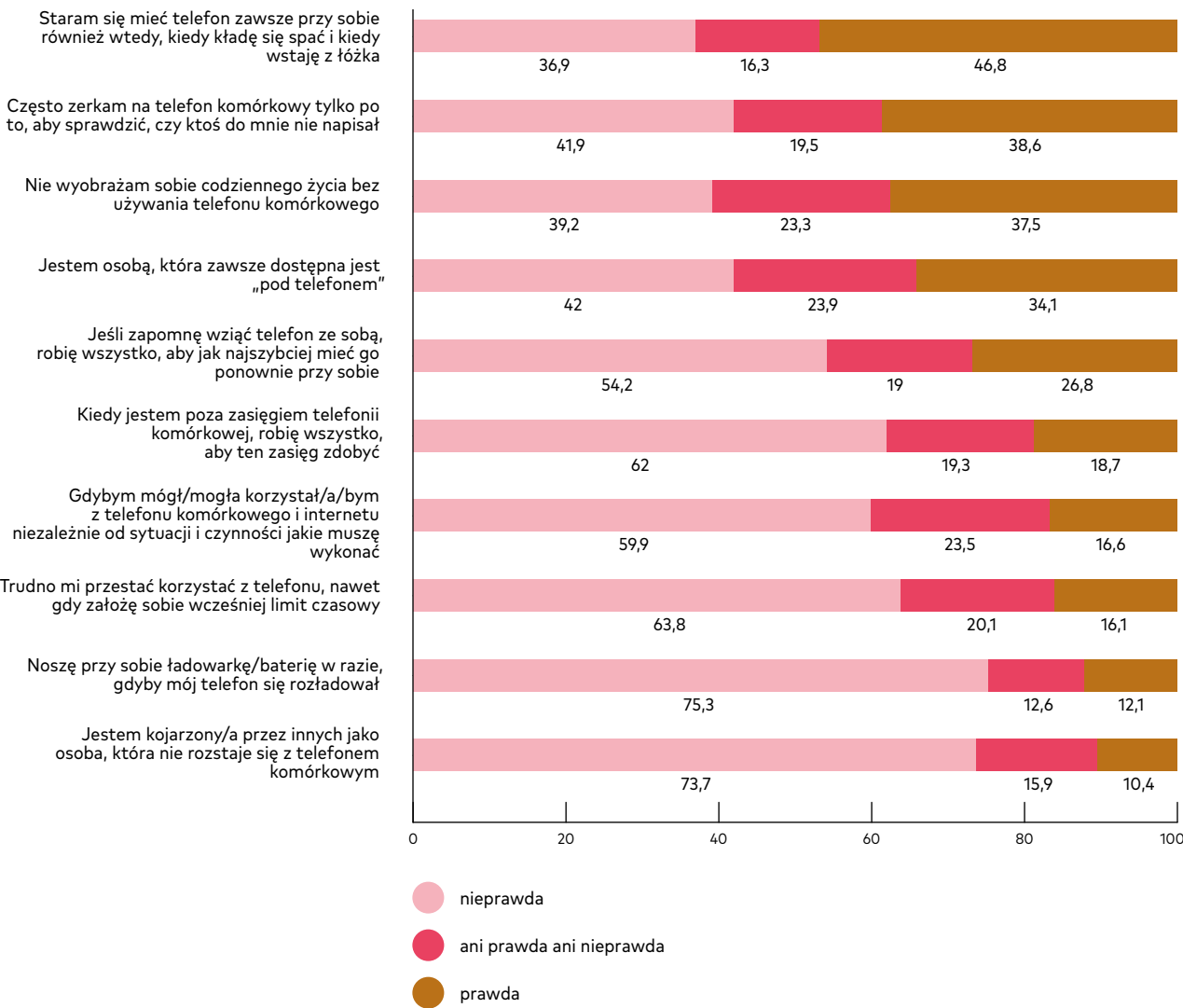
kładzie nacisk na to, aby ów aparat mieć zawsze przy sobie. Jak się okazuje prawie połowa ankietowanych osób (46,8%) przyznała, że stara się mieć zawsze telefon przy sobie, nawet wówczas, kiedy kładzie się spać i wstaje z łóżka. 38,6% uczniów zadeklarowało, że często zerka na telefon komórkowy, aby zobaczyć, czy ktoś nie napisał lub nie zadzwonił.

- Fizyczna bliskość w stosunku do telefonu komórkowego objawia się również tym, że jego użytkownicy są osobami, które zawsze dostępne są pod telefonem. Szybko odbierają połączenia, szybko odpisują na wiadomości tekstowe bądź e-maile, szybko odpowiadają na komentarze zamieszczane na portalach społecznościowych. Bez względu na porę dnia, czy nocy, są zawsze dostępni i gotowi do podjęcia ewentualnego kontaktu. Z przeprowadzonych badań wynika, że takich osób jest 34,1%.
- 37,5% badanych osób nie wyobraża sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego, co czwarta osoba biorąca udział w badaniu wraca po telefon komórkowy, jeśli przez przypadek zapomni go z domu (26,8%), a co piąta, kiedy jest poza zasięgiem, robi wszystko, aby ów zasięg zdobyć (18,7%).



**Rozwiązanie 1.** Potrzebuję Twojego przytulenia. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą

Wykres nr 27. Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych – BLISKOŚĆ TELEFONU (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

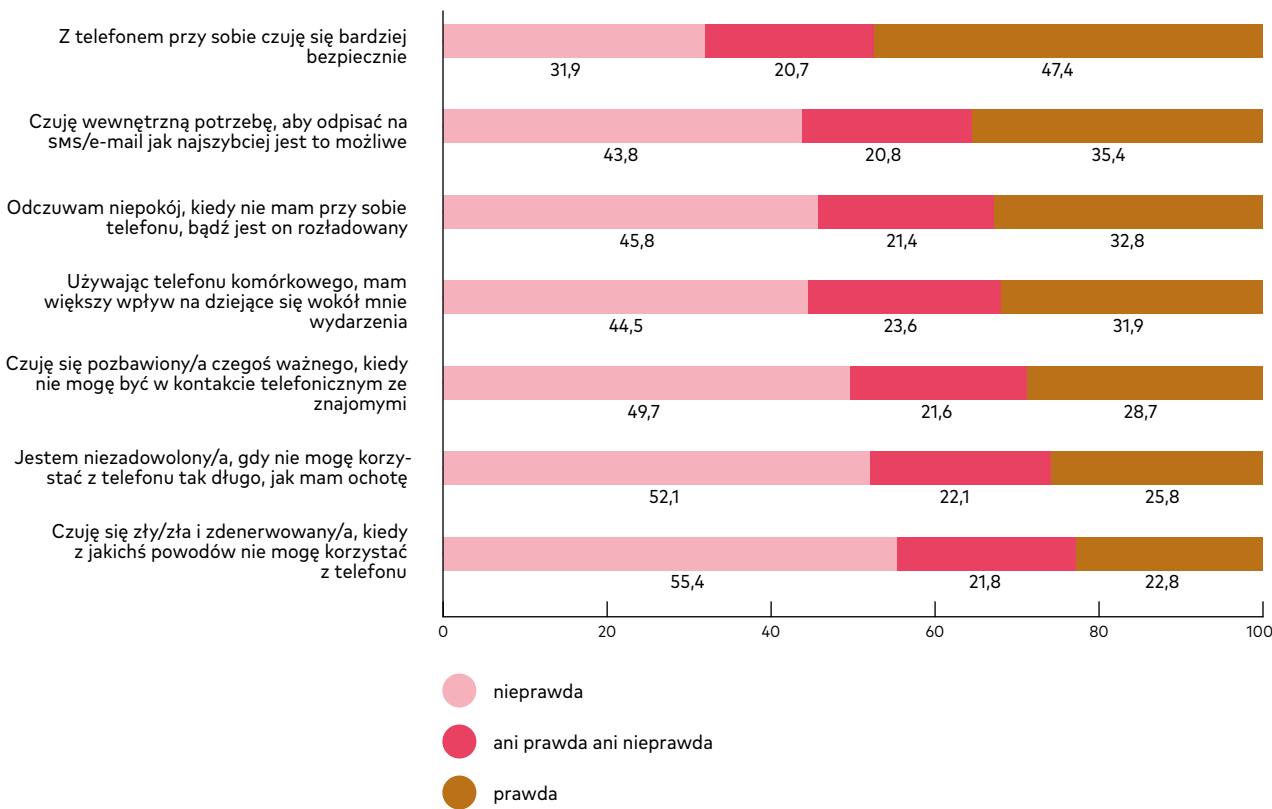


► Bardzo ważnymi symptomami są te, które odnoszą się do naszych stanów emocjonalnych oraz związanych z nimi odczuć. To, jak się czujemy, kiedy nie możemy korzystać z telefonu komórkowego, jest w opinii specjalistów leczenia uzależnień behawioralnych kluczową oznaką naszego potencjalnego uzależnienia od wykonywanej czynności, substancji, czy przedmiotu.

► Z przeprowadzonych badań wynika, że 47,4% uczniów z telefonem przy sobie czuje się bardziej bezpiecznie, a 35,4% młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę, a nawet przymus, żeby odpisać na SMS/e-maila najszybciej, jak to możliwe. Co trzecia osoba wskazuje, że odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu, bądź jest on rozładowany (32,8%). Zapewne związane jest to z syndromem FOMO (ang. *fear of missing out*),

lękiem przed tym, że coś nas omija. W dzisiejszych czasach nieustannie chcemy być na bieżąco i chęć ta staje się niemal niczym elementarna potrzeba, taka jak spożywanie posiłków, czy oddychanie. Co trzecia osoba również przyznaje, że używając telefonu komórkowego czuje, że ma większy wpływ na dziejące się wokół niej wydarzenia (31,9%), a 22,8% osób czuje się źle, kiedy z jakichś powodów nie może korzystać z telefonu komórkowego.

Wykres nr 28. Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych – STANY EMOCJONALNE (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



**Rozwiązanie 2.** Spędzaj wspólnie ze mną czas wolny, najlepiej w sposób aktywny

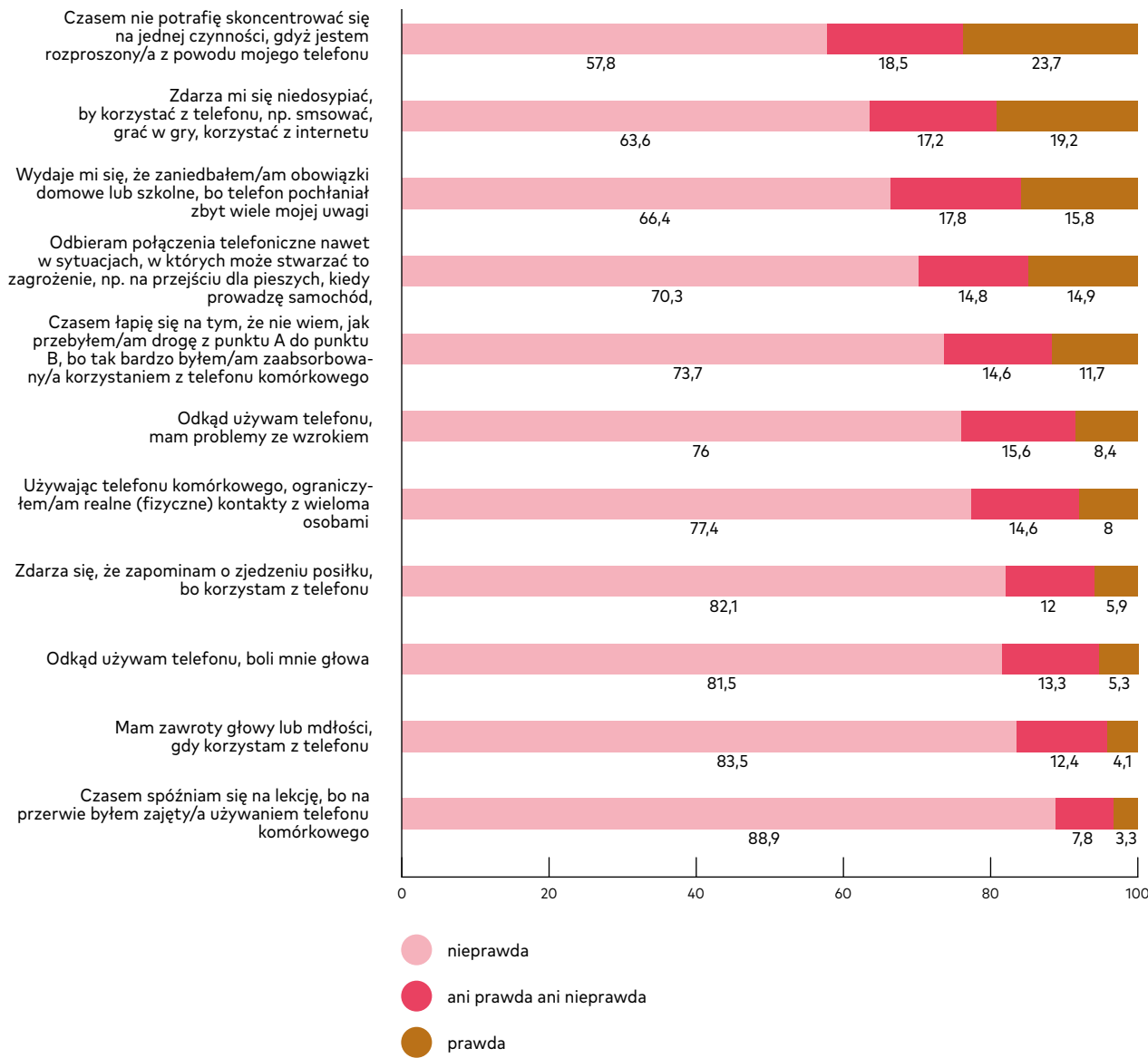
- Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych niesie za sobą negatywne skutki, które niestety są bardzo rzadko dostrzegane przez osobę potencjalnie uzależnioną od smartfona. 23,7% uczniów przyznaje, że czasem nie potrafi się skoncentrować na jednej czynności, gdyż jest rozproszona z powodu używania telefonu komórkowego. 19,2% uczniów przyznała, że zdarza jej się niedosypiać, gdyż przed zaśnięciem w sposób nałogowy korzystała z telefonu komórkowego (najczęściej z mediów społecznościowych).
- Wyniki przeprowadzonych badań pokazały również, że kompulsywne korzystanie z urządzeń mobilnych ma niekiedy negatywny

wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie: 15,8% przyznaje, że zaniedbuje swoje obowiązki domowe, bądź szkolne z powodu zbyt częstego korzystania z urządzenia, jakim jest telefon komórkowy.

► Ważnym zagrożeniem, coraz częściej zauważalnym w przestrzeni publicznej, jest używanie telefonu komórkowego podczas przecho-dzenia przez jezdnię: 14,9% osób przyznała, że odbiera połączenia telefoniczne i korzysta z telefonu komórkowego, przechodząc przez jezdnię na przejściu dla pieszych, a 11,7% uczniów przyznała się do tego, że czasem nie pamięta drogi z punktu A do punktu B z powodu zbytniego skoncentrowania swojej uwagi na własnym smartfonie.



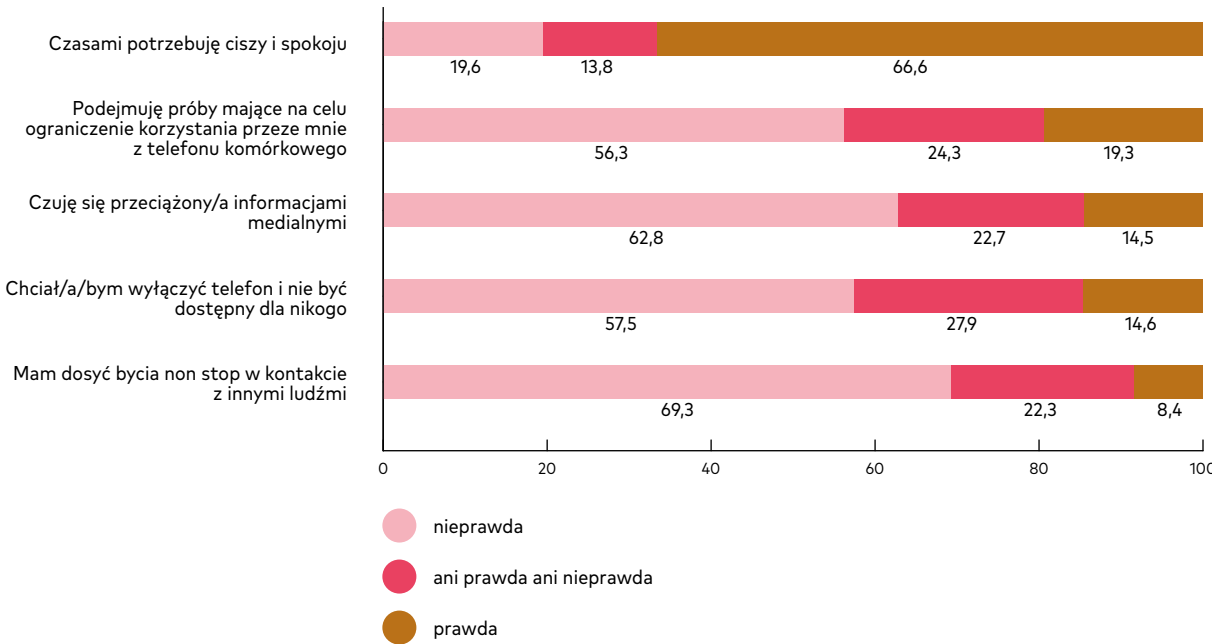
Wykres nr 29. Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych – NEGATYWNE SKUTKI (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



- Osoby nałogowo korzystające z nowoczesnych urządzeń komunikacji często odczuwają poczucie zmęczenia natłokiem przyjmowanych do siebie informacji.

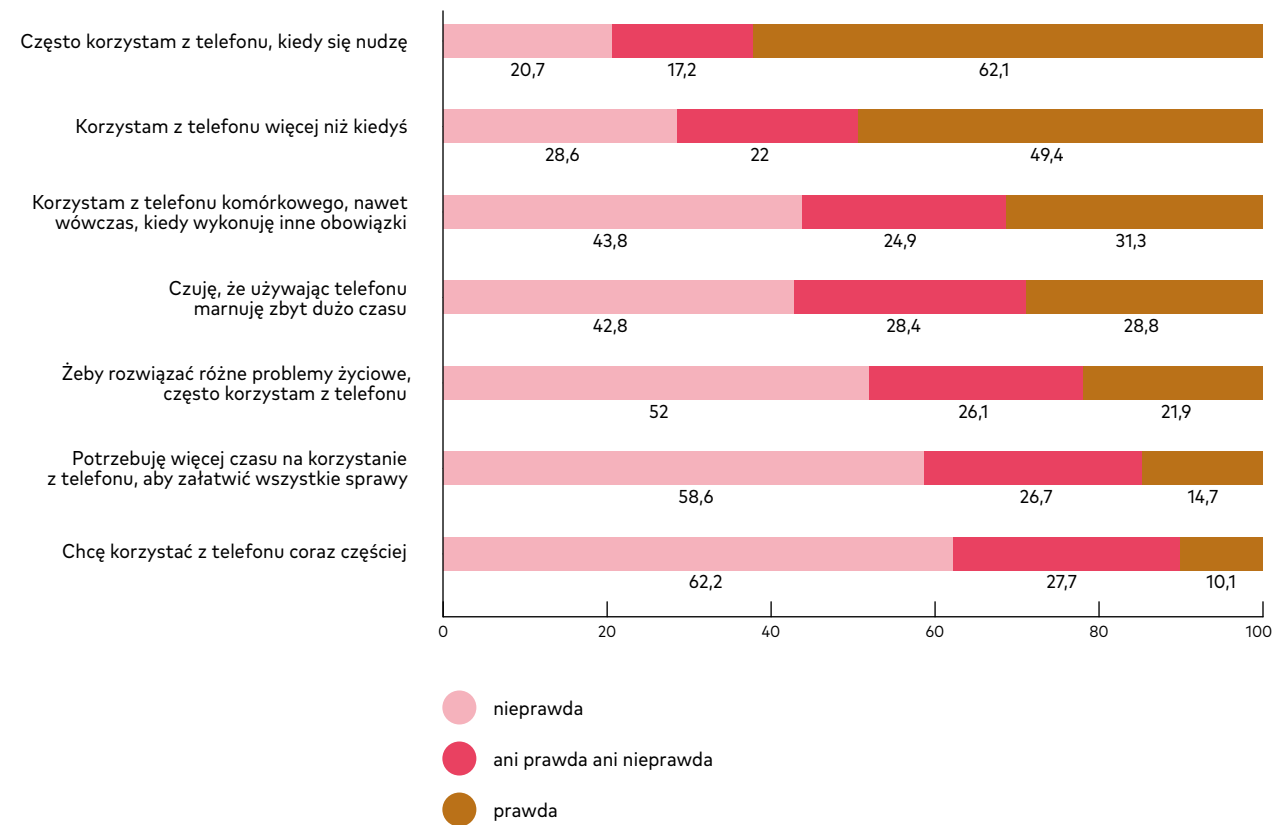
Z przeprowadzonych badań wynika, że 66,6% osób deklaruje, iż czasem potrzebuje ciszy i spokoju, a 19,3% przyznała nawet, że podejmuje
- świadome próby, mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego. Jak wskazują dane na zawartym poniżej wykresie 14,5% osób biorących udział w badaniu czuje się przeciążona informacjami medialnymi, a 14,6% chciałoby wyłączyć telefon i być niedostępna dla innych.

Wykres nr 30. Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych – POCZUCIE ZMĘCZENIA (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



- Niepokojące są informacje, dotyczące powodów sięgania przez uczniów po telefon komórkowy. Okazuje się, że 62,1% młodych osób często korzysta z telefonu wówczas, kiedy się nudzi. Prawie połowa badanych przyznała, że korzysta z telefonów komórkowych więcej, niż kiedyś (49,4%).
- Co trzeci badany uczeń zadeklarował, że korzysta z telefonu nawet wówczas, kiedy wykonuje inne czynności i obowiązki (31,3%), zaś 28,8% młodzieży przyznała, że korzystając z telefonu komórkowego marnuje zbyt dużo czasu.

Wykres nr 31. Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych – CZĘSTOTLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z PRZYSZŁOŚCI (%) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



**Rozwiązanie 3.** Potrzebuję jasnych i prostych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych w domu i poza nim. Wymyśl je wspólnie ze mną. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, ale również i Ciebie

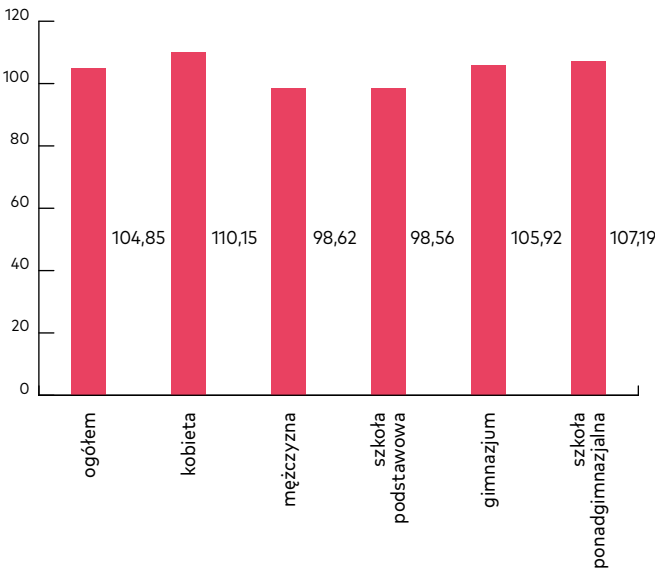
- Analizując symptomy nałogowego korzystania z telefonu komórkowego na poziomie ogólnym postanowiono zsumować wszystkie odpowiedzi tworząc tzw. skalę fonoholizmu. Teoretycznie może przyjmować ona wartości w zakresie od 51 do 255 punktów (51 symptomów mierzonych na skali od 1 do 5 gdzie 1 – zdecydowana nieprawda 5 – zdecydowana prawda). Osoba, która uzyskała 51 punktów oznacza, że na wszystkie postawione pytania
- odpowiedziała, że *de facto* nie ma żadnych problemów z żadnym symptomem nałogowego korzystania z telefonu komórkowego. Odwrotnie, osoba, która uzyskała 255 punktów oznacza osobę, która przejawia w najwyższym poziomie wszystkie symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego. (rzetelność skali na poziomie  $\alpha=0,944$ )
- Analiza miar tendencji centralnych ukazuje, że przeciętna liczba uzyskanych punktów kształtuje się na poziomie 144 punktów. 25% wszystkich przebadanych uczniów osiąga 104 punkty, nie więcej niż 50% uczniów i nie mniej niż 50% uczniów osiąga 126 punktów, a 25% uczniów przekroczyła 144 punkty. Warto wskazać, iż rozkład ilości uzyskanych punktów w skali fonoholizmu ma charakter normalny i jest asymetrycznie prawostronny. Oznacza to, że uczniowie raczej osiągają niskie wyniki na skali fonoholizmu niż wyższe.

Tabela nr 6. Miary tendencji centralnej dla skali fonoholizmu młodzieży w Polsce

		PŁEĆ				TYP SZKOŁY	
		OGÓŁEM	K	M	SP	GIM	PGIM
N	Ważne	18484	9986	8498	3983	6961	7540
	Braki danych	3602	836	2766	860	1390	1352
Średnia		104,85	110,15	98,62	98,56	105,92	107,19
Mediana		104	110	98	97	105	107
Dominanta		129	105	93	98	103	113
Odchylenie standardowe		26,05	25,69	25,08	25,79	26,88	24,85
Skośność		,328	0,201	0,513	0,580	0,334	0,212
Błąd standardowy skośności		,018	0,025	0,027	0,039	0,029	0,028

- Czy średnia ilość punktów uzyskana na skali fonoholizmu różni się ze względu na płeć i typ szkoły? Ze względu na płeć można powiedzieć, że istnieje statystycznie istotna różnica między dziewczętami i chłopcami w skali fonoholizmu.
- Można powiedzieć, że dziewczęta statystycznie częściej przejawiają symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych niż uczniowie płci męskiej (odpowiednio 110,15 pkt wśród dziewcząt oraz 98,62 pkt wśród chłopców). Różnice ze względu na płeć okazały się różnicami statystycznie istotnymi ( $t=30,798$ ;  $p<0,001$ )
- Analizując ogólny poziom fonoholizmu powiedzieć można, że uczniowie szkół podstawowych osiągają relatywnie najmniej punktów w skali nałogowego korzystania z telefonów komórkowych (95,56 pkt.), w porównaniu do uczniów gimnazjów (105,92 pkt.) oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych (107,19pkt.). Podobnie jak w przypadku płci różnice między uczniami w ogólnym wyniku skali fonoholizmu są różnicami statystycznie istotnymi ( $F=154,747$ ;  $t=p<0,001$ ).

Wykres nr 32. Przeciętny wynik skali fonoholizmu wśród uczniów (wyniki średnie) N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

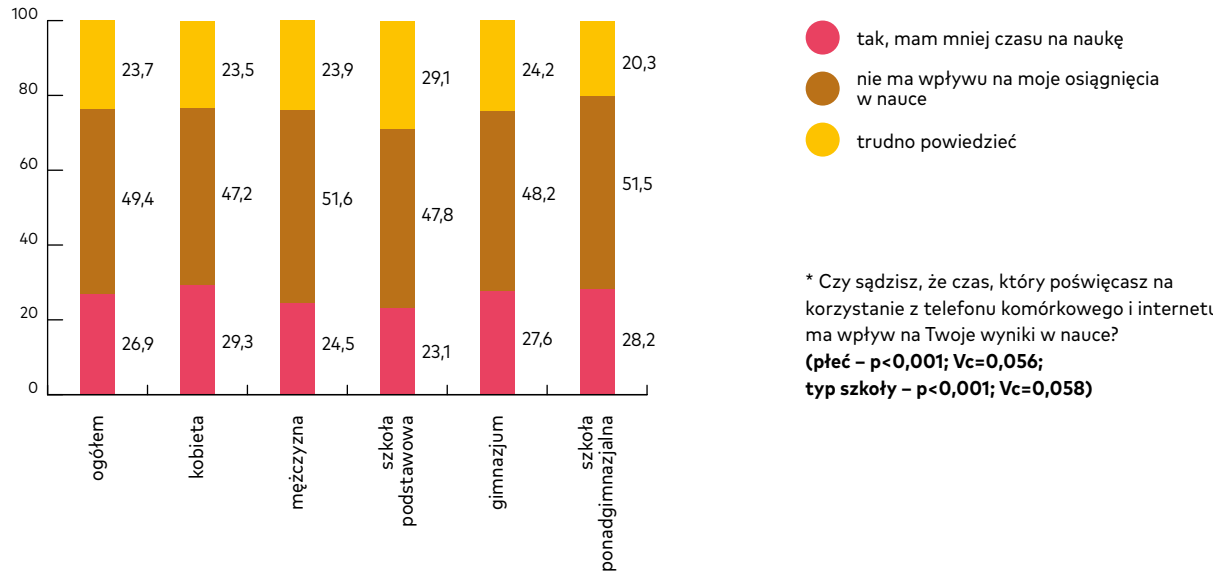


**Rozwiązanie 4.** Sprawdzaj do czego wykorzystuję telefon komórkowy, komputer i internet i pomagaj mi odpowiedzialnie z niego korzystać

### Korzystanie z telefonów komórkowych – aspekty szkolne

- Ważnym obszarem podejmowanym podczas prowadzonych badań były zagadnienia, nawiązujące do korzystania z telefonu komórkowego w odniesieniu do życia szkolnego i edukacji uczniów. Z badań prowadzonych na terenie Polski jasno wynika, że dzisiaj nie ma szkoły, która nie wykorzystywałaby na co dzień w procesie edukacji urządzeń mobilnych, czy portali społecznościowych. Trudno jednak szukać na poziomie gminy, czy powiatu jednolitych rozwiązań, regulujących korzystanie z mediów cyfrowych. Można kolokwialnie powiedzieć, że w większości przypadków mamy do czynienia z sytuacją „co szkoła, to obyczaj”. Zresztą, echa dyskusji o zasadach korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych na terenie szkoły, stanowią coraz częstszy wątek podejmowany przez specjalistów edukacji, psychologów, czy psychoterapeutów.
- Odnosząc się do wątków nawiązujących do edukacji zapytano młodzież w Polsce o to, czy czas, który poświęcany jest na korzystanie z telefonu komórkowego i Internetu ma wpływ na wyniki w nauce, a jeśli tak, to jaki on jest. Z przeprowadzonych badań wynika, że 26,9% uczniów uważa, że przez korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji ma mniej czasu na naukę, prawie połowa badanych (49,4%) uważa, że korzystanie z nowych mediów nie ma na osiągnięcia w nauce żadnego wpływu.

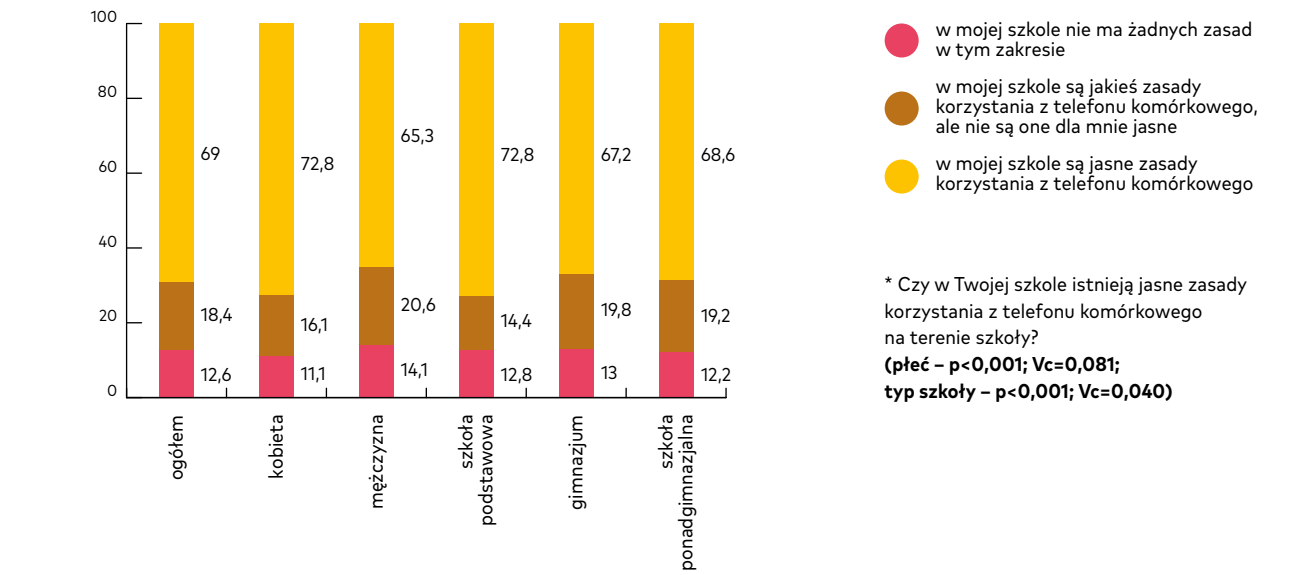
Wykres nr 33. Wyniki ucznia a korzystanie z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Czy sądzisz, że czas, który poświęcasz na korzystanie z telefonu komórkowego i internetu ma wpływ na Twoje wyniki w nauce?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,056$ ;  
typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,058$ )

- ▶ Ważną kwestią podejmowaną w trakcie realizacji badań była próba odpowiedzenia na pytanie, czy w szkole, w której uczy się uczeń, istnieją jasne zasady korzystania z telefonu komórkowego na terenie szkoły. Jak się okazuje, 2/3 wszystkich uczniów (69%) przyznała, że w ich szkole takowe zasady funkcjonują, jednakże aż w prawie co piątym przypadku (18,4%) badani uczniowie przyznali, że panujące zasady są niejasne.
- ▶ Debata nad zasadami w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych w szkole elektryzuje nie tylko rodziców i nauczycieli, ale również samych uczniów. Z przeprowadzonych badań wynika, że ponad połowa z nich (52,4%) uważa, iż wprowadzenie całkowitego zakazu korzystania z telefonów komórkowych na terenie szkoły, to bardzo zły pomysł, kolejne 24,6% młodzieży, przyznaje, że to raczej zły pomysł. Jedynie 13,4% osób biorących udział w badaniu była przeciwnego zdania, a co dziesiąty uczeń nie miał w tej kwestii wyrobionego zdania.

Wykres nr 34. Funkcjonowanie w szkole jasnych zasad związanych z korzystaniem z telefonów komórkowych – a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



- ▶ Jaki wpływ na edukację i życie szkolne uczniów ma w opinii badanych uczniów korzystanie z telefonu komórkowego oraz Internetu? Jak często badana młodzież korzystała z urządzeń mobilnych na terenie szkoły, czy z tego powodu miała jakiegolwiek

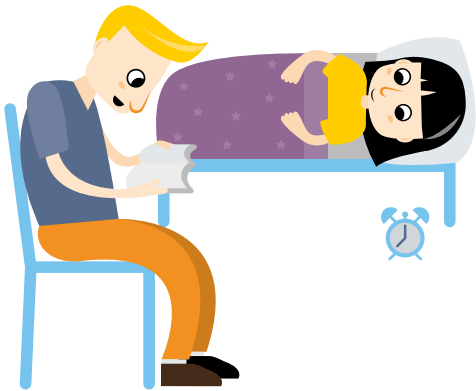
problemy? Odpowiadając na te pytania warto zauważyć, że istnieje grupa uczniów, która często, bądź bardzo często korzysta z telefonów komórkowego nie tylko na przerwach (60,9%), ale również w trakcie trwania zajęć lekcyjnych (32,6%).

Ok 15% uczniów przyznaje ponadto, że z powodu częstego korzystania z Internetu i mediów cyfrowych zaniedbuje swoje obowiązki szkolne i domowe oraz przychodzi na lekcje przemęczona i niewyspana.

Wykres nr 35. Używanie telefonów komórkowych w środowisku szkolnym – wybrane zachowania\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Jak często w ciągu ostatniego roku szkolnego... (z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”)



**Rozwiązanie 5.** Spraw, bym kładł/a się do łóżka bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi bajkę



# Stosunek do korzystania z telefonów komórkowych w różnych sytuacjach i miejscach

Wyniki spisane powyżej wskazały, że korzystanie z urządzeń mobilnych przez młodzież w Polsce jest bardzo powszechne. Można zaryzykować stwierdzenie, że nie ma dzisiaj takiego rodzaju przestrzeni, w której telefon komórkowy nie byłby używany. W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać badane osoby o to, jaki mają stosunek do korzystania z urządzeń mobilnych w różnych sytuacjach życiowych i różnych miejscach. Jaką kulturę korzystania z telefonów komórkowych reprezentują uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce?

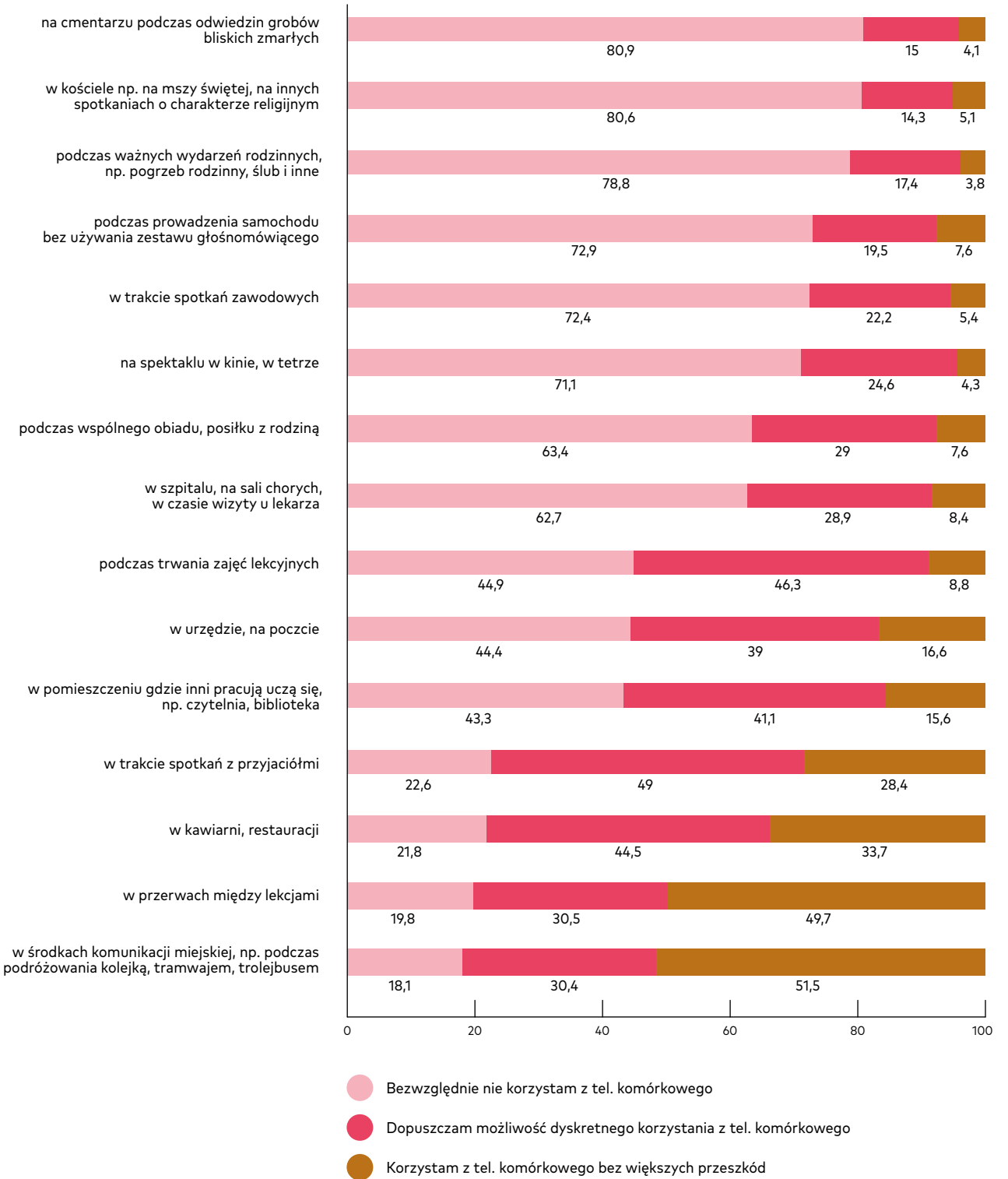


- Okazuje się, że sytuacjami/miejscami, w których młodzież korzysta z telefonu komórkowego bez większych przeszkód są środki komunikacji miejskiej (51,5%) oraz przerwy między lekcjami szkolnymi (49,7%). Co trzecia badana osoba (33,7%) deklaruje, że z telefonu komórkowego bez większych przeszkód korzysta, będąc w kawiarni, czy restauracji, a 28,4% przyznaje, że w sposób nieograniczony używa telefonu komórkowego w trakcie spotkań z przyjaciółmi.
- Warto zwrócić uwagę, że 29% badanych uczniów uznaje, że w sposób dyskretny można korzystać z telefonu komórkowego podczas wspólnych rodzinnych posiłków, a 46,3% podczas trwania zajęć lekcyjnych w szkole.
- Pomimo braku uprawnień do kierowania pojazdem 27,1% młodych osób uważa, że można dyskretnie bądź w sposób dowolny używać telefonu komórkowego bez zestawu głośnomówiącego podczas prowadzenia pojazdu.

**Rozwiązanie 6.** Podczas obiadu odłóżmy wszyscy telefony na bok i wspólnie porozmawiajmy o tym, co się u nas wydarzyło

- Uzyskane wyniki świadczą o tym, że poziom podstawowego *savoir vivre*’u w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych w przestrzeni publicznej kształtuje się na dość niskim poziomie. Ogólne przekonanie części młodzieży, że z telefonów komórkowych w zasadzie można korzystać „zawsze i wszędzie”, związane jest z brakiem zasad, odnoszących się do korzystania z urządzeń mobilnych, ustalanych wspólnie z rodzicami. Ci uczniowie, którzy wskazywali, że w ich domach funkcjonują jasne zasady korzystania z telefonów komórkowych o wiele częściej przyznawali, że w sposób bezwzględny nie powinno się korzystać z telefonów komórkowych w szkole.
- Postrzeganie możliwości (nie) korzystania z urządzeń mobilnych jest pod kątem statystycznym takie samo w przypadku dziewcząt, jak chłopców. Pewne różnice w odpowiedziach zauważyć można w przypadku typu szkoły, do której uczęszczają uczniowie biorący udział w badaniu: uczniowie ze szkół podstawowych o wiele częściej od pozostałych osób przyznawali, że korzystanie z telefonów komórkowych w czasie trwania zajęć oraz na przerwach powinno być bezwzględnie zabronione.

**Wykres nr 36.** Stosunek młodzieży do korzystania z telefonów komórkowych w różnych miejscach i sytuacjach (%)  
N=19.122 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



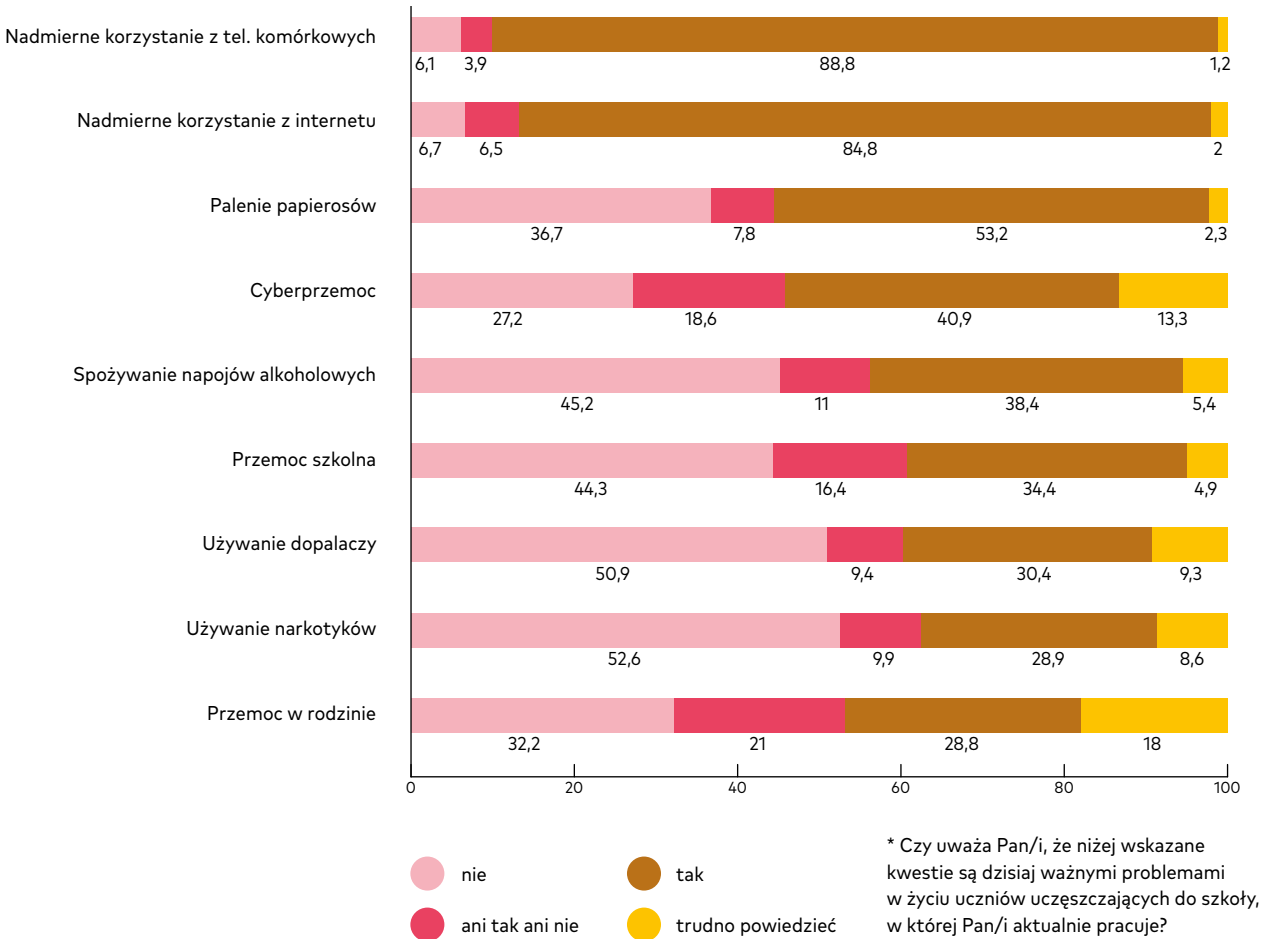
# Korzystanie z telefonu komórkowego oraz problem e-uzależnień w opinii nauczycieli

- Szkoła jest miejscem, w którym młody człowiek spędza zasadniczą część swojego dnia, a nauczyciel w wielu przypadkach jest osobą znaczącą w jego życiu. Mając bezpośredni kontakt z uczniem, nauczyciel jest w stanie ocenić, jakie problemy trapią jego wychowanków. Przez wiele ostatnich lat polskie szkoły skoncentrowane były głównie na problemach związanych z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych takich, jak narkotyki, alkohol, czy papierosy. Rozwiązując problemy młodzieży dużo mówiło się w polskich szkołach o problemie dopalaczy i innych substancji odurzających. Podczas badań prowadzonych w Polsce postanowiono zapytać o to, jakie problemy są ważne w życiu uczniów.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że najważniejszymi problemami, w opinii nauczycieli, są dzisiaj: nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych (88,8%) oraz nadmierne korzystanie z Internetu (84,8%). Na dalszych miejscach znalazł się problem palenia papierosów (53,3%) oraz problem cyberprzemocy (40,9%). Takie problemy, jak używanie narkotyków oraz dopalaczy przez ponad połowę wszystkich badanych nauczycieli są postrzegane jako mniej ważne w życiu młodych osób.
- Problem e-uzależnień wydaje się być problemem pilnym do rozwiązania tym bardziej, że 96,4% nauczycieli przyznaje, iż można się uzależnić od telefonu komórkowego.
- Jedynie 11,0% badanych nauczycieli przyznała, że nie zna żadnej osoby uzależnionej od telefonu, nieco ponad co czwarty nauczyciel (28,9%) zadeklarował znajomość więcej niż 10 osób, które można byłoby określić mianem fonoholików.
- W trakcie realizacji badania postanowiono zapytać nauczycieli o to, czy uzależnienie od telefonu komórkowego jest w jakiś sposób uzależnione od rodzaju szkoły, do której uczęszcza uczeń. Połowa badanego grona pedagogicznego przyznała, że najczęściej uzależnieni od telefonu komórkowego są uczniowie szkół gimnazjalnych (42,2%), jedna trzecia (35,4%) stwierdziła, że uzależnienie od telefonu komórkowego w takim samym stopniu dotyczy uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych.



**Rozwiązanie 7.** Dbaj, bym korzystał/a z urządzeń mobilnych max 40 min dziennie

Wykres nr 37. Ważność problemów w życiu uczniów (%) – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

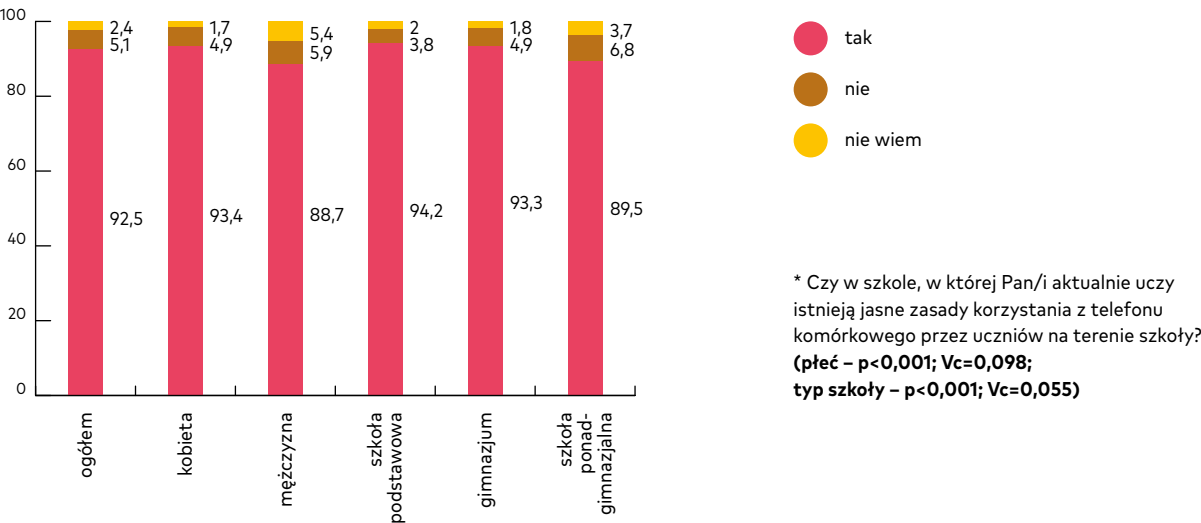


- W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać nauczycieli o to, czy można się uzależnić od korzystania z Internetu. Prawie ¾ badanych nauczycieli przyznała, że tak. (71,9%) na tak zadane pytanie udzieliła odpowiedzi zdecydowanie tak, a 24,8% – raczej tak. Podobnie jak w przypadku osób uzależnionych od telefonu komórkowego badani nauczyciele deklarują znajomość wielu osób, które nałogowo korzystają z Internetu: 15,9% badanych osób zna więcej niż 10 osób uzależnionych od Internetu, 10,5% zna między 5 a 10 takich osób.
- Ponad połowa badanych nauczycieli w Polsce stwierdziła, że uzależnienie od Internetu jest charakterystyczne w takim samym stopniu dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów, jak i szkół ponadgimnazjalnych. Jeśli już nauczyciele wskazują uczniów, którzy bardziej uzależniają się od Internetu, to są to uczniowie gimnazjów (42,2%), w najmniejszym stopniu uczniowie szkół podstawowych (2,4%). Co trzeci nauczyciel przyznał (35,4%), że uzależnienie od Internetu dotyka w takim samym stopniu wszystkich uczniów, bez względu na typ szkoły, do której uczęszczą.

# Zasady korzystania z telefonu komórkowego na terenie szkoły w opinii nauczycieli

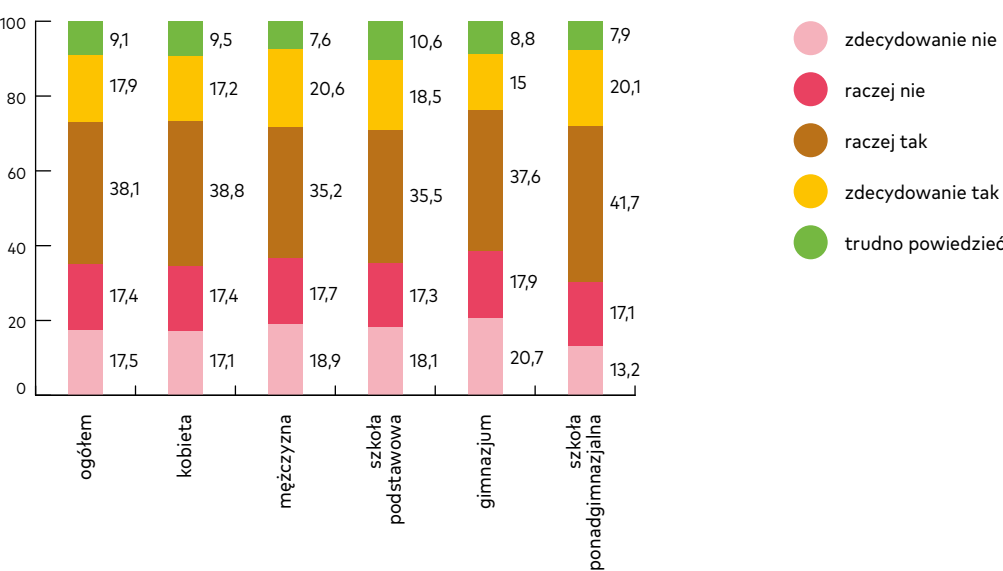
- W opinii zdecydowanej większości nauczycieli (92,5%) w szkole, w której aktualnie uczą istnieją jasne zasady korzystania z telefonów komórkowych, w 91,1% przypadków zasady te są spisane, najpewniej w statucie szkoły. Porównując wyniki nauczycieli i uczniów można powiedzieć, że treść spisanych w statucie szkolnym zasad nie dociera do wszystkich uczniów. Jak wskazują sami nauczyciele (63,2%) zasady te dotyczą w takim samym stopniu uczniów, jak i nauczycieli.

Wykres nr 38. Funkcjonowanie w szkole zasad związanych z korzystaniem z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



- W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać nauczycieli o to, czy *dobrym pomysłem byłoby wprowadzenie całkowitego zakazu korzystania z telefonów komórkowych na terenie szkoły?* Jak się okazało zdania w tej kwestii są dość mocno podzielone: 17,5% osób badanych, to zdecydowani przeciwnicy takiego rozwiązania; kolejne 17,4% nauczycieli udziela odpowiedzi *raczej nie*. Za całkowitym zakazem korzystania z telefonu komórkowego w szkole opowiedziało się 56% badanych nauczycieli, a 9,1% nie miało w tej kwestii jasno sprecyzowanego zdania.
- Warto dodać, że 23,7% badanych nauczycieli sama przyznała, że czasem zdarza im się korzystać z telefonów komórkowych w celach prywatnych podczas prowadzonych przez siebie zajęć lekcyjnych.

Wykres nr 39. Stosunek nauczycieli do całkowitego zakazu korzystania z telefonów komórkowych na terenie szkoły a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

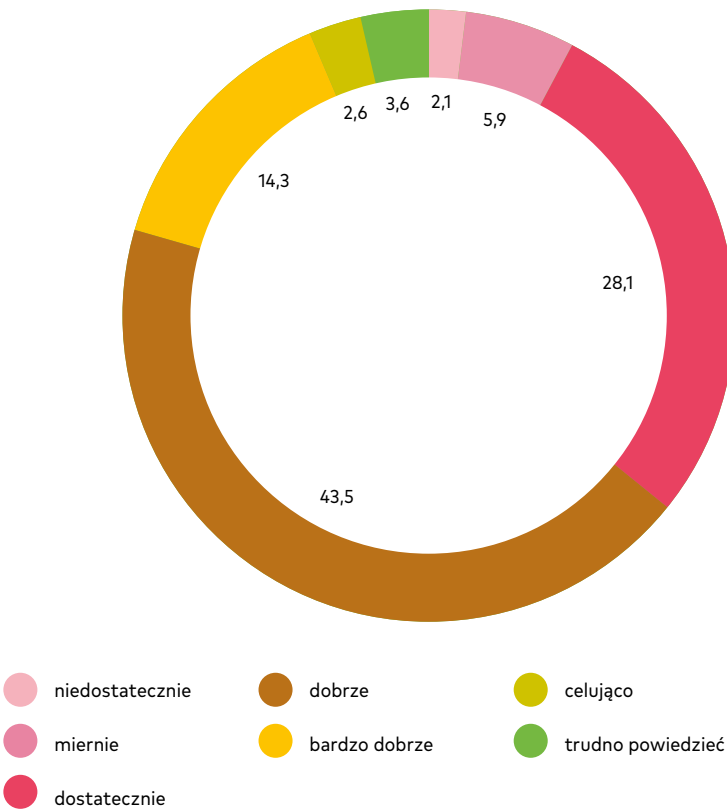


**Rozwiązanie 8.** Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet i telefon komórkowy, tablet do celów edukacyjnych. Ograniczając mi dostęp do urządzeń mobilnych, zadбай o to, aby dać mi coś w zamian

Wiedza, umiejętności w zakresie problemu e-uzależnień w opinii nauczycieli

► Czy nauczyciele w Polsce są przygotowani do tego, aby w sposób profesjonalny prowadzić w szkole zajęcia w zakresie problematyki e-uzależnień? Zdecydowanie nie. Pytając samych zainteresowanych o to, jak oceniają swoją wiedzę z tej tematyki ustalono, że wynik średni kształtuje się na poziomie oceny dostatecznej plus. Dodatkowo warto zwrócić uwagę, że prawie co piąty nauczyciel (14,3%) nie miał w tej kwestii jasno wyrobionego zdania i udzielił odpowiedzi *trudno powiedzieć*. Wśród ocen subiektywnych przeważają oceny dobre (43,5%) oraz dostateczne (28,1%).

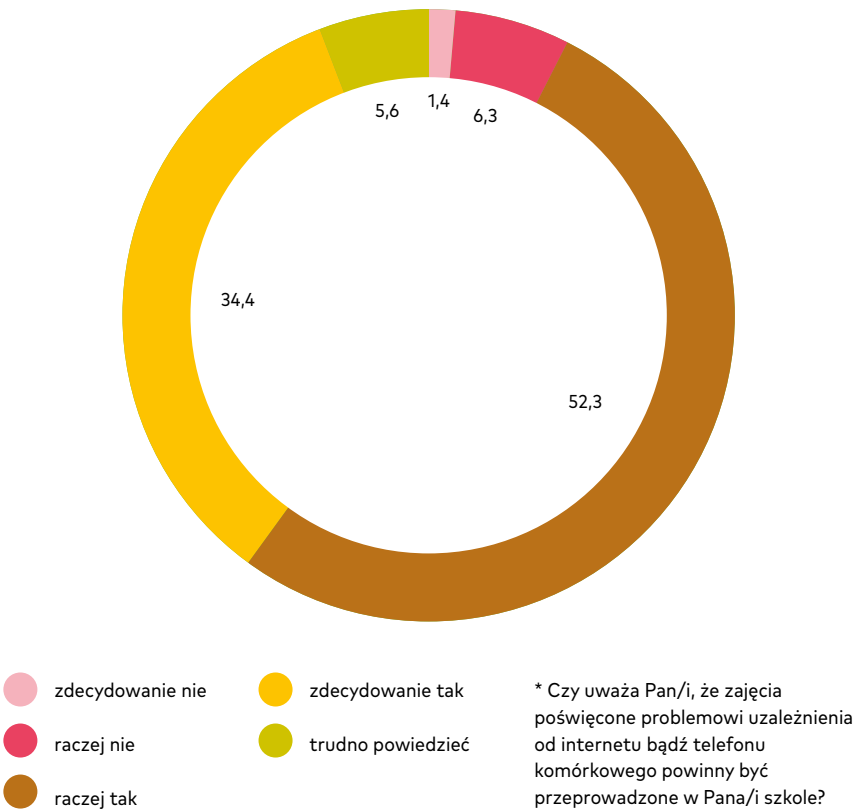
Wykres nr 40. Subiektywna ocena wiedzy dotyczącej uzależnienia od telefonu i internetu\* (%) NAUCZYCIELE, N=3.471 (wynik średni = 3,72)



Jak ocenił/a by Pan/i swoją wiedzę w zakresie problemu uzależnienia od internetu i telefonu komórkowego, jego uwarunkowaniach i determinantach?  
(płeć –  $p<0,001$ ; Eta=0,037; typ szkoły –  $p<0,001$ ; Eta=0,100)

- Pytając wprost o to, czy gdyby nauczyciel miał możliwość bezpłatnego podniesienia swojej wiedzy w zakresie problemu uzależnienia od Internetu i telefonu komórkowego, to czy skorzystałby z takiej możliwości okazuje się, że 71,5% wyraża taką gotowość.
- Warto rozważyć możliwość dodatkowych szkoleń dla grona pedagogicznego w tym zakresie, albowiem w opinii 86,7% nauczycieli biorących udział w badaniu zajęcia szkolne dla uczniów, poświęcone problemowi e-uzależnienia, byłyby bardzo wskazane.
- Doświadczenia wielu szkół jasno wskazują, że szkolne programy profilaktyczne przeznaczone dla uczniów często realizowane są przez samych nauczycieli, pracujących w szkole, do której uczęszcza uczeń. Czy badani nauczyciele byliby gotowi poprowadzić zajęcia z uczniami w zakresie profilaktyki e-uzależnień? Jak się okazuje 40,9% badanych nauczycieli nie zdecydowałaby się na prowadzenie zajęć o e-uzależnieniu.
- 42,3% wszystkich przebadanych nauczycieli przyznała, że jeszcze nigdy w całym swoim życiu nie brała udziału w żadnych zajęciach poświęconych problematyce e-uzależnień.
- Na zakończenie badania prowadzonego wśród nauczycieli postanowiono zapytać tę grupę respondentów o to, jakie skutki nałogowego korzystania z telefonu komórkowego dostrzegają u uczniów, których sami uczą.

Wykres nr 41. Zasadność prowadzenia w szkole zajęć poświęconych problemowi uzależnienia od telefonu komórkowego bądź internetu\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

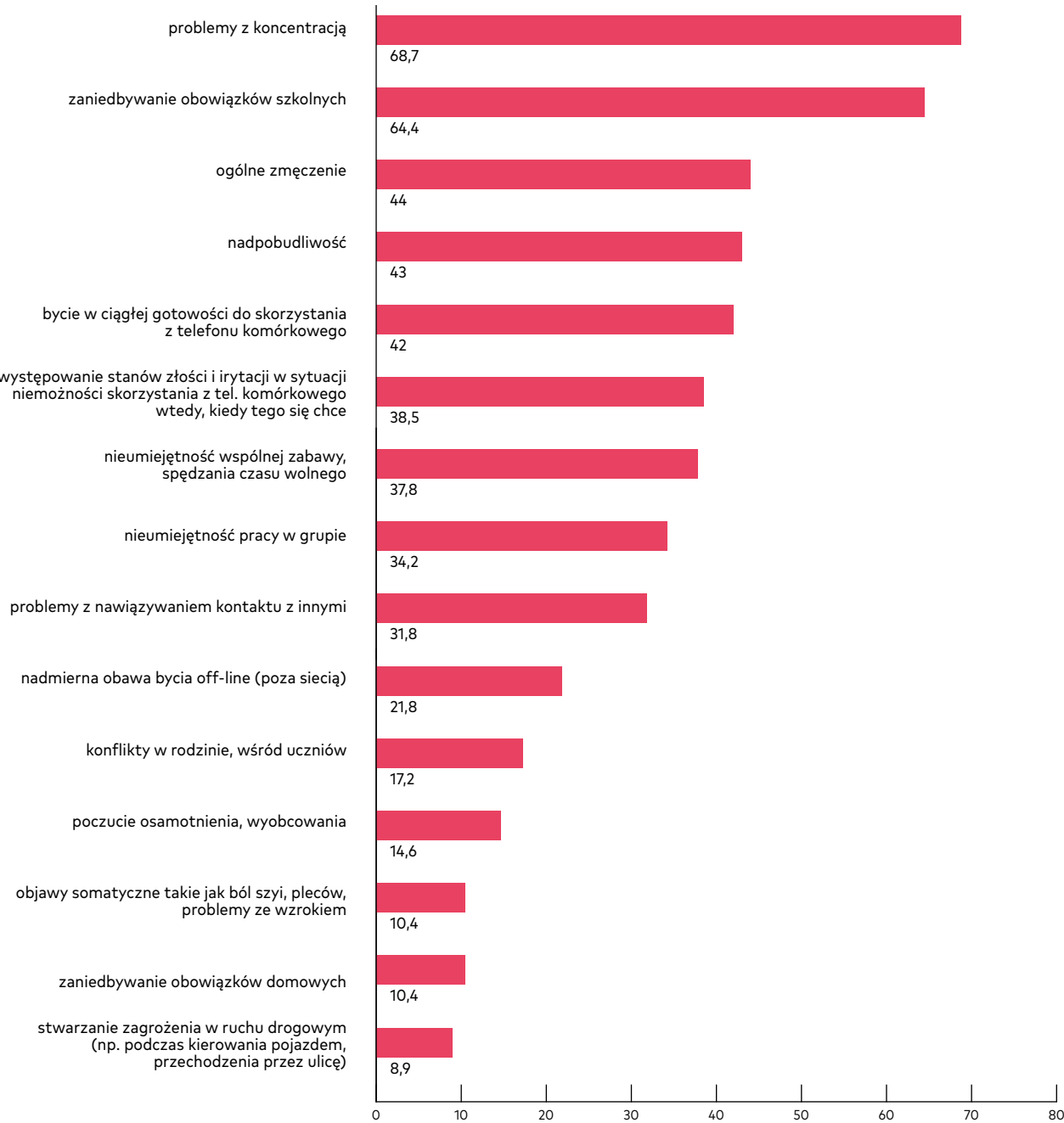


Do głównych skutków nadmiernego korzystania z telefonu nauczyciele zaliczają problemy z koncentracją (68,7%) oraz zaniedbywanie obowiązków szkolnych (64,4%). Do często wskazywanych skutków nauczyciele zaliczają również ogólne przemęczenie (44%), nadpobudliwość (43%) oraz pozostawanie w ciągłej gotowości do skorzystania z telefonu komórkowego (42%).

\* Czy uważa Pan/i, że zajęcia poświęcone problemowi uzależnienia od internetu bądź telefonu komórkowego powinny być przeprowadzone w Pana/i szkole?



Wykres nr 42. Skutki nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego (%)\* – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



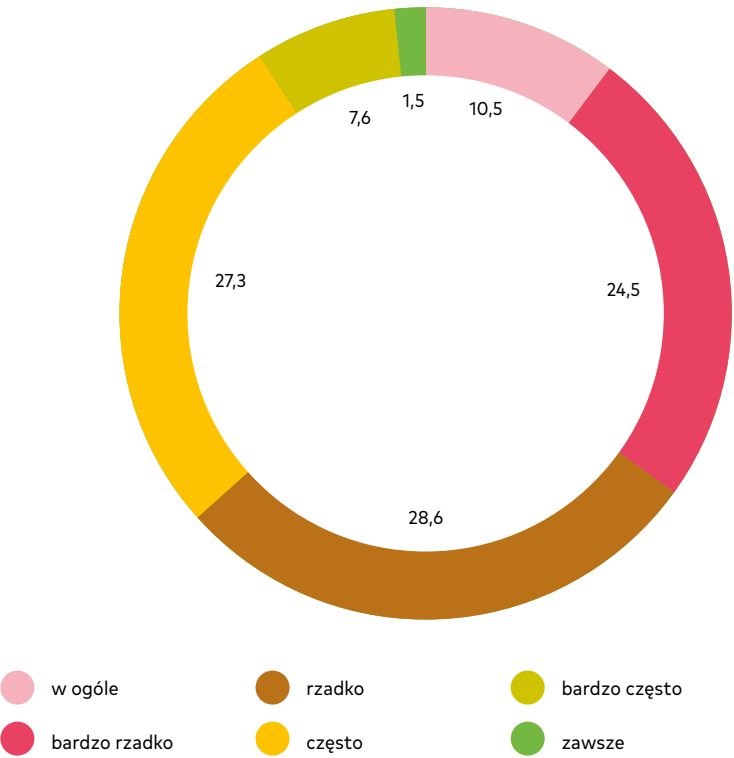
Prowadzenie zajęć szkolnych przy użyciu nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi – opinie nauczycieli

Trudno sobie dzisiaj wyobrazić szkołę, w której nie są wykorzystywane nowoczesne narzędzia komunikacji z innymi, jak również innowacyjne metody nauczania w procesie dydaktycznym oraz prezentacji podstawy programowej. W trakcie badań prowadzonych wśród nauczycieli w Polsce postanowiono zapytać o to, jak często nauczyciele w trakcie prowadzenia zajęć oraz poza nimi wykorzystują takie narzędzia, jak komputer stacjonarny, tablet, telefon komórkowy, czy laptop.

Z przeprowadzonych badań wynika, że prywatny telefon komórkowy wykorzystywany do kontaktu z uczniami, bądź ich rodzicami, często, bądź bardzo często używany jest przez 36% wszystkich nauczycieli, a 10,5% do takich celów w ogóle go nie używa.

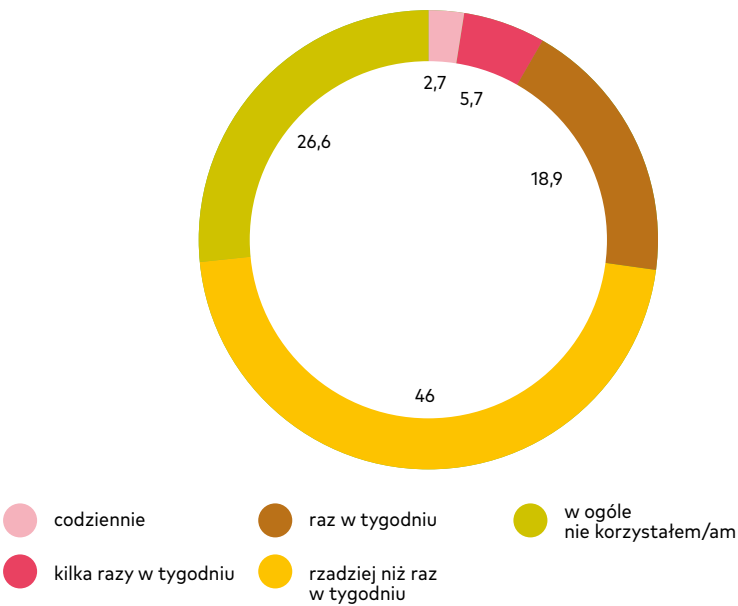
Opierając się na deklaracji złożonej przez nauczycieli można stwierdzić, że 26,6% wszystkich nauczycieli podczas prowadzenia zajęć w ogóle nie korzysta z żadnych urządzeń cyfrowych. Jeśli już nauczyciel wykorzystuje cyfrowe urządzenia, to najczęściej robi to rzadziej niż 1 raz w tygodniu (46%), bądź raz na tydzień (18,9%). Urządzeniami tymi są najczęściej laptop (79,2%), tablica interaktywna (61%), rzutnik multimedialny (44,2%), telewizor (29,9%) oraz telefon komórkowy (26%).

Wykres nr 43. Korzystanie z telefonu komórkowego w celu kontaktu z uczniami i rodzicami\* (%) N=3.402 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



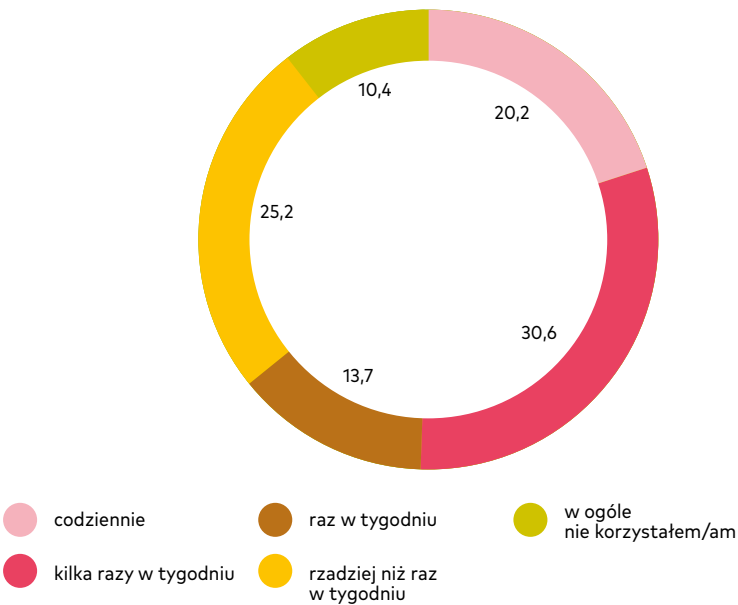
\* Jak często wykorzystuje Pan/i swój telefon komórkowy do kontaktów z uczniami bądź ich rodzicami? (płeć –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,084$ ; typ szkoły –  $p=0,033$ ;  $V_c=0,054$ )

Wykres nr 44. Korzystanie z urządzeń cyfrowych w trakcie prowadzenia zajęć\* (%) N=3.142 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



\* Jak często osobiście korzysta Pan/i z jakichś urządzeń cyfrowych jako pomoc naukowa w szkole? (płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,086$ ; typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,068$ )

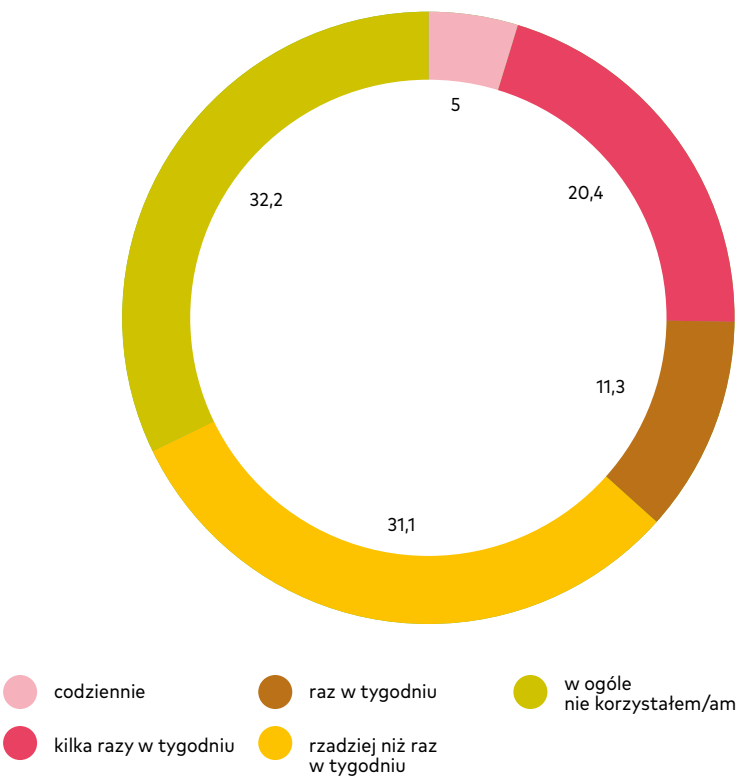
Wykres nr 45. Korzystanie z internetu w trakcie prowadzenia zajęć\* (%) N=3.186 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



\* Jak często w ciągu ostatniego roku korzystała/a Pan/i z internetu w szkole podczas lekcji (jako pomoc w nauce)? (płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,124$ ; typ szkoły –  $p=0,003$ ;  $Vc=0,061$ )

- ▶ Z przeprowadzonych badań wynika, że w ciągu ostatniego roku 10,4% wszystkich nauczycieli w trakcie prowadzenia zajęć lekcyjnych w ogóle nie korzystało z Internetu, codziennie robi to co piąty nauczyciel (20,2%).
- ▶ Relatywnie najrzadziej wykorzystywane są przez nauczycieli różnego rodzaju aplikacje o charakterze edukacyjnym: w ciągu ostatniego roku 32,2% wszystkich nauczycieli nie korzystało z nich w ogóle, tyle samo rzadziej niż 1 raz w tygodniu (31,1%). Regularne wykorzystywanie aplikacji (przynajmniej 1 raz w tygodniu) zadeklarowało 36,7% nauczycieli.

Wykres nr 46. Korzystanie z aplikacji w trakcie prowadzenia zajęć\* (%) N=2.982 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

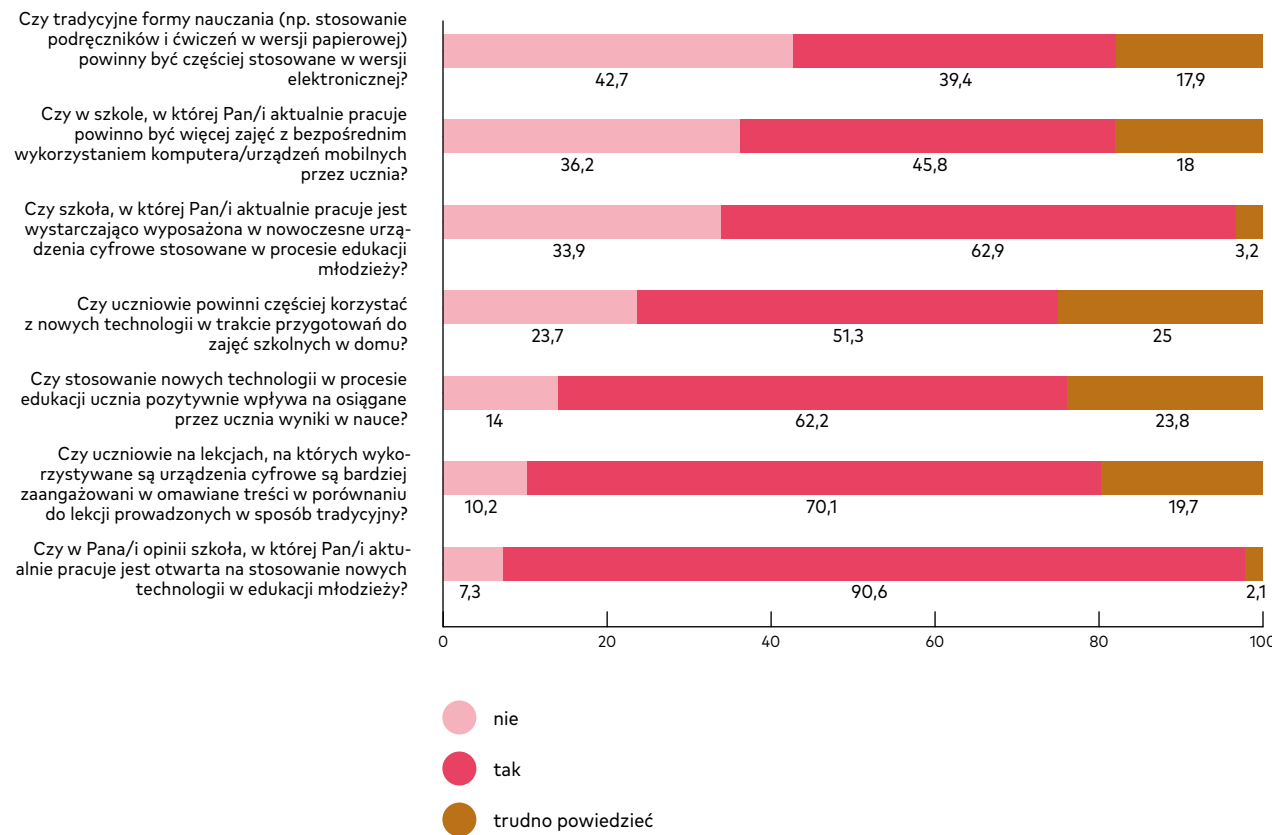


\* Jak często w ciągu ostatniego roku korzystała/a Pan/i z aplikacji dedykowanych do uczenia/programów on-line jako pomoc w nauce? (płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,104$ ; typ szkoły –  $p=0,111$ ;  $Vc=0,047$ )

- ▶ Jaki jest stosunek nauczycieli biorących udział w badaniu do wykorzystywania nowych technologii w procesie edukacji młodych ludzi? Zdania w tej kwestii okazują się być wysoce podzielone. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie połowa nauczycieli (42,7%) przyznała, iż nie zgadza się z tezą, że tradycyjne formy nauczania powinny być częściej zastępowane wersją elektroniczną; 36,2% nauczycieli jest przeciwna temu, aby w szkole, w której aktualnie nauczyciel pracuje, było więcej zajęć z bezpośrednim wykorzystaniem komputera i urządzeń mobilnych. Prawie jedna czwarta badanych nauczycieli (23,7%) uważa ponadto, że uczniowie wcale nie powinni częściej korzystać z nowych technologii w trakcie przygotowywania się do zajęć szkolnych w domu.
- ▶ Jak wskazują dane zawarte w poniższym wykresie można powiedzieć, że między nauczycielami panuje jednomyślność jedynie w przypadku dwóch stwierdzeń: 90,6% nauczycieli uważa, że szkoła, w której pracują, jest otwarta na stosowanie nowych technologii w edukacji młodzieży; 70,1% nauczycieli uważa, że uczniowie na lekcjach, na których wykorzystywane są urządzenia cyfrowe, są bardziej zaangażowani w omawiane treści w porównaniu do lekcji prowadzonych w sposób tradycyjny.

Mam coraz więcej kreatywnych pomysłów i dużo czasu spędzam z najbliższymi.

Wykres nr 47. Urządzenia cyfrowe w procesie nauczania (%) – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

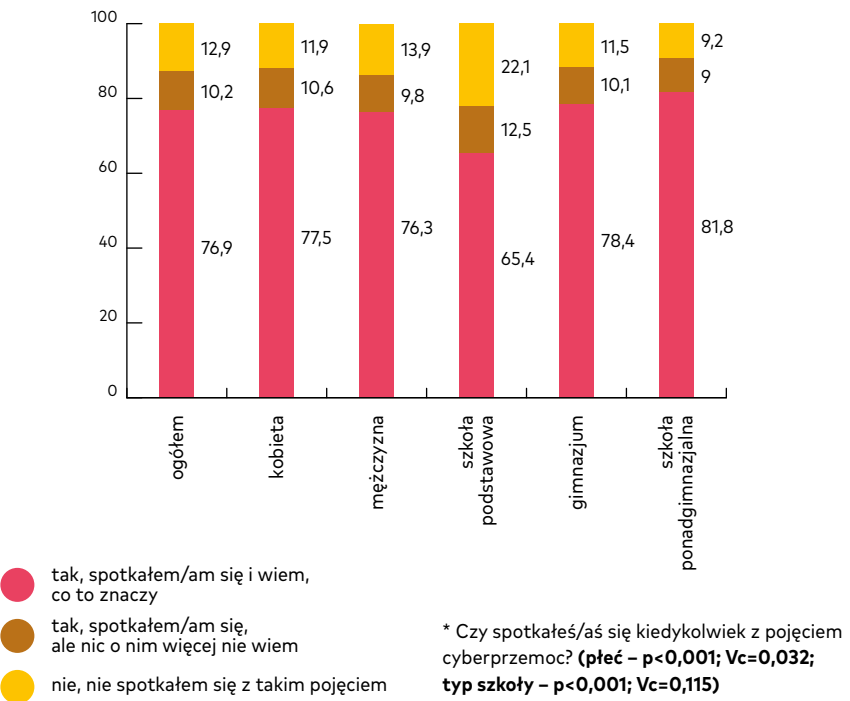


**Rozwiązanie 9.** Wyznacz konkretne i sztywne godziny, w których mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Bądź konsekwentna/y. Potrzebuję, abyś postawił/a mi jasne granice

Cyberprzemoc

- ▶ Mianem cyberprzemocy (cyber-bullying) określa się nową formę przemocy wobec osoby lub grupy społecznej, połączoną z celowym użyciem najnowszych technologii informacyjnych i komunikacyjnych.
- ▶ Nie należy zawężać zakresu stosowania pojęcia tylko do przestrzeni w Internecie, ponieważ dotyczy ona także przemocy z użyciem telefonów komórkowych. Komunikaty o charakterze przemocowym pojawiają się bowiem często drogą SMS, czy MMS.
- ▶ Najczęściej rejestrowane formy cyberprzemocy to: nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci; publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem Sieci oraz podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli.
- ▶ Warto zwrócić uwagę na fakt, że zjawisko cyberprzemocy, w odróżnieniu od bardziej bezpośrednich form przemocy rówieśniczej (bullying), cechuje się dużą anonimowością sprawców. Nowoczesne media sprzyjają szybkiemu rozpowszechnianiu materiałów przeciw innym, a konsekwencje tego procederu są rozległe. Krzywda zaś, wynikająca z długotrwałego dręczenia, doznawana przez dziecko za pośrednictwem mediów elektronicznych, jest często trudno rozpoznawalna przez dorosłych. Dużym problemem jest także poważna trudność związana z usuwaniem kompromitujących materiałów.
- ▶ Badania dotyczące nałogowego korzystania z telefonów komórkowych, realizowane w Polsce, dotyczą problemu cyberprzemocy dlatego, że urządzenia mobilne są dzisiaj najbardziej powszechnym narzędziem do potencjalnego stosowania cyberprzemocy.
- ▶ W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać badane osoby nie tylko o znajomość samego słowa, potrzebę prowadzenia zajęć szkolnych w zakresie cyberprzemocy, ale również o ich doświadczenie w byciu jej sprawcą.
- ▶ Nie bez znaczenia dla gromadzonej wiedzy były również pytania o to, kto może stać się ofiarą cyberprzemocy, jak również o to, kto mógłby wspierać uczniów jej doświadczających.
- ▶ Z przeprowadzonych badań wynika, że ¾ badanych uczniów wie, co oznacza słowo cyberprzemoc (76,9%), częściej tą wiedzą wykazują się uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (81,8%), niż szkół podstawowych (65,4%). Dane zawarte na poniższym wykresie ukazują, że 10,2% uczniów spotkała się z pojęciem cyberprzemoc, jednakże nic więcej o nim nie wie, a 12,9% uczniów nigdy nie słyszała o takim pojęciu.

Wykres nr 48. Znajomość pojęcia CYBERPRZEMOC a płeć i typ szkoły\* (%)  
N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

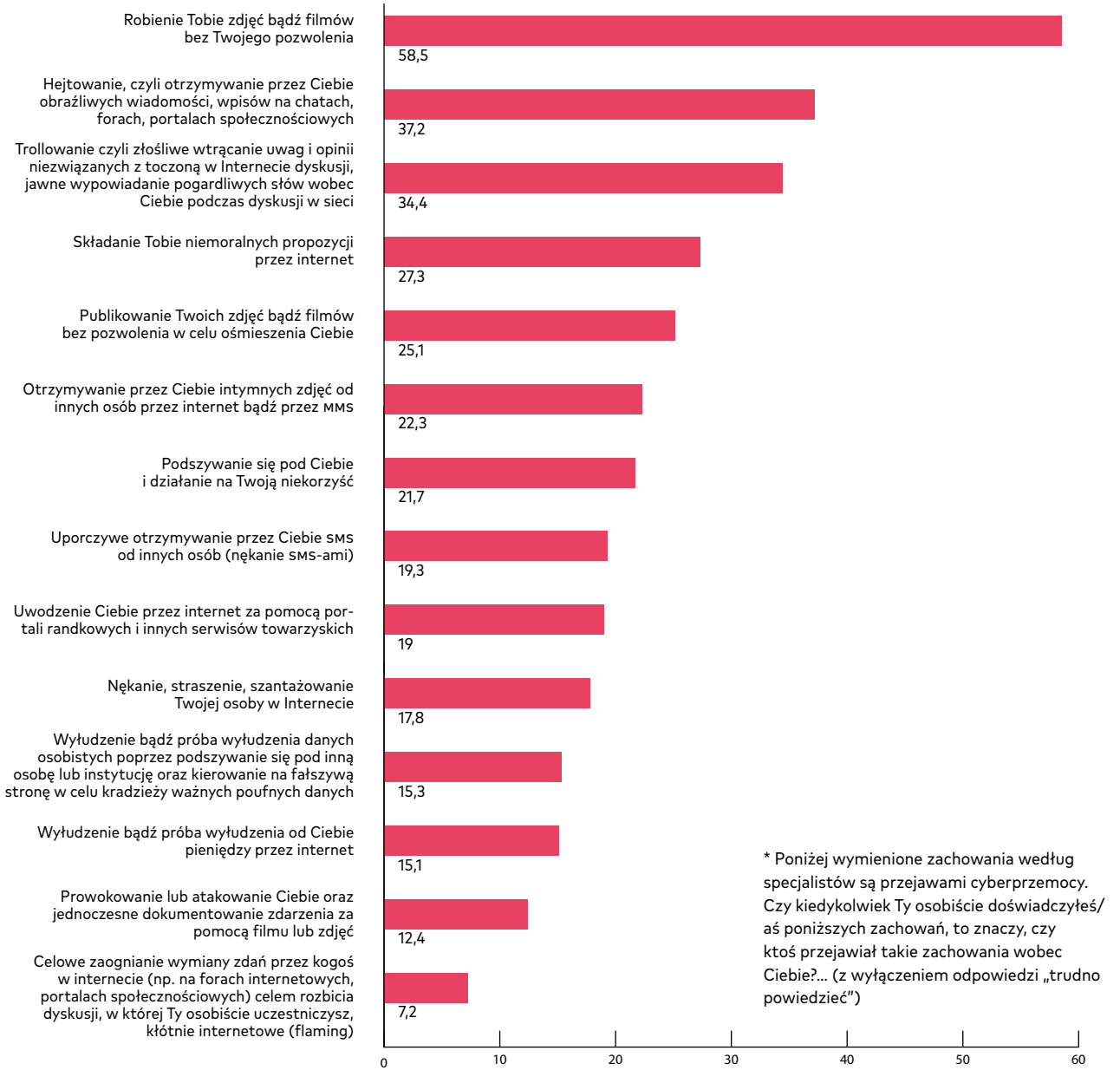


\* Czy spotkałeś/aś się kiedykolwiek z pojęciem cyberprzemoc? (płeć –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,032$ ; typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,115$ )

- Z przeprowadzonych badań wynika, że zdecydowana większość uczniów nie wskazuje, aby doświadczala takich form cyberprzemocy, jak wyłudzenie pieniędzy przez Internet, prowokowanie lub fizyczne atakowanie, przy jednoczesnym dokumentowaniu zdarzenia. Tych form cyberprzemocy doświadczalo około 10%-12% wszystkich uczniów.

► Najczęstszą formą cyberprzemocy, której doświadczają uczniowie, jest zachowanie związane z robieniem zdjęć, bądź filmów bez pozwolenia ucznia (58,5% odpowiedzi przynajmniej 1 raz w życiu). Na drugim miejscu w hierarchii doświadczania cyberprzemocy uplasowała się czynność hejtowania, czyli otrzymywania od innych obraźliwych wiadomości, wpisów na chatach, forach, portalach społecznościowych (37,2%), na trzecim trollowanie, czyli złośliwe wtrącanie uwag i opinii niezwiązanych z toczoną w Internecie dyskusją oraz jawne wypowiadanie pogardliwych słów wobec ucznia podczas dyskusji w Sieci (34,4%).

Wykres nr 49. Bycie OFIARĄ różnych form cyberprzemocy\* – przynajmniej 1 raz w życiu" (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



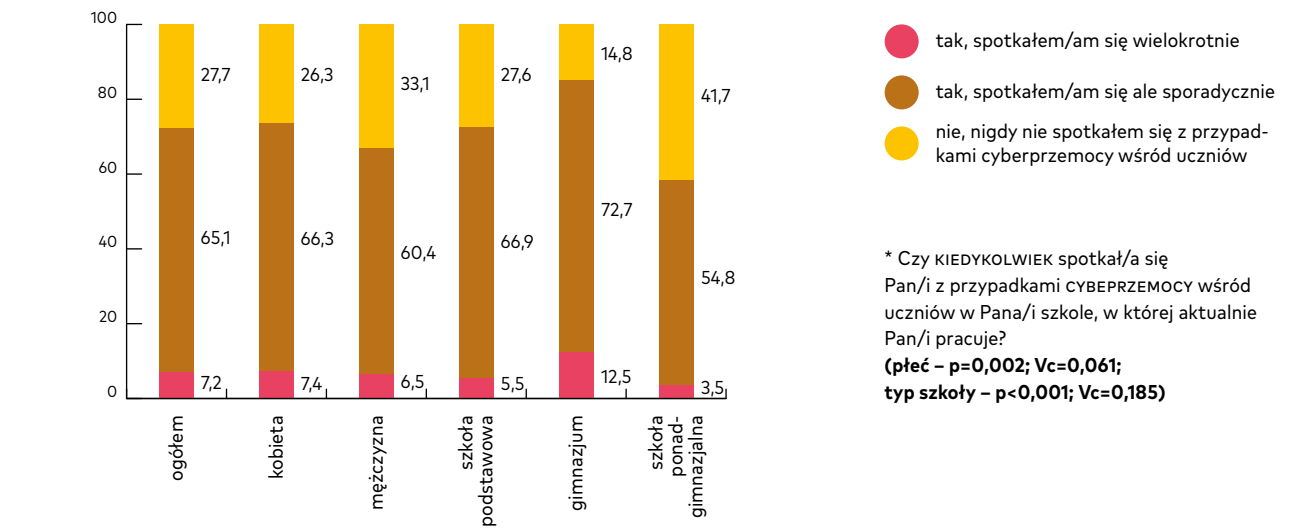
- Uwikłanie w problem cyberprzemocy jest odmiennie postrzegane przez uczniów i nauczycieli. Wydaje się, że nauczyciele o wiele częściej są skłonni wskazywać na różnego rodzaju formy cyberprzemocy, niż ich uczniowie. Świadczą o tym rozkłady częstości odpowiedzi na dwa ważne pytania: czy *KIEDYKOLWIEK spotkał/a się Pan/i z przypadkami CYBERPRZEMOCY wśród uczniów w Pana/i szkole, w której aktualnie Pan/i pracuje?*

Pan/i pracuje? oraz czy *W OSTATNIM ROKU SZKOLNYM spotkał/a się Pan/i z przypadkami CYBERPRZEMOCY wśród uczniów w Pana/i szkole, w której aktualnie Pan/i pracuje?*

W pierwszym przypadku okazuje się, że 7,2% nauczycieli w swojej karierze nauczyciela spotykała się z różnymi formami cyberprzemocy wielokrotnie, a 65,1% sporadycznie. Jedynie 27,7% badanych
- nauczycieli przyznała, że nigdy nie spotkała się w całym swoim życiu z przypadkami cyberprzemocy.

► Kiedy zapytano nauczycieli o ich doświadczenia w zakresie bycia świadkiem cyberprzemocy **w ciągu ostatniego roku** okazuje się, że 60,5% nauczycieli nie było świadkami cyberprzemocy, a 35,8% było nimi sporadycznie.

Wykres nr 50. Cyberprzemoc – skala zjawiska w szkole a płeć i typ szkoły\* (%)  
N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



- Opierając się jedynie na dotychczas przytoczonych danych można z całą stanowczością powiedzieć, że szkoły podstawowe, gimnazja oraz szkoły ponadgimnazjalne w Polsce nie są wolne od problemu cyberprzemocy. W tym zakresie istnieje pilna potrzeba bieżącego i interwencyjnego wspierania uczniów we wszystkich przypadkach związanych z pojawieniem się cyberprzemocy, jak również niezbędna potrzeba związana z realizacją szeroko rozumianych oddziaływań profilaktycznych. W tym kontekście niezbędną formą edukacji są zajęcia prowadzone na terenie szkoły, w całości poświęcone problemowi cyberprzemocy.

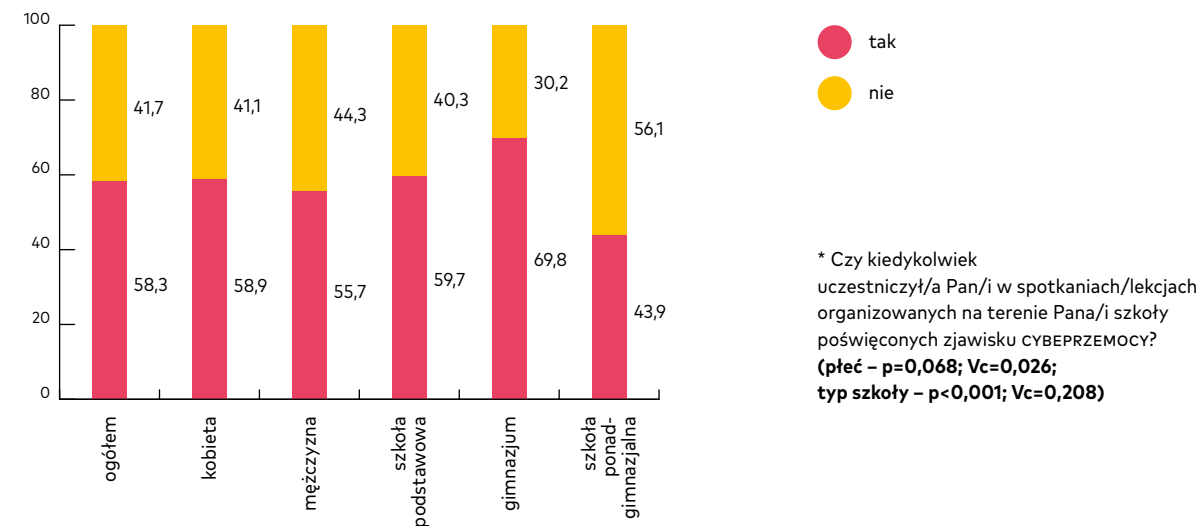
► Analiza uzyskanych wyników pokazuje, że udział w zajęciach dotyczących problematyki cyberprzemocy zadeklarowało ponad połowa wszystkich uczniów oraz nauczycieli (odpowiednio 58,0% oraz 58,3%).
- Warto wskazać na dużą dysproporcję między ilością uczniów uczestniczących w tego rodzaju zajęciach ze względu na typ szkoły: 69,8% nauczycieli z gimnazjum zadeklarowało swoje uczestnictwo w zajęciach poświęconych cyberprzemocy, ze szkół ponadgimnazjalnych jedynie 43,9%.

► Warto dodać, że uczniowie w Polsce dostrzegają realny problem, jakim
- jest doświadczanie i stosowanie cyberprzemocy: 20,4% wszystkich uczniów biorących udział w badaniu jest zdecydowanie za realizacją zajęć szkolnych poświęconych temu zjawisku, kolejne 37,1% jest raczej za.

► Z odpowiedzi nauczycieli na pytanie o uczestnictwo w zajęciach poświęconych problemowi cyberprzemocy oraz o ich zasadność wynika, że 84,9% wszystkich nauczycieli wyraża przekonanie, że zajęcia poświęcone przemocy dokonywanej za pomocą urządzeń cyfrowych oraz Internet powinny być realizowane w ich szkole.



Wykres nr 51. Uczestnictwo nauczycieli w zajęciach poświęconych cyberprzemocy a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



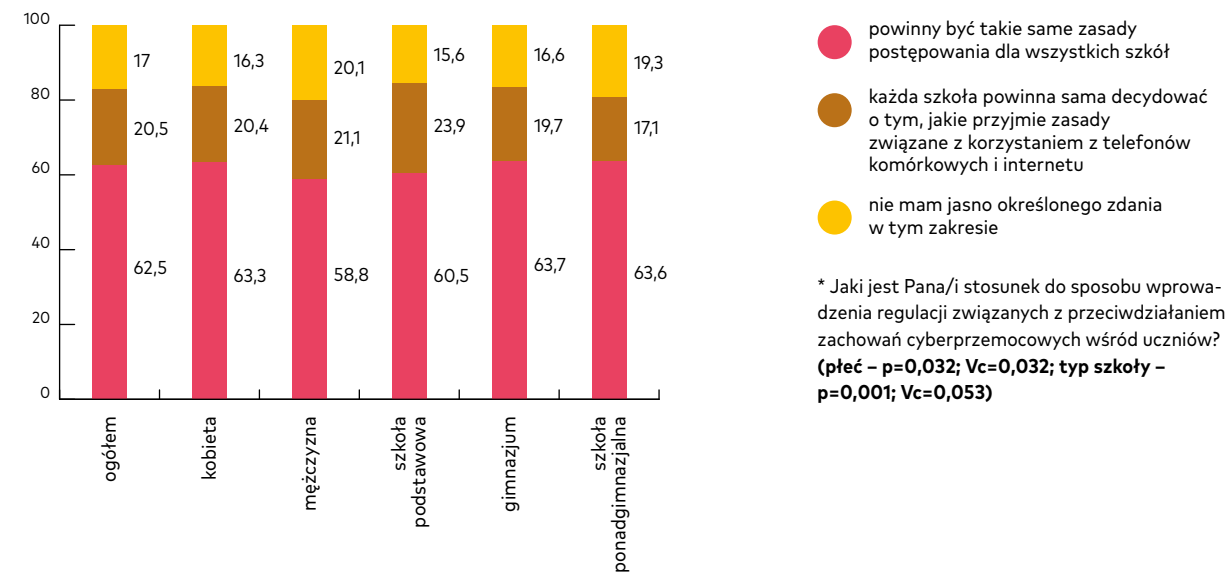
► W trakcie realizacji badań postanowiono zapytać nauczycieli (traktując tę grupę zawodową jako ekspertów w dziedzinie cyberprzemocy) o to, czy widzą potrzebę wprowadzenia na terenie szkoły jasnych zasad, związanych z postępowaniem we wszystkich sytuacjach odnoszących się do cyberprzemocy, jak również o potrzebę utworzenia gminnego programu przeciwdziałania cyberprzemocy w szkole.

► Uzyskane wyniki wskazują, iż oba rozwiązania (spójne zasady dla wszystkich szkół oraz funkcjonowanie gminnego programu) znajdują zasadność w opinii badanego grona pedagogicznego: 62,5% wszystkich nauczycieli biorących udział w badaniu zadeklarowało, że powinny być ustalone spójne zasady postępowania w razie wystąpienia przemocy, obowiązujące wszystkie szkoły; 76,7% wszystkich nauczycieli wyraża aprobatę dla opracowania gminnego programu przeciwdziałania cyberprzemocy w szkole.

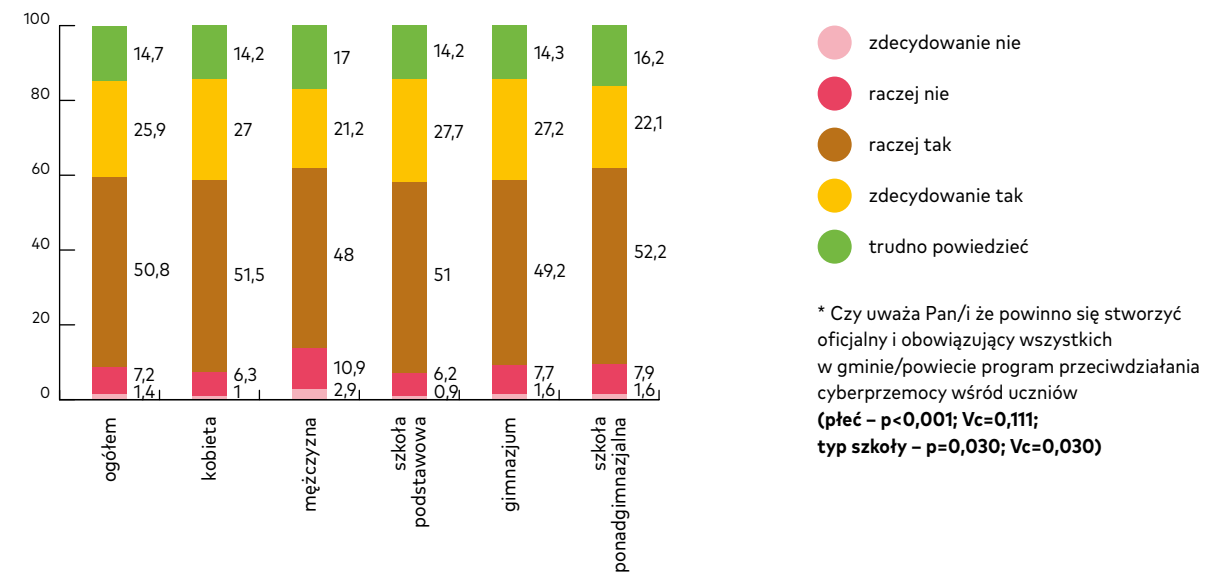
► Warto również dodać, że na pytanie czy w szkole, w której Pan/i aktualnie pracuje istnieją jasne zasady postępowania w sytuacji wystąpienia cyberprzemocy wśród uczniów? 74,1% nauczycieli odpowiedziało twierdząco, co czwarty badany był innego zdania.

Chciałabym wierzyć, że kogoś to obchodzi, że świat to nie tylko kawy w kubku i iPhone'y.

Wykres nr 52. Potrzeba wprowadzenia zasad szkolnych w zakresie przeciwdziałania cyberprzemocy a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



Wykres nr 53. Potrzeba lokalnego programu dotyczącego problemu cyberprzemocy a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

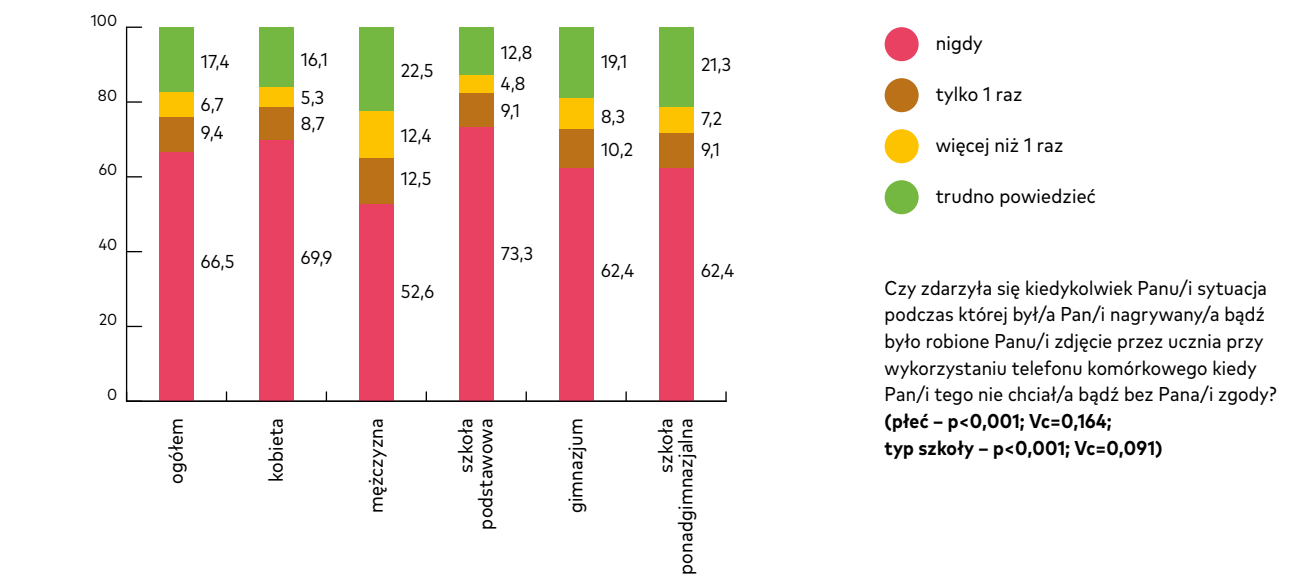


► Ofiarami cyberprzemocy w szkole nie są jedynie uczniowie, ale niekiedy również nauczyciele. W trakcie realizacji badań zdecydowano się zapytać nauczycieli, czy oni sami doświadczyli kiedykolwiek

zachowań „cyberprzemocowych” ze strony uczniów.  
Do bycia ofiarą cyberprzemocy ze strony uczniów przyznało się 16,1% wszystkich badanych nauczycieli;

17,4% badanych osób udzieliła odpowiedzi „trudno powiedzieć”.

Wykres nr 54. Doświadczenie cyberprzemocy w szkole ze strony ucznia a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



► Znaczenie roli obserwatorów w problemie cyberprzemocy niesie ze sobą konieczność modyfikacji perspektywy tego zjawiska od diadycznej: sprawca – ofiara, ku triadycznej: sprawca – ofiara – świadek. Szereg badań dostarcza istotnych informacji o tym, że istotną rolę w procesie agresji rówieśniczej odgrywają jej świadkowie.

Znacząca większość aktów agresji rówieśniczej jest realizowana w obecności audytorium. Sprawca intencjonalnie przygotowuje kompromitujące ofiarę materiały, zaś świadkowie je powielają i rozpowszechniają. Zachowanie młodych ludzi, którzy wiedzą o danym procederze agresji rówieśniczej, nigdy nie pozostaje w pełni neutralne. Obecność świadków może pełnić rolę terapeutyczną, gdy staną w obronie ofiary, ale też toksyczną, gdy wzmacniają działania sprawcy. Nieprzesyłanie lub niepublikowanie, a właśnie usuwanie kompromitujących materiałów, jest świadectwem rozumienia właściwości funkcjonowania informacji w Sieci,

w szczególności dla powtarzalności aktów cyberprzemocy. Można je więc uznać za przeciwstawienie się uczestniczeniu w procesie cyberprzemocy.

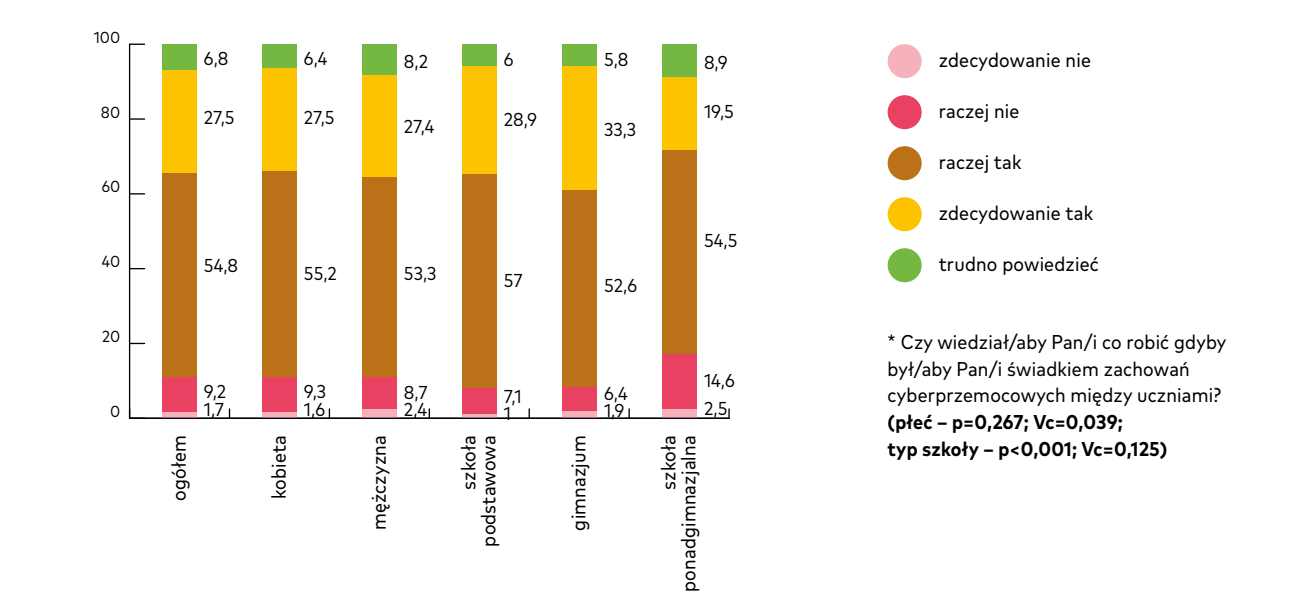
Wynika z tego, że cyberprzemoc może ograniczyć tylko tzw. czynnik ludzki. Uczniowie i nauczyciele odgrywają kluczową rolę w budowaniu klimatu szkoły. Im bardziej pozytywny jest ten klimat, tym mniej przemocy i odwrotnie. Pozytywne relacje między uczniami oraz wśród kadry pedagogicznej budują poczucie solidarności i przynależności, zachęcają do działania na rzecz społeczności szkolnej i pozaszkolnej.

► W tym celu konieczne jest wytworzenie standardów zachowań pożądanych i zdefiniowanie tych nieakceptowanych w szkole. Działania muszą zyskać charakter globalny, tzn. każdy, bez wyjątku, powinien sprzeciwić się zachowaniom łamiącym reguły życia społecznego. W tym celu ważne jest zwiększenie umiejętności społecznych uczniów i poprawa ich skuteczności radzenia

sobie w trudnej sytuacji oraz wspierania tych, którzy są prześladowani. Badania potwierdzają, że ofiary przemocy postrzegają działania pomocowe rówieśników jako skuteczniejsze, niż działania wspierające ze strony osób dorosłych. Warto zatem wykorzystać ten potencjał.

► Badania prowadzone w Polsce pokazują, że co dziesiąty nauczyciel nie wiedziałby, jak zachować się w sytuacji świadka cyberprzemocy między uczniami (10,9%); kolejne 6,8% nauczycieli na pytanie o formę zachowania udzieliło odpowiedzi „trudno powiedzieć”.  
► Wśród tych nauczycieli, którzy w ciągu ostatniego roku byli świadkami cyberprzemocy w szkole; 16,1% nie poinformowało nikogo (dyrektora, nauczyciela wychowawcy, pedagoga/psychologa szkolnego) o zaistniałym pomiędzy uczniami problemie cyberprzemocy. Milczącymi świadkami cyberprzemocy częściej są nauczyciele płci męskiej (22,2%), oraz nauczyciele uczący w szkole ponadgimnazjalnej (23,3%).

Wykres nr 55. Wiedza dotycząca reagowania na zachowania cyberprzemocowe przez nauczyciela a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI

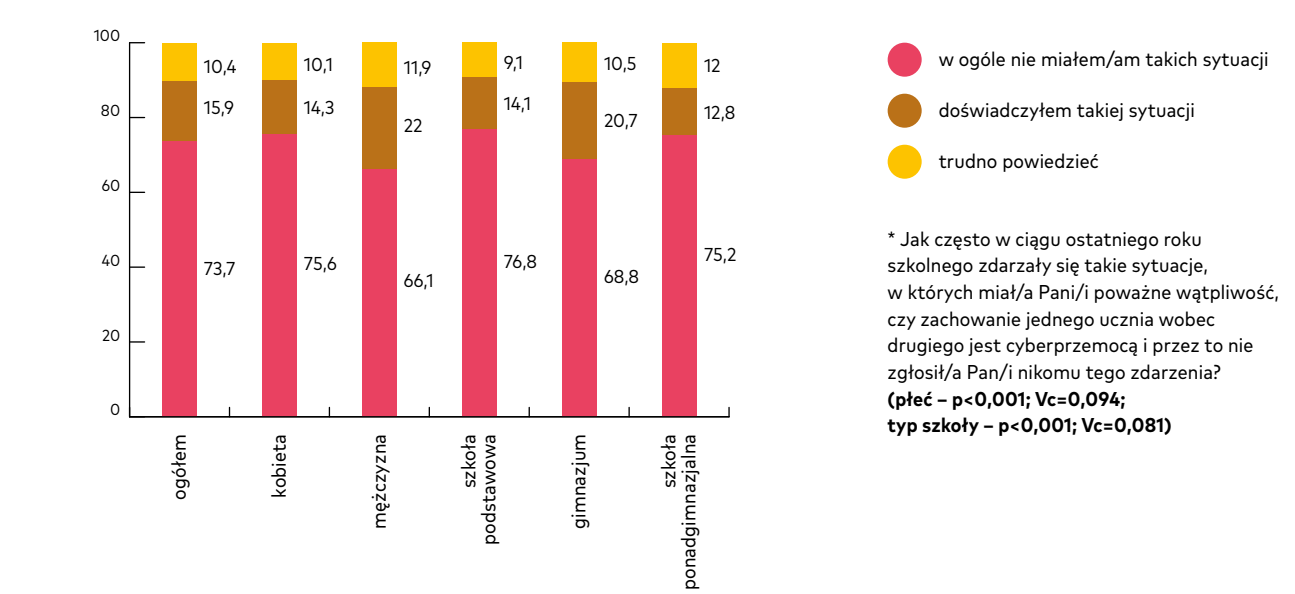


► Jeśli dochodziło do cyberprzemocy w szkole to, w opinii większości nauczycieli, zgłaszana sprawa była w sposób odpowiedni rozwiązana (80,5%).

Na pytanie *jak często w ciągu ostatniego roku szkolnego zdarzały się takie sytuacje, w których miał/a Pani/i poważne wątpliwości, czy zachowanie jednego ucznia wobec*

*drugiego jest cyberprzemocą i przez to nie zgłosił/a Pan/i nikomu tego zdarzenia* 15,9% nauczycieli odpowiada, że tak.

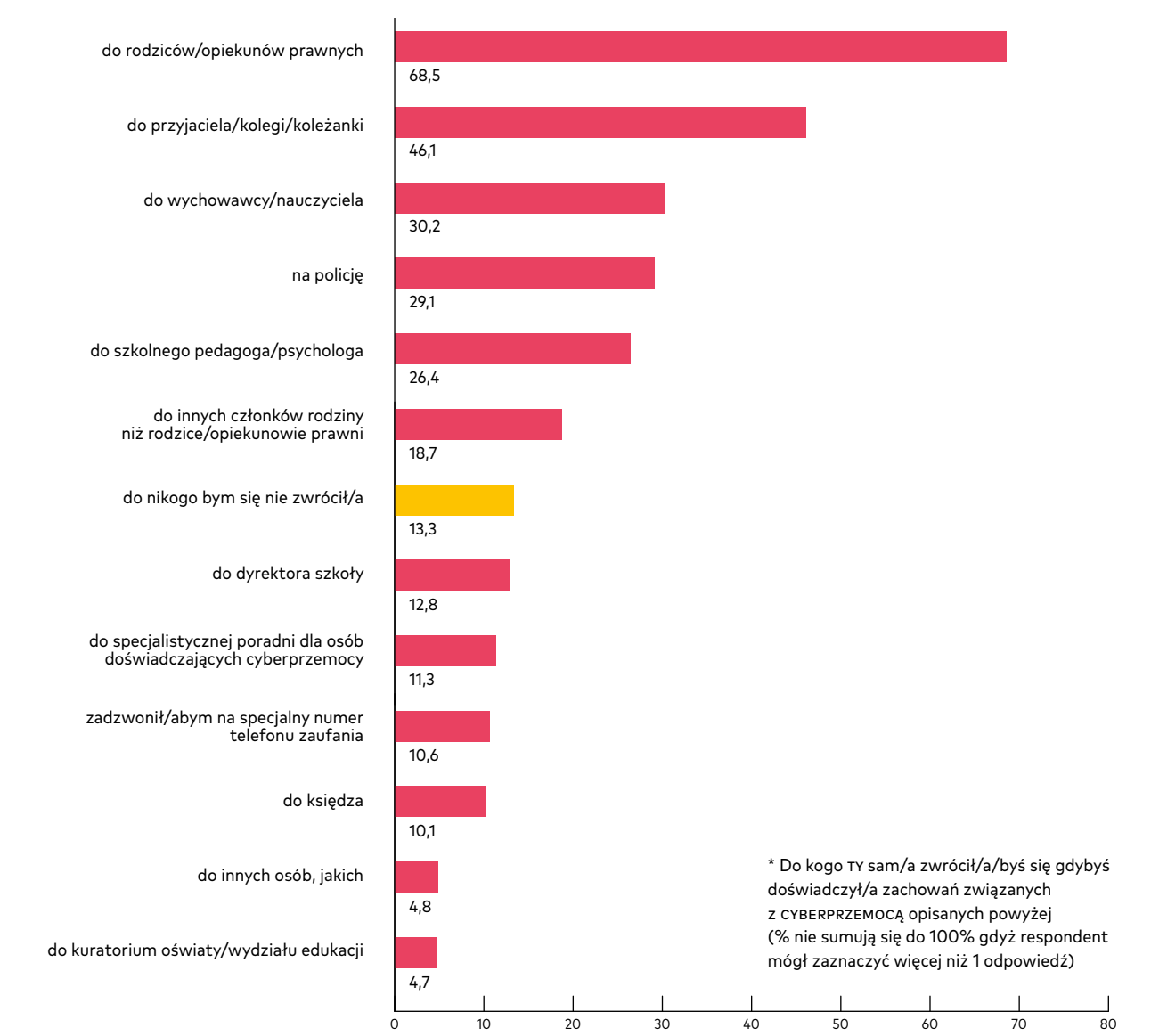
Wykres nr 56. Posiadane wątpliwości jako powód niezgłaszania przypadków cyberprzemocy a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



- U jakich osób, czy instytucji młodzież szkolna oraz nauczyciele szukaliby przede wszystkim wsparcia w przypadku wystąpienia cyberprzemocy?

W przypadku młodych osób pierwszymi osobami, które zostałyby
- poinformowane o takim zdarzeniu są rodzice (68,5%). W dalszej kolejności osobami zaufania byłiby koledzy/koleżanki/przyjaciele (46,1%), a na trzecim miejscu wychowawca w klasie (30,2%). Co czwarty uczeń szukałby wsparcia również
- u pedagoga/psychologa szkolnego (26,4%), bądź na policji (29,1%). Warto również wskazać, że co dziesiąty uczeń (13,3%) przyznał, że w sytuacji doświadczania różnych form cyberprzemocy nie zwróciłby się o pomoc do nikogo.

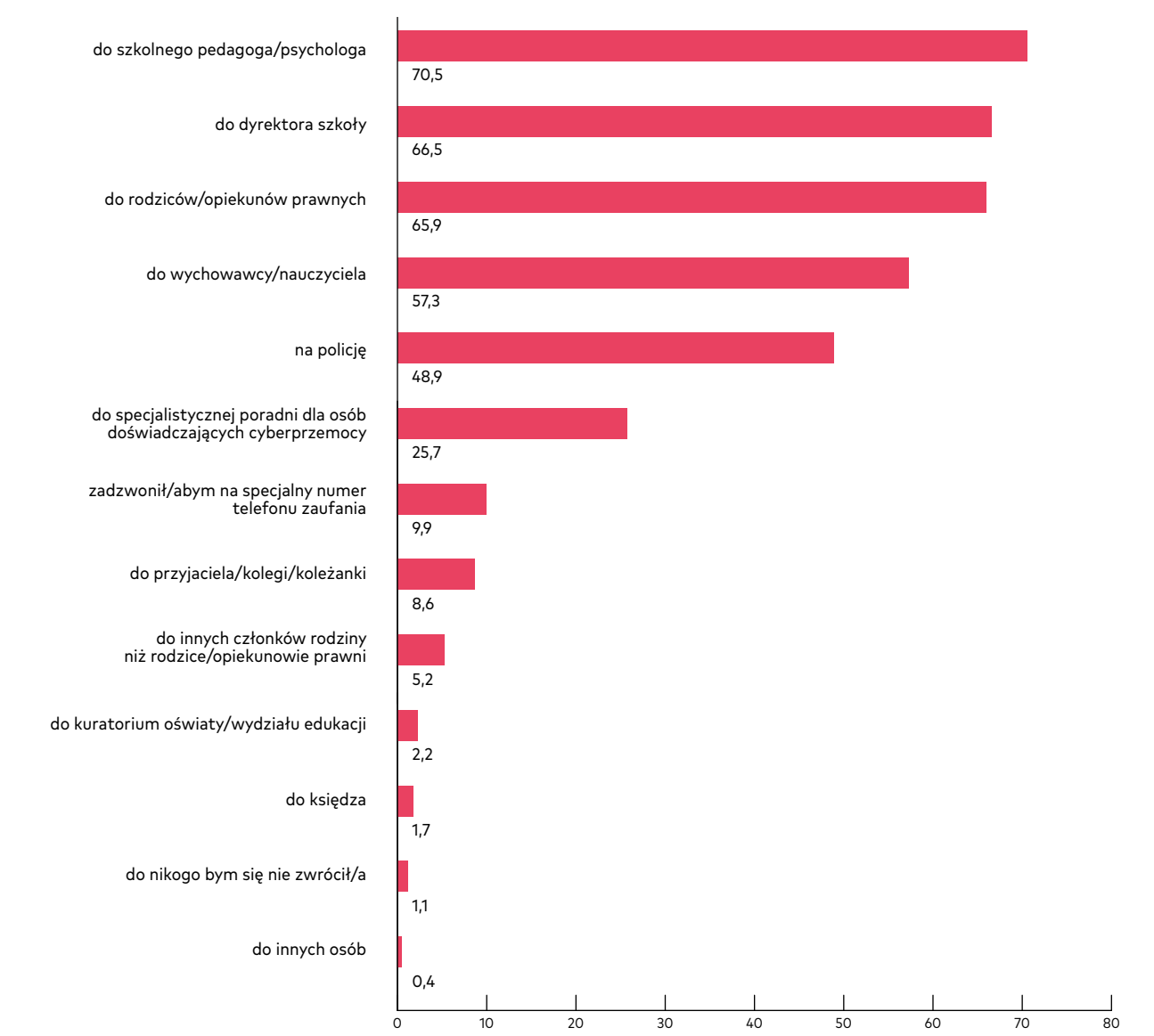
Wykres nr 57. U kogo szukać pomocy w razie wystąpienia cyberprzemocy\* – ODPOWIEDZI UCZNIÓW (%)



- Nauczyciel mający kontakt z cyberprzemocą w pierwszej kolejności poinformowałby o tym fakcie pedagoga/psychologa szkolnego (70,5%), a następnie dyrektora szkoły (66,6%) oraz samych rodziców ucznia (65,9%). Ważną osobą, która w przypadku wystąpienia cyberprzemocy
- byłaby informowana o zajściu, jest osoba wychowawcy klasy, na którą wskazało 57,3% wszystkich badanych nauczycieli.

► Z przeprowadzonych badań wśród nauczycieli można wysnuć wniosek, że sprawę wystąpienia cyberprzemocy nauczyciele woleliby
- rozwiązać raczej wewnątrz szkoły. Dopiero na piątym miejscu uplasowała się o odpowiedź świadcząca o zaangażowaniu w rozwiązanie szkolnego problemu funkcjonariuszy policji (48,9%), bądź specjalistów z zewnętrznej poradni dla osób doświadczających cyberprzemocy (25,7%).

Wykres nr 58. Instytucje/osoby wspierające w przypadku wystąpienia problemu cyberprzemocy (%)\* – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



► Jak wspomniano wcześniej, warunki ograniczonej dostępności sygnałów hamujących zachowania agresywne sprawiają, że sprawcy i świadkowie przemocy często nie są świadomi szkody ponoszonej przez pokrzywdzonego. Występuje tu zjawisko deindywidualizacji ofiary. Internet sprzyja brakowi odczuwania charakterystycznych dla kontaktów bezpośrednich ograniczeń i hamulców, m.in. dla zachowań nieaprobowanych. W odróżnieniu od sprawców bezpośredniej przemocy rówieśniczej, których cechują zazwyczaj, duża siła fizyczna, sprawność i dobra koordynacja ruchowa, sprawcy cyberprzemocy niekoniecznie dysponują takimi atutami. Mogą to być uczniowie, którzy w bezpośrednich kontaktach nie stosują agresji. Anonimowość Internetu daje im jedyną okazję do zdobycia władzy i sprawowania kontroli nad innymi.

Sprawców cyberprzemocy mogą cechować:

- a. niskie kompetencje społeczne (słabe umiejętności nawiązywania kontaktu)
- b. potrzeba zwrócenia na siebie uwagi
- c. wyższa niż przeciętna wrogość – można ją traktować jako czynnik prognostyczny przemocy
- d. objawy niedostosowania społecznego
- e. postrzeganie otoczenia społecznego jako zagrażającego (uprzedzają atak ze strony innych osób, atakując pierwsi)
- f. próba poprawienia samooceny – stosowanie cyberprzemocy, jako narzędzia (wyniki badań nie są w tym zakresie jednoznaczne i wskazują, że sprawcy cyberprzemocy mają nieco wyższą niż przeciętna samoocenę, za to chwiejną)

► Sprawcy cyfrowej przemocy mogą także zdradzić się swoim zachowaniem, np. zamykają ekran notebooka lub gwałtownie wyłączają komputer, gdy ktoś wchodzi do pokoju. Korzystają z komputera późno w nocy, są zaniepokojeni, gdy przez dłuższy czas nie mogą z niego korzystać. Pojawiają się także niezrozumiałe reakcje emocjonalne np. wybuch śmiechu podczas korzystania z komputera.

► Badania prowadzone wśród młodzieży szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych w Polsce pokazały, że postrzeganie siebie jako sprawcy cyberprzemocy kształtuje się raczej na niskim poziomie.

Wysyłanie zdjęć intymnych do innych, wyłudzenie danych osobistych, pieniędzy, natarczywe wysyłanie sms-ów, czy składanie niemoralnych propozycji przez Internet mają miejsce bardzo sporadycznie. Ok. 20% badanej młodzieży przyznała, że wysyła obraźliwe wiadomości, dokonuje obraźliwych wpisów na chatach, forach, portalach społecznościowych, bądź złośliwie wtrąca swoje uwagi i opinie niezwiązane z toczoną w Internecie dyskusją. 46% przebadanych uczniów przyznało również, że robi innym osobom zdjęcia, bądź filmy, bez ich pozwolenia.



**Rozwiązanie 10.** Zaplanujmy co jakiś czas wspólny czas bycia ze sobą bez obecności telefonów komórkowych

**Wykres nr 59.** Bycie SPRAWCĄ różnych form cyberprzemocy\* – przynajmniej 1 raz w życiu" (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Czy kiedykolwiek w życiu zdarzyło Ci się samemu bądź w grupie innych osób (z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”)

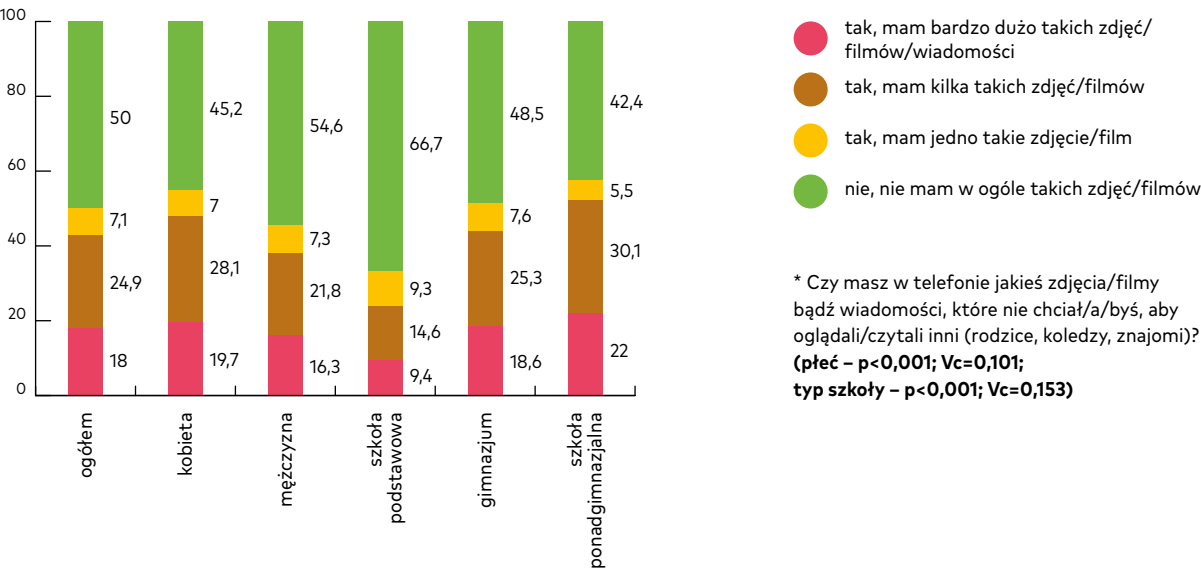


- Interpretując zebrany materiał można powiedzieć, że badana w Polsce młodzież nie ma do końca pełnej informacji, jakie zachowania są nacechowane cyberprzemocą, a jakie nie. Balansowanie na granicy głupiego żartu i niewiedzy o problemie przemocy dokonywanej za pośrednictwem nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi powoduje, iż wiele młodych osób nie identyfikuje podejmowanych przez siebie zachowań jako akty cyberprzemocy. Dodatkowo część uczniów sama, w sposób nieświadomy, naraża się na bycie ofiarą różnych form cyberprzemocy.
- 50,0% uczniów deklaruje, że posiada na swoim telefonie różne materiały, które można byłoby nazwać materiałami wstydliwymi (33,3% wśród uczniów szkół podstawowych).
- 11,6% uczniów w Polsce deklaruje, iż robi sobie zdjęcia/filmy charakterze intymnym i przesyła je przez

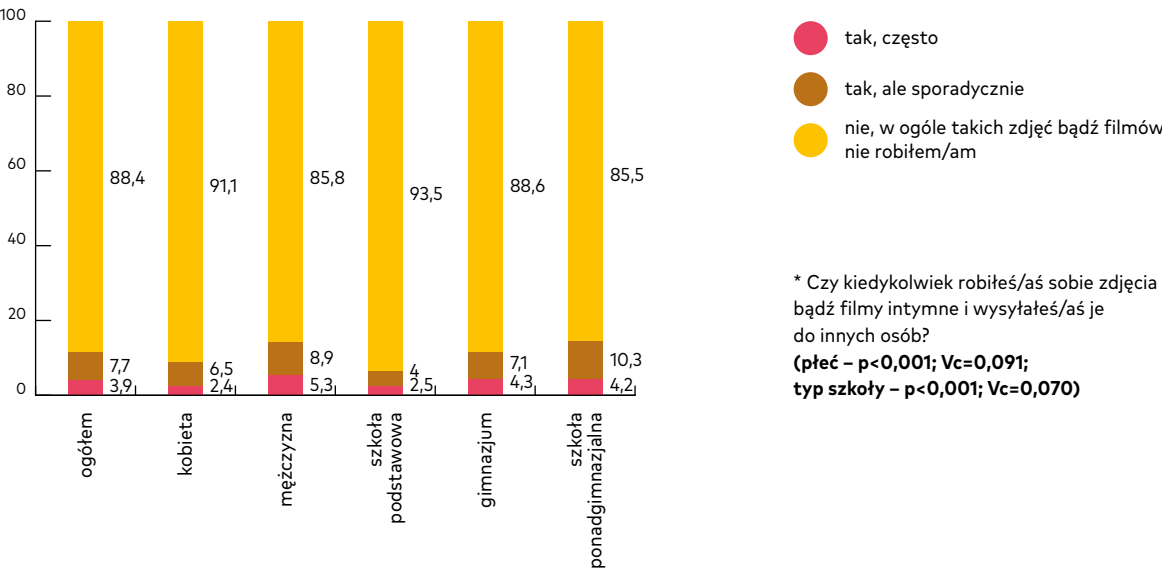
Internet innym osobom; 25,5% otrzymuje tego rodzaju materiały od innych.

- 27,4% uczniów przyznało, że inni składają im przez Internet propozycje, które można uznać za niemoralne, % ≤10,9 sama to robi.
- 23% uczniów przyznało, że umawia się z osobami nieznanymi przez Internet.

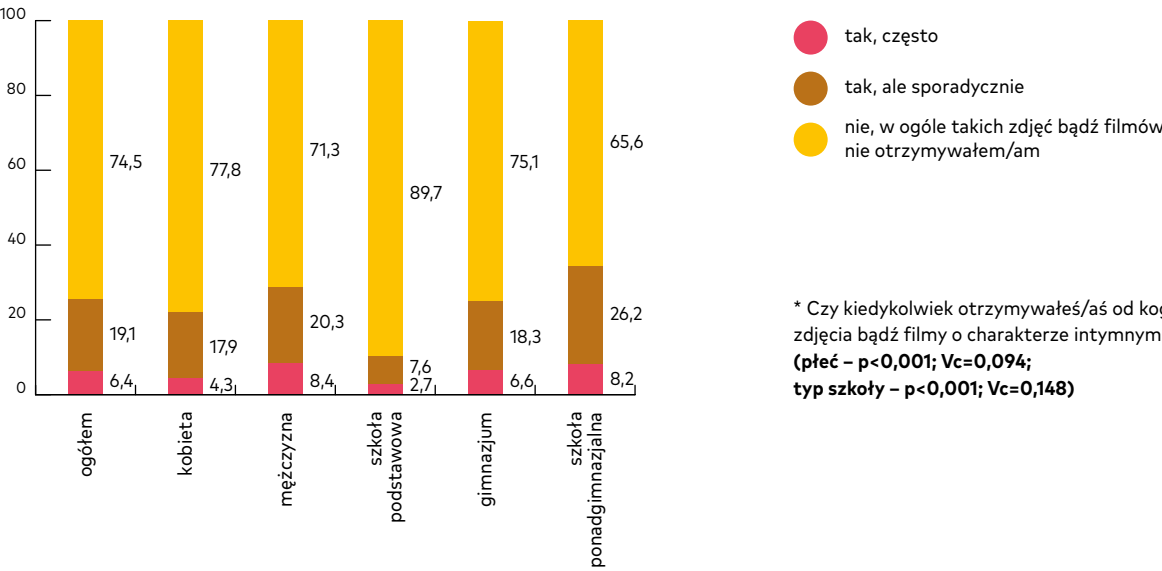
Wykres nr 60. Posiadanie na telefonie komórkowym wstydliwych materiałów a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



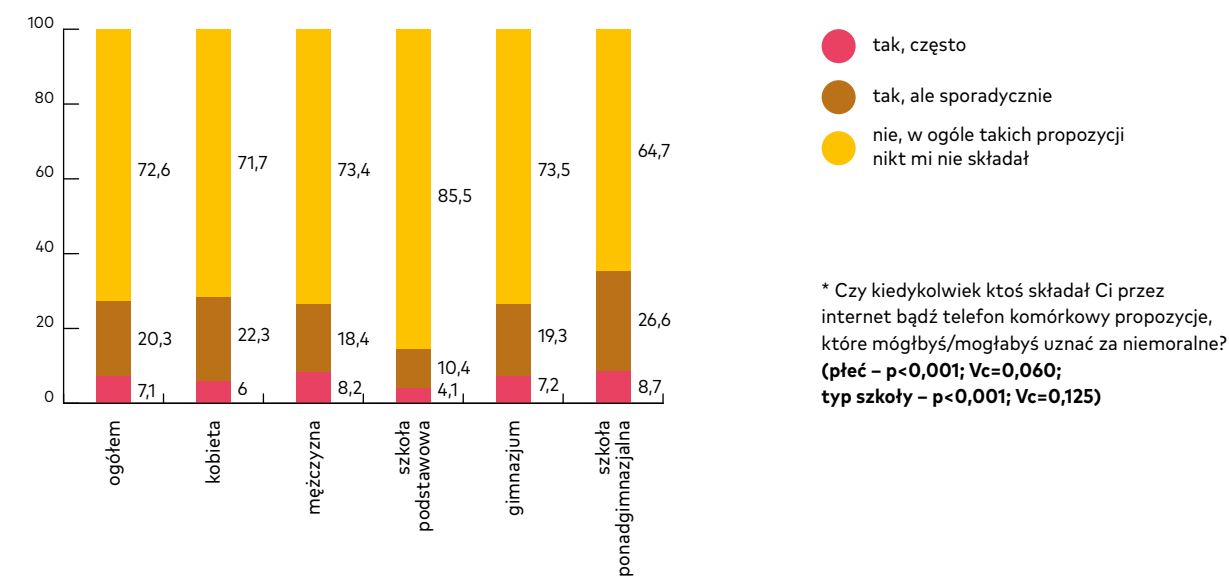
Wykres nr 61. Robienie intymnych materiałów i ich przesyłanie a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



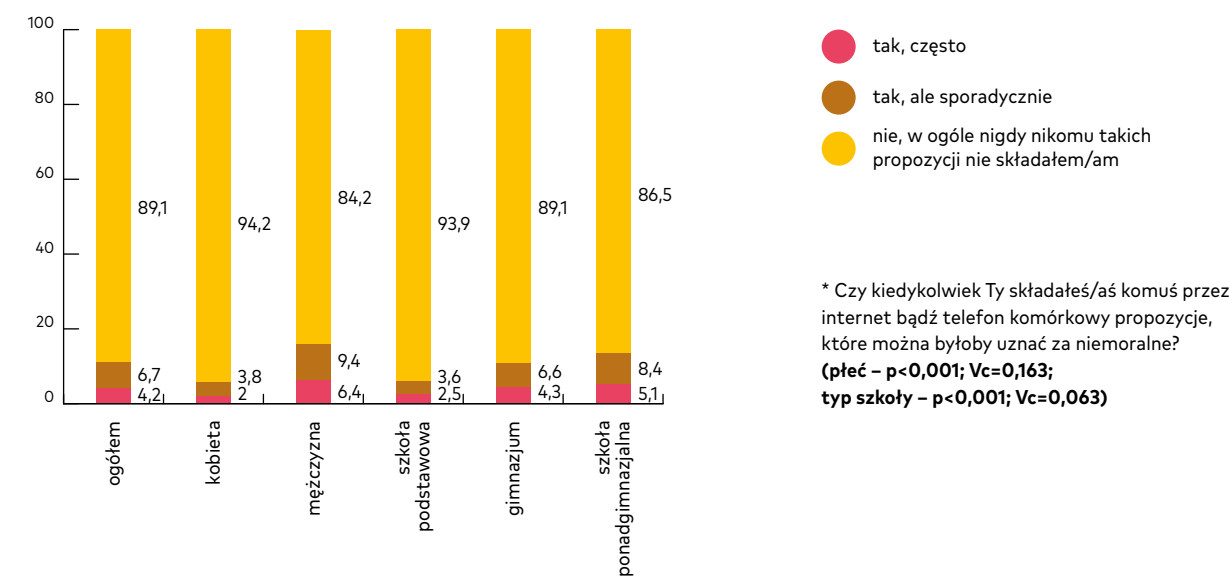
Wykres nr 62. Otrzymywanie intymnych materiałów od innych osób a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



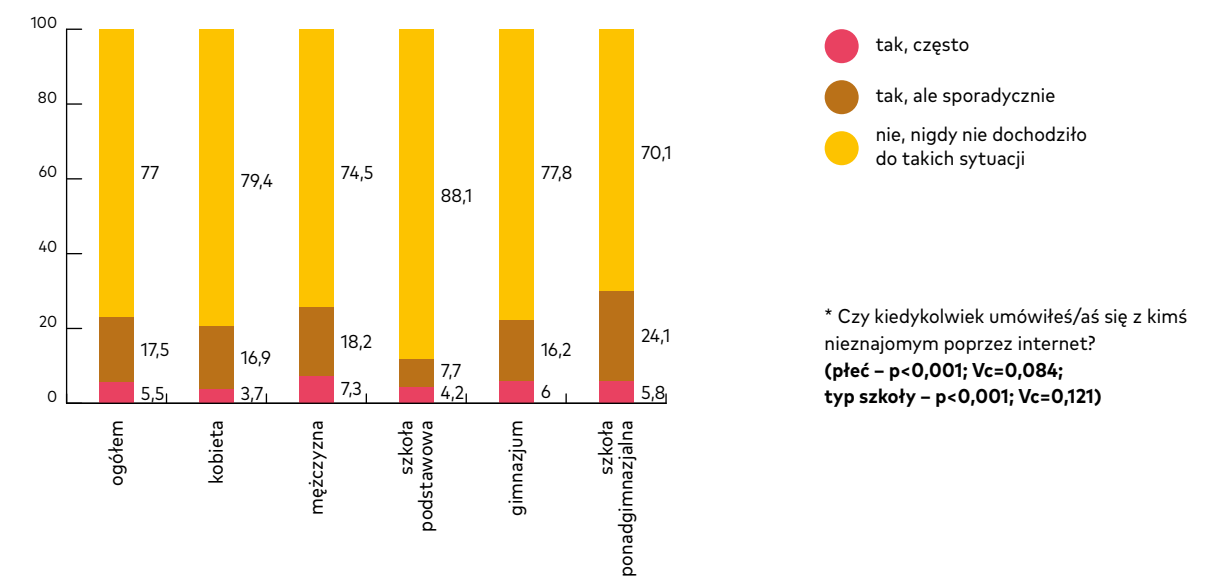
Wykres nr 63. Składanie przez innych niemoralnych propozycji przez internet bądź telefon komórkowy a płeć – ODPOWIEDZI UCZNIÓW\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



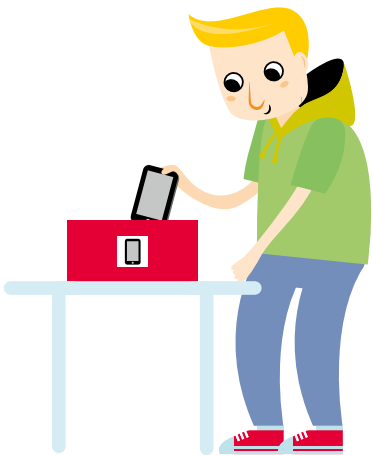
Wykres nr 64. Składanie przez młodzież niemoralnych propozycji przez internet bądź telefon komórkowy innym osobom a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



Wykres nr 65. Umawianie się z nieznajomymi przez internet a płeć i typ szkoły\* (%) N=22.086 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

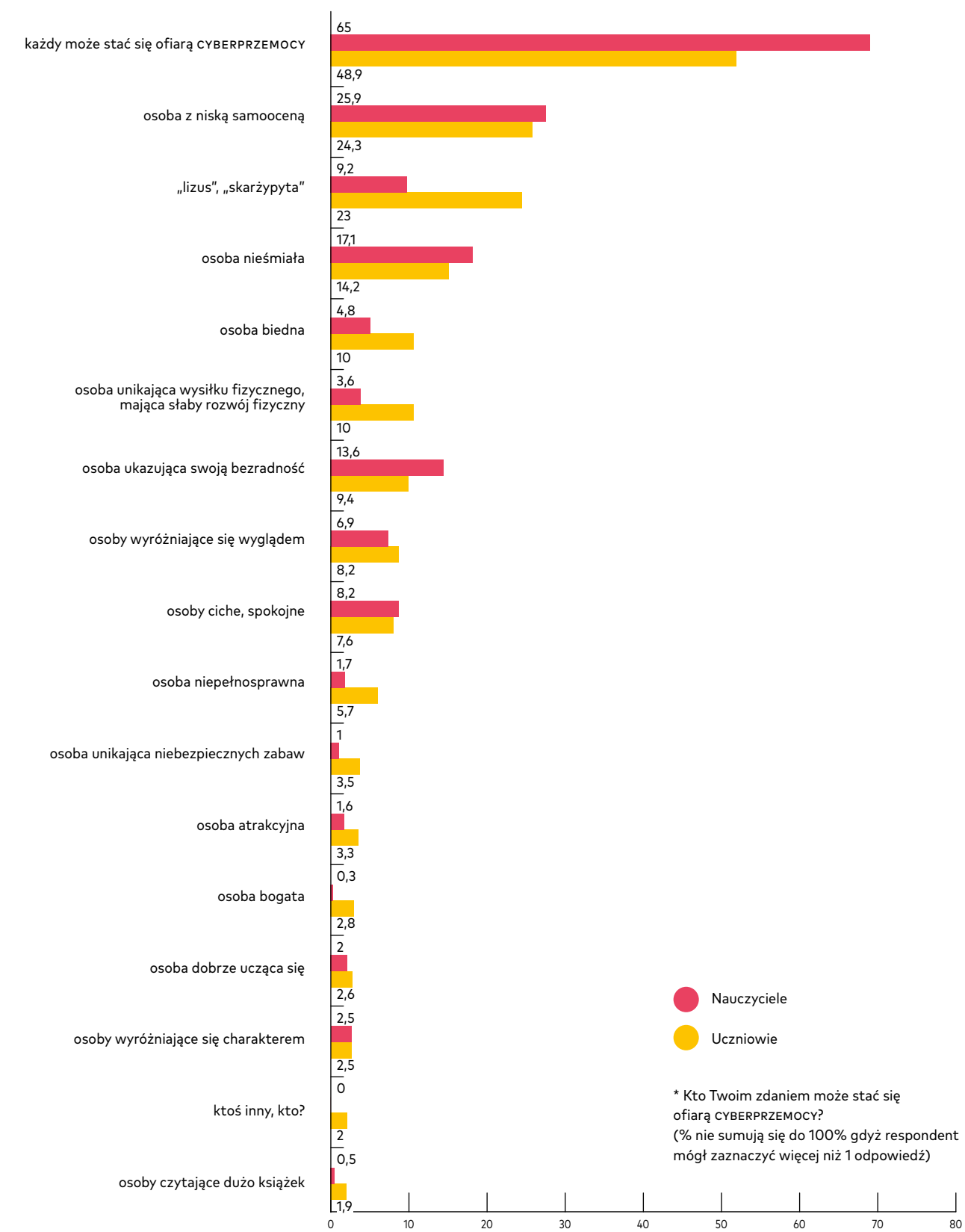


- ▶ Kto w opinii badanych nauczycieli oraz młodzieży może stać się ofiarą cyberprzemocy? Można powiedzieć, że w tym aspekcie zdania obu badanych grup respondentów są do siebie zbliżone. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele jednogłośnie przyznali, że tak naprawdę każdy może stać się ofiarą zachowań przemocowych przy użyciu nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi (65% wśród nauczycieli oraz 48,9% wśród uczniów).
- ▶ Na wysokim drugim miejscu w hierarchii osób zagrożonych cyberprzemocą znalazły się osoby z niską samooceną (ok. 25% wskazań).



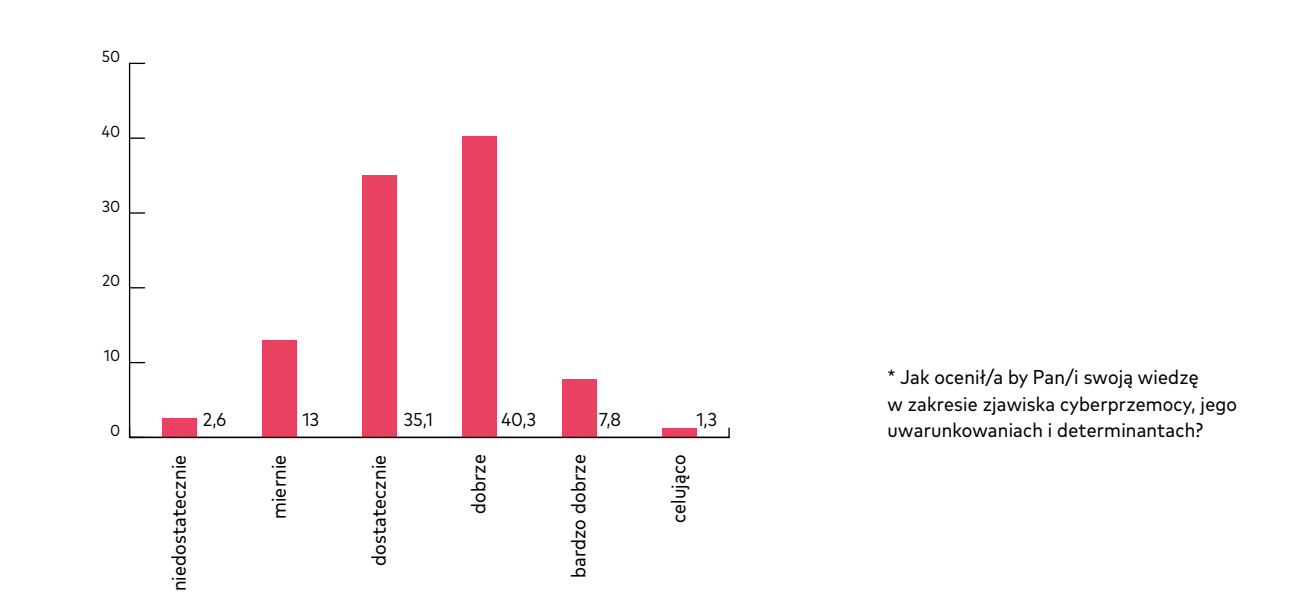
**Rozwiązanie 11.** Stwórzmy wspólnie jedno miejsce w domu, do którego wszyscy odkładamy nasze telefony, jak wrócimy z pracy czy ze szkoły

Wykres nr 66. Potencjalne ofiary zjawiska cyberprzemocy\* (%) – ODPOWIEDZI UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

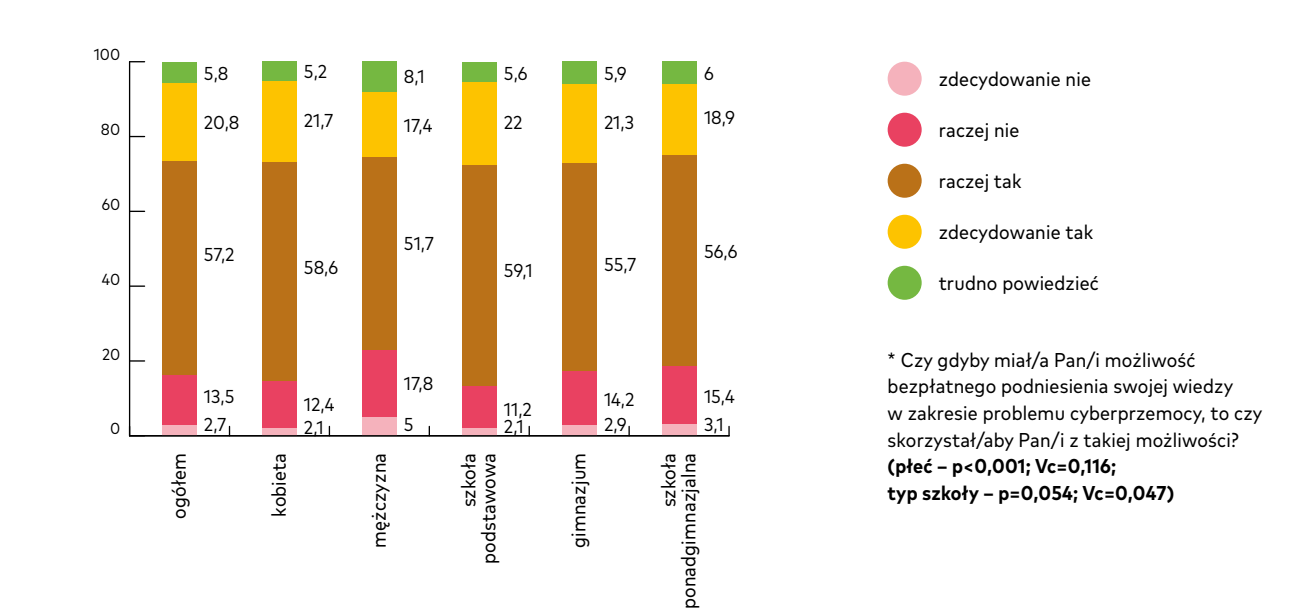


- Na zakończenie opracowania poświęconego problemowi cyberprzemocy postanowiono zapytać nauczycieli o to, jak oceniają swoją wiedzę z zakresu problematyki cyberprzemocy, oraz jaka jest ich gotowość do podnoszenia
- własnych kompetencji w tym zakresie. Jak się okazuje, na skali szkolnej od oceny niedostatecznej do celującej, przeciętny wynik poziomu wiedzy kształtuje się na poziomie oceny dostatecznej plus.
- Za optymistyczny należy uznać wynik, świadczący o wysokiej gotowości nauczycieli do udziału w bezpłatnych formach podnoszenia swojej wiedzy i swoich umiejętności (78%).

Wykres nr 67. Jak ocenił/a by Pan/i swoją wiedzę w zakresie zjawiska cyberprzemocy, jego uwarunkowaniach i determinantach? (%)\* – średnia=3,41



Wykres nr 68. Gotowość nauczycieli do podnoszenia swoich kompetencji a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 – ODPOWIEDZI NAUCZYCIELI



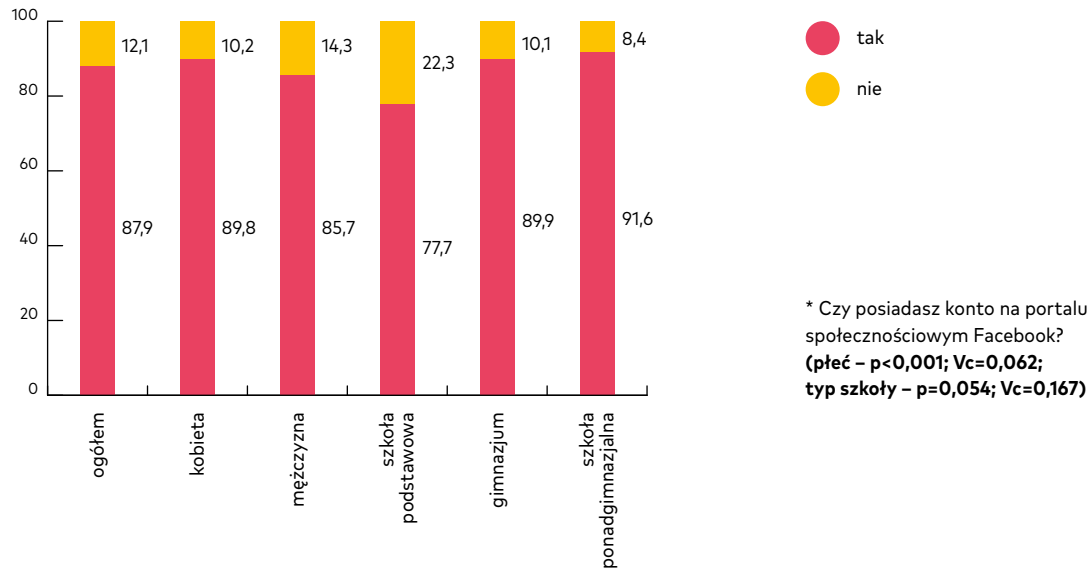
Media społecznościowe

- ▶ Nie ulega wątpliwości, że to, co przede wszystkim warunkuje użytkowanie telefonów komórkowych/smartfonów, to możliwość korzystania z mediów społecznościowych. Aktywnych kont społecznościowych jest na całym świecie 2.085 mld, z czego 1.685 mld, to konta mobilne. Warto dodać, że z roku na rok ich przyrost stanowi 23% (313 mln kont).
- ▶ Najbardziej popularnym kontem społecznościowym wciąż pozostaje Facebook (1,366 mld kont), na drugim miejscu uplasował się QQ (829 mln kont), na trzecim QZONE – 629 mln kont. Dopiero na czwartym i piątym miejscu pojawiają się znane w Polsce Whatsapp (600 mln) oraz Facebook Messenger (500 mln kont).
- ▶ Z najnowszego raportu Digital, Social and Mobile in 2015 wynika, że użytkowanie kont społecznościowych, jak również samo wykorzystywanie Internetu, coraz częściej dokonywane jest właśnie przy wykorzystaniu urządzeń mobilnych.
- ▶ Na całym świecie wciąż na pierwszym miejscu głównym narzędziem łączenia się z Siecią internetową pozostaje komputer (62%), jednakże z roku na rok z tej formy komunikacji rezygnuje 13% użytkowników. Co trzecie logowanie do sieci (31%) odbywa się za pomocą urządzenia mobilnego (smartfona), a popularność w zakresie wykorzystywania tego urządzenia do łączenia się z Internetem wzrasta każdego roku o 39%.
- ▶ Warto wskazać, że przeciętnie na świecie na korzystaniu z portali społecznościowych spędza się 2,4 godziny, w Polsce – 2,1 godziny. Krajem, w którym spędza się najwięcej czasu jest Argentyna (4,3 godziny) oraz Filipiny (4,2 godziny).
- ▶ Dane z raportu wskazują również, że przeciętnie w analizowanych krajach 23% całej populacji, to użytkownicy mediów społecznościowych. Polska w tym zestawieniu jest blisko średniej dla wszystkich krajów i osiąga wskaźnik 24%. Można zatem powiedzieć, że co czwarty Polak jest aktywnym użytkownikiem mediów społecznościowych (59% osiągają takie kraje jak Singapur, czy Hong Kong).
- ▶ Przyglądając się danym polskim można powiedzieć, że:
  - 13 mln Polaków posiada aktywne konto społecznościowe, w tym kont na urządzeniach mobilnych jest 9,2 mln
  - z roku na rok liczba użytkowników mediów społecznościowych wzrasta o 8%, 28% wzrost obserwuje się w przypadku nowych kont społecznościowych, instalowanych na urządzeniach mobilnych
  - najbardziej pożądaną platformą społecznościowe w Polsce jest Facebook (35%), na drugim miejscu uplasował się Google + (19%), a na trzecim Nasza Klasa (10%) i Tweeter (10%).
- ▶ Badania prowadzone przez FUNDACJĘ DBAM O MÓJ Z@SIĘG wśród ponad 22.000 uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych wskazują, że 87,9% osób posiada konto na platformie społecznościowej FACEBOOK. W tym zakresie nie notuje się statystycznie istotnych różnic ze względu na płeć ucznia oraz typ szkoły, do której uczęszcza, choć nieco mniej użytkowników Facebooka jest wśród uczniów szkół podstawowych.



**Rozwiązanie 12.** Chciał/a/bym być z nimi zamiast korzystać z telefonu. Ustalmy wspólnie jakieś ciekawe zasady

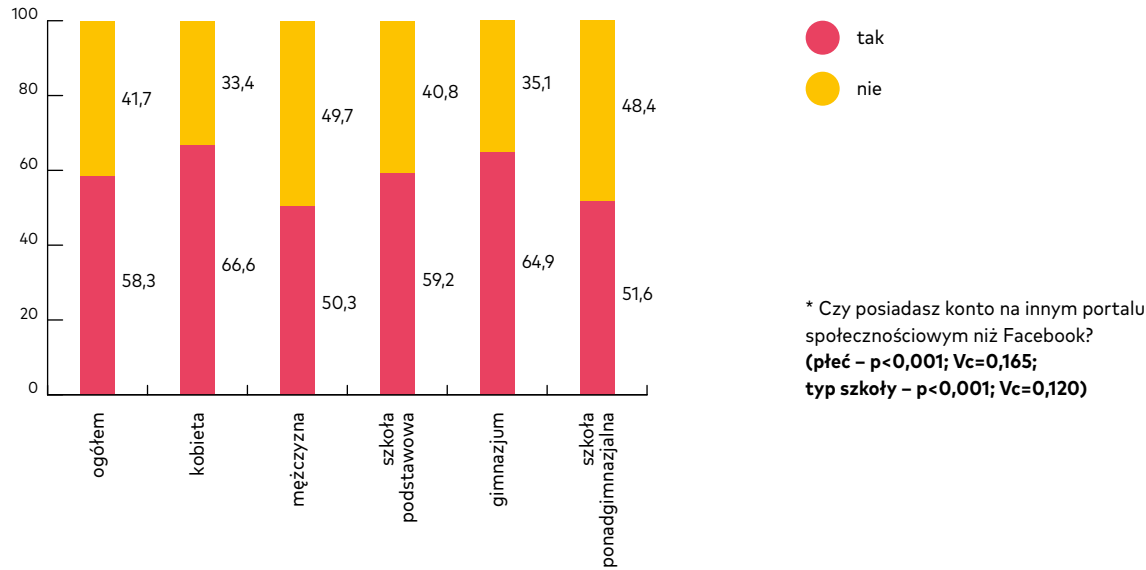
**Wykres nr 69.** Posiadanie konta na portalu społecznościowym Facebook a płeć i typ szkoły\* (%) N=18.100 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Czy posiadasz konto na portalu społecznościowym Facebook?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,062$ ;  
typ szkoły –  $p=0,054$ ;  $V_c=0,167$ )

- ▶ Kiedy pytano uczniów, czy posiadają konto społecznościowe na innym portalu niż Facebook okazało się, że 58,3% badanych posiada takie konto, zdecydowanie częściej są to dziewczęta (66,6%) oraz gimnazjaliści (64,9%).

**Wykres nr 70.** Posiadanie konta na innym portalu społecznościowym niż Facebook a płeć i typ szkoły\* (%) N=18.100 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

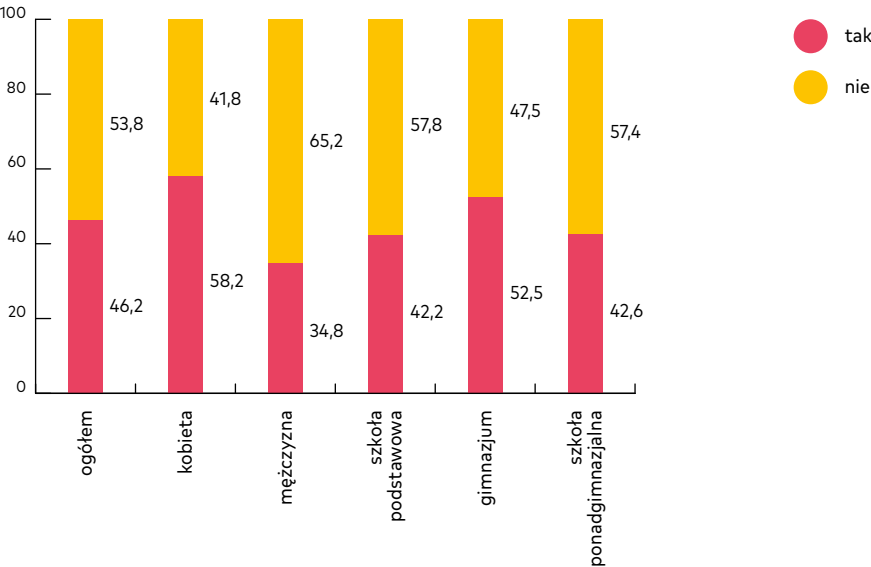


\* Czy posiadasz konto na innym portalu społecznościowym niż Facebook?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,165$ ;  
typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $V_c=0,120$ )



- ▶ 46,2% wszystkich przebadanych osób posiada przynajmniej dwa konta społecznościowe:
- wśród takich użytkowników jest 58,2% dziewcząt oraz 34,8% chłopców.

Wykres nr 71. Posiadanie kont przynajmniej na dwóch portalach społecznościowych a płeć i typ szkoły\* (%) N=18.100 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW

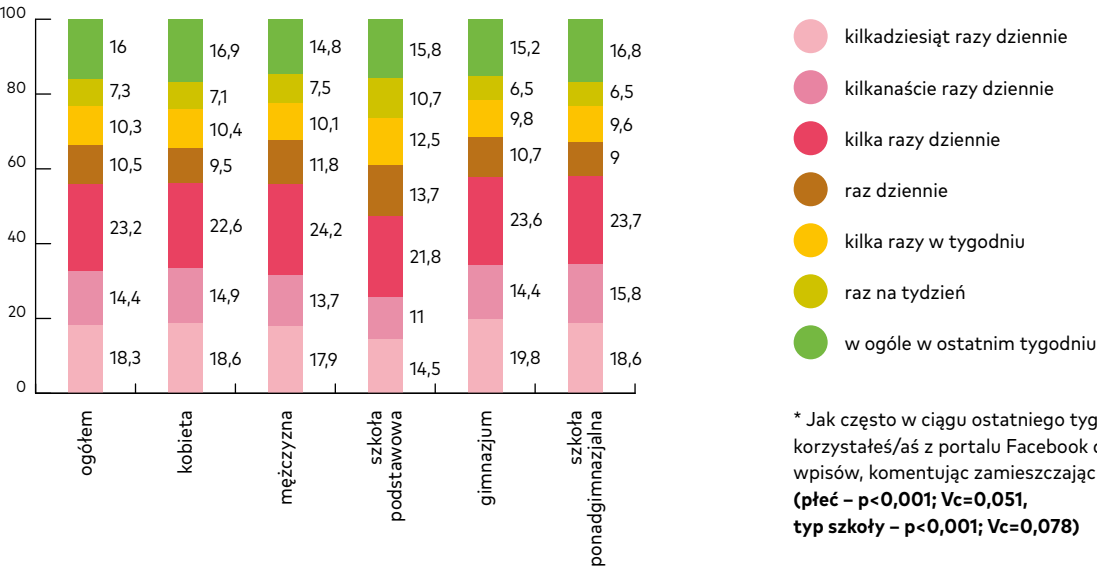


- ▶ Użytkowanie Facebooka przez polską młodzież jest bardzo częste. 18,3% wszystkich badanych osób wykorzystuje go kilkadziesiąt razy dziennie; przynajmniej raz dziennie używa go
- 66,4% wszystkich przebadanych uczniów. Częstotliwość korzystania z Facebooka utrzymuje się na podobnym poziomie wśród dziewcząt, jak i chłopców, nie różni się zasadniczo w poszczególnych

typach szkół (uczniowie szkół podstawowych w zakresie częstotliwości korzystania z portalu społecznościowego są bardzo podobni do uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych).

Chciałabym wysłać sms do koleżanki, żeby się zapytać, czy jest już w szkole muzycznej, czy jest jeszcze w liceum. Przez to muszę siedzieć w świetlicy szkolnej i patrzeć, czy akurat się zjawi.

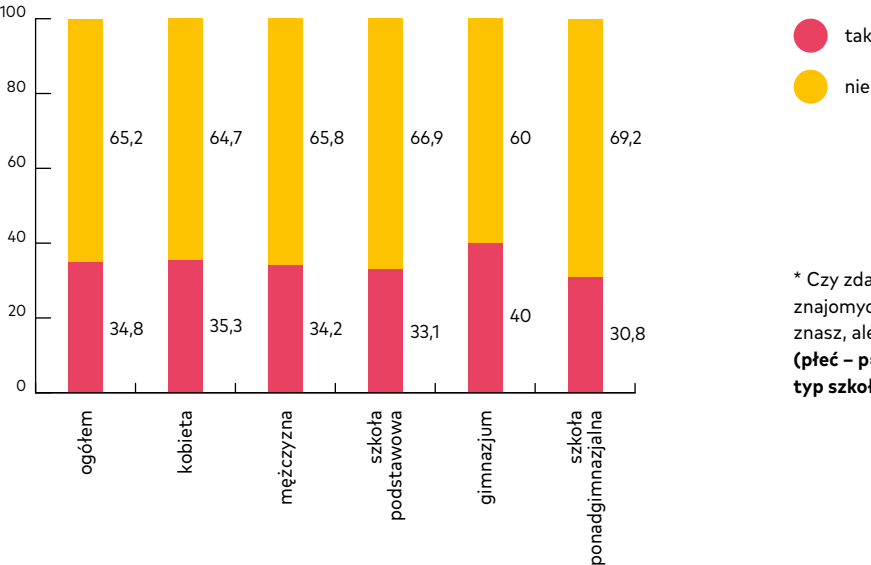
Wykres nr 72. Częstotliwość korzystania z Facebooka w ostatnim TYGODNIU a płeć i typ szkoły\* (%) N=15.194 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Jak często w ciągu ostatniego tygodnia korzystałeś/aś z portalu Facebook dokonując wpisów, komentując zamieszczając zdjęcia?  
(płeć –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,051$ ,  
typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,078$ )

- ▶ Z przeprowadzonych badań wynika, że co trzeci uczeń (34,8%) zaprasza do znajomych na Facebooku osoby, których w ogóle nie
- zna (najczęściej robią to uczniowie gimnazjów – 40%), zaś ponad połowa uczniów przyznała, że zdarza im się zapraszać do grona
- swoich znajomych osoby, które co prawda uczeń zna, ale których nigdy nie widział (54,9%).

Wykres nr 73. Zapraszanie nieznajomych do Facebooka a płeć i typ szkoły\* (%) N=15.915 – ODPOWIEDZI UCZNIÓW



\* Czy zdarza Ci się przyjmować do grona znajomych na portalu Facebook osoby, które znasz, ale których nigdy nie widziałeś/aś?  
(płeć –  $p=0,088$ ;  $Vc=0,011$ ;  
typ szkoły –  $p<0,001$ ;  $Vc=0,089$ )

# Zakończenie.

## W poszukiwaniu modelu fonoholizmu – zarys przyszłych działań o charakterze badawczym

- ▶ Przeprowadzone w latach 2015–2016 badania dotyczące nałogowego korzystania z telefonów komórkowych są pierwszymi z wielu zaplanowanych w najbliższym czasie. Od roku 2017 Fundacja DBAM o MÓJ ZASIĘG realizować będzie projekty skierowane nie tylko do młodzieży, ale również i do rodziców posiadających dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. W najbliższym czasie, ponownie w Gdyni, planowana jest nowa edycja eksperymentu społecznego POZ@ SIECIĄ, która uwzględniać będzie spisane poprawki wynikające z edycji już zrealizowanej.
- ▶ Zaprezentowane w raporcie dane pochodzące z badań ilościowych mają charakter opisowy, i tak rozumiane, miały za zadanie w sposób przejrzysty ukazać rozkłady odpowiedzi na postawione w kwestionariuszu ankiety pytania. Dlatego w sposób zamierzony w niniejszym opracowaniu zrezygnowano z ukazywania zaawansowanych metod analizy danych, ograniczając się raczej do wykorzystania statystyki opisowej, niż wnioskowania statystycznego (w pracy pojawiają się jedynie nieliczne jego elementy).

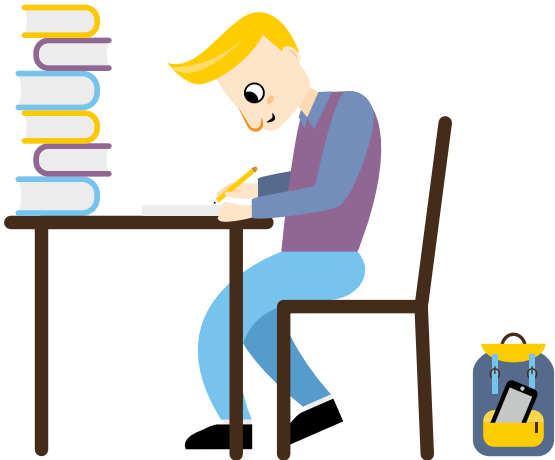
Na dalszym etapie prowadzenia badań i analiz zespół badawczy Fundacji publikować będzie w specjalistycznych czasopismach w Polsce i za granicą wybrane treści wykorzystując ku temu wskaźniki i procedury statystyczne zmierzające do wypracowania modelu fonoholizmu. Już teraz Fundacja DBAM o MÓJ ZASIĘG nawiązała współpracę z kanadyjskim (Laurentian University) i chińskim uniwersytetem (Peking University), które to ośrodki są zainteresowane stałą współpracą w ramach realizacji badań naukowych.

- ▶ Czym jest model fonoholizmu? Celem tworzenia modeli zjawisk jest wyjaśnienie ich struktury oraz związków między zjawiskami. Model ma opisywać jakiś element rzeczywistości oraz jego relacje z jej innymi elementami. Na przykład model opisujący fonoholizm mógłby wyróżnić komponenty zjawiska, wskazać które z nich najbardziej wpływają na poziom fonoholizmu, a także pokazywać związki między fonoholizmem a innymi zmiennymi.
- ▶ Chcąc stworzyć model opisujący czynniki warunkujące fonoholizm, zespół badawczy Fundacji DBAM o MÓJ ZASIĘG przeprowadził wstępne analizy z wykorzystaniem analizy głównych składowych. Analiza głównych składowych jest procedurą ułatwiająca budowę teoretycznego modelu opisującego strukturę i związki między badanymi zjawiskami. Dzięki tej metodzie z jednej zmiennej możemy wyodrębnić kilka zmiennych, które ją „budują”. Wyodrębnione zmienne nazywamy głównymi składowymi.
- ▶ Analiza metodą głównych składowych potwierdziła, że można wykonywać analizę czynnikową (współczynnik kmo = 0,95, gdzie za kryterium przyjmuje się kmo > 0,5). Przeprowadzenie redukcji wymiarów, czyli wyodrębnienie czynników (podskal testu) w obrębie skali fonoholizmu jest uzasadnione. Ponadto, wyniki analiz wskazały, że pozycje testowe są ze sobą istotnie powiązane ( $\chi^2(1128)=331951,11$ ;  $p<0,001$ ), co dodatkowo potwierdza zasadność przeprowadzenia analizy czynnikowej.

- ▶ Podsumowując: wyniki analiz wstępnych wykazały, że za pomocą skali fonoholizmu można będzie opracować teoretyczny model tego zjawiska, co wyznacza kierunek dalszym pracom zespołu badawczego Fundacji DBAM o MÓJ ZASIĘG.

### Testy Kaisera-Mayera-Olkina i Bartletta

Miara kmo adekwatności doboru próby.		,952
Test sferyczności Bartletta	Przybliżone chi-kwadrat	331951,109
	df	1275
	Istotność	,000



**Rozwiązanie 13.** Dobrze jest odłożyć telefon poza zasięg wzroku

# Eksperyment społeczny POZ@ SIECIĄ. Dzienniki uczestników, Indywidualne wywiady pogłębione z uczestnikami eksperymentu oraz ich rodzicami. Perspektywa jakościowa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ta część opracowana została we współpracy z mgr Martą Borkowską-Bierć w ramach współpracy Fundacją DBAM O MÓJ Z@SIĘG

## Metodyka prowadzonych badań

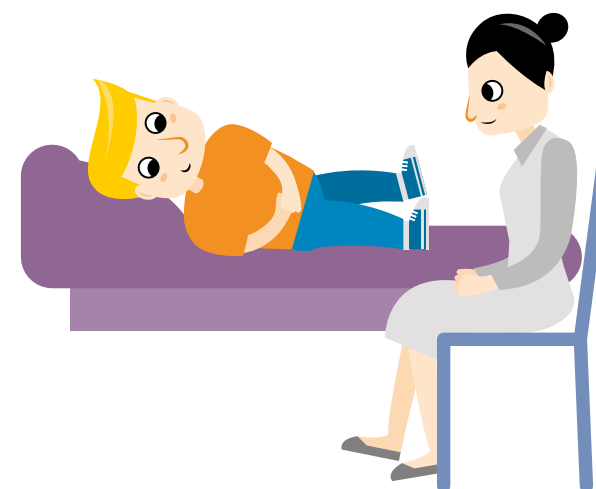
- ▶ Jak powszechnie wiadomo, obok powszechnie stosowanych metod ilościowych w naukach społecznych, bardzo często stosuje się metody jakościowe polegające na prowadzeniu badań bezpośrednio wchodząc w interakcję z osobą badaną. Prowadzenie badań tzw. metodologią mieszaną powoduje, iż bardzo często dochodzimy do wniosków, przekonań, które nie są widoczne „na pierwszy rzut oka”.
- ▶ Opracowana koncepcja badań stanowiła, że po zakończeniu prowadzenia badań ilościowych przeprowadzone zostaną indywidualne wywiady pogłębione z uczniami, oraz ich rodzicami na temat ważności mediów cyfrowych, urządzeń mobilnych w życiu codziennym. Zastanawiano się jednak nad tym, jaki czynniki, działanie może wywołać szerszą dyskusję, głębszą refleksję nad

interesującym badacza zagadnieniem. W ostateczności zdecydowano się na przeprowadzenie eksperymentu, polegającego na pełnym odłączeniu osób badanych na 3 doby (72 godziny) od Internetu oraz wszelkich elektronicznych urządzeń komunikacji i wykorzystanie tego doświadczenia jako pretekstu do rozmów o korzystaniu z urządzeń zarówno z samą młodzieżą, jak i ich rodzicami. Uczestników eksperymentu proszono także o prowadzenie dziennika, aby po zakończeniu eksperymentu był dostęp do ich doświadczeń, do myśli i przeżyć, jakie mieli w trakcie trwania eksperymentu i tuż po nim.

Nie polegano więc na tym, co osoba badana mówi w swojej „strefie komfortu”, kiedy nie musi ograniczać telefonu i komputera, a skupiano się na tym,

co staje się dla niej ważne, kiedy tej możliwości jest pozbawiona. Dzięki temu można było odkryć mechanizmy, których wcześniej sama osoba badana nie była świadoma.

- ▶ Celem głównym realizowanego eksperymentu było rozpoznanie wzorów **radzenia sobie w życiu codziennym bez możliwości korzystania z Internetu oraz urządzeń mobilnych**. Obok nadrzędnego celu postanowiono sformułować cele szczegółowe, bezpośrednio wynikające z celu głównego, ale odnoszące się m.in. do przyjętej problematyki badawczej. W konsekwencji opracowano cele szczegółowe o charakterze badawczym oraz praktycznym. Wszystkie one w sposób szczegółowy zaprezentowane zostały w poniższej tabeli.



**Rozwiązanie 14.** Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z mediów cyfrowych, pomóż znaleźć mi profesjonalne wsparcie u specjalisty

SZCZEGÓŁOWE CELE EKSPERYMENTU REALIZOWANEGO W RAMACH PROJEKTU DBAM O MÓJ Z@SIĘG

O charakterze badawczym

- ▶ uzupełnienie dotychczas zebranych danych o charakterze ilościowym (pogłębienie badań w szkołach zrealizowanych w roku 2015),
- ▶ dokonanie szczegółowej charakterystyki reakcji młodzieży na niemożność skorzystania z Internetu oraz nowych technologii
- ▶ określenie ważności oraz wpływu korzystania z nowych technologii na inne sfery codziennego życia
- ▶ zanotowanie najtrudniejszych sytuacji związanych z odłączeniem od telefonu komórkowego i innych nowych technologii
- ▶ określenie modeli reagowania na sytuację bycia off-line, w tym szczegółowa charakterystyka sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- ▶ zanotowanie czynników sukcesu, bądź porażki, związanych z sytuacją udziału w eksperymencie

O charakterze praktycznym

- ▶ wzrost samoświadomości w zakresie własnego sposobu korzystania z telefonu komórkowego i innych nowych technologii (badawczy cel terapeutyczny)
- ▶ zebranie materiału o charakterze diagnostycznym i włączenie go w lokalne programy profilaktyczne oraz gminne strategie rozwiązywania problemów, wynikających z zaburzeń w korzystaniu z nowych technologii komunikacyjnych
- ▶ wypracowanie sposobów i form korzystania z telefonu komórkowego i nowych technologii informacyjnych
- ▶ edukacja społeczności lokalnej w kontekście możliwości i alternatyw organizowania czasu bez użycia telefonu komórkowego i innych technologii komunikacyjnych, bądź z zastosowaniem zasad w kontekście korzystania z nowych technologii
- ▶ upowszechnienie problematyki z zakresu korzystania z nowych technologii w kontekście lokalnym, jak również stworzenie materiału stanowiącego przedmiot zainteresowania różnych środowisk, tj. nauczycielskiego, rodziców uczniów, mających problem z nadmiernym korzystaniem z nowych technologii, najbliższego otoczenia i środowiska społecznego młodzieży, ale także samych osób stanowiących grupę mających problem z nadmiernym korzystaniem z nowych technologii.
- ▶ opracowanie adekwatnego (opartego o rzetelne rozpoznanie) planu potencjalnych rozwiązań dla osób nadmiernie korzystających z telefonu komórkowego i innych nowych technologii

- ▶ Celem głównym części jakościowej badania jest odpowiedź na pytanie badawcze: „Jak i po co młodzież korzysta z urządzeń elektronicznych podłączonych do Internetu?” Szczegółowe pytania badawcze:

  - W jaki sposób młodzież korzysta z komputera i telefonu komórkowego w czasie wolnym?
  - Jak korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa na relacje z rówieśnikami?
  - Jak korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa na relacje z rodziną?
- Jakie uczucia/emocje wiążą się z korzystaniem z Internetu?
  - Jakie potencjalne mechanizmy mogą się wiązać z powstawaniem uzależnienia od urządzeń, w szczególności od telefonu komórkowego?

Opis metod i narzędzi badawczych

- ▶ **Odłączenie się od urządzeń:** eksperyment „POZA SIECIĄ” polegał na dobrowolnym odłączeniu młodzieży na 3 pełne doby od telefonu komórkowego, Internetu, tabletów/komputerów, telewizji, gier on-line i typu PlayStation. Uczestnik eksperymentu w dniach 14.03–20.03.2016 miał za zadanie samodzielnie wybrać trzy pełne doby następujące po sobie, w czasie których zrezygnuje z korzystania z wyżej wymienionych urządzeń. Telefony komórkowe najczęściej uczniowie oddawali „na przechowanie” swoim rodzicom, niekiedy je po prostu wyłączali i przechowywali w szufladach, szafach, wydzielonych miejscach.
- ▶ **Prowadzenie dziennika:** w czasie trwania eksperymentu i przez dni następujące po jego zakończeniu (aż do 30 marca 2016 r.) uczestnik miał obowiązek prowadzić dziennik/pamiętnik w oparciu o przygotowane wytyczne.

INSTRUKCJA PROWADZENIA DZIENNIKA

1. Prowadź ten dziennik Już od dziś aż do dnia 20 marca włącznie.
2. Miej ten dziennik zawsze przy sobie.
3. Notuj od razu, nie czekaj, pisz jak najszybciej jest to możliwe.
4. Notuj zawsze czas i godzinę wpisu.
5. Notuj wszystko: jak się czujesz, co robisz, z kim spędzasz czas, jakie są Twoje plany, jak Ci jest bez telefonu i Internetu oraz innych urządzeń
6. Jeśli chcesz maluj, rysuj i wklejaj. To Twój dziennik.
7. Pisz dalej nawet jeśli przerwałeś eksperyment.
8. Prowadź ten dziennik samodzielnie. Możesz napisać wszystko gwarantujemy Ci pełną anonimowość.
9. Pisz wyraźnie i starannie, tak, żebyśmy mogli to rozczytać.
10. Przynieś dziennik na spotkanie podsumowujące, po zakończeniu analizy oddamy Ci go na pamiątkę.

CELE DZIENNIKA

1. Notowanie najważniejszych kwestii związanych z eksperymentem (działania, emocje, wsparcie innych, sytuacje kryzysowe, najważniejsze trudności, sukcesy, strategie radzenia sobie bez Internetu i urządzeń komunikacji).
2. Zagospodarowanie czasu wolnego.
3. Autoterapia – możliwość odreagowania trudnych sytuacji, które mogą pojawić się w czasie eksperymentu.



Rozwiązanie 15. Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od dostępności zasięgu spędźmy wspólnie czas



- **Realizacja zadań ułożonych przez organizatorów:** w czasie trwania eksperymentu uczestnik musiał zrealizować trzy przygotowane przez organizatora zadania. Eksperyment w każdej chwili

można było przerwać, a następnie do niego ponownie powrócić (ale należało o tym w sposób wyczerpujący napisać w prowadzonym dzienniku).

### ZADANIE NR 1 – ZABIERZ PRZYJACIELA NA KAWĘ, HERBATĘ BĄDŹ INNY ULUBIONY NAPÓJ

W trakcie trwania eksperymentu masz możliwość zaproszenia Twojego kolegi, przyjaciela / Twojej koleżanki / przyjaciółki na darmową kawę bądź herbatę. Odwiedź kawiarnię Starbucks mieszczącą się w Gdyni na ul. Świętojańskiej i usiądź w specjalnie przygotowanej strefie „Dbania o relację”. Spędź miło poranek, popołudnie bądź wieczór, rozmawiając o czym chcesz. Pamiętaj, że to czas tylko dla WAS!

Kwestie techniczne:

- wybierz osobę, z którą chcesz spędzić czas i umów się z nią bez korzystania z telefonu komórkowego
- zorganizuj sobie przejazd zabezpieczając transport, który dowiezie Ciebie na miejsce bądź środki finansowe na ów transport (nie korzystaj z telefonu ani Internetu, idź na przystanek i sprawdź, jak kursują autobusy, trolejbusy, kolejki)
- napój dla siebie oraz dla przyjaciela dostaniesz gratis
- pamiętaj, aby wrócić o bezpiecznej porze do domu
- pamiętaj, aby nie korzystać z telefonu kolegi/koleżanki podczas Waszego spotkania, jak również podczas drogi do i z kawiarni Starbucks

#### CELE ZADANIA NR 1

1. Radzenie sobie bez Internetu i innych urządzeń komunikacyjnych w życiu codziennym (sprawdzenie kompetencji punktualności, planowania podróży, korzystania z transportu miejskiego).
2. Umiejętność prowadzenia rozmowy z zaproszonym gościem w relacji face to face bez urządzeń rozpraszających.

### ZADANIE NR 2 – POROZMAWIAJ Z RODZICAMI

W trakcie trwania eksperymentu porozmawiaj z rodzicami (albo jednym z nich) o tym, jak wyglądało życie bez Internetu i telefonów komórkowych. Pamiętaj, że zawsze możesz spotkać się również ze swoim dziadkiem albo babcią. Podczas rozmowy możesz zapytać się ich o następujące kwestie:

- Jak wyglądało życie bez Internetu/telefonu komórkowego?
- Jak wyglądał dzień i spędzanie czasu wolnego bez używania Internetu i telefonu komórkowego?
- Jak w tym czasie można było cokolwiek zaplanować?
- Czy relacje między ludźmi wyglądały inaczej? Jak się o owe relacje dbało?
- Jakie zagrożenie niesie za sobą Internet i telefon komórkowy? Jak te narzędzia komunikacji wpływają na codzienne życie rodzinne?
- Co byś poradził/a osobom młodym, które zbyt często korzystają z telefonów komórkowych i Internetu?

Jeśli masz możliwość poproś kogoś o nagranie audio tej rozmowy i zachowaj plik. Ale pamiętaj, nie możesz korzystać w Internetu telefonu, ani komputera, czy tabletu. Zawsze możesz kogoś innego poprosić o to, aby zgrał ten plik dla Ciebie. Opisz całość rozmowy i swoje odczucia z nią związane z w dzienniku, który prowadzisz w czasie trwania eksperymentu.

#### CELE ZADANIA NR 2

1. Prowadzenie rozmowy z rodzicami bądź dziadkami – nawiązywanie relacji.
2. Znalezienie odpowiedzi na wyżej postawione pytania.

### ZADANIE NR 3 – STWÓRZ PLAKAT

Udział w eksperymencie to doskonała okazja nie tylko do tego, by sprawdzić swoje możliwości i podjąć wyzwanie, ale również do tego, by zwrócić uwagę innych na nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych. Przygotowaliśmy zadanie, które będzie wymagało zaangażowania Twoich koleżanek i kolegów.

1. Wybierz grupę znajomych ze szkoły lub klasy (od 2 do 5 osób). Znajdźcie trochę wolnego czasu, na przerwie, po szkole, czy w weekend. Porozmawiajcie o tym, jaką rolę w waszym życiu pełni telefon, jak jest ważny. Wymieńcie się doświadczeniami i pomysłami na to, jak ograniczyć korzystanie z telefonu, jak korzystać z tego urządzenia w sposób odpowiedzialny.
2. Stwórzcie wspólnie plakat związany z telefonami komórkowymi i innymi urządzeniami mobilnymi (możecie poprosić o pomoc rodziców). Do dyspozycji macie następujące tematy:
  - Jaką rolę w życiu współczesnych ludzi pełni telefon komórkowy?
  - Symptomy nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych.
  - Zasady odpowiedzialnego korzystania z telefonów.

3. Wybierzcie jeden temat i dokonajcie jego twórczej interpretacji. Możecie używać kredek, farb, mazaków, długopisów, możecie wycinać, wyklejać, używać kolorowych papierów, plasteliny i innych. To ma być praca zespołowa, dlatego starajcie się nie krytykować wzajemnych pomysłów. Dajcie się ponieść wyobraźni i stwórzcie coś niezwykłego. Pamiętajcie, by podczas tworzenia plakatu nie korzystać z telefonu ani Internetu.
4. Na koniec pracy poproście kogoś, aby zrobił Wam zdjęcie wraz z plakatem. Po zakończonym eksperymencie zdjęcie możecie przesłać na funpage Fundacji DBAM o MÓJ Z@SIĘG. Najciekawsze prace zostaną nagrodzone.
5. Wasze dzieło możecie zanieść do szkoły i poprosić wychowawcę, by powiesił plakat w klasie lub na korytarzu w szkole.

### CELE ZADANIA NR 3

1. Umiejętność pracy w grupie
2. Umiejętność planowania pracy grupowej
3. Poznanie odpowiedzi związanych z wybranym tematem
4. Wzbudzenie zaangażowania innych

- **Analiza dzienników:** Głównym celem prowadzenia dziennika było umożliwienie badaczom dostępu do doświadczeń, jakie przeżywały osoby badane podczas eksperymentu. Dodatkowo, dzienniki stanowiły element rywalizacji, gdyż za najlepszy dziennik przewidziana była nagroda. Kryterium oceny dziennika była przede wszystkim jego estetyka, dlatego wiele osób zdecydowało się na różnego rodzaju formy graficzne i małe formy literackie – kilka dzienników zawierało wiersze. Podczas rozdania nagród wyróżniono także dzienniki, w których osoby pisały dużo o swoich przemyśleniach, w których obszernie dzieliły się

refleksjami. W wywiadach widać, że prowadzenie dzienników było ważne dla osób badanych, wspominały one, że dziennik był jednym ze sposobów na zagospodarowanie czasu. Część badanych przyznała też, że była to dla nich forma podejmowania refleksji o tym, co się dzieje z nimi i z ich rówieśnikami w kontekście korzystania z nowych technologii. Analiza dzienników została przeprowadzona metodą tzw. „zamkniętej kategoryzacji”. Wyodrębniono z nich fragmenty, stanowiące odpowiedź na szczegółowe pytania badawcze. Szczególnie istotne było poszukiwanie następujących odpowiedzi:

- Jak korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa na relacje z rówieśnikami?
  - Jak korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa na relacje z rodziną?
  - Jakie uczucia/emocje wiążą się z korzystaniem z Internetu?
- Dzięki temu, że osoby pisały *de facto* o doświadczeniu braku Internetu (widać było, że podczas eksperymentu pisało najwięcej osób, znacznie mniej pisało w czasie przed rozpoczęciem odłączenia i po nim), możliwe było uchwycenie mechanizmów, których osoba badana nie była wcześniej świadoma.

WYWIADY Z MŁODZIEŻĄ – UCZESTNIKAMI EKSPERYMENTU I RODZICAMI

- ▶ Celem prowadzonych indywidualnych wywiadów pogłębionych z młodzieżą było pozyskanie informacji dotyczących samego przebiegu oraz efektu przeprowadzonego eksperymentu. Analiza dzienników wykazała, że duża część osób pisała dzienniki zdawkowo, odnosiła się wyłącznie do codziennych czynności, a tylko niektóre znalazły motywację do pisania dłuższych wypowiedzi.
- Odpowiedź na pytanie: Czy i jakie zmiany zaszły w korzystaniu z urządzeń mobilnych i komputera pod wpływem samego eksperymentu?
- Pozyskanie od uczestników przykładów sytuacji, w których używają telefonu i komputera
- Uzyskanie informacji dotyczących natężenia korzystania z tych urządzeń zarówno przez samych uczestników, przez ich rówieśników, jak i członków rodziny.

- Zebranie refleksji i przemyśleń osób badanych, odnoszących się do korzystania z Internetu przez nich samych i przez otoczenie.
  - ▶ Główne pytania dotyczyły
    - historii korzystania z urządzeń mobilnych przez osobę badaną,
    - codziennych zwyczajów dotyczących korzystania z urządzeń mobilnych przez osobę badaną,
    - kwestii uzależnienia od telefonu, jako zjawiska społecznego i obecności tego zjawiska w życiu osoby badanej,
    - specyfiki kontaktów wirtualnych z innymi ludźmi,
    - samego eksperymentu (powodów wzięcia udziału, zaangażowania i wsparcia – albo jego braku – ze strony innych osób, samego przebiegu eksperymentu u danej osoby),
  - zmian zachodzących w korzystaniu z urządzeń mobilnych po samym eksperymentie (i ich trwałości),
  - zasad korzystania z urządzeń mobilnych w domu i w szkole.
- Z racji na to, że środowisko rodzinne, to środowisko kształtowania się różnego rodzaju nawyków (także tych związanych z używaniem urządzeń mobilnych), zdecydowano się na wywiady z rodzicami. Ich celem było pozyskanie danych, dotyczących sposobu funkcjonowania rodziny oraz miejsca urządzeń mobilnych w jej życiu. Główne pytania dotyczyły samego eksperymentu, jego przebiegu z punktu widzenia rodzica i rodziny, a także jego wpływu na życie rodziny w dłuższym okresie, określenia miejsca urządzeń mobilnych w życiu rodziny, zasad korzystania,



**Rozwiązanie 16.** Bądź dla mnie wsparciem, kiedy będę pod opieką lekarzy, którzy nauczą mnie, jak korzystać w sposób rozsądny z cyfrowych narzędzi

Dobór próby, charakterystyka uczestników eksperymentu

- ▶ W eksperymencie mógł wziąć udział uczeń uczęszczający do szkoły podstawowej (minimum 6 klasa), gimnazjalnej oraz ponadgimnazjalnej, znajdującej się na terenie Gdyni. Warunkiem uczestnictwa w projekcie było wypełnienie kwestionariusza przystąpienia do eksperymentu, który zamieszczony został przez organizatorów na specjalnie przygotowanej internetowej platformie rekrutacyjnej.
- ▶ Dla osób, które nie ukończyły 18-ego roku życia przygotowano specjalne druki zgody rodziców.
- ▶ Zaplanowano, że rekrutacja uczestników do eksperymentu odbywać się będzie w trojaki sposób:
  - poprzez wykorzystanie bazy mailowej uczniów, którzy wzięli udział w badaniu ilościowym,
  - poprzez szczegółową informację skierowaną do dyrektorów gdyńskich szkół skierowaną przez Wydział Edukacji UM Gdynia,
  - poprzez wykorzystanie akcji informacyjnej, prowadzonej na portalach społecznościowych i zaangażowaniu lokalnych mediów.
- ▶ Na etapie przygotowań do realizacji eksperymentu założono, że w eksperymencie weźmie udział minimum 60 osób dobranych w oparciu o zmienną płeć oraz typ szkoły. Rekrutacja do badania pokazała, że osób chętnych było dwukrotnie więcej, niż założonych wcześniej miejsc. W ostateczności na pierwsze spotkanie organizacyjne zaproszono wszystkie osoby, które zakończyły procedurę rekrutacji.
- ▶ Do eksperymentu przystąpiły łącznie 102 osoby.

PRÓBA ZAŁOŻONA

Płeć	Szkoła podstawowa	Gimnazjum	Szkoła ponadgimnazjalna	Ogółem
Kobieta	10	10	10	30
Mężczyzna	10	10	10	30
Ogółem	20	20	20	60

STRUKTURA ZGŁOSZEŃ REKRUTACYJNYCH

Płeć	Szkoła podstawowa	Gimnazjum	Szkoła ponadgimnazjalna	Ogółem
Kobieta	26	26	25	77
Mężczyzna	17	9	18	44
Ogółem	43	35	43	121

- ▶ Analizując motywy przystąpienia uczniów do eksperymentów można wskazać na kilka najważniejszych. Po pierwsze uczniowie byli zainteresowani (motyw poznawczy), jak będzie wyglądał ich czas i ich życie bez możliwości korzystania z Internetu oraz wszelkich elektronicznych urządzeń komunikacji (67,8% wskazań), po drugie rekruci sami byli ciekawi, czy dadzą radę (66,9%). Na trzecim miejscu w hierarchii motywów uplasował się motyw wskazujący na dostrzeganie potrzeby takich akcji, w szczególności przeznaczony dla młodych osób (33,9%). Warto również wskazać, że 17,4% osób, które zgłosiły się do eksperymentu chciało sobie zrobić cyfrowy detoks.

- ▶ Uczniowie, którzy przystąpili do eksperymentu w większości przypadków stwierdzali, że mają duże (31,4%), bardzo duże (24,8%) albo pełne szanse (9,9%) na powodzenie projektu, rozumianego jako pełne wstrzymanie się od korzystania z wszelkich elektronicznych urządzeń komunikacji. Jedynie 5% badanych uczniów przyznała, że ich szanse na pomyślne ukończenie cyfrowego detoksu są niewielkie.

- ▶ Wydaje się, że otwarty charakter eksperymentu społecznego POZ@SIECIĄ mógł mieć zasadniczy wpływ na jego wynik. Zaznaczyć trzeba, że rekrutacja do projektu była dobrowolna, stąd zgłosiły się do niego przede wszystkim osoby, które nie miały większego problemu z nałogowym korzystaniem z mediów cyfrowych. Być może do innych wniosków badacze doszliby wówczas, gdyby oddziaływania eksperymentalne były skierowane jedynie do tych uczniów, którzy przejawiają wiele symptomów nałogowego korzystania z mediów cyfrowych.

## Zaplanowane rezultaty eksperymentu

Założono, że udział gdyńskiej młodzieży w eksperymencie **dobrowolnego odłączenia od sieci internetowych i urządzeń mobilnych tj. telefon komórkowy, tablet, laptop na 3 pełne dni** może przyczynić się do:

- ▶ wzrostu wiedzy i świadomości młodzieży w zakresie zagrożeń, wynikających z nadmier- nego korzystania z telefonu komórkowego,
- ▶ zmiany postaw i sposobów korzystania z narzędzi nowych technologii,

- ▶ nabycia umiejętności spędzania czasu w inny sposób, w alternatywie do korzystania z telefonu komórkowego i innych nowych technologii,
- ▶ zwiększenia świadomości w zakresie tego, że zaburzenie w korzystaniu z telefonu komórkowego ma wpływ na inne obszary życia, w tym na życie szkolne oraz rodzinne,
- ▶ wypracowania zasad korzystania z telefonów komórkowych w środowisku szkolnym i grupie rówieśniczej.

## Raport z badań

- ▶ Aby w jak najpełniejszy sposób skorzystać z dostępnych danych, zdecydowano się na następujący sposób prezentacji wyników.

**W pierwszej części** opisane zostaną sposoby korzystania z urządzeń mobilnych przez młodzież, głównie w oparciu o dane z wywiadów.

**W drugiej części**, w oparciu o dane z dzienników, przedstawione zostaną myśli, emocje i postawy, towarzyszące uczestnikom podczas różnych etapów eksperymentu. Pozwoli to odnieść to,

co sami badani mówią o swoim korzystaniu z urządzeń mobilnych, do tego, co rzeczywiście działo się podczas trzech dni odłączenia od Internetu.

**W trzeciej części**, w oparciu o dane z wywiadów, zaprezentowane zostaną wnioski młodzieży i ich subiektywne poczucie trwałości zmian, wprowadzonych przez sam eksperyment.

**Ostatnią część** opisu wyników będzie stanowiła analiza wywiadów z rodzicami osób biorących udział w eksperymencie.

## Jak młodzież korzysta z urządzeń mobilnych i innej elektroniki? Na ile uważa się za osoby uzależnione od tych urządzeń? Perspektywa uczestników eksperymentu

- ▶ Jak wynika z badań, długość wypowiedzi rośnie wraz z wiekiem. Zmienia się także jej złożoność i głębokość refleksji. Są to procesy wynikające z rozwoju poznawczego osób.

Co ciekawe, wraz z wiekiem nie zmienia się tak radykalnie treść wypowiedzi związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych.

- ▶ Różnice dotyczą na pewno głównych celów korzystania z elektroniki. Uczniowie szkoły podstawowej częściej przyznają się do korzystania z gier i na telefonach i na komputerach. Ze względu na ograniczenia wiekowe nie powinni jeszcze korzystać z portali społecznościowych np: z Facebooka (co nie znaczy, że tego nie robią). W wypowiedziach widać jednak, że nie jest to jeszcze dominująca część ich wirtualnej rzeczywistości. Gimnazjaliści i licealiści wskazują na trzy główne aspekty korzystania z telefonu:

- Informacje potrzebne w szkole: Badani traktują Internet jako jedyne źródło wiedzy. Korzystają z niego tak, jak z innych źródeł naukowych, ale Internet służy im również do pozyskiwania gotowych rozwiązań całych zadań.

Dodatkowo w Internecie znajdują się coraz częściej informacje natury porządkowej: zastępstwa, odwołane lekcje, zadana praca domowa itd. W niektórych wypowiedziach pojawiają się informacje, że telefon i sam Internet są wykorzystywane w szkołach przez dyrektora i nauczycieli, jako nowe sposoby przekazywania wiedzy i informacji uczniom. Nie jest to jeszcze praktyka powszechna, ale coraz częściej uczniowie zwracają na to uwagę.

- Kontakt z ludźmi. Uczniowie używają telefonu zarówno do kontaktu z rodzicami (tu najczęściej odbierają telefony, czasem dzwonią), jak i do kontaktu ze znajomymi. Stosują wszystkie dostępne metody (telefon, Skype, SMS, portale społecznościowe, rzadziej maile).
- Zabijanie nudy. Ten trzeci aspekt jest szalenie ciekawy, gdyż sami badani podają bardzo mało informacji na jego temat. Mówią: „zabić nudę”, „posiedzieć w telefonie”, „coś porobić”. Świadczy to o tym, że nie mają świadomości, co *de facto* wtedy robią, że czynności te nie są wykonywane w jakimś konkretnym celu, że są czynnościami nawykowymi.

- ▶ Niektórzy uczniowie z gimnazjum i liceum, zapytani o wagę korzystania z telefonu w ich codziennym życiu odpowiadają, że kluczowe jest samo posiadanie go przy sobie i potencjalna możliwość skorzystania. Wygląda więc na to, że sama możliwość dostępu do tych funkcjonalności (a niekoniecznie korzystanie z nich) ma dla badanych duże znaczenie.

- ▶ Analizując wypowiedzi uczniów ze szkoły podstawowej można zauważyć, że przyznają się oni do uzależnienia od telefonu komórkowego. Jako objawy wskazują częstotliwość korzystania z niego oraz negatywne emocje towarzyszące odłączeniu.

Za społecznie ważny można uznać fakt, że osoby 11–12 letnie mają na tyle rozwinięty wgląd, żeby to u siebie zdiagnozować. Sytuacja zmienia się nieco w przypadku gimnazjalistów, którzy uważają się za „trochę uzależnionych”. Część osób pokazuje, że co prawda często korzysta z telefonu, ale nie odczuwa negatywnych emocji podczas odstawienia. Inne mówią, że co prawda nie czuły się wygodnie odkładając na 3 dni telefon, ale przecież wcale tak dużo nie korzystają. Licealiści zaś właściwie zgodnie odrzucają możliwość własnego uzależnienia, podając na to rozliczne argumenty np.: fakt, że wytrzymali przez 3 dni lub opinię, że ich korzystanie, choć częste, nie zaburza codziennego funkcjonowania.



To ciekawa rozbieżność, szczególnie, że w innych częściach wywiadów wyraźnie widać, iż częstotliwość i długość korzystania z urządzeń mobilnych rośnie wraz z wiekiem choćby dlatego, że maleje kontrola rodzicielska i rośnie wpływ grupy rówieśniczej. Być może to jest właśnie jeden z powodów, dla których uczniowie szkoły podstawowej diagnozują u siebie uzależnienie.

Po pierwsze, pamiętają oni jeszcze dość dobrze czasy, kiedy korzystali z tych urządzeń mniej, po drugie, część rodziców wciąż jeszcze kontroluje dzieci w tym wieku i zwraca im uwagę, jeśli ich zdaniem korzystają z urządzeń zbyt długo.

Stanowi to pewien zewnętrzny punkt odniesienia, który mówi: „uważaj, ile

korzystasz, to może być potencjalnie szkodliwe.” Dodatkowo, szkoła podstawowa wymaga mniej indywidualnej pracy w domu, więc uczniowie nie zdążyli się jeszcze przekonać, jak bardzo ułatwia uczenie się wykorzystanie Internetu.

Część z tych efektów ulega zanikowi w okresie gimnazjum i liceum, ponieważ kontrola rodzicielska spada, grupa rówieśnicza korzysta coraz więcej i częściej (duża część kontaktów po prostu przenosi się do sfery wirtualnej), rośnie potrzeba codziennego korzystania z Internetu przy odrabianiu prac domowych, nauki do sprawdzianów i egzaminów.

Bardzo ciekawie podsumowuje to wypowiedź jednego z badanych: „w zasadzie wszyscy jesteście

*uzależnieni od telefonów, więc w takim sensie jakichś informacji, szkoły itd.”*

- ▶ Uzależnienie to nie jest tylko kwestia zachowania, kwestia częstotliwości korzystania, ale też kwestia niemożności wypełniania swoich podstawowych życiowych zadań (np.: nauki w liceum) bez dostępu do Internetu. Tym samym zasadne wydaje się przypomnienie, że celem niniejszych badań, nie jest ustalenie: „Czy korzystanie z nowych mediów jest szkodliwe dla młodzieży?”, tylko: „jak młodzież może ich używać, żeby maksymalizować korzyści, a minimalizować ich negatywny wpływ?”

## Eksperyment „poza siecią” – myśli, emocje i postawy na różnych etapach jego trwania. Dane z dzienników. Perspektywa uczestników

Analiza tylko długości i częstości wypowiedzi pokazała następujące prawidłowości:

- ▶ Wraz z czasem trwania eksperymentu spadała długość i częstotliwość wpisów. Widać, że pisanie dziennika stawało się coraz bardziej żmudne, więc część osób rezygnowała. Najwięcej wpisów odnotowano w dniach, kiedy osoby były odcięte od Internetu. Niewątpliwie pisanie dziennika, to był jeden ze sposobów na spędzanie wolnego czasu. Przez organizatorów spisywanie swoich wspomnień, notatek miało również sens autoterapeutyczny: pomagało uczniom przeczytać to, co napisali, wrócić do swoich myśli i już z pewnego dystansu, odnieść się do całości ich wrażeń czy emocji.

- ▶ Uczniowie szkoły podstawowej pisali wypowiedzi krótsze, odnoszące się bardziej do bieżących wydarzeń, mniej refleksyjne. Dla kontrastu uczniowie liceum pisali długie, refleksyjne wypowiedzi, które nie tyle odzwierciedlały wydarzenia, co raczej przemyślenia osób badanych na temat eksperymentu, korzystania z elektroniki i innych aspektów rzeczywistości. Zmiany w długości i refleksyjności wpisów odzwierciedlają zmiany, jakie zachodzą w rozwoju intelektualnym człowieka w wieku nastoletnim.

Analiza treści wypowiedzi pokazała, jak kształtowały się emocje, myśli i postawy osób badanych na różnych etapach trwania eksperymentu:

- ▶ Mało osób uchwyciło moment rozpoczęcia eksperymentu. Kilka pisało o swoich obawach tuż przed, ale jako że większość rozpoczynała rano, w dzień szkolny, to podeszła do sprawy zadaniowo, wyłączyła sprzęty i normalnie rozpoczęła dzień. Znamienne okazało się być to, że część uczestników eksperymentu postanowiła zacząć swoje własne bycie offline od... snu. W tych wszystkich wypadkach udział w eksperymencie rozpoczynał się wieczorem, przed udaniem się spać.
- ▶ Podczas prowadzenia wywiadów z uczestnikami eksperymentu dały się zaobserwować trzy postawy związane z przygotowaniem się do rozpoczęcia eksperymentu.

**Pierwszą grupę** stanowią osoby, które przed włączeniem się w bycie offline cały dzień, a nawet dwa spędzały przy komputerze grając w różnego rodzaju gry, korzystając z własnych kont do portali społecznościowych. Uczniowie, pytani o takie przygotowanie do bycia offline, wskazywali najczęściej, choć wiedzieli, że to niemożliwe, chęć bycia w sieci na tak wanny „zapas”.

**Druga grupa uczestników** eksperymentu to ta, która rozpoczęła swoje zmagania bez zbędnych przygotowań. Po prostu wybrała sobie wiązkę trzech po sobie występujących dni i odłączyła się od sieci.

Warta uwagi jest **trzecia – najmniej liczna – grupa młodzieży**, która, wraz ze zbliżaniem się tygodnia, w którym miał trwać eksperyment, świadomie z dnia na dzień ograniczała swoją aktywność w sieci, w szczególności w zakresie użytkowania portali społecznościowych.

- ▶ Wszystkie grupy wiekowe opisywały aktywności, które podejmowały zamiast sięgania po telefon, czy oglądania telewizji. Osoby badane można podzielić na dwie duże grupy.

**W pierwszej grupie** znajdują się osoby, które same lub z czyjąś pomocą (najczęściej rodziców) zaplanowały sobie dni odłączenia od Internetu.

**W drugiej grupie** są osoby, które radziły sobie „na bieżąco”. I to w tej drugiej grupie częściej pojawiały się informacje dotyczące nudy. Wyraźnie widać też różnicę pomiędzy uczniami szkół podstawowych, gimnazjów i liceów.

**Ci pierwsi, uczniowie szkół podstawowych**, mieli najwięcej wolnego czasu do zagospodarowania, ponieważ mieli mniej lekcji, mniej zadań domowych do odrobienia, a jednocześnie większe ograniczenia, jeśli chodzi o spędzanie wolnego czasu (kontrola rodzicielska jest jeszcze w tej grupie dość duża). Uczniowie Ci skupiali się na nauce, ale nie było jej tyle, aby wypełnić wolny czas. Powracali więc do zabawy np: układali puzzle, budowali z klocków, bawili się z rodzeństwem itd.

**Gimnazjaliści i licealiści** natomiast planowali czas tak, żeby jak najwięcej spędzić go z rówieśnikami. Wyjątkiem były osoby, które mają jakąś pasję – one oddawały się jej po prostu w dużo większym stopniu niż zazwyczaj. W tej grupie pojawiały się też refleksje dotyczące spokoju i ciszy związanej z odłączeniem się od Internetu. Wyraźnie było widać, że nie wszyscy dobrze znoszą natężenie kontaktów społecznych poprzez np. Facebooka. Innym zaś właśnie tego brakowało najbardziej – kontaktu ze znajomymi i możliwości poinformowania ich, „co u mnie słychać.”

- ▶ Trudnych sytuacji było chyba tyle, ilu badanych. Do najczęściej występujących można zaliczyć: nie dającą się niczym przezwyciężyć nudę, brak kontaktu ze znajomymi, trudności w umówieniu się na spotkanie, niemożliwość sprawdzenia informacji w Sieci (od rozkładów autobusów, po wiedzę konieczną do szkoły).
- ▶ Refleksje uczestników dotyczyły często powszechności korzystania z telefonów,

szczególnie w szkole i środkach komunikacji miejskiej. Osoby badane przyznawały, że dopiero kiedy same przestały używać telefonu zobaczyły, jak bardzo jest to powszechna praktyka i jak wiele innych aktywności zastępuje (np.: rozmowy, wspólne gry i zabawy, naukę itd.). U części z nich wywołało to przygnębienie. W szczególności widoczne to było w czasie trwania przerw lekcyjnych, kiedy uczestnicy eksperymentu chcieli nawiązać rozmowę „twarzą w twarz” z kolegą/koleżanką w klasy, jednakże ci, nie będąc uczestnikami projektu, zanurzeni byli we własnych urządzeniach mobilnych.

- ▶ Moment zakończenia również wiązał się z różnymi emocjami: od podekscytowania związanego z faktem, że „wreszcie można”, po strach, związany z ponownym „uwiązaniem” do telefonu i Internetu. W wielu przypadkach osoby odłączone na 72 godziny od elektronicznych urządzeń komunikacji z innymi w sposób kompulsywny starały się „nadrobić” swoje zaległości, przede wszystkim na portalach społecznościowych. Warto w tym miejscu dodać, że część uczniów biorących udział w byciu offline postanowiła przedłużyć sobie o dzień, dwa, a nawet trzy czas pozostawania poza siecią.



## Trwałość zmian podjętych pod wpływem eksperymentu. Perspektywa osób badanych

- ▶ W każdej z grup wiekowych znalazły się osoby, które przyznały, że po eksperymencie powróciły do dawanych nawyków korzystania z telefonu, czy komputera.

Były też takie, które przyznały, że świadomie wprowadziły pewne zmiany. W tej części także widać wpływ wieku i związanego z nimi poziomu refleksyjności osób badanych. Uczniowie liceum mówili nie tylko o tym, co się zmieniło w ich zachowaniach, ale pokazywali także zmianę sposobu myślenia, generalizację eksperymentu na inne dziedziny ich życia.

- ▶ Szczególną różnicę widać w refleksjach dotyczących relacji z innymi. Uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów wskazywali przede wszystkim na zmianę we własnym zachowaniu, w sposobach spędzania wolnego czasu. Uczniowie liceum wskazywali także na perspektywę relacji z innymi np.: na kwestię rozmawiania z kimś bez telefonu w rękę, czy na poświęcanie czasu rodzinie bez poczucia „straty czasu”.

- ▶ Jako twórcy eksperymentu mamy poczucie, że każda refleksja i każda nawet najdrobniejsza zmiana w kierunku bardziej świadomego korzystania z urządzeń mobilnych jest bardzo pożądana i świadczy o tym, że eksperyment był nie tylko wartościowy od strony naukowej, ale i pożyteczny społecznie.



**Rozwiązanie 17.** Będąc razem w jednym miejscu, porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych

## Rola urządzeń mobilnych i internetu w życiu rodziny. Perspektywa rodziców (osób biorących udział w eksperymencie)

Wywiad z rodzicami składał się z dwóch części. W pierwszej z nich rozmawiano o samym eksperymencie, jego najtrudniejszych aspektach oraz o korzystaniu przez członków rodziny z nowych technologii i ewentualnych zasadach w rodzinie, które to regulują.

Druga część wywiadu dotyczyła postrzegania relacji z własnymi dziećmi, opisu wspólnie spędzanego czasu, ewentualnych trudności napotykanych w wychowaniu.

Połączenie tych dwóch części miało na celu umieszczenie tematu korzystania z nowych technologii w szerszym kontekście, związanym z relacjami rodzic-dziecko.

- ▶ We wszystkich wypowiedziach rodziców na temat eksperymentu, pojawił się element lęku rodziców, związany z brakiem kontaktu z dziećmi. Pokazuje to, że motywacją do korzystania z telefonu nie są tylko gry, czy portale społecznościowe, ale także wymagania rodziców co do stałej łączności. Badani uczniowie przyznawali, że rzadziej chcieliby korzystać z telefonów komórkowych, ale rodzic bardzo często wymaga stałej łączności ze swoim dzieckiem, dziecko zaś jest w stałej gotowości na podjęcie kontaktu telefonicznego ze swoim rodzicem
- ▶ Jeśli chodzi o korzystanie z urządzeń w rodzinie, to większość badanych pokazywała je jako dodatek, coś, z czego korzysta się dla odpoczynku i rozrywki. Nie przyznawano się do korzystania z urządzeń jako jedyne go sposobu spędzania wolnego czasu.

Dodatkowo, w każdej z 10 opisywanych rodzin funkcjonowały mniej lub bardziej sformalizowane zasady korzystania z telefonu, czy komputera. Ciekawe i budujące było to, że każda z rodzin przyznała, że zasady podlegają negocjacji w gronie zainteresowanych, że wraz z wiekiem przekazywana jest dzieciom coraz większa odpowiedzialność oraz, że komputer i telefon nie są traktowane jak zło wcielone, tylko jak wciągająca rozrywka, którą po prostu trzeba dawkować, bo jest angażująca z samej swej natury.

- ▶ W drugiej części wywiadu rodzice opowiadali o swoich relacjach z dziećmi, o nieporozumieniach i ewentualnych trudnościach wychowawczych. Nie przytaczamy tu tabeli cytatów, ponieważ byłyby one do siebie bardzo podobne. Wszystkie osoby badane określiły swoje relacje z dziećmi jako dobre lub bardzo dobre. Uzasadniały to faktem, że nastoletnie dzieci nie mają obaw, żeby rozmawiać na różne, także krępujące tematy. Część rodziców opowiadała, że oprócz własnych dzieci, przychodzą do nich też koledzy/koleżanki ich dzieci po poradę, czy żeby po prostu zostać wysłuchanym.

Jako dowód na dobre relacje rodzice przytaczają też fizyczne sposoby okazywania uczuć, inicjowane również przez starsze dzieci. Jednolitość pozytywnego postrzegania relacji wynika najprawdopodobniej z faktu, że na wywiad zgodziły się tylko te osoby, które żyją w rodzinach, o których można opowiadać bez

wstydu, czy lęku. Rodzice, którzy doświadczają trudności wychowawczych najprawdopodobniej nie byłoby skorzy do rozmowy o nich, szczególnie w celach badawczych, ponieważ dla nich sama rozmowa nie przynosiłaby korzyści (w przeciwieństwie do np.: wizyty u psychologa, czy pedagoga).

- ▶ Rodzice pokazywali różnego rodzaju nieporozumienia, z których większość dotyczyła codziennych spraw: wykonywania obowiązków domowych, niedotrzymywania umów związanych z korzystaniem z komputera i telefonu, braku sumienności w aktywnościach szkolnych. Relacjonowali także różnego rodzaju metody rozwiązywania konfliktów.

Były one mniej lub bardziej autorytarne, jednak wszystkie uwzględniały podmiotowość dziecka, jego zdanie i jego potrzeby.

- ▶ Rodzice uczestników poproszeni o sformułowanie rad dotyczących utrzymywania dobrych relacji z dziećmi, byli zgodni między sobą. Opierając się na własnym doświadczeniu wskazywali przede wszystkim na wartość płynącą ze wspólnie spędzanego czasu i to w sposób, jaki odpowiada wszystkim członkom rodziny. Nie jest to rekomendacja w żaden sposób wywrotowa, natomiast w czasach, w których rodzice pracują coraz dłużej, a dzieci spędzają dużo czasu w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych, nie traci ona ważności i zyskuje na aktualności.

## Najważniejsze pytania

Aby uzmysłowić sobie w jakim punkcie (w zakresie zabezpieczenia swoich mieszkańców w zakresie problemu e-uzależnienia) jest powiat/gmina/szkoła, postanowiono do niniejszego raportu dołączyć listę pytań, skierowanych do różnych grup odbiorców.

Pytania te będą pomocne podczas omawiania niniejszego raportu w gronie decydentów, odpowiedzialnych za kształt polityki zdrowotnej i edukacyjnej w gminie.

Poniższe pytania skoncentrowano wokół problematyki e-uzależnień, ale równie dobrze można wszystkie je odnieść do powiązanej problematyki cyberprzemocy.

## Najważniejsze pytania w zakresie problemu e-uzależnień skierowane do przedstawicieli gminy

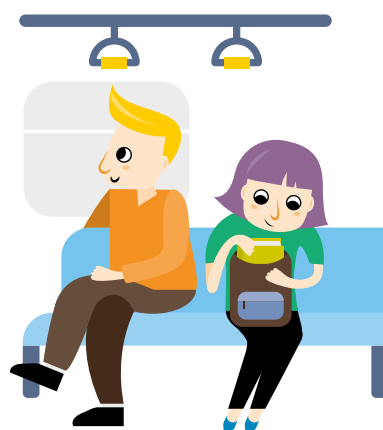
- ▶ Czy władze gminy dostrzegają problem e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży? na którym miejscu w hierarchii problemów społecznych znajduje się problem e-uzależnień (w kontekście innych uzależnień behawioralnych, jak również uzależnień od tytoniu, alkoholu, substancji psychoaktywnych oraz innych problemów takich, jak przemoc szkolna, rówieśnicza, przemoc w rodzinie)?
- ▶ Czy w gminie, na terenie której znajduje się szkoła, funkcjonuje lokalny program wspierania osób uzależnionych behawioralnie?
- ▶ Czy w lokalnym programie znajdują się zapisy bezpośrednio odnoszące się do problemu e-uzależnień?
- ▶ Czy w gminie, na terenie której znajduje się szkoła, istnieje możliwość skorzystania z profesjonalnego wsparcia terapeutycznego w zakresie problemu e-uzależnienia?
- ▶ Czy jednostka odpowiedzialna w gminie za edukację (np. wydział edukacji) w sposób profesjonalny zarządza realizowanymi w szkołach programami profilaktycznymi?
- ▶ Czy dobrze realizowane programy profilaktyczne są dodatkowo dofinansowywane?
- ▶ Czy wysokość środków finansowych przeznaczanych na programy profilaktyczne oraz ich lokacja jest odpowiednia?
- ▶ Czy w gminie, na terenie której znajduje się szkoła, realizowane są badania naukowe poświęcone problemowi e-uzależnienia?
- ▶ Czy w gminie, na terenie której znajduje się szkoła, funkcjonują organizacje społeczne, które odpowiedzialne są za rozwiązywanie problemu e-uzależnienia?
- ▶ Czy władze gminy podejmują szczególne działania, zmierzające do podniesienia rangi problemu e-uzależnień na terenie szkół?
- ▶ Czy gmina korzysta ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, przeznaczanych na cele związane z ograniczeniem zjawiska e-uzależnienia?
- ▶ Czy gmina posiada w swoich zasobach (strukturach) pełnomocnika ds. profilaktyki uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych?

## Najważniejsze pytania kierowane do przedstawiciela pedagoga/psychologa szkolnego?

- ▶ Czy pedagog/psycholog jest zatrudniony w szkole? jeśli tak, to na jaką część etatu, w jakim wymiarze, na jakiej umowie?
- ▶ Czy pedagog/psycholog odbył jakiegokolwiek szkolenia z zakresu problemu e-uzależnień?
- ▶ Czy pedagog/psycholog posiada jakiegokolwiek narzędzia diagnozujące problem e-uzależnień?
- ▶ Czy pedagog/psycholog ma stały dostęp do superwizji?
- ▶ Czy pedagog/psycholog realizuje w ramach konsultacji pedagogicznych, bądź psychologicznych, spotkania z uczniami w zakresie rozwiązywania problemu e-uzależnień?
- ▶ Czy pedagog/psycholog angażuje się w realizację programów profilaktycznych nakierowanych na rozwiązywanie problemu e-uzależnień?
- ▶ Czy pedagog/psycholog wykorzystuje w swojej pracy scenariusze zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych, odnoszących się do problematyki e-uzależnień?
- ▶ Czy pedagog/psycholog posiada wiedzę na temat lokalnych instytucji, wspierających osoby uzależnione od Internetu/korzystania z komputera, telefonu komórkowego?

## Najważniejsze pytania nawiązujące do działań profilaktycznych podejmowanych na terenie szkoły

- ▶ Czy na terenie szkoły obowiązują jakiegokolwiek zasady regulujące korzystanie z nowoczesnych urządzeń komunikacji?
- ▶ Czy są one w jakikolwiek sposób spisane? jeśli tak to w jakiej formie?
- ▶ Czy zasady te dotyczą nie tylko uczniów, ale i nauczycieli?
- ▶ Czy szkoła zapewniła odpowiedni poziom poinformowania uczniów o tych zasadach? jeśli tak, to w jaki sposób?
- ▶ Czy w ustalanie tych zasad w jakikolwiek sposób włączeni zostali sami uczniowie?
- ▶ Czy funkcjonujące zasady określają wachlarz kar, możliwych do zastosowania dla uczniów łamiących owe zasady?
- ▶ Czy funkcjonujące zasady określają wachlarz nagród, możliwych do zastosowania dla uczniów przestrzegających owych zasad?
- ▶ Czy szkoła prowadzi/prowadziła wśród swoich uczniów jakiegokolwiek badania z zakresu problemu e-uzależnień?
- ▶ Czy szkoła prowadzi/prowadziła jakiegokolwiek kampanie szkolne/pozaszkolne poświęcone zagadnieniu e-uzależnień?
- ▶ Czy na terenie szkoły prowadzone są oddziaływania o charakterze wolontariackim, nakierowane na profilaktykę w zakresie e-uzależnień?



**Rozwiązanie 18.** Nie zapominam o wzięciu do plecaka ciekawej książki. W chwili wolnej zawsze mogę po nią sięgnąć

## Najważniejsze pytania odnoszące się do realizacji szkolnych programów profilaktycznych

- ▶ Czy władze szkoły dostrzegają problem e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży? na którym miejscu w hierarchii problemów społecznych znajduje się problem e-uzależnień (w kontekście innych uzależnień behawioralnych, jak również uzależnień od tytoniu, alkoholu, substancji psychoaktywnych oraz innych problemów takich, jak przemoc szkolna, rówieśnicza, przemoc w rodzinie)?
- ▶ Czy władze szkoły mają świadomość skali zjawiska e-uzależnienia wśród uczniów uczęszczających do szkoły?
- ▶ Czy program jest opracowany zgodnie z akceptowanymi modelami teoretycznych zachowań, które są przedmiotem zainteresowania (np. model czynników chroniących i czynników ryzyka)?
- ▶ Czy program wykorzystuje strategię o potwierdzonej skuteczności?
- ▶ Czy program jest wdrożony w sposób kompetentny i zgodny z założeniami?
- ▶ Czy program jest programem rekomendowanym przez KPBN?
- ▶ Czy program trwa dłużej niż 1 rok szkolny?
- ▶ Czy w realizację programu angażowani są również rodzice uczniów?
- ▶ Czy program jest poddawany ewaluacji w oparciu o wypracowaną metodologię?
- ▶ Czy z realizacji programu jest przesyłane do wydziału edukacji sprawozdanie merytoryczne?
- ▶ Czy program jest oparty na solidnych podstawach teoretycznych?
- ▶ Czy program uwzględnia wpływ społeczny?
- ▶ Czy program uwzględnia trening umiejętności psychospołecznych?
- ▶ Czy forma i treści programu są dopasowane do odbiorców?
- ▶ Czy program obejmuje swoim zasięgiem wiek 11–14 lat (jako wiek krytyczny dla rozwoju zachowań problemowych)?
- ▶ Czy program opiera się o rzetelnie przeprowadzoną diagnozę problemową?
- ▶ Czy określono cele programu i czy cele te są SMART – mierzalne, specyficzne, adekwatne, realistyczne, terminowe? (odnoszą się do grupy docelowej, są sformułowane w formie mierzalnych rezultatów, określona została forma oczekiwanej zmiany, są realne do osiągnięcia, zostały określone w czasie)?
- ▶ Czy intensywność programu jest wystarczająca (ok 15 godzin w roku można przyjąć za satysfakcjonującą)?
- ▶ Czy program jest elementem działań wychowawczych (stanowi to ważny komponent przemawiający za wdrożeniem wielomodalnych działań prewencyjnych, które nie muszą być ściśle ze sobą powiązane, ale powinny służyć podobnym celom w zakresie rozwijania kompetencji psychospołecznych)?
- ▶ Czy program jest realizowany w sposób, który zwiększa jego skuteczność (kompetentni realizatorzy posiadający wiedzę na temat podstaw teoretycznych i metod pracy, wsparcie merytoryczne, techniczne i finansowe podczas realizacji programu)?
- ▶ Czy w programie określono kryteria kwalifikacji uczestników do programu, kryteria wykluczenia oraz, czy określona została wielkość grupy docelowej?
- ▶ Czy efekty programu dotyczą zachowania?
- ▶ Czy efekty programu dotyczą postaw, wiedzy, umiejętności, statusu, poziomu funkcjonowania?
- ▶ Czy efekty programu sformułowane zostały w kategoriach zmiany?
- ▶ Czy w programie określono wskaźniki celów?
- ▶ Czy w programie określono wskaźniki działań?
- ▶ Czy wskaźniki programu pozwalają skontrolować efekty niepożądane?
- ▶ Czy nakłady rzeczowe (materiały) są odpowiednie do rodzaju programu?
- ▶ Czy nakłady osobowe (kadra) są odpowiednie do rodzaju programu?
- ▶ Czy w programie zapewniony został nadzór nad jakością realizacji programu?
- ▶ Czy wszystkie aspekty i aktywności programu mają zapewnione odpowiednie nakłady?
- ▶ Czy prowadzony jest monitoring postępu prac programowych?
- ▶ Czy zapewniona została możliwość bieżącego uwzględniania wyników ewaluacji programu?
- ▶ Czy został zaplanowany i wdrożony system szkolenia realizatorów programu?

## Wybrane wypowiedzi uczniów zebrane podczas indywidualnych wywiadów pogłębionych

### SZKOŁA PODSTAWOWA

#### Sposoby i częstotliwość korzystania z telefonu i komputera przez młodzież

**OB. 13:**

B: „Korzystasz często z Facebook?”

OB: Rzadko, częściej na telefonie gram.”

**OB. 17:** „Przyznam, że jedną z tych rzeczy, do których częściej wykorzystuję, są gry. Ale też lubię po prostu czasem robić tak, że siadam do komputera i jakby przeglądam sobie Internet co jakiś czas obejrzę sobie jakiś filmik. Albo na Skype z kolegami porozmawiam.”

**OB. 19:** „Po szkole przeważnie jak wracam. To najczęściej sprawdzam cały Internet i to zajmuje mi godzinę bo tego naprawdę jest dużo.”

**OB. 43:** „Komputer jest o tyle ważny, że wchodzę na maila jak na przykład mam zajęcia komputerowe. Telefon służy mi zazwyczaj do dzwonienia, robienia zdjęć, słuchania muzyki, ale za bardzo nic poza tym. Jeśli chodzi o internet to też używam go do szukania na przykład informacji w zadaniach domowych lub do słuchania muzyki.”

**Rozwiązanie 19.** Zamiast telefonu trzymam w ręku coś na jego kształt, czym mogę się bawić w chwilach, kiedy się nudzę



### GIMNAZJUM

**OB. 18:** „(...) lubię je mieć przy sobie, ale niekoniecznie z nich korzystam, często nawet o nich zapominam na cały dzień jednak w momencie kiedy przypominam sobie o zwłaszcza telefonie komórkowym to odczuwam pewien strach przed tym „o boże, nie było mnie kilka godzin co tam się nie wydarzyło” oczywiście jestem osobą, która jak wstaje to pierwsze co robi, to sięga po telefon a przynajmniej to powinna być jedna z rzeczy bo to jest też budzik, nie mam tego stacjonarnego budzika. Też zasypiam z telefonem, jest koło mnie podłączony do ściany kabelkiem, koło głowy specjalnie się nawet odwróciłam żeby telefon był zawsze przy mnie.”

**OB. 46:** „Komputera nie używam, laptopa też nie, tableta też nie, więc zostaje mi tylko telefon. Naprawdę to nie używam go tak nałogowo tego Internetu, tylko jak sprawdzam autobus już czy ten Facebook. Tak to Instagram usunęłam, Snapchat też nie i z niczego więcej tam nie korzystam, a jeśli chodzi o tą tam nałogowość to mam takie dni, gdy nie mam co robić, nic mi się nie chce i po prostu siedzę przez cały dzień w tym telefonie, podłączonym do ładowarki, nic więcej nie robię tylko grzebie nawet jak się nic nie dzieje.”

**OB. 51:** „o bardzo mają dla mnie duże znaczenie, bo bez telefonu nie da się skontaktować z nikim, z komputera korzystam bardzo rzadko, bo nie gram w gry i nic takiego praktycznie leży i się kurzy bardziej z telefonu ciągle albo siedzę na YouTube albo słucham muzyki albo piszę z kimś i myślę, że jak bym miała taki zwykły telefon taką cegłą to myślę, że dzwonienie bym mi wystarczyło i tak bym miała więcej czasu na rozwijanie swoich pasji a tak jak mam ten telefon to nie jest to, bo cały czas kusi żeby wziąć coś porobić.”

### LICEUM

**OB. 1:** „Komputer nie jest jakoś istotny w moim życiu, używam go głównie do spraw związanych ze szkołą. Natomiast telefon z internetem, to już... Nie wyobrażam sobie dłuższego życia bez nich. Służą mi do komunikacji, do robienia zdjęć oczywiście. Rozmowa z ludźmi, taka rozrywka... Kwik.”

**OB. 25:** „No wydaje mi się tutaj, że zastosowanie tych urządzeń jest bardzo szeroko określone spektrum, bo telefon jest używany począwszy od rozrywki w postaci grania w jakieś gry, które na co dzień w na tym telefonie są. W czasie wolnym lub poprzez przeglądanie jakiś sieci społecznościowych głównie Facebook jednak do jakiegoś kontaktu z ludźmi, sprawdzenia co się dzieje naokoło, poprzez taki prosty werbalny kontakt przez telefon lub pisanie z jakimiś już konkretnymi osobami. I jeszcze w komputerze dochodzi jakieś tam pisanie prac, sprawdzanie informacji, dowiadywanie się i też granie.”

**OB. 26:**

OB: „Głównie do pisania SMS-ów, czasami też dzwonię no i czasem korzystam z internetu.

B: Spędzasz czas na jakiś portalach, na kwejkę czy coś, Instagram?

OB: Facebook mam, Snapchat niby mam ale nie otwieram, no a poza tym to nie spędzam.”

**OB. 28:** „Może nie przywiązuje do tego jakiejś takiej dużej wagi. Aczkolwiek jest to pomoc i w kontaktach międzyludzkich i też w szkole często. Jeśli nie mam podręcznika zapomniałem czy coś to mogę sprawdzić w internecie. I telefon tak naprawdę stał się częścią mnie i bez niego ciężko było by żyć i funkcjonować w dzisiejszym czasie. Ale tak sam z siebie nie przywiązuję do niego jakiejś wielkiej wagi, tylko podświadomie tak.”

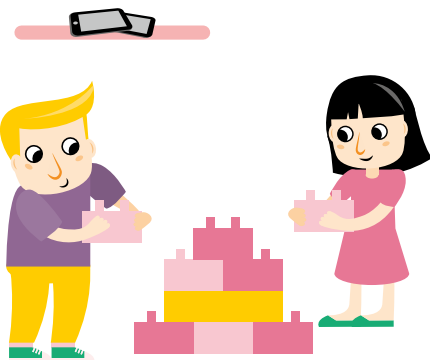
**OB. 32:** „Bo to głównie telefon komórkowy to, jeśli chodzi właśnie o to urządzenie to się zazwyczaj z nim nie rozstaje. To jest urządzenie które mam bardzo często przy sobie i jeżeli już go nie mam albo gdzieś ćwiczę albo pływam, a tak ogólnie to staram się go mieć w kurtce czy w plecaku, żeby zawsze mieć go pod ręką.”



## SZKOŁA PODSTAWOWA

## Sposoby i częstotliwość korzystania z telefonu i komputera przez młodzież (cd.)

Dziś rano odebrałem telefon (dałem go zaufanej koleżance), zostałem zbombardowany wiadomościami i snapami. Cały dzień w szkole nadrabiałem zaległości. **Odzyskanie telefonu było przyjemnym uczuciem, poczułem ulgę.** Przez to dopiero teraz znalazłem czas na dziennik. Przez te 3 dni miałem bardzo dużo czasu, który przeznaczyłem na naukę. Ze względu na maturę, którą piszę w maju planuję dopiero ograniczyć korzystanie.



**Rozwiązanie 20.** Stosuje zasadę „rób jedną rzecz na raz” – kiedy pracuję albo się bawię, cyfrowe nośniki odkładam na półkę

## GIMNAZJUM

**OB. 56:** „Przed eksperymentem były dla mnie bardzo ważne, zabijały mi czas, tak naprawdę zajmowały mi cały ten czas, kiedy siedziałam w domu i nie miałam, z kim porozmawiać, co robić to właśnie z nich korzystałam zabijałam tak nudę, byli rodzice w domu to tak bardziej grałam na komputerze, siedziałam na portalach społecznościowych niż rozmawiałam.”

**OB. 58:** „To znaczy, ja korzystam z tych jednostek, generalnie do nauki albo do takiego ułatwiania sobie generalnie życia, na przykład, kiedy mamy testy albo jakieś zadania domowe, albo jakieś zadanie w książce to robię zdjęcie telefonem i nie muszę brać całego podręcznika ze sobą i taszczyć, albo generalnie. Na tyle jest to pomocne, że na przykład wysłać zwolnienie z jakieś lekcji, przez kontakt z rodzicami, którzy mogą zrobić to mailem, generalnie.”

**OB. 77:** „Telefon mi się głównie przydaje do kontaktowania ze znajomymi, też przydaje mi się do na przykład jak gdy się nudzę to też mogę różne się tam pobawić jakby, również telefon przydaje mi się do sprawdzania na przykład różnych rzeczy gdy w szkole na przykład muszę coś sprawdzić i w Internecie na przykład to szybko się wchodzę w telefon i kilkoma kliknięciami mogę się dowiedzieć tego co jest mi potrzebne.”

## LICEUM

**OB. 33:** „Do czego mi się przydają, na pewno do wiedzy, do pogłębiania wiedzy, szczególnie gdy mamy jakiś sprawdzian a zapomnę książki wziąć no to się przydaje bo są takie jakby wirtualne podręczniki i się to bardzo przydaje. Do czego jeszcze korzystam... do Facebook, to przede wszystkim na pewno, bo mamy na Facebook właśnie stronę naszej klasy i no tam są właśnie, i to było bardzo trudne, w czasie eksperymentu, żeby się nie udzielać tam i ostatnio np. raz przyszedłam godzinę za szybko do szkoły, bo nie wiedziałam, nie byłam poinformowana...”

**OB. 35:** „Nie, nie (śmiech), to jest dużo rzeczy, ale najczęściej go używam jak się nudzę, jak gdzieś czekam, wszystkie portale po kolei.”

**OB. 35:** „Jakieś gry też czasem, takie jakieś na myślenie albo jakieś takie...quizy czy coś to lubię. No i jest praktycznie cały czas. Nawet na lekcjach używamy telefonu jak mamy takie, ale nie że tak nielegalnie, tylko mamy takie zajęcia że pani wyświetla z e-dziennika tam gdzie mamy komputer, ma tablicę interaktywną, i każdy ma swój telefon, jest podłączony do sieci szkolnej i jest wyświetlane pytanie, i tam na przykład jest 30 pytań powiedzmy o polskim i gramatyka czy coś takiego, i są na takiej tablicy takiej dużej są pytania i odpowiedzi i na przykład jest tam jakieś 4 odpowiedzi trójkąt koło kwadrat i coś tam jeszcze i obok tego są odpowiedzi, a my już klikamy tylko symbole w telefonie...”

**OB. 4:** „Wypełnia to sporą część mojego czasu, bo znaczy... No na przykład rano sobie wstanę, zjem śniadanie czy coś no to słucham muzyki czy coś, no to telefon w ręku. Wracam ze szkoły, zrobię lekcje, ogarnę się, zjem coś, komputer. Wieczorem, wyjdę ze znajomymi, wieczorem czasem poczytam, ale z reguły słuchawki na uszach czy coś, gdzieś tam filmiki na YouTube czy cokolwiek.”

## SZKOŁA PODSTAWOWA

## Postrzeganie siebie samego jako osoby uzależnionej od telefonu komórkowego

**OB. 17:** „No tak jak mówię, że nie słuchałam nikogo tylko po prostu komórki i po prostu czasami dla mnie świat realny to był no komórka. Po prostu dla mnie liczyła się tylko komórka jak np. szłam na dwór nie mogłam pójść na dwór bez komórki. Musiałam czekać aż się naładuje do końca i po prostu siedziałam na ławce oni się bawili ja siedziałam w komórce. Mówi każdy, że jestem uzależniona.”

**OB. 34:** „Sam muszę przyznać, że jestem już z jednych początkowych stopni uzależnienia, ponieważ ciężko jest mi się obejść bez tych urządzeń.”

**OB. 53:** „Uważam jednak że jestem uzależniony ponieważ przez te trzy dni da się wytrzymać ale jeżeli miało to być trochę dłużej. To nie wiem czy bym wytrzymał.”

**OB. 6:** „Aż nawet sam to mówię, że jestem uzależniony na pewno.... troszeczkę bo ostatnio zrobiłem taki pomiar jak byłem cały dzień w domu i 6h korzystałem z telefonu i telewizora, a tylko 4–5h czytałem i byłem na dworze i dla nie to jest za dużo i muszę właśnie się właśnie odizolować.”



**Rozwiązanie 21.** Wyłączam automatyczne powiadomienia zainstalowane na moim telefonie. To one sprawiają, że z ciekawości sięgam po telefon

## GIMNAZJUM

**OB. 8:** „lubię mieć je przy sobie, ale niekoniecznie z nich korzystam (...)ale nie odczuwam mimo wszystko uzależnienia ponieważ potrafię z niego zrezygnować na pstryknięcie palcem i często o nim po prostu zapominam.”

**OB. 18:** „Jak zasypiam z telefonem to właśnie tak, że korzystam z telefonu i zasypiam. Jak czytam książki to muszę w pewnym momencie zdecydować-dobra koniec, zamykam książkę i odkładam a telefon daje mi tę możliwość, że zasypiam z nim i nic się z nim nie stanie. Ja nie jestem, ja nie jestem uzależniona.”

**OB. 45:**

B: „Dobra, a czy Ty uważasz siebie za uzależnionego?”

OB: No, czasami.”

**OB. 51:**

B: „A czy według Ciebie, Ty jesteś osobą uzależnioną od telefonu komórkowego albo Internetu?”

OB: Nie, przez te dni, kiedy byłam... podczas trwania eksperymentu nie było mi trudno, tylko najgorzej było to, że nie mogłam się porozumieć ze światem a tak żeby odłożyć to nie mam większej trudności.”

**OB. 58:** „No i uważam, że to tak jest momentami, ale nie jest tak, że ciągle korzystam, ponieważ podczas tego eksperymentu nawet nie odczułam jakiejś strasznej nudy, czy jakiegoś przygnębienia związanego z brakiem telefonu, po prostu miałam więcej czasu, ale, który i tak spożytkowałam.”

**OB. 77:** „No... no tak trochę jestem uzależniony, ponieważ co prawda nie było mnie aż tak trudno odejść od tego telefonu w trakcie tych trzech dni, ale jednak trochę mi go brakowało ale to głównie z powodu takiego bardziej przyzwyczajenia do niego i zazwyczaj nikt mnie nie kara za korzystanie z niego, a teraz jakby nie mogłem i to było takie dość dziwne uczucie.”

## LICEUM

**OB. 1:** „Nie wiem czy to jest uzależnienie bo trzy dni bez telefonu, nie były dla mnie żadnym problemem. Aczkolwiek wszyscy znajomi twierdzili, że używam telefonu bez przerwy. Myślę, że jest w tym trochę prawdy.”

**OB. 21:**

OB: „Dużo osób mówi, że jestem uzależniony.

B: Dlaczego tak twierdzą?

OB: No na przykład tam na lekcji, nauczycielki ciągle narzekają, że się nie skupiam i coś tam robię. To w sumie trochę jest prawda. Czasem używam go tak dużo, że czasem mam go dość i chcę go wyrzucić, ale potem stwierdzam, że jeszcze coś trzeba sprawdzić.”

**OB. 25:** „Nie, na pewno często z niego korzystam na pewno jestem obecny w mediach, ale czy to jest uzależnienie? Nie nazwałbym tego. W ostatnim czasie np. w postaci tego projektu w, którym brałem udział czy takie sytuacje wymuszone, a które sytuacje wspomniane w wywiadzie, że ten telefon był nieobecny ze względu na to, że był popsuty nie funkcjonował. Tak jakby moje funkcje w społeczeństwie nie było zaburzone w sposób, z powodu braku telefonu i nie było jakiś problemów z tym, że ja tego telefonu nie miałem. Więc często z niego korzystam, ale uzależnieniem tego bym nie nazwał.”

**OB. 28:** „Bo wydaje mi się że ja sam jestem uzależniony (...) co chwilę mam go w rękę i co chwilę coś tam sprawdzam. Czy ktoś nie napisał, czy coś się na Facebooku nie wydarzyło. Znaczy wydarzyło dotyczące mojej osoby.”

**OB. 32:** „Znaczy no nie sędzę żebym był uzależniony, ale na pewno są jakieś symptomy w tym względzie, że ten telefon mam wszędzie przy sobie. To jest jakiś znak, że jednak potrzebuje tego telefonu i to nie jest coś takiego z czym mógłbym się rozstać na dłużej niż powiedzmy dwa tygodnie.”

**OB. 33:** „A no wydaje mi się, że nie, że nie jestem uzależniona, tak mi się przynajmniej wydaje. Też wytrwałam te 3 dni.”

**OB. 4:** „Tak jak mówiłem, w zasadzie wszyscy jesteśmy uzależnieni od telefonów, więc w takim sensie jakichś informacji, szkoły itd. to mimo wszystko tak, natomiast mógłbym się tego pozbyć... wydaje mi się, że gdybym się uparł...”

## SZKOŁA PODSTAWOWA

## Rozpoczęcie

**OB. 13:** „Od razu schowała mi [mama] telefon i laptopa. Ale lipa! Po chwili zaczęło mi się nudzić. Chętnie bym pograł albo pooglądał coś na youtubie.”

**OB. 17:** „Minęło zaledwie pół godziny, a ja już kilka razy odruchowo chciałem sięgnąć po telefon. Obudziłem się ciut rozdrażniony, ale moim zdaniem to nie jest kwestia bycia offline.”

## Aktywności podejmowane zamiast korzystania z telefonu podczas eksperymentu

**OB. 13:** „Po powrocie do domu miałem co robić. Dużo nauki – wiadomo, nikt tego nie lubi. Ale pomogło mi to oderwać myśli od telefonu i Internetu. Po skończonej pracy poszedłem szybko spać, by o niczym innym nie myśleć.”

**OB. 16:** „Idę robić serca z origami dla koleżanki, która mi się podoba.”

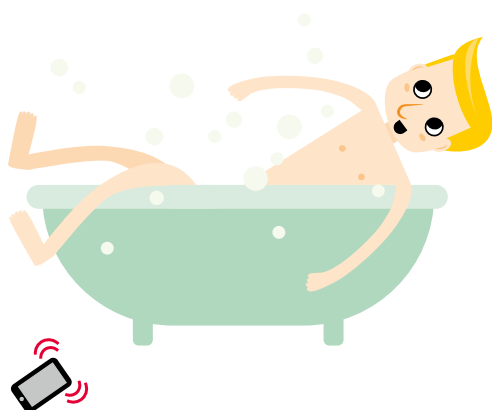
**OB. 17:** „Czas zaczął mijać szybciej, kiedy zacząłem budować z LEGO.”

**OB. 19:** „Właśnie przed chwilą robiłem z nudów kolację z mamą (...) Nawet nie pamiętam, kiedy robiłem z mamą kolację. Po zjedzeniu rozmawiałem i wspominałem dawne czasy z mamą i bratem. Fajnie było tak porozmawiać dłużej i więcej.”

**OB. 32:** „Skończyłem lekcje, zbudowałem domek z klocków, pobawiłem się z siostrą, przeczytałem 40 str. książki. Co teraz?”

**OB. 41:** „Teraz mam przerwę. Potem nauczę się przyrody. Mam w planach też coś przyjemniejszego. Jedziemy z mamą do sklepu po nowe buty dla mnie.”

**OB. 47:** „Przez resztę dnia grałem w gry planszowe z mamą, tatą i ciocią. Bardzo dobrze się bawiłam.”



**Rozwiązanie 22.** Odpisuję na SMS-y i e-maile oraz oddzwaniam wtedy, kiedy to zaplanuję. To ja zarządzam telefonem, a nie on mną

## GIMNAZJUM

**OB. 12:** „Aaa... nie mogę. Z tak wielkim trudem jeszcze nigdy nie wyłączałam telefonu. Strach – sama nie wiem czym spowodowany. To jest chore, żeby bać się wyłączyć wszystko.”

**OB. 29:** „Ostatnie godziny z moim przyjacielem. Zaraz go wyłączę i idę spać.”

**OB. 12:** „Odrobiłam wszystkie lekcje, które mogłam zrobić bez Internetu. Posprzątałam. I przeczytałam 100 stron książki, co jak na mnie jest dziwne.”

**OB. 45:** „Znalazłem kolejnego plusa braku technologii – znalazłem więcej czasu na czytanie książek. Dwustronicowa powieść w 3 dni, to jak dla mnie dobry wynik (...) Kolejny plus życia bez internetu – wysypiam się.”

**OB. 51:** „Ludzie! Odklejcie się od tych telefonów chociaż na chwilę. Dajcie tym biedakom odpocząć. Wyciągam blok i rysuję. Oczy nie wyszły. Usta nie wyszły. Włosy nie wyszły. Dlaczego rysowanie jest takie trudne? (...) Dalej siedzę, słucham audiobooka i znów rysuję. Nie mam pojęcia, czym jeszcze mogłabym się zająć.”

## LICEUM

**OB. 28:** „Mam dziwne wrażenie, że ta przerwa nie będzie taka straszna, a nawet poczuje się zwolniony z obowiązku ciągłego odpisywania komuś, bądź sprawdzania telefonu, czy nikt nie napisał. Śmieszne jest to, że nikt nie każe mi odpisywać, a jednak czuję się w pewnym sensie zobowiązany.”

**OB. 1:** „Mało tego, że odcięcie mi nie przeszkadza, to uważam je za coś genialnego. Spędziłem przy lekcjach i nauce około 3 godzin, nie pamiętam, kiedy poświęciłem na to tyle czasu. Chyba muszę częściej sobie robić takie ograniczenia.”

**OB. 14:** „Czekałam 20 minut na autobus. Nie mając muzyki liczyłam pozapalane okna w bloku naprzeciwko, wsłuchiwałam się w ciszę i zakłócające ją odgłosy.”

**OB. 18:** „Mam dużo pozornego czasu i ładnie go wypełniam. Uczę się wierszy, uczę się ogółem, czytam, robię coś, śpiewam (a tak bardzo nie umiem śpiewać).”

**OB. 28:** „W tym momencie kiedy nie poszedłem do szkoły i miałem wolne ok 3 h, to spędziłem ten czas na leżeniu w łóżku i słuchaniu radia.”

**OB. 28:** „Gdy nie miałem dostępu do telefonu częściej rozmawiałem z mamą i babcią. Oczywiście to nie było tak, że nagle „wyszedłem z nory” i zacząłem z nimi rozmawiać, tylko częściej zagadywałem mamę i miałem jej więcej do powiedzenia.”

**OB. 35:** „Znowu poszłam spać ok. 22. W dni kiedy mam internet, kładę się koło północy. (...) Czuję, że mam więcej czasu na naukę. Wczoraj czytałam na co dawno nie miałam (przynajmniej tak myślałam) czasu.”

**OB. 38:** „Teraz muszę planować dzień od A do Z, czego bardzo nie lubię (...) Zaraz wezmę się za naukę i lekcje.”

## SZKOŁA PODSTAWOWA

## Zakończenie

**OB. 43:** „Gdy mój test się skończył od razu pobiegłam po telefon, ale nawet przy nim zaczęłam się nudzić.”

## Zmiany w korzystaniu z telefonu i Internetu po zakończeniu eksperymentu

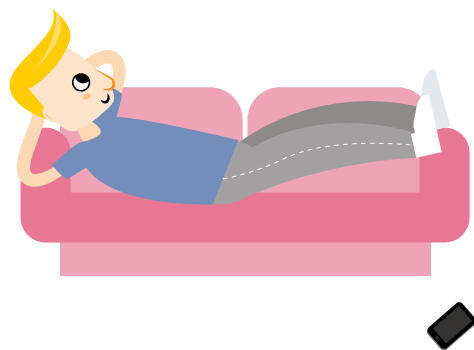
**OB. 19:** „Tak. Już nie sprawdzam telefonu, nie gram już odinstalowałam wszystkie gry. Tak jak kiedyś grałem tak już w ogóle nie gram na tym telefonie.”

**OB. 43:** „już się nie nudzę, że tak powiem, właśnie powtarzam te same rzeczy, co robiłam kiedy miałam wolny czas i teraz mniej się nudzę jak już się nudzę to po prostu nic nie robię, siedzę w ciszy.”

**OB. 34:** „No, że po prostu więcej czasu spędzam na podwórku nie jest tak już za telefonem, ale są też minusy bo czasami jak już jestem na dworze bez telefonu to mi go trochę brak tego czasu spędzonego.”

**OB. 53:** „ Tak jak przed eksperymentem bo jednak trudno jest. Można na czas ale jednak później cały czas się wraca do tego samego.”

**OB. 6:** „ No niestety chyba nie zmieniło się na razie ale mam nadzieję, że się jeszcze zmieni. No i będę pewnie jeszcze próbował się odłączyć od sieci. To chyba wszystko w sumie.”



**Rozwiązanie 23.** Ustalam godziny, w których odpoczywam. Wtedy bezwzględnie wyłączam telefon i pozostaję offline

## GIMNAZJUM

**OB. 12:** „Więc włączyłam telefon. Myślałam, że się będę super cieszyła, ale jestem przygnębiona i smutna. (...) Ten telefon jest z nami praktycznie ZAWSZE. A najgorsze, że nic nie możemy z tym zrobić.”

**OB. 24:** „Jeszcze mniej niż poprzednio korzystam.”

**OB. 45:** „Nie jest mi to aż takie do szczęścia potrzebne żeby co chwila sprawdzać w tym telefonie rzeczy, tylko puszcze sobie np. muzykę i tylko ta muzyka mi jest potrzebna, raz na jakiś czas tam sprawdzić rzeczy ale nie jest to tak jak było przed eksperymentem.”

**OB. 46:** „Zastosowałam sama w sobie taką zasadę, żeby ograniczyć ten telefon, żeby go nie brać jak nie jest potrzebny, jak idę na spacer też mi jest nie potrzebny, tylko biorę zegarek, żeby wiedzieć o której wrócić i ten właśnie zmniejszył swoje zagłębienie bezsensu.”

**OB. 56:** „Dużo się nie zmieniło, zmieniło się tylko to, że jak wracają rodzice to wyłączam ten komputer i na czas, kiedy jest mama pomagam jej w obiedzie i dopiero, kiedy już skończę, posprzątam i wieczorami nie mam muszę zrobić lekcję to robię lekcję to włączam komputer dopiero tak na wieczór, więc to się na pewno zmieniło.”

## LICEUM

**OB. 14:** „Czułam, że w każdym momencie gdyby coś się wydarzyło i musiałabym zmienić plany, miałabym taką możliwość. Nie musiałam ciągle planować i brać pod uwagę wszystkich opcji. Czułam się w kontakcie z innymi, choć było to poniekąd złudne poczucie”

**OB. 18:** „To trochę chore, że nie mogłam się doczekać telefonu tak bardzo. Trzy dni bez niego, to łatwizna, ale wizja momentu, kiedy już będę mogła z niego korzystać...marzenie”

**OB. 35:** „Dziś już kilka razy miałam w ręku telefon, ale ilekroć brałam się za odblokowywanie go, rezygnowałam. (...) Czuję się bez tego wszystkiego o wiele lepiej i boję się, że jeśli włączę komórkę, to to wszystko wróci. Wiem, że to brzmi dramatycznie, ale tak właśnie czuję.”

**OB. 1:** „Jak już mówiłem na samym początku wywiadu nie rozmawiam z ludźmi i równocześnie używając jakiś mediów. (...)Staram się właśnie nie robić paru rzeczy na raz jednocześnie, typu pisanie rozprawki i równoczesna rozmowa z kimś, co już wspominałem przed chwilą. Ogólnie raczej ograniczyłem takie siedzenie przed telewizorem i oglądanie wszystkich seriali po kolei, raczej zakładam sobie, że tylko obejrzę wiadomości i wracam do swoich spraw.”

**OB. 21:** „No największe refleksje były podczas eksperymentu i kilka dni po, a teraz jak to mówiłem, to wróciło już teraz do poprzedniego stanu.”

**OB. 28:** „Refleksje bardziej miałem jak nie używałem tego telefonu. Ale po tym włączeniu nic dziwnego tak naprawdę nie było. To była tak naprawdę chwilowa przerwa a później powrót do normalności. A w normalności nie ma co się dziwić.”

**OB. 35:** „Hmm, myślę, że ta ja po eksperymencie jest bardziej obecna w domu i umie lepiej zagospodarować czasem i umie odłożyć telefon i urządzenia bez bólu i właśnie też miałam takie coś, że jak używałam, nie wiem, oglądałam coś w Internecie albo z kimś pisałam i rodzice mnie wołali no to była taka rozmowa "tak" "nie" "dobrze" "mhm", jak najszybciej żeby wrócić i już taka irytacja, że ktoś mi przerwał, a teraz o jak ktoś mnie woła to po prostu nawet mogę wyłączyć i już mam gdzieś w sumie co się dzieje.”

**OB. 67:** „Myślę, że nieznacznie ale przeorganizowałam się trochę. Na pewno to mnie ukierunkowało tak, że jak mam jakieś ważne rzeczy to mam w ogóle poczucie obowiązku wobec nich, że muszę zrobić i robię nawet niektóre. Jakby bardziej chodzi mi o tą szkołę i naukę bo po prostu jestem troszkę...Jeżeli chodzi o tą szkołę to nie uczę się za dużo jakby powinienem więcej robić, jakby być więcej obowiązkowy, a zazwyczaj właśnie nie miałem tego poczucia, że...Miałem to poczucie, że jak zrobię, jak tego nie zrobię to w sumie bez różnicy. A teraz mam takie mam chęć do robienia tych rzeczy bo wiem, że one mnie rozwijają. Tak te 3 dni były takim motorkiem napędowym, żeby się zwyczajnie w świecie ogarnął.”



## Wybrane wypowiedzi rodziców zebrane podczas indywidualnych wywiadów pogłębionych

### Co było najtrudniejsze podczas samego eksperymentu?

**OB. 2:** „Przede wszystkim to co pamiętam z okresu tych trzech dni to jednak mój niepokój kiedy dziecko na przykład musiało pojechać do centrum jako szóstoklasista (...) i to że nie mogłam do niego zadzwonić, to że nie miałam z nim kontaktu było rzeczywiście niepokojące oczywiście uświadomiło mi w jakim stopniu ja jestem uzależniona od tego stałego kontaktu online z dzieckiem.”

### Korzystanie z urządzeń elektronicznych w rodzinie

**OB. 1:** „Tam jest w momencie kiedy ten czas jest na takim mniej zorganizowany no to, no to bywa różnie, tak? (...)To jest to jakiś tam poszukiwanie informacji w ten weekend też czasami tak jest, czy to jakieś wyniki sportowe, tak? Czy jakieś inne rzeczy czy ten. Natomiast generalnie no bardziej jest to u młodzieży. No powiedzmy ja bardziej gdzieś tam pod kątem pracy wykorzystuję wszelkiego rodzaju media, tak? Natomiast no w weekend przychodzi też jakaś kwestia no co się wydarzyło, tak? Spojrzenia, tak? Niekoniecznie w telewizji, ale szybciej w komputerze, w telefonie.”

**OB. 3:** „No właśnie ta komunikacja, nie? Bo mówię, męża często nie ma, ja jestem sama z dziewczynami no i jak ja jadę do pracy wiadomo po południu wracam, biorę tą małą, a ta po prostu zero kontaktu czy ona szybciej przyjedzie czy daję przykład ostatnio klucz zgubił czy tam też nie wzięła no to wiadomo mogła zadzwonić czy coś, a jakby bez komórki no to wiadomo. W prawdzie kiedyś się żyło bez komórki i było super, nie? A teraz jest wiadomo.”

**OB. 5:** „Tego, że ona ciągle o tym mówiła, że jej tego brakuje, (...) To takie ciągle, że ojejka, że potrzebuję, ojejka że coś tam no i dlaczego nie mam i to takie nie wiem chyba takie jakieś nerwowe było bardziej moje dziecko, tak mi się wydaje.”

**OB. 6:** „Trudnością było zapisywanie tego wszystkiego co miała w tym dzienniku notować, tak? To rzeczywiście ciężko jej się było zebrać. Trudem na pewno było umówienie się z koleżanką do tej kawiarni bez korzystania z telefonów i chyba większym problemem było dla rodziców, to, że nie byliśmy w stanie skontrolować tego czy tam dotarli, trafiły czy bezpiecznie wrócić, (śmiejąc się) czy w dobrą stronę pojechała, a nie w przeciwną. Ale to tak jakby no ogarnięty został temat natomiast to rzeczywiście było przeżycie, ale one dzieci były mocno tym podekscytowane.”

**OB. 2:** „Wie pani co? No to tak. Mąż generalnie jest fanem muzyki więc ten komputer gdzieś jako takie narzędzie również do kolekcjonowania różnego rodzaju tam nie wiem czy plików czy czegoś też i jest [W: Do odsłuchu pewnie] z kolei jeśli chodzi też o hobby to hobbystycznie uprawia fotografię więc na pewno obróbka tych fotografii gdzieś tam, gromadzenie ich i tak dalej i to generalnie jemu wystarcza. Oczywiście czyta sobie tam wiadomości i tak dalej. Natomiast ja nie ukrywam, że gdzieś tam no to ja się śmieję właśnie, że ten facebook gdzieś tam człowieka na tyle wkroczył w to życie, że codziennie tam kilka razy co powiem szczerze znaczy ja się łapię na tym, że rzeczywiście jest to przecięcie, no chociaż na prawdę sprawdzanie tam więcej niż trzy razy dziennie tego facebooka jest niepotrzebne ale jednak jakoś odruchowo się to robi.”

**OB. 3:** „Szczepke komputera bardzo rzadko ja używam, chyba najmniej w domu. Nie ciągnie mnie, żadne jakieś tam – chyba, że muszę przelewy zrobić takie podstawowe rzeczy czy tam coś, to tak jak najbardziej.”

**OB. 7:** „Telefonu nie używamy w czasie wolnym, chyba no że mówimy o takim dzwonieniu komunikowaniu się, tylko do takiego kontaktu typowym to jeśli chodzi o telefon. Komputer... no komputer no to syn no to rzeczywiście coś tam pogra, my z mężem bardziej do pracy, córka praktycznie w ogóle, tyle co do szkoły, tyle co musi to otwiera komputer. Jeszcze jakieś sprzęty? PlayStation... no to rzeczywiście to dzieciaki czasami razem niedużo, ale grają albo jak jest właśnie nie ma pogody.”

## Zasady dotyczące korzystania z telefonu i komputera



**Rozwiązanie 24.** Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu czy tabletu

**OB. 1:** „Swego czasu gdzieś tam byłeś, tak? Ale może tak trochę gdzieś tam czasami byłeś bardziej jakby pomniejszane, natomiast no na pewno nie wiem kwestia jest posiłek, tak? No to to tego nie ma, tak? No staramy się na przykład też jak są, jak dzieci nie wiem włączają telewizor to już nie telefon, tak? Na takiej zasadzie, żeby po prostu tak, albo nie wiem kończy jakiś jedno nie wiem, kończy grać na konsoli, tak? I siada do telefonu, no to wtedy no sorry, tak? Ale dopiero z czegoś wyszedłeś, tak? Więc zajmij się nie wiem, przeczytaj książkę, tak? Jakby gdzieś tam zagrajmy nie wiem w jakąś grę planszową, a niekoniecznie jakby z jednego w drugie, tak?”

**OB. 2:** „Znaczą one się cyklicznie zmieniają, ponieważ okazuje się, że po pierwsze wraz ze wzrostem dzieci, znaczą dzieci im starsze tym niestety mają większe wymagania jeśli chodzi o czas korzystania, też im jakby trudno mi narzucać pewne rzeczy, które w pewnym momencie właśnie dlatego, że są starsi wydają się po prostu takie nieuzasadnione. Na przykład kiedyś było tak, że nie wolno im było włączyć czy komputera czy telewizora zanim nie zjedzą śniadania. Więc teraz no prawdę mówiąc to już zaczynają być tutaj, no ale dlaczego? Wytłumacz mi dlaczego? Więc staramy się raczej określać jakoś to czasowo. Znaczą to na co ja stawiam nacisk to przede wszystkim z różnym skutkiem żeby po prostu kontrolowali czas grania.”

**OB. 6:** „Najpierw musi wypełnić swoje jakieś tam obowiązki, tak? Typu odkurzyć schody, tak? Wiadomo odrobić lekcje w tygodniu, pomóc, przychodzi i pyta czy coś jeszcze ma do zrobienia. Jak wypełni swoje obowiązki [W: To może] to wtedy może. Tak, ale sam i musi się zawsze zapytać czy może skorzystać, tak? Nigdy nie ma tak, że idzie i włącza komputer bez zgody.”

Dziś jest ostatni dzień eksperymentu, już nie mogę się doczekać, kiedy zagram na komputerze lub telefonie. Trzy dni bez telefonu da się przeżyć. **Według mnie jest to ciekawy eksperyment: każdy powinien go spróbować.**



FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG

80-537 Gdańsk, ul. Wyzwolenia 17c/3

KRS 0000591833

REGON: 363242207 NIP: 957-108-25-04

[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

email: [m.debski@dbamomojzasieg.com](mailto:m.debski@dbamomojzasieg.com)

tel: 48 512 474 482

nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777