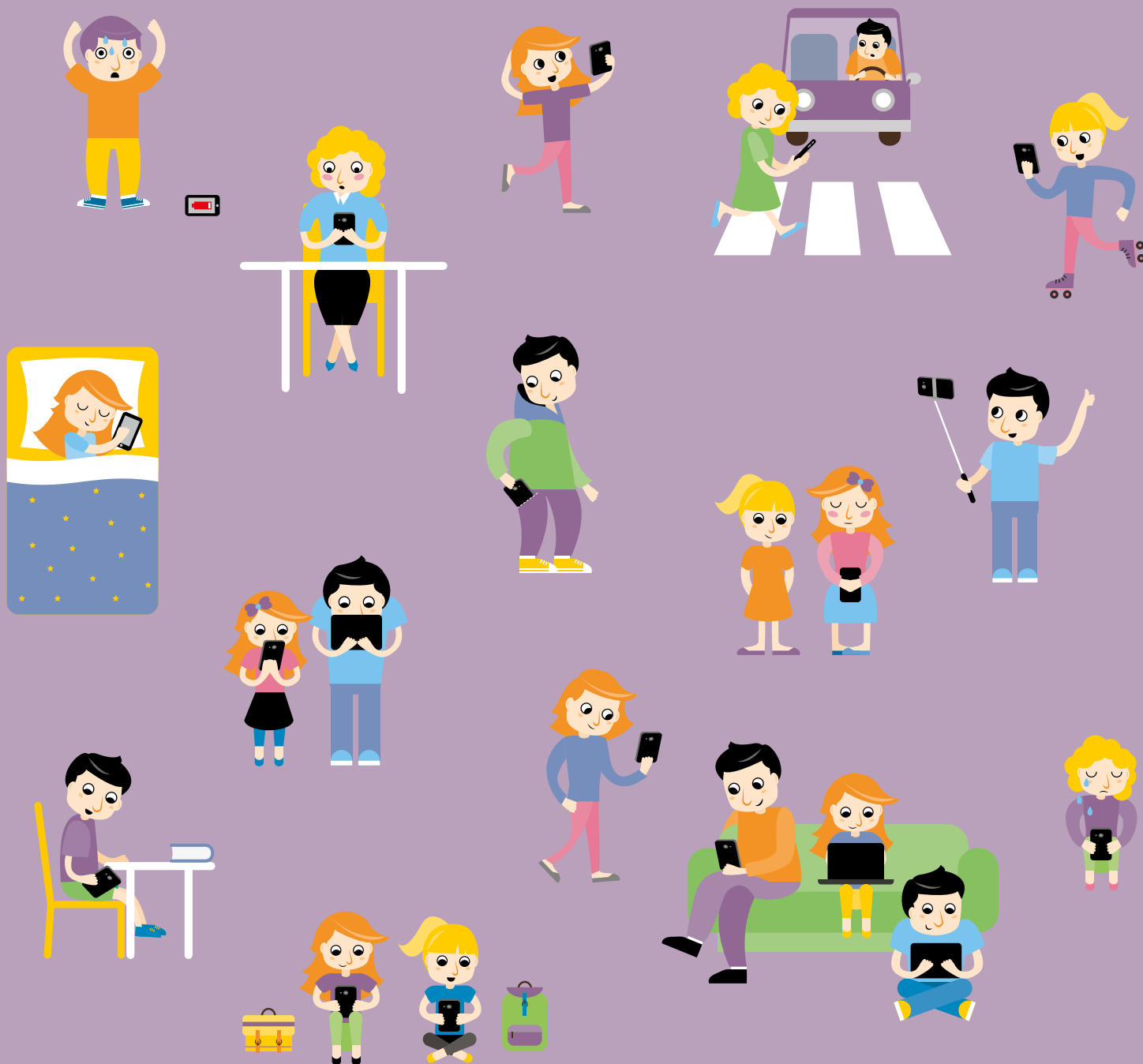
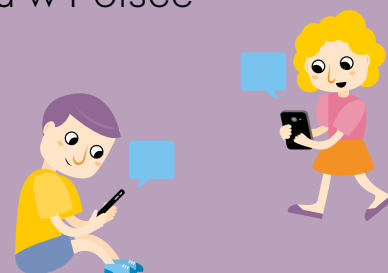


# NAŁOGOWE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH



Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce  
Raport z badań - skrót

Maciej Dębski





# NAŁOGOWE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH

## SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA ZJAWISKA FONOHOLIZMU W POLSCE

### RAPORT Z BADAŃ - SKRÓT

*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*

**Autor**  
Maciej Dębski

**Realizatorzy**  
Fundacja Dbam o Mój Z@sięg  
Uniwersytet Gdański  
Centrum Doradztwa i Badań Społecznych SOCJOGRAM

**Projekt graficzny, ilustracje**  
Joanna Kurowska

# SPIS TREŚCI

4

WSTĘP

14

NAJWAŻNIEJSZE  
WNIOSKI  
O CHARAKTERZE  
UNIWERSALNYM

34

NAJWAŻNIEJSZE  
WNIOSKI  
- RODZINA

43

CZĘŚĆ II  
EKSPERYMENT  
SPOŁECZNY  
POZ@ SIECIĄ.  
DZIENNIKI  
UCZESTNIKÓW.  
INDYWIDUALNE  
WYWIADY  
POGŁĘBIONE  
Z UCZESTNIKAMI  
EKSPERYMENTU  
ORAZ ICH  
RODZICAMI.  
PERSPEKTYWA  
JAKOŚCIOWA

11

CZĘŚĆ I  
NAŁOGOWE  
KORZYSTANIE  
Z TELEFONÓW  
KOMÓRKOWYCH  
- PERSPEKTYWA  
ILOŚCIOWA

39

NAJWAŻNIEJSZE  
WNIOSKI  
- ŚRODOWISKO  
SZKOLNE

44

METODYKA  
PROWADZONYCH  
BADAŃ

8

ADRESACI RAPORTU

18

NAJWAŻNIEJSZE  
WNIOSKI  
- MŁODZIEŻ

46

OPIS METOD  
I NARZĘDZI  
BADAWCZYCH

48

JAK MŁODZIEŻ  
KORZYSTA  
Z URZĄDZEŃ  
MOBILNYCH I INNEJ  
ELEKTRONIKI?  
NA ILE UWAŻA  
SIĘ ZA OSOBY  
UZALEŻNIONE OD  
TYCH URZĄDZEŃ?  
PERSPEKTYWA  
UCZESTNIKÓW  
EKSPERYMENTU

51

EKSPERYMENT  
POZ@ SIECIĄ -  
MYŚLI, EMOCJE  
I POSTAWY  
NA RÓŻNYCH  
ETAPACH JEGO  
TRWANIA. DANE  
Z DZIENNIKÓW.  
PERSPEKTYWA  
UCZESTNIKÓW

55

ROLA URZĄDZEŃ  
MOBILNYCH  
I INTERNETU  
W ŻYCIU RODZINY.  
PERSPEKTYWA  
RODZICÓW (OSÓB  
BIORĄCYCH UDZIAŁ  
W EKSPERYMENCIE)

54

TRWAŁOŚĆ ZMIAN  
POD WPŁYWEM  
EKSPERYMENTU.  
PERSPEKTYWA  
OSÓB BADANYCH

58

CZĘŚĆ III  
REKOMENDACJE  
W ZAKRESIE  
PROFILAKTYKI,  
LECZENIA ORAZ  
INTEGRACJI.  
W KIERUNKU  
ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW OSÓB  
E-UZALEŻNIONYCH

# WSTĘP



RZECZPOSPOLITA POLSKA  
Rzecznik Praw Dziecka  
Marek Michalak

DKS.061.320.2016.MS

Warszawa, 01 lutego 2017 roku

Pan  
dr Maciej Dębski  
Prezes Zarządu Fundacji  
DBAM O Z@SIĘG

uprzejmie informuję, iż obejmuję honorowym patronatem upowszechnienie skrótów raportu pt.: Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce.

Trudno wyobrazić sobie życie bez telefonu – szczególnie komórkowego. Nie trzeba też nikogo przekonywać o możliwościach jakie stwarza, szczególnie teraz w dobie smartphonów, które kryją w sobie małe komputery. Trzeba jednak przy tym pamiętać, jakie może nieść to zagrożenie. Problem uzależnienia od bycia on-line nie jest nowy, jednak ciągła miniaturyzacja pozwala na tworzenie urządzeń, które możemy mieć zawsze przy sobie i coraz bardziej ingerują w nasze życie, kradnąc cenny czas. Warto zapoznać się z zaprezentowanym raportem i wyciągnąć odpowiednie wnioski. Wierzę, że dzięki tej wiedzy będziemy mogli lepiej chronić najmłodszych przed zgubnymi skutkami fonoholizmu.

Pozdrawiam serdecznie wszystkie osoby zaangażowane w badania oraz w powstawanie raportu.



27 lat Konwencji  
o Prawach Dziecka

## SZANOWNI PAŃSTWO!

Zapraszam do zapoznania się ze skrótem raportu 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 tejsze. 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 dokumentu jest 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 uważna lektura przygotowanego opracowania analizującego zjawisko fonoholizmu, poszerzy Państwa dotychczasowe postrzeganie, pogłębi wiedzę i przyniesie nowe doświadczenia dotyczące tej ważnej, dotyczącej każdego z nas problematyki.

**PREZYDENT GDYNI**  
dr Wojciech Szczurek



## SZANOWNI PAŃSTWO

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.

Od początku procesu badawczego wszystkim osobom zaangażowanym w proces gromadzenia i analiz danych przyświecał jeden cel: jak najszerze 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:

- korzystanie w sposób zrównoważony, z pełną świadomością negatywnych skutków kompulsywnych zachowań,
- korzystanie w kierunku nawiązywania realnych znajomości i przyjaźni,
- korzystanie w celu lepszego planowania własnego czasu,
- korzystanie z korzyści dla rozwijania i pogłębiania swoich pasji, hobby, zainteresowań,
- korzystanie, by nieść pomoc innym
- korzystanie mając na względzie bezpieczeństwo własne i najbliższych.

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 udało by 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 Prezydentowi Miasta Gdynia – panu 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 włączając się w codzienne działania Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG.

Zapraszam do uważnej lektury przygotowanego dokumentu. Spisane treści, w szczególności rekomendacje oraz najważniejsze wnioski mają charakter otwarty. Tak rozumiane powinny stanowić przyczynek do dalszych dyskusji na szczeblu unijnym, rządowym, samorządowym, pozarządowym. Rozważania o nałogowym korzystaniu z mediów cyfrowych, w tym z urządzeń mobilnych, wpisują się w dyskusję o szkolnych programach wychowawczych oraz profilaktycznych, podjęte mogą być również w kontekście ochrony zdrowia psychicznego. Mogą również stanowić podstawę rozmów przy rodzinnych stołach, do czego serdecznie zachęcamy. Jednocześnie pragniemy poinformować, że całość opracowania jest możliwa do pobrania na stronie: <http://dbamomozasieg.com/publikacje-raporty/>

**PREZES FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG  
INSTYTUT FILOZOFII, SOCJOLOGII I DZIENNIKARSTWA  
UNIWERSYTET GDAŃSKI  
dr Maciej Dębski**

m.debski@dbamomozasieg.com  
wmsmde@ug.edu.pl





# 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:*

## 01) RODZICÓW:

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.



## 02) NAUCZYCIELI:

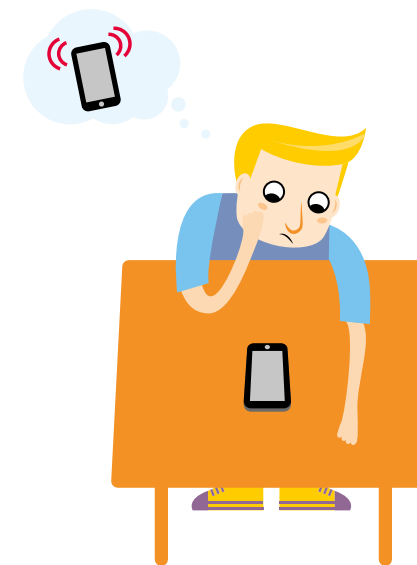
Szkoła i edukacja to bardzo ważny wymiar życia dzieci i młodzieży. Zgromadzony przez nas materiał może być podstawą do inicjowania różnych dyskusji na terenie szkoły. Może być również przesłanką do prowadzenia oddziaływań profilaktycznych w zakresie problemu e-uzależnień. Polecamy lekturę nie tylko dyrektorom, 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.



## Symptom 1

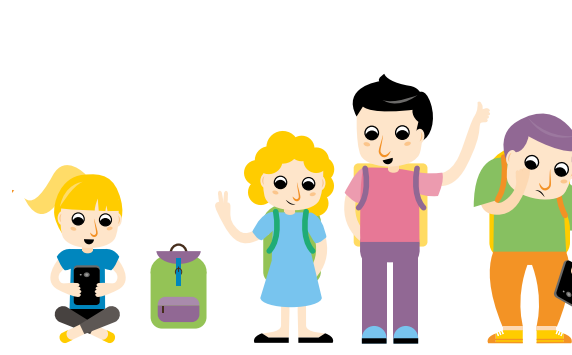
#Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę



## 03) UCZNIÓW:

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.



## 04) WŁODARZY 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.





część

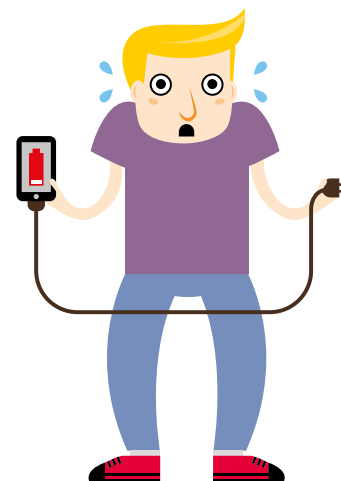
# NAŁOGOWE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH – PERSPEKTYWA ILOŚCIOWA

*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:

- Jakie są wzory korzystania z telefonów komórkowych przez młodzież w Polsce?
- Jaki jest stosunek badanych osób do problemu uzależnienia od telefonów komórkowych?
- Jak kształtuje się zjawisko cyberprzemocy w opinii uczniów oraz nauczycieli?
- Jakie są najważniejsze symptomy wskazujące na nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych?
- Jaka jest rola rodziców oraz innych kluczowych osób w procesie wchodzenia w codzienne korzystanie z urządzeń mobilnych?
- Jak we współczesnej szkole wykorzystywane są media cyfrowe i nowoczesne narzędzia komunikacji z innymi i prezentacji treści w procesie przekazywania wiedzy?



#### Symptom 2

#Noszę przy sobie ładowarkę/baterię w razie, gdyby mój telefon się rozładował

METODA BADAWCZA	NARZĘDZIE BADAWCZE	CHARAKTER BADAŃ	ZAKRES BADAŃ	GRUPA BADAWCZA	OKRES BADAŃ
(A) ilościowa	Kwestionariusza ankiety audytoryjnej	Badania pilotażowe	Gdynia	N=860 uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz szkół ponadgimnazjalnych	lutym – czerwiec 2015
(B) ilościowa	Kwestionariusza ankiety internetowej	Badania zasadnicze	Polska	N= 22.086 uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz szkół ponadgimnazjalnych	wrzesień 2015 – marzec 2016
(C) ilościowa	Kwestionariusza ankiety internetowej	Badania zasadnicze	Polska	N=3.471 nauczycieli uczących w szkołach podstawowych, gimnazjach, szkołach ponadgimnazjalnych	wrzesień 2015 – marzec 2016
(D) jakościowa	Eksperyment społeczny POZ@ SIECIĄ	Badania zasadnicze	Gdynia	N=103 osób młodych z Gdyni między 12 a 17 rokiem życia – odłączenie na 3 pełne doby od urządzeń mobilnych	Marzec 2016
(E) jakościowa	Analiza materiałów zastanych	Badania zasadnicze	Gdynia	N=69 dzienników prowadzonych przez młodzież podczas trwania eksperymentu	Marzec 2016
(F) jakościowa	Indywidualny wywiad pogłębiony	Badania zasadnicze	Gdynia	N=60 wywiadów z uczestnikami eksperymentu	Kwiecień – maj 2016
(G) jakościowa	Indywidualny wywiad pogłębiony	Badania zasadnicze	Gdynia	N=11 wywiadów z rodzicami uczestników eksperymentu	Kwiecień – maj 2016

- 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.

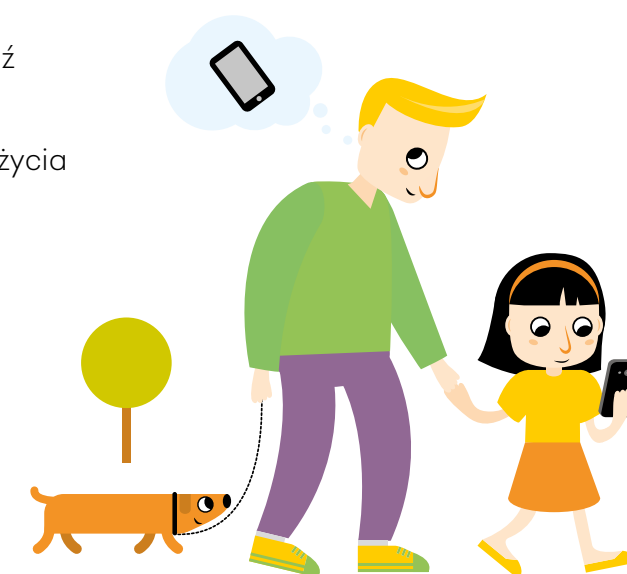
#### NAUCZYCIELE:

- 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.

#### 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





# 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 pozostawanie poza sferą oddziaływań Internetu czy mediów cyfrowych w trakcie trwania badań eksperymentalnych doprowadziło badane osoby do wielu ciekawych spostrzeżeń:

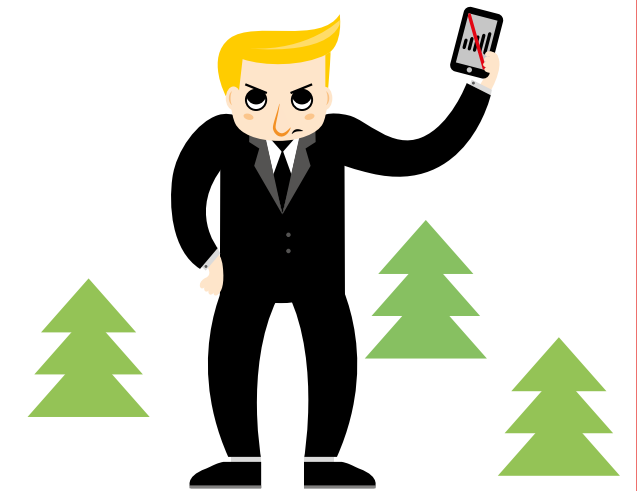
- bez cyfrowych narzędzi komunikacji z innym można funkcjonować w ciągu dnia bez większych przeszkód,
- poza telefonem i komputerem istnieje realny świat, który jest światem ciekawym, pełnym ludzi, aktywności, w który warto się bardziej włączyć,
- kreatywne spędzanie czasu wolnego, realizacja własnych 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 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*

#### Symptom 4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć



## 3

### 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 przyczynić się do uzależnienia od Internetu.*

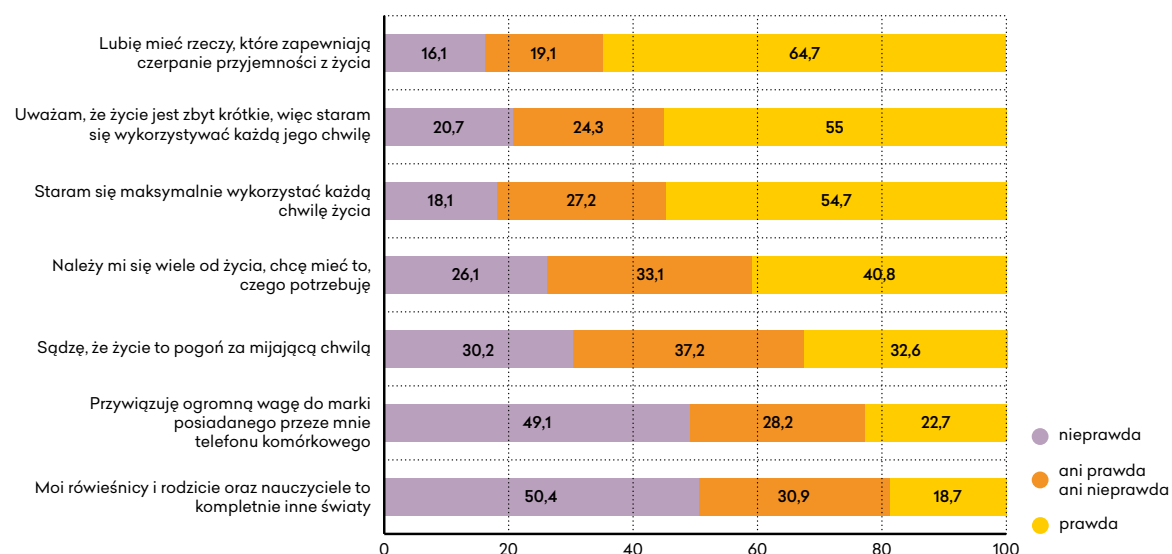
# 4

## 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 zdol-

### Wykres nr 1.

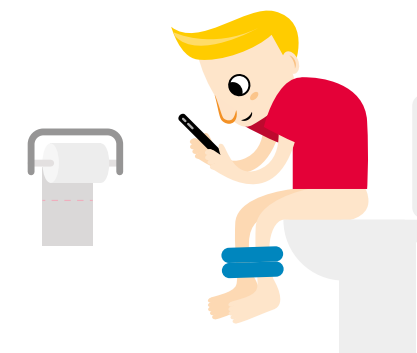
Postawy życiowe badanej młodzieży (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



### Symptom 5

#Jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”

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



ność 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 rozplakać 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.

- 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.

### 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, samotnienie, zmiana wzorów spędzania czasu wolnego (z aktywnego na bierny), otyłość, brak koncentracji.*

# NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI - MŁODZIEŻ

1

## UŻYTKOWANIE NOWYCH TECHNOLOGII:

### 01) 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 uczniowie szkół ponadgimnazjalnych.
- 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 ponie-

działku 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 codziennym budowaniu relacji.

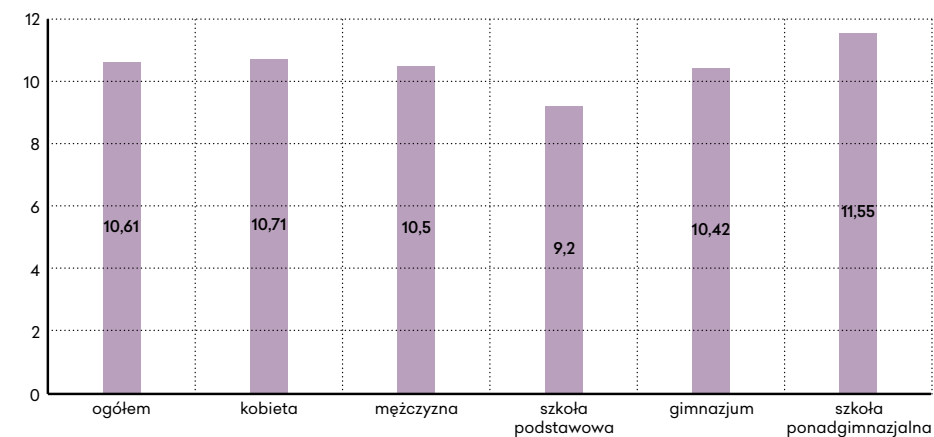
Z jakich aplikacji w telefonie komórkowym najczęściej korzystają badani uczniowie? Na pierwszym miejscu, w sposób wyraźny, dominują aplikacje społecznościowe, na których używanie wskazuje 70,6% wszystkich badanych uczniów. Na drugim i trzecim miejscu uplasowały się aplikacje służące do komunikacji z 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.

### 02) 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.

### Wykres nr 2.

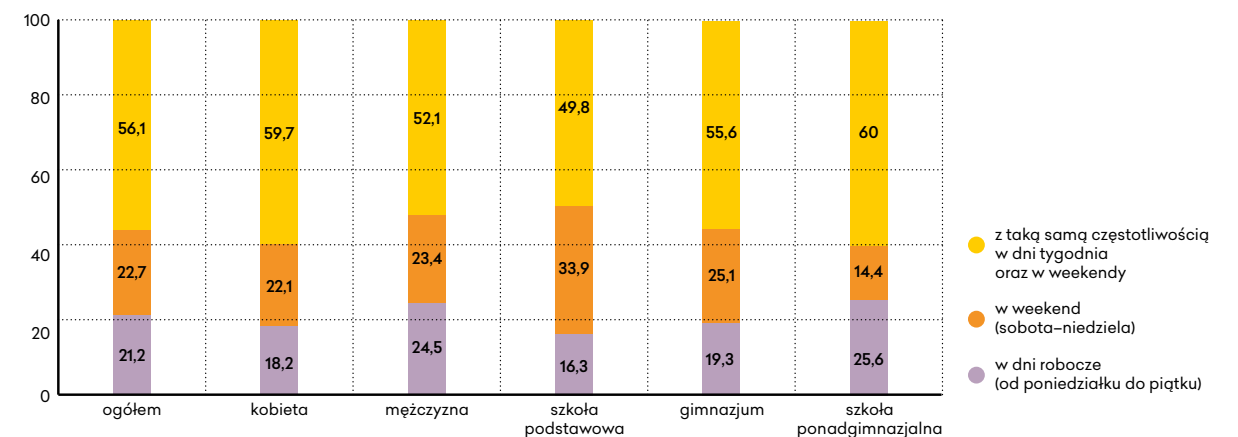
Przeciętny wiek inicjacji związany z regularnym korzystaniem z telefonów komórkowych - a płeć oraz typ szkoły\* (średni wiek) N=22.086 - odpowiedzi uczniów



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

### Wykres nr 3.

Korzystanie z telefonu komórkowego w dni szkolne i w weekendy a płeć i typ szkoły\* (%) N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Zastanów się i odpowiedz na pytanie, czy z telefonu komórkowego korzystasz częściej w dni szkolne (od poniedziałku do piątku) czy w weekendy (sobota i niedziela)?

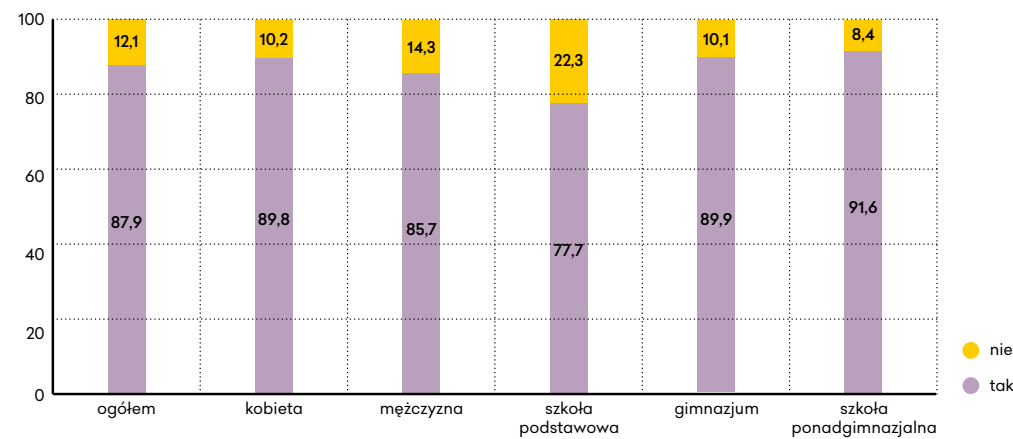
- Około 10% uczniów biorących udział w badaniu twierdzi, że chce korzystać z urządzeń cyfrowych częściej, że potrzebuje coraz więcej czasu, aby „pozałatwić” wszystkie swoje sprawy.
- 03) AKTYWNOŚĆ NA PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH:
- Badani uczniowie są częstymi użytkownikami różnego rodzaju portali społecznościowych. 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

#### Wykres nr 4.

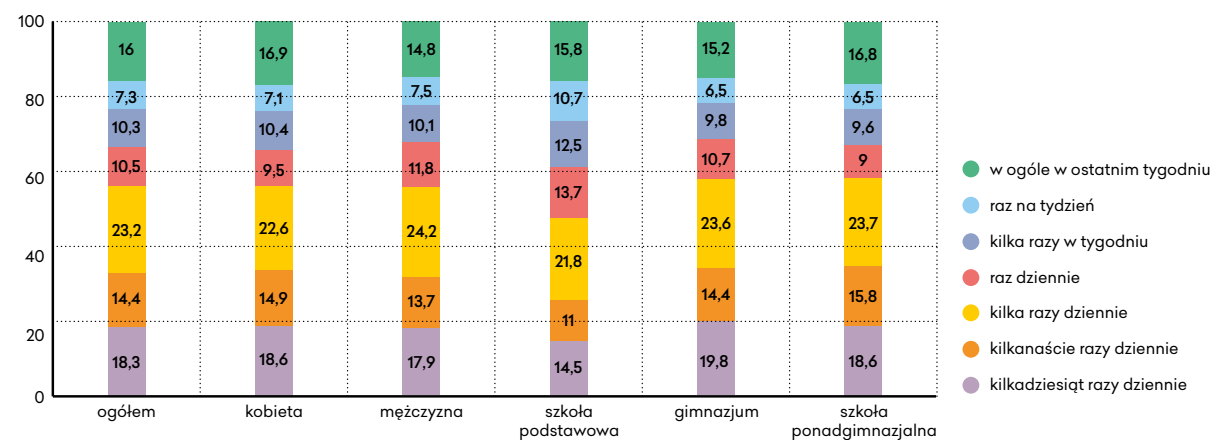
Posiadanie konta na portalu społecznościowym Facebook a płeć i typ szkoły\* (%)  
N=18.100 - odpowiedzi uczniów



\* Czy posiadasz konto na portalu społecznościowym Facebook?

#### Wykres nr 5.

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?

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 tysiąc znajomych na Facebook'u (im uczeń starszy tym udział procentowy osób posiadających ponad tysiąc znajomych się zwiększa).

#### 04) W STRONĘ URZĄDZEŃ MOBILNYCH:

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

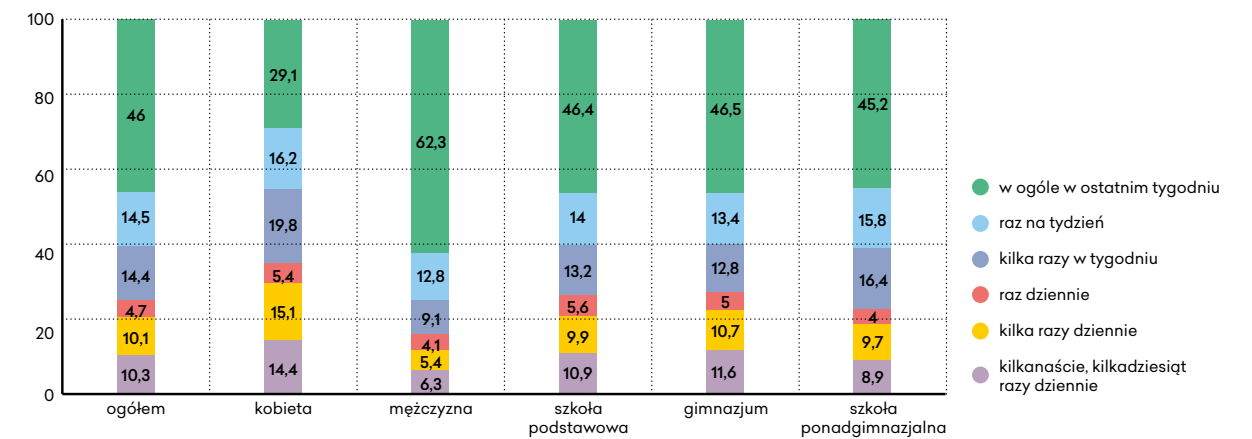
jąc w tym celu smartfonów, tabletów czy laptopów (70%), niż komputerów stacjonarnych (44%).

#### 05) „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.

#### 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)?

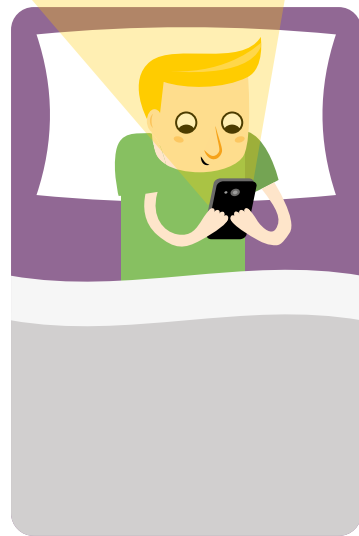
- Robienie samemu sobie zdjęć i umieszczenie ich w sieci stało się dla wielu młodych osób codzienną rutyną. Z przeprowadzonych badań wynika bowiem, że co dziesiąty uczeń (10,3%) kilkanaście razy, bądź kilkadziesiąt razy dziennie w ciągu ostatniego tygodnia, robił sobie samemu zdjęcie, kolejne 10,1% robiło 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%). Ponad 60% osób robiących sobie selfie dzieli się nim z innymi w Internecie. Ponownie częściej dokonują tego dziewczęta, niż chłopcy.

#### 06) SAVIOR-VIVRE KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH:

- 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 szkol-

- nymi (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.
- 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: uczni-





### 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

wie ze szkół podstawowych o wiele częściej od pozostałych osób przyznawały, że korzystanie z telefonów komórkowych w czasie trwania zajęć oraz na przerwach powinno być bezwzględnie zabronione.

## 2

### UZALEŻNIENIE OD URZĄDZEŃ CYFROWYCH:

#### 01) PRZEKONANIA:

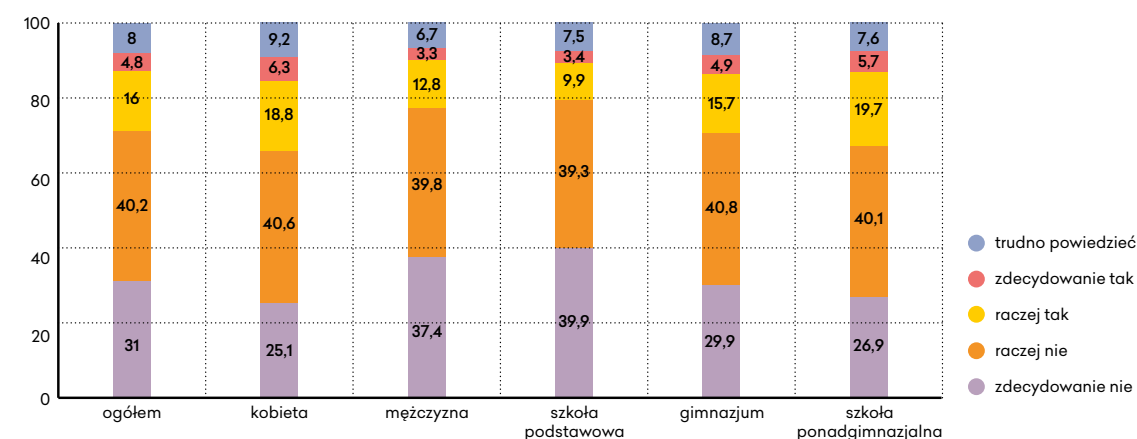
- Fonoholizm jako jednostka chorobowa nie istnieje na żadnej liście międzynarodowych chorób psychicznych (ICD-10 DSM-V), jednakże w potocznym obiegu dość często można usłyszeć zwrot „uzależnienie od telefonu komórkowego”. Czy od korzystania z telefonu komórkowego można się w pewien sposób uzależnić? Prawie połowa badanych w Polsce młodych osób uważa, że zdecydowanie tak (40,6%), kolejne 37,1% wskazuje, że raczej tak. Odmien-

nego zdania jest jedynie 17% uczniów, a 5,3% z nich nie potrafi w sposób jednoznaczny na tak postawione pytanie odpowiedzieć.

- 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 badaniu 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.

### Wykres nr 7.

Postrzeganie siebie jako osoby uzależnionej od telefonu komórkowego a płeć i typ szkoły \* (%)  
N=17.157 - odpowiedzi uczniów



\* Czy według Ciebie Ty sam jesteś osobą uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego?

#### 02) 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 rozstawanie się z własnym telefonem, ciągłe dotykanie go i odblokowywanie ekranu, korzystanie z telefonu o każdej porze dnia i nocy, nałogowe oczekiwanie na kontakt 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).
- 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 użyt-

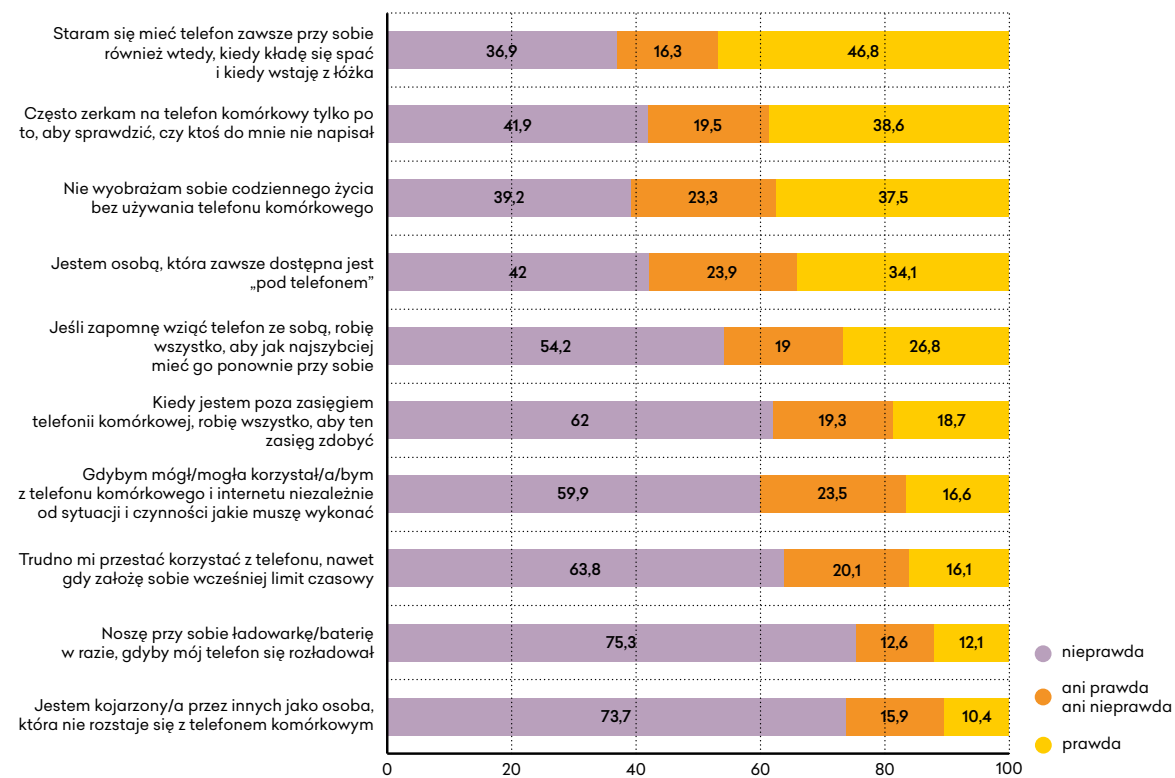
kownicy są osobami, które zawsze dostępne są pod telefonem. Szybko odbierają połączenia, szybko odpisują na wiadomości tekstowe bądź emaila, szybko odpowiadają na komentarze zamieszczane na portalach społecznościowych. Bez względu na porę dnia, czy nocy, są zawsze dostępni i gotowi do podjęcia ewentualnego 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%).
- 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/emaila najszybciej, jak to możliwe. Co trzecia osoba wskazuje, że odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu, bądź jest on rozładowany (32,8%). W dzisiejszych czasach młodzież w Polsce nieustannie chce „być na bieżąco”, a chęć ta staje się niemal niczym elementarna potrzeba, podobnie jak spożywanie posiłków, czy oddychanie. Co



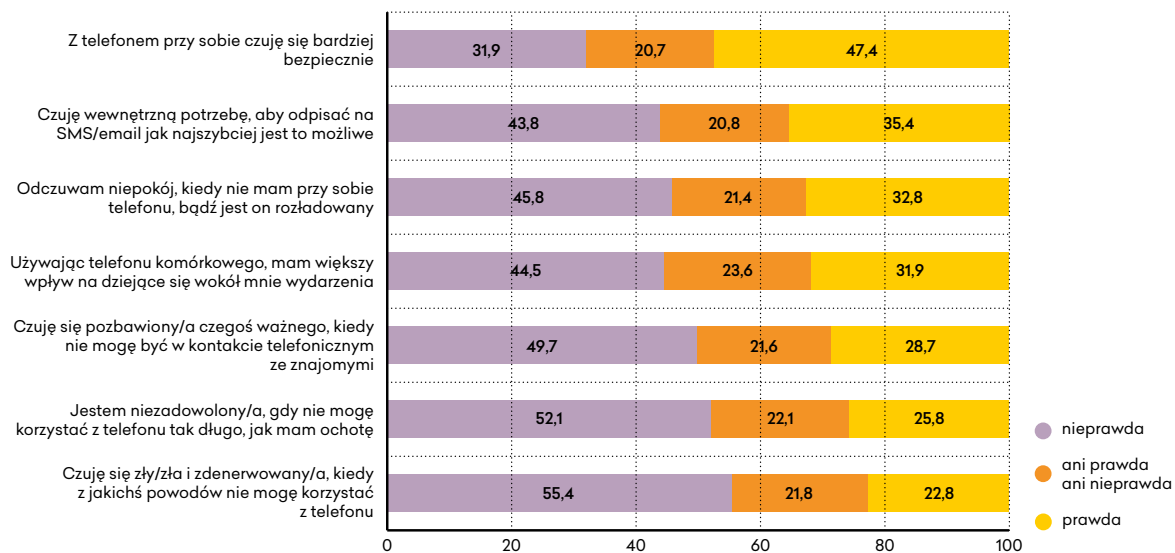
**Wykres nr 8.**

Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych - BLISKOŚĆ TELEFONU (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



**Wykres nr 9.**

Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych - STANY EMOCJONALNE (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



trzecia młoda osoba biorąca udział w badaniu również przyznaje, że używając telefonu komórkowego czuje większy wpływ na dziejące się wokół niej wydarzenia (31,9%), a 22,8% osób czuje się

złe, kiedy z jakichś powodów nie może korzystać z telefonu komórkowego.

- 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).

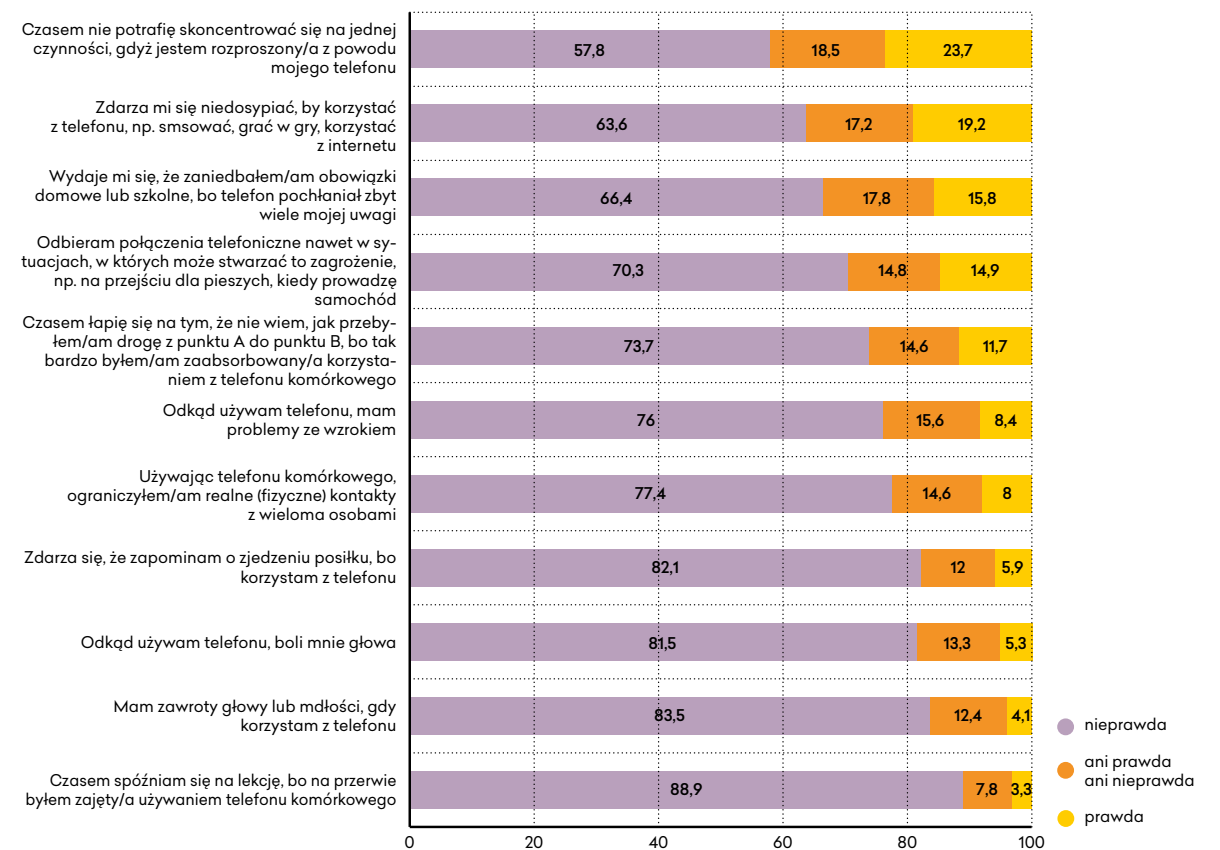
- Wyniki przeprowadzonych badań pokazały również, że kompulsywne korzystanie z urządzeń mobilnych ma niekiedy negatywny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie: 15,8% przyznaje, że zaniedbuje swoje obowiązki domowe, bądź szkolne z powodu zbyt częstego korzystania z urządzenia, jakim jest telefon komórkowy.
- Ważnym zagrożeniem, coraz częściej zauważalnym w przestrzeni publicznej, jest używanie telefonu komórkowego podczas przechodzenia 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 przy-

znała się do tego, że czasem nie pamięta drogi z punktu A do punktu B z powodu zbyt dużego skoncentrowania swojej uwagi na własnym smartfonie.

- 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.
- 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

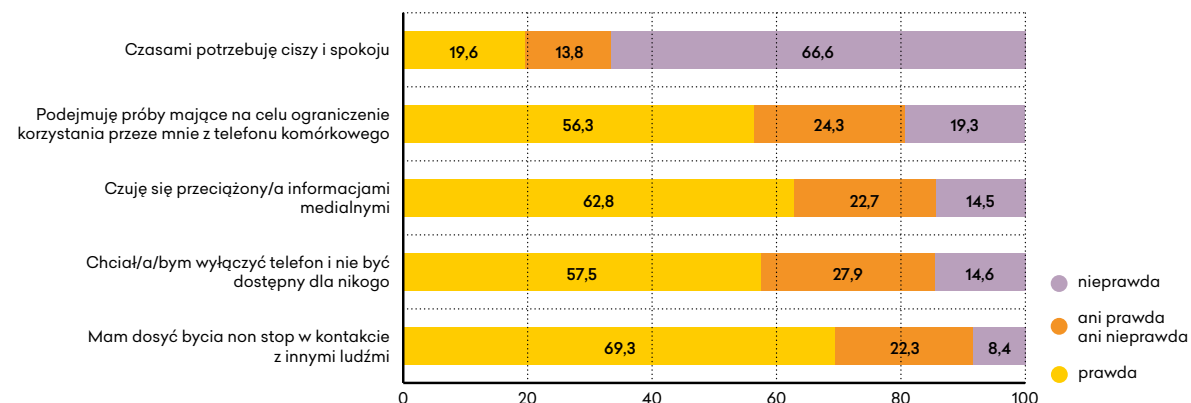
**Wykres nr 10.**

Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych - NEGATYWNE SKUTKI (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



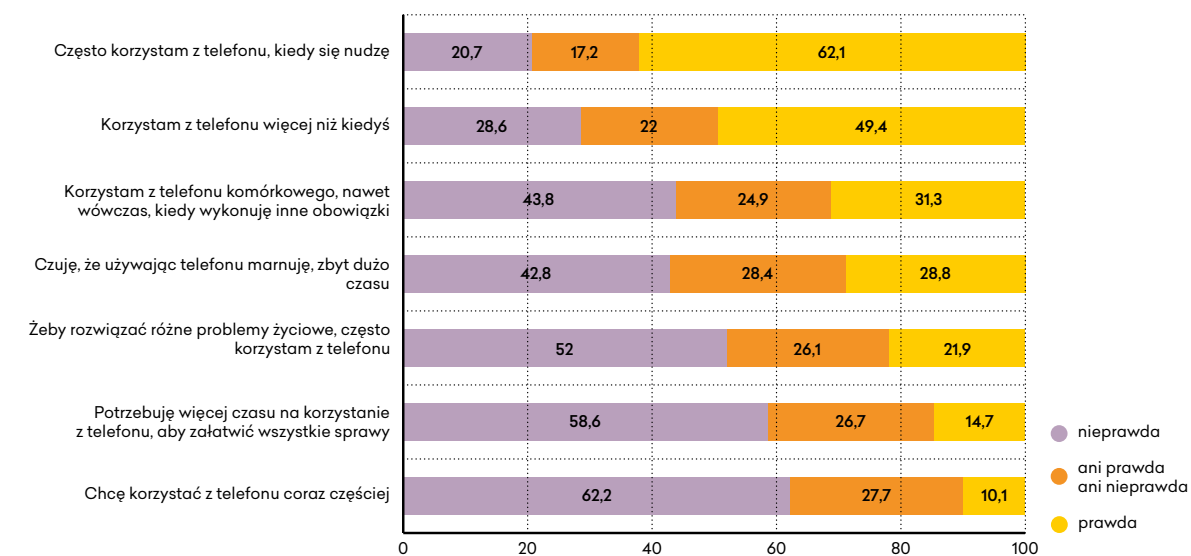
**Wykres nr 11.**

Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych - POCZUCIE ZMĘCZENIA (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



**Wykres nr 12.**

Symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych - CZĘSTOTLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH (%) N=19.122 - odpowiedzi uczniów



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.

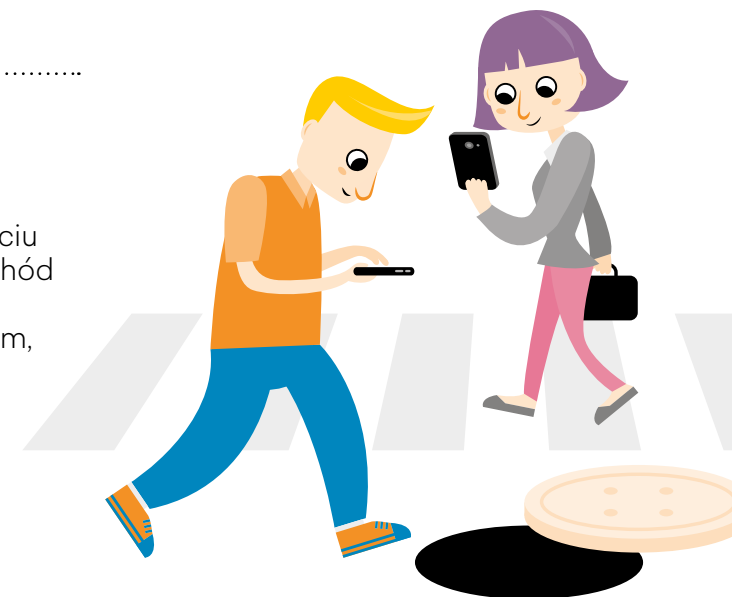
- Statystyczne analizy zjawiska fonoholizmu dowiodły, że:
  - dziewczęta są bardziej uzależnione od telefonu komórkowego niż chłopcy, a różnice między nimi są statystycznie istotne,
  - uczniowie szkół podstawowych zdecydowanie rzadziej niż ich koledzy i koleżanki z gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych przejawiają symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych,

- 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 częściej od pozostałych uczniów przejawiają symptomy fonoholizmu,
- istnieje niska ale istotna korelacja pomiędzy fonoholizmem a uwikłaniem w problem cyberprzemocy (bycie ofiarą albo sprawcą cyberprzemocy),
- istnieje ścisła zależność między wysokim wynikiem uzyskiwanym w skali fonoholizmu a posiadaniem aktywnego konta na portalu

**Symptom 7**

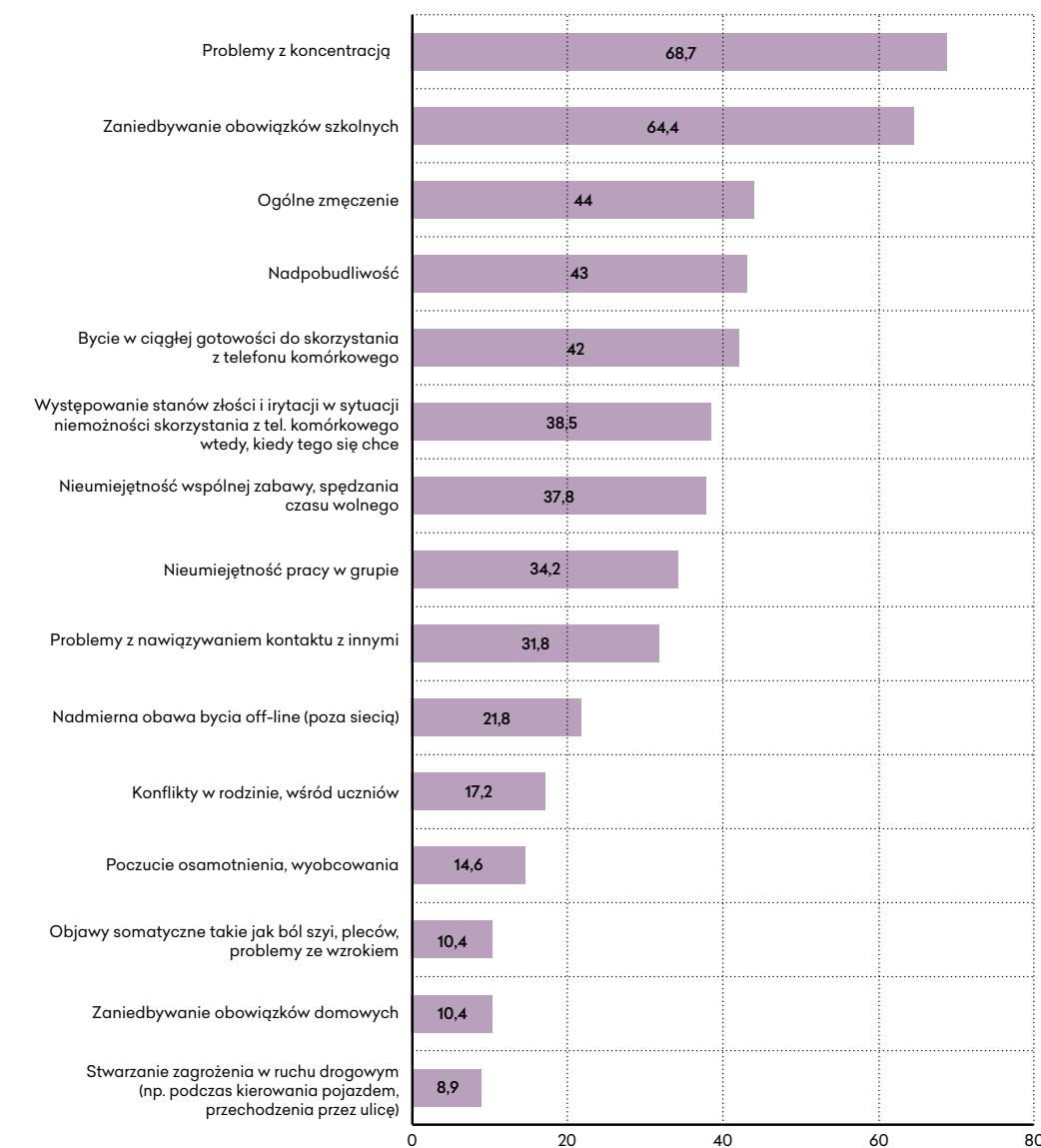
#Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód

#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



**Wykres nr 13.**

Skutki nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego (%)\*  
odpowiedzi nauczycieli



# 3

## SZKODLIWOŚĆ:

- 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 uzależ-

społecznościowym. Bezspornie można wysnuć wniosek, 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.
- 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 koncentrowała się na uzależnieniu od substancji psychoaktywnych. Wątki dotyczące uzależnienia od pracy, zakupów, korzystania z komputerów czy telefonów komórkowych podejmowane były przez specjalistów bardzo rzadko.
- 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

LUDZIE POTRAFIĄ UZALEŻNIĆ SIĘ OD WIELU RZECZY. ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ JAK BARDZO SZKODLIWE JEST UZALEŻNIENIE OD:*	W OGÓLE NIE-SZKODLIWE	NIE-SZKODLIWE	RACZEJ NIE-SZKODLIWE	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”)

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.

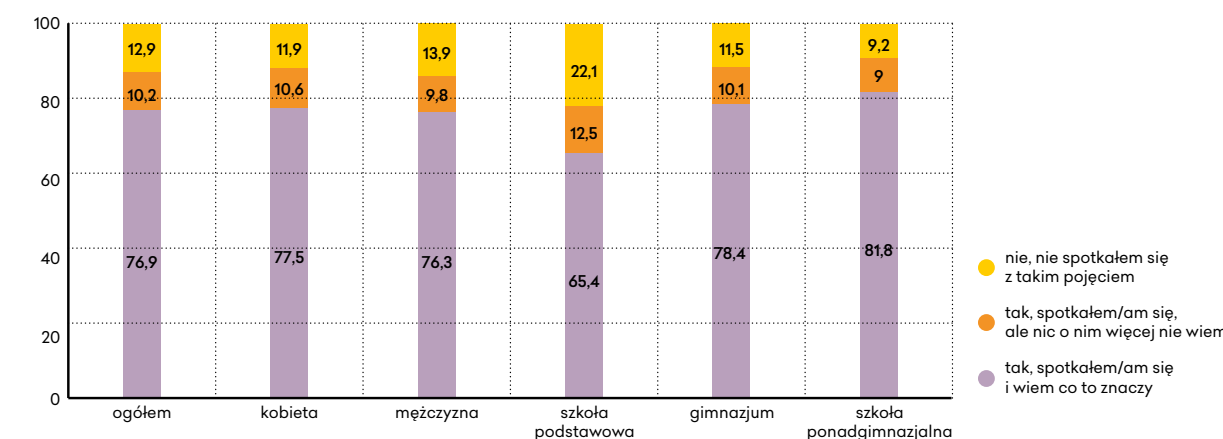
# 4

## CYBERPRZEMOC:

- 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.
- 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.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że ¼ badanych uczniów wie, co oznacza słowo cyberprzemoc (76,9%), częściej tą wiedzą wykazują się

Wykres nr 14.

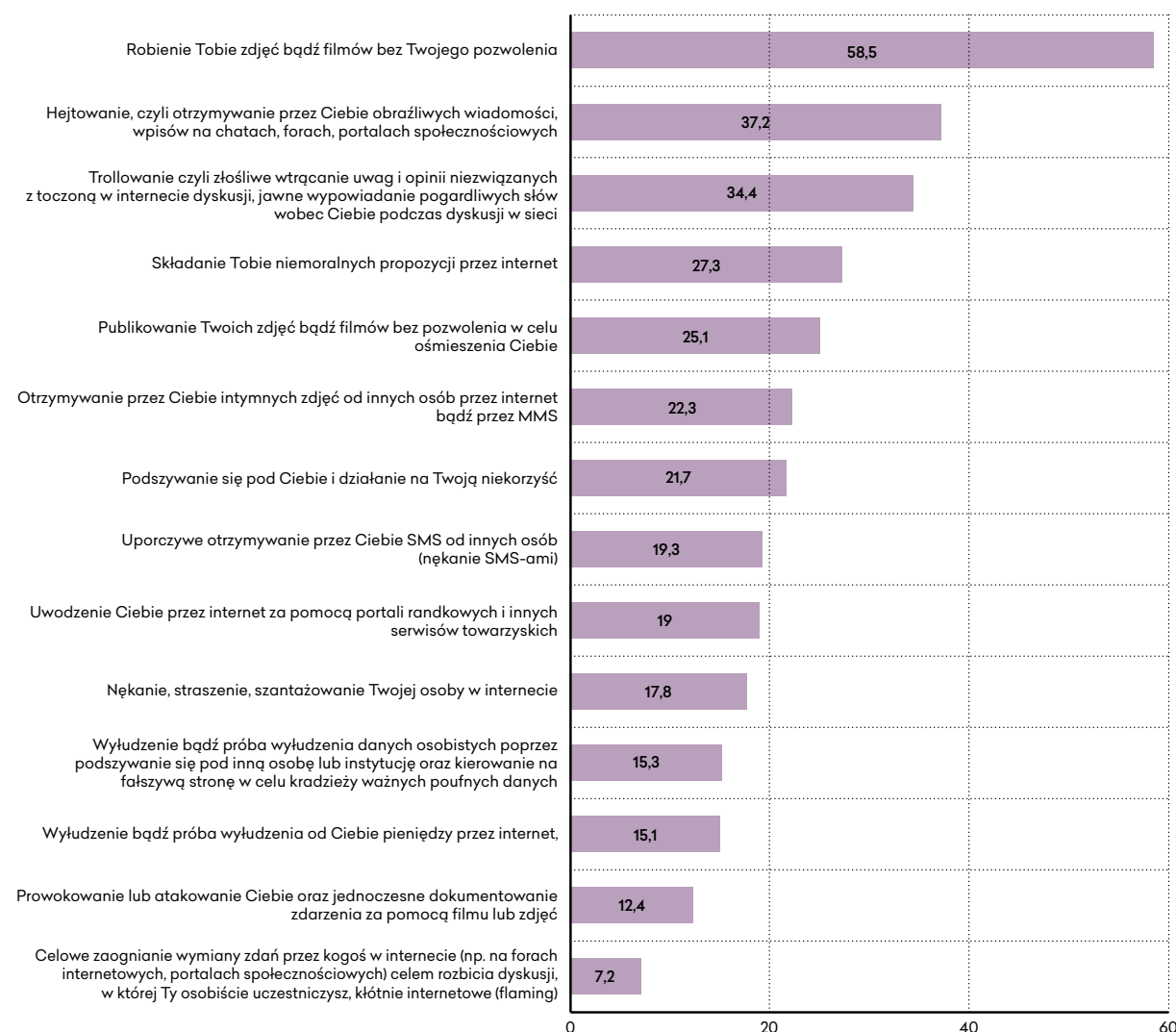
Znajomość pojęcia CYBERPRZEMOC a płeć i typ szkoły\* (%)  
N=22.086 - odpowiedzi uczniów



\* Czy spotkałeś/aś się kiedykolwiek z pojęciem cyberprzemoc?

### Wykres nr 15.

Bycie OFIARĄ różnych form cyberprzemocy\* – przynajmniej 1 raz w życiu (%) - odpowiedzi uczniów



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.

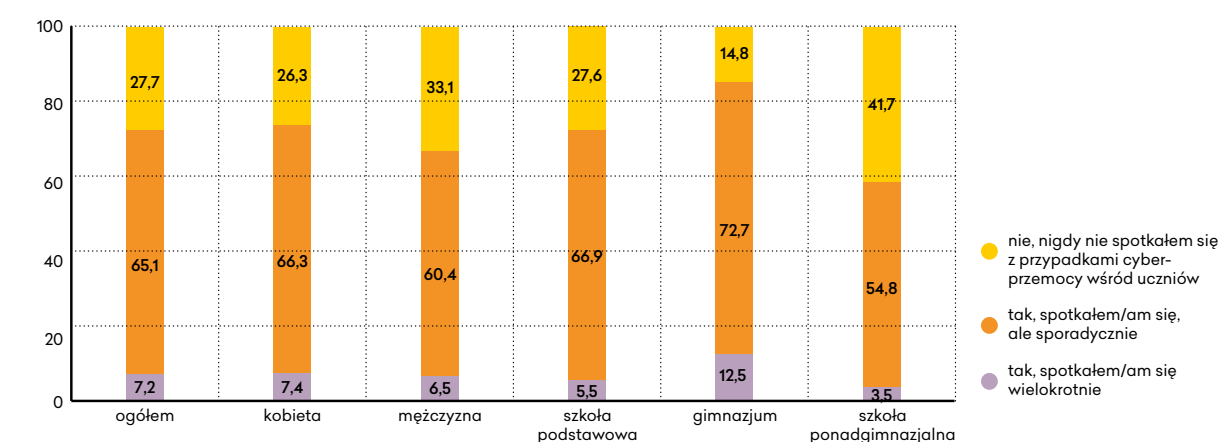
- Zdecydowana większość uczniów nie wskazuje, aby doświadczyła takich form cyberprzemocy, jak wyłudzenie pieniędzy przez Internet, prowokowanie lub fizyczne atakowanie, przy jednoczesnym dokumentowaniu zdarzenia. Tych form cyberprzemocy doświadczało około 10%–12% wszystkich uczniów.
- Najczęstszą formą 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 doświad-

czania cyberprzemocy uplasowała się czynność hejtowania, czyli otrzymywania od innych obraźliwych wiadomości, wpisów na chatkach, 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%).

- 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 CYBEPRZEMOCY wśród uczniów w Pana/i szkole, w której aktualnie Pan/i pracuje?* oraz *czy W OSTATNIM ROKU*

### Wykres nr 16.

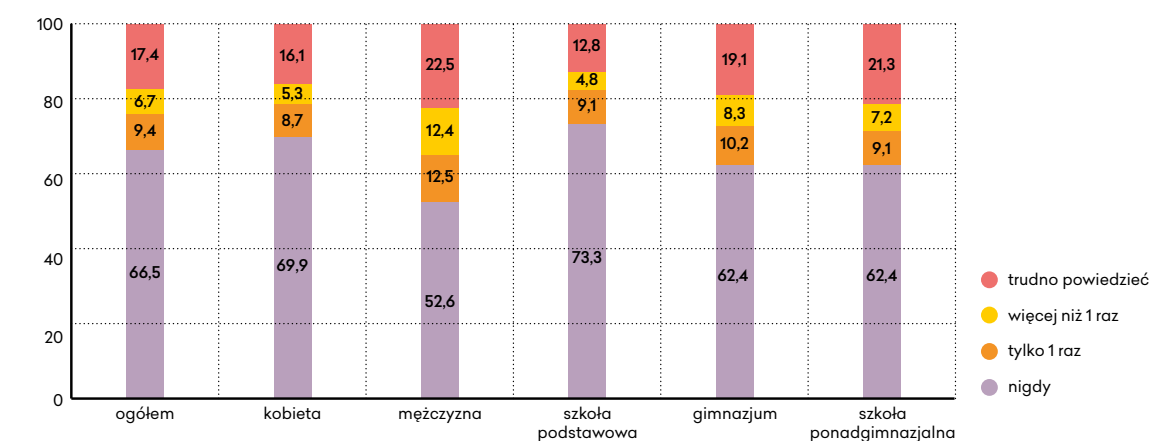
Cyberprzemoc - skala zjawiska w szkole a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 - odpowiedzi nauczycieli



\* Czy KIEDYKOLWIEK spotkał/a się Pan/i z przypadkami CYBEPRZEMOCY wśród uczniów w Pana/i szkole, w której aktualnie Pan/i pracuje?

### Wykres nr 17.

Doświadczenie cyberprzemocy w szkole ze strony ucznia a płeć i typ szkoły\* (%) N=3.471 - odpowiedzi nauczycieli



\* Czy zdarzyła się kiedykolwiek Panu/i sytuacja podczas której był/a Pan/i nagrywany/a bądź było robione Panu/i zdjęcie przez ucznia przy wykorzystaniu telefonu komórkowego kiedy Pan/i tego nie chciał/a bądź bez Pana/i zgody?

*SZKOLNYM spotkał/a się Pan/i z przypadkami CYBEPRZEMOCY 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.

- 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”.
- 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%).
- 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.
- 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 wysłała 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 przyznała również, że robi innym osobom zdjęcia, bądź filmy, bez ich pozwolenia.
- 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 wstydlivymi (33,3% wśród uczniów szkół podstawowych).
  - 11,6% uczniów w Polsce deklaruje, iż robi sobie zdjęcia/filmy charakterze intymnym i przysyła je przez Internet innym osobom; 25,5% otrzymuje tego rodzaju materiały od innych.

- 27,4% uczniów przyznała, że inni składają im przez Internet propozycje, które można uznać za niemoralne, 10,9% sama to robi.
- 23% uczniów przyznała, że umawia się z osobami nieznanymi przez Internet.
- Na zakończenie opracowania poświęconego problemowi cyberprzemocy zapytano 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%).

## 5

### SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO:

- 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).
- 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.
- 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 „ZBYTNIÓ UFAJĄCYCH, ALE BEZ UMIEJĘTNOŚCI”:

- 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. Zbytnią ufność i brak umiejętności poniekąd związane są z nadopiekuńczością rodziców oraz brakiem przestrzeni na wzięcie odpowiedzialności za samego siebie.
- 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 zbytecznego odroczenia w czasie).

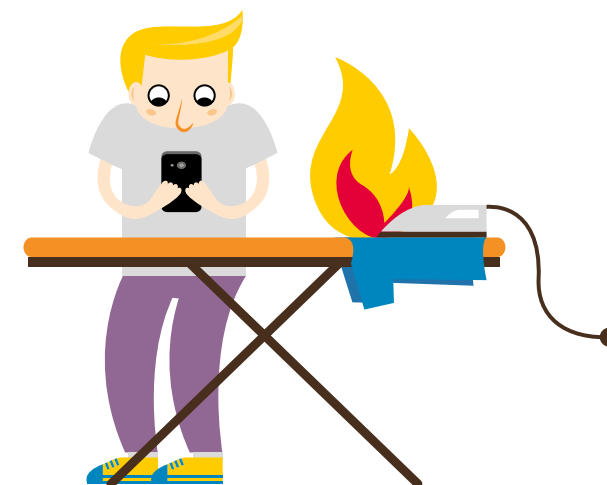
#### Symptom 8

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

## 7

### POKOLENIE „RAPTUSÓW”, POKOLENIE „MI SIĘ NALEŻY”:

- Prowadzone czynności badawcze pokazały, że wiele młodych osób nie posiada psychologicznej kompetencji odraczania własnych korzyści w czasie (odroczone gratyfikacja). Odroczone gratyfikacja to nic innego, jak umiejętność powstrzymania się od natychmiastowego sięgnięcia po małą nagrodę, z zamiarem otrzymania większej nagrody w późniejszym terminie.
- 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 zbyteczne. Jeżeli natomiast po czasie dalej uznamy, że czegoś potrzebujemy, to nagroda, na którą zapracujemy na pewno sprawi większą radość.





# NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI - RODZINA

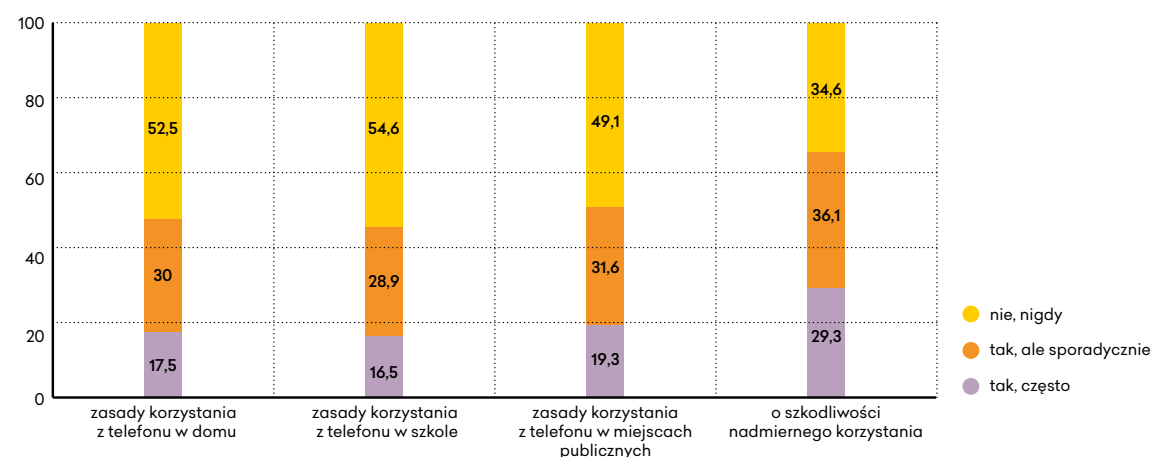
1

## ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH:

- 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.
- W ponad połowie przypadków rodzice nie tylko nie rozmawiają z własnymi dziećmi na temat zasad korzystania z telefonu komórkowego

Wykres nr 18.

Rola rodziców w edukacji dotyczącej korzystania z telefonów komórkowych\* (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Czy Twoi rodzice rozmawiali z Tobą na temat...

2

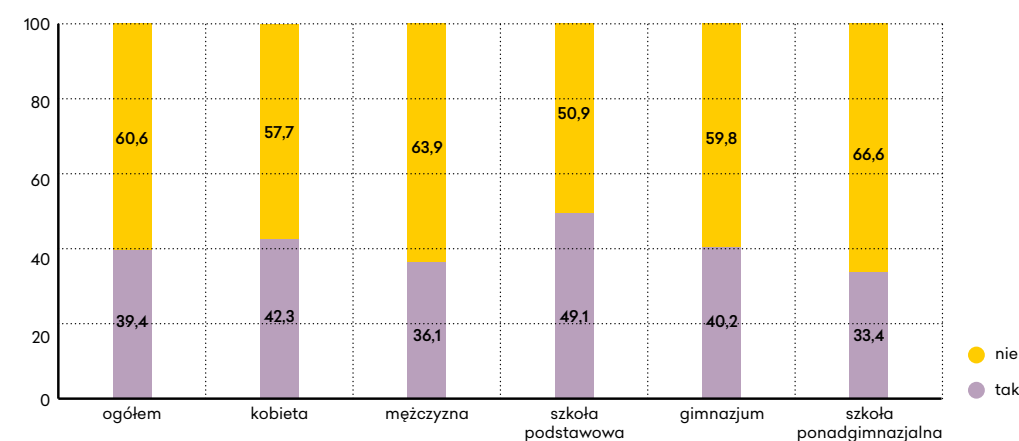
## WARUNKOWANIE PRZEZ RODZICÓW:

- w domu, w szkole, czy w miejscach publicznych, ale 60,6% rodziców w ogóle nie ustala takich zasad z własnymi dziećmi. Spośród osób, które wskazały, że w ich domu funkcjonują jakiegokolwiek 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.
- 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.
  - 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). 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.

- 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, osiągniętych wyników w nauce oraz innych sukcesów rodzice często uzależniają dostęp do Internetu oraz elektronicznych urządzeń komunikacyjnych swoim dzieciom. 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. 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 przyznała 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.

Wykres nr 19.

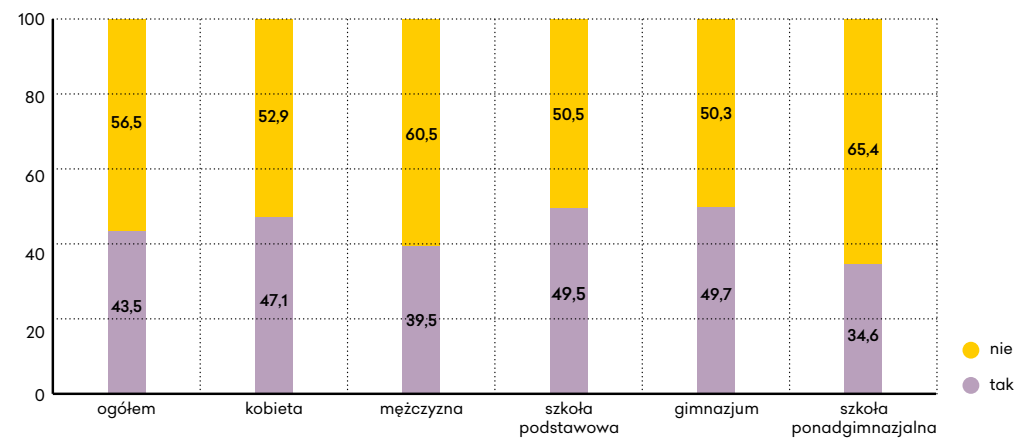
Zasady domowe w zakresie korzystania z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły\* (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Czy w Twoim domu panują jakieś zasady regulujące korzystanie przez Ciebie z telefonu komórkowego? Np. podczas posiłków, wspólnego spędzania wolnego czasu, spacerów, uroczystości rodzinnych?

Wykres nr 20.

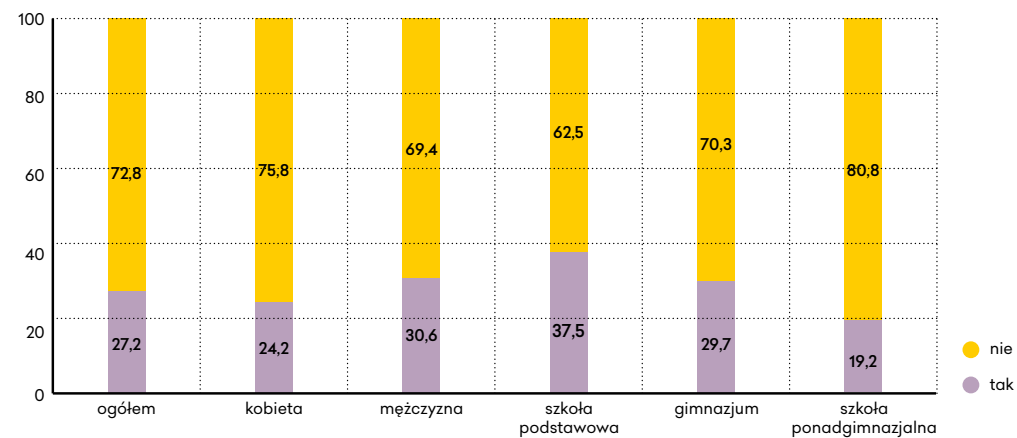
Kary rodzicielskie związane z korzystaniem z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły \* (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Czy kiedykolwiek Twoi rodzice zastosowali wobec Ciebie karę polegającą na ograniczeniu Ci dostępu do telefonu komórkowego, np. zakazali Ci z niego korzystać, zabrali Tobie telefon, odłączyli Ci internet w telefonie?

Wykres nr 21.

Nagrody rodzicielskie związane z korzystaniem z telefonów komórkowych a płeć i typ szkoły \* (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Czy kiedykolwiek Twoi rodzice pozwalali Ci korzystać z telefonu komórkowego/internetu częściej niż zazwyczaj, w zamian za Twoje dobre sprawowanie/wypełnianie obowiązków domowych/szkolnych?

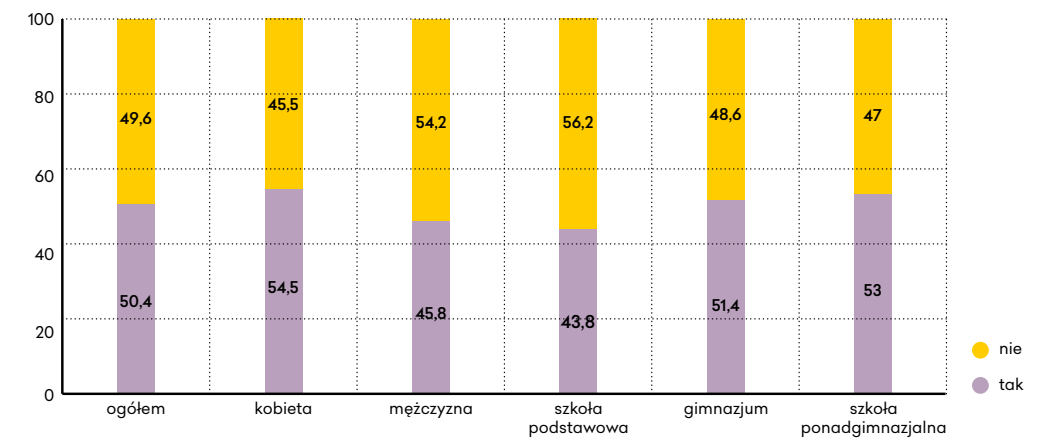
- Warto jednakże wspomnieć, że często system kar i nagród jest dla dziecka niezrozumiały, pochopnie stosowany oraz niekonsekwentnie przestrzegany przez samych rodziców. Prowadzić to może do braku poczucia komfortu psychicznego u dziecka oraz niestabilności emocjonalnej, a w niektórych przypadkach może być postrzegane jako forma przemocy psychicznej. Kary i nagrody często bywają przy tym niewspółmierne do przewinienia, czy osiągniętego 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.

- 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.

Wykres nr 22.

Komunikowanie się w rodzinie za pomocą telefonu komórkowego a płeć i typ szkoły \* (%)  
N=19.122 - odpowiedzi uczniów



\* Czy kiedykolwiek zdarzało Ci się komunikować z Twoimi rodzicami za pomocą telefonu komórkowego/komputera (dzwonić, wysłać sms, przebywać na portalach społecznościowych), przebywając z nimi jednocześnie w domu?

## 3

### WZMOŻONE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH A POCZUCIE KONTROLI:

- Čzęstym 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.
- Do częstych zaliczyć należy sytuacje, w których rodzice, przebywając wspólnie z dziećmi „pod jednym dachem”, komunikują się z nimi za



#### 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



#### Symptom 10

#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego

pomocą telefonu komórkowego (SMS-y, aplikacje służące do komunikacji, portale społecznościowe).

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

sportowo, posiadające pasję/hobby nie mają większego problemu z odłączeniem się od Internetu i telefonu komórkowego.

- Odrębnym problemem pozostaje głębokość i jakość relacji w rodzinie: 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.

## 4

### KOMPETENCJE WYCHOWAWCZE RODZICÓW:

- Niestety bardzo często ukształtowane są na podstawowym poziomie: rodzic nie ma pomysłu na zagospodarowanie czasu wolnego własnemu dziecku, na kreatywne wspólne spędzanie czasu. Przy udowodnionym założeniu, że dzieci naturalnie korzystają z różnych urządzeń wtedy, kiedy się nudzą, można wskazać, że antidotum na nudę oraz czynnikiem chroniącym przed zaburzeniem w korzystaniu z urządzeń mobilnych jest kreatywnie spędzony czas wolny. Badania wprost udowadniają, że młode osoby aktywne społecznie,

# NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI – ŚRODOWISKO SZKOLNE

## 1

### OCENA SKALI PROBLEMU FONOHOLIZMU 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 przyznało, 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.

# 2

## WIEDZA NAUCZYCIELI W ZAKRESIE PROBLEMU E-UZALEŻNIEŃ:

- 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%).
- 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 byłiby gotowi poprowadzić zajęcia z uczniami w zakresie profilaktyki e-uzależnień? Jak się okazuje 40,9% badanych nauczycieli nie zdecydowałoby 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.

# 3

## UWIKŁANIE W SIĘĆ:

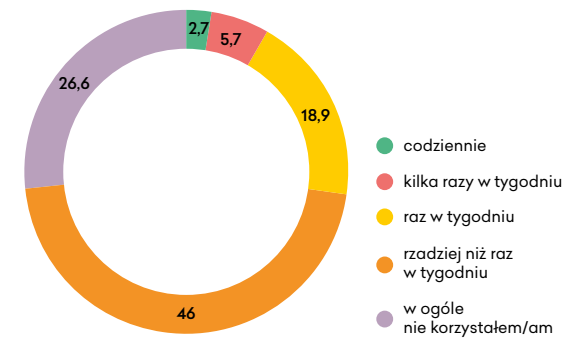
- Polska szkoła codziennie wykorzystuje różnego rodzaju aplikacje, urządzenia, Internet do komunikacji z uczniami oraz rodzicami uczniów. Przede wszystkim służą temu specjalnie zwoływane grupy na portalach społecznościowych, które niejako wymuszają obecność młodych osób w godzinach wieczornych. Niestety badania wykazały również, że nauczyciele wciąż rzadko wykorzystują w sposób interesujący elektroniczne narzędzia komunikacji na lekcji w procesie dydaktycznym młodych osób.
- Z przeprowadzonych badań wynika, że prywatny telefon komórkowy jest wykorzystywany do kontaktu z uczniami, bądź ich rodzicami, często, bądź

### Symptom 11

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

Wykres nr 23.

Korzystanie z urządzeń cyfrowych w trakcie prowadzenia zajęć\* (%)  
N=3.142 - odpowiedzi nauczycieli

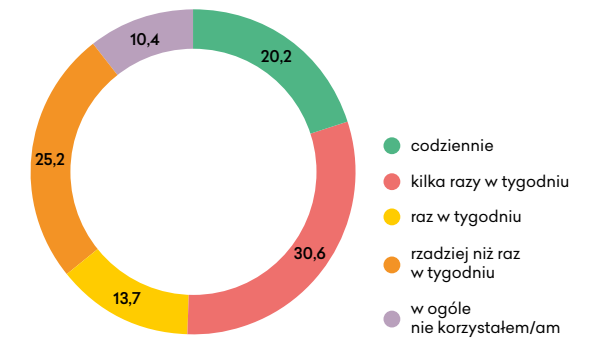


\* Jak często osobiście korzysta Pan/i z jakichś urządzeń cyfrowych jako pomoc naukowa w szkole?

- 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%).
- 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.
- 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 wyko-

Wykres nr 24.

Korzystanie z internetu w trakcie prowadzenia zajęć\* (%)  
N=3.186 - odpowiedzi nauczycieli

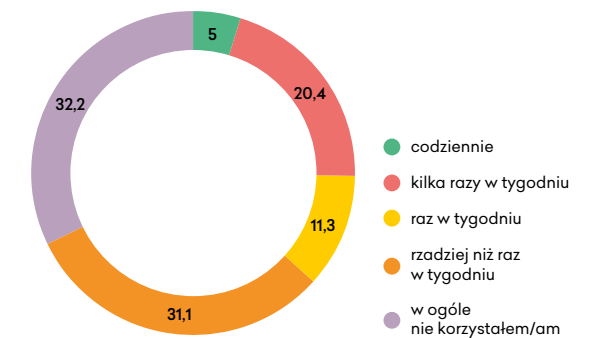


\* Jak często w ciągu ostatniego roku korzystała/a Pan/i z internetu w szkole podczas lekcji (jako pomoc w nauce)?

zystaniem 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. 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.

Wykres nr 25.

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?



# 4

## 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. 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. 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. 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.

- **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.
- **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.



### Symptom 12

#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu komórkowego nawet wówczas, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie

# 2

## część

EKSPERYMENT SPOŁECZNY POZ@ SIECIĄ.  
DZIENNIKI UCZESTNIKÓW. INDYWIDUALNE  
WYWIADY POGŁĘBIONE Z UCZESTNIKAMI  
EKSPERYMENCU ORAZ ICH RODZICAMI.  
PERSPEKTYWA JAKOŚCIOWA



# METODYKA

## PROWADZONYCH

### BADAŃ

- Aby wyniki badań dotyczących fonoholizmu były pełne, zdecydowano się na przeprowadzenie eksperymentu, polegającego na odłączeniu osób badanych na 3 doby 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.



#### Symptom 13

#Czuję się zły/zła i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu

#Zabranie mi telefonu komórkowego byłoby dla mnie surową karą

#### SZCZEGÓLWE 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



#### Symptom 14

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

- 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?

# OPIIS METOD I NARZĘDZI BADAWCZYCH

## 1

### ODŁĄCZENIE SIĘ OD URZĄDZEŃ

Eksperyment „POZA SIECIA” 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.

#### Symptom 15

#Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo

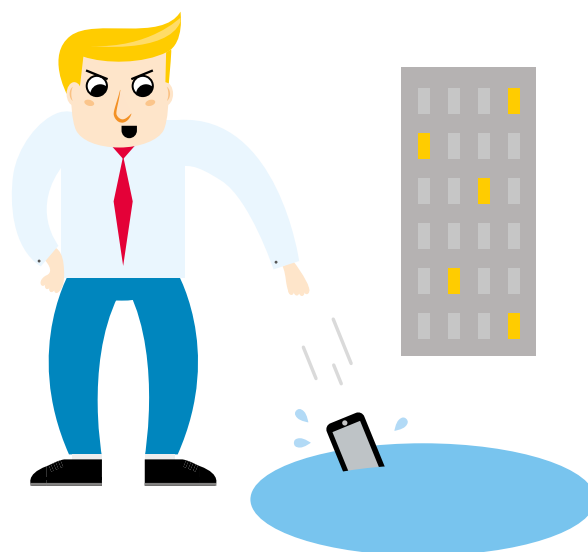
#Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przede mnie z telefonu komórkowego

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

## 2

### PROWADZENIE DZIENNIKA

W czasie trwania eksperymentu i przez dni następujące po jego zakończeniu (aż do 30 marca 2016r) uczestnik miał obowiązek prowadzić dziennik/pamiętnik w oparciu o przygotowane wytyczne.



## 3

### 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).

- 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.

## 4

### ANALIZA DZIENNIKÓW

Głównym celem prowadzenia dziennika było umożliwienie badaczom dostępu do doświadczeń, jakie przeżywały osoby badane podczas eksperymentu. Dodatkowo, dzienniki stanowiły element grywalizacji, 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:

## 5

### WYWIADY POGŁĘBIONE Z UCZESTNIKAMI EKSPERYMENTU ORAZ Z ICH 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.

# 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 dyrekcję 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



Symptom 16

#Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi

#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi

pokazuje, że co prawda często korzysta z telefonu, ale nie odczuwała 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 jesteśmy uzależnieni od telefonów, więc w takim sensie jakichś informacji, szkoły itd.”.

- Uzależnienie to nie jest tylko kwestia zachowania, kwestia częstości 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?”



#### Symptom 17

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

# EKSPERYMENT „POZA SIECIĄ” – MYŚLI, EMOCJE I POSTAWY NA RÓŻNYCH ETAPACH JEGO TRWANIA. DANE Z DZIENNIKÓW.

PERSPEKTYWA UCZESTNIKÓW



## Symptom 18

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

# 1

## 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.

# 2

## 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 rozpoczął 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. Warte 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 przewyciężyć 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 klasie, 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 pozostawiania poza siecią.



## Symptom 19

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



# 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 pozyteczny społecznie.

# 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 napotykanym w wychowaniu.

Połączenie tych dwóch części miało na celu umieszczenie tematu korzystania z nowych technologii w szerszym kontekście, związanym z relacjami rodzic-dziecko.



## Symptom 20

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

- We wszystkich 10 wypowiedziach osób badanych 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.
- 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.

# 3

## część



### Symptom 21

#Regularnie piszę wiadomości bądź sprawdzam internet kiedy prowadzę samochód

# REKOMENDACJE W ZAKRESIE PROFILAKTYKI, LECZENIA ORAZ INTEGRACJI. W KIERUNKU 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. 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 Z@SIĘG (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 wpierv szeroko 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 II.5. Zwiększenie wykorzystania technologii cyfro-

wych)<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

1 [https://www.mr.gov.pl/media/3336/Strategia\\_Rozwoju\\_Kraju\\_2020.pdf](https://www.mr.gov.pl/media/3336/Strategia_Rozwoju_Kraju_2020.pdf)  
2 <http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/informator/npr2/dokumenty%20strategiczne/Narodowa%20Strategia%20Integracji%20Społecznej.pdf>  
3 [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)  
4 [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 NAWIĄZUJĄCE 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 użytkownika 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 22

#Jestem osobą, która ciągle rozmawia przez telefon komórkowy



## 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 stanowiąc 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 popularyzacją 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 nąłogowego 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 7. WYPRACOWANIE 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: nauczycielu – wychowawcy, psychologu/pedagogu 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:

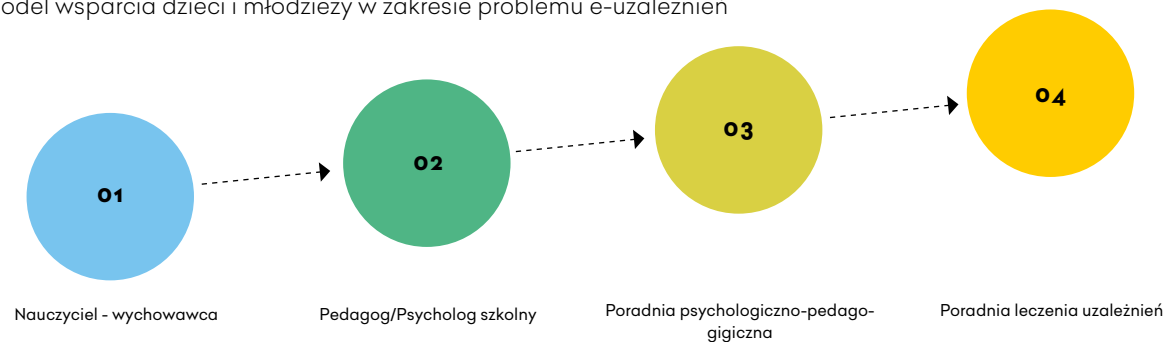
### 01) NAUCZYCIEL – WYCHOWAWCA

- jest osobą mającą najczęstszy kontakt z uczniem, może dokonywać codziennej i bieżącej obserwacji zachowań przejawianych przez ucznia
- jest osobą kontaktującą się z innymi nauczycielami, którzy przekazują mu informacje na temat zachowań ucznia na wszystkich zajęciach lekcyjnych
- w ramach swoich kompetencji może podjąć indywidualną rozmowę z uczniem dotyczącą jego zachowań wskazujących na nadmierne korzystanie z Internetu bądź urządzeń elektronicznych
- powinien umiejętnie odczytywać pierwsze symptomy związane z problemem e-uzależnienia
- powinien być w stałym kontakcie z rodzicem ucznia, bądź jego prawnym opiekunem,



Rysunek nr 1.

Model wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień



a w szczególnych przypadkach powinien z nimi podjąć rozmowę

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

#### 02) PEDAGOG/PSYCHOLOG SZKOLNY

- jest pierwszym specjalistą, który powinien bardzo dobrze znać się na problemie e-uzależnienia
- w ramach swoich obowiązków podejmuje konsultacje psychologiczne bądź pedagogiczne z uczniem, starając się zebrać pierwsze informacje o uczniu
- powinien posiadać narzędzia do diagnozowania problemu e-uzależnienia
- konfrontuje wiedzę zebraną od nauczyciela-wychowawcy i innych nauczycieli z postawą i treściami przekazywanymi przez samego ucznia
- cyklicznie spotyka się z uczniem w oparciu o przygotowany wspólnie z uczniem plan pomocy
- kieruje ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu postawienia diagnozy psychologicznej bądź pedagogicznej i do głębszej pracy nad problemem e-uzależnienia

#### 03) PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

- 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

- 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
- prowadzenie oddziaływań edukacyjnych dla rodziców w kierunku ograniczenia problemu e-uzależnienia, np. prowadzenie szkół dla rodziców
- kierowanie ucznia na terapię indywidualną bądź grupową do poradni leczenia uzależnień behawioralnych

#### 04) PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ

- podjęcie psychoterapii indywidualnej dla osoby e-uzależnionej:
  - nauka sposobów radzenia sobie z syndromami odstawieniowymi,
  - wzmocnienie motywacji do leczenia,
  - zdobycie informacji na temat problemu e-uzależnienia
  - wypracowanie nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych

- wypracowanie „wizji” życia w kulturze off-line
- 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).
- terapia grupowa nastawiona na psychoedukację osób e-uzależnionych:
  - praca nad motywacją do leczenia
  - 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 off-line.
- 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 radzenia sobie z kryzysem w rodzinie w związku z uzależnieniem członka rodziny
- terapia grupowa pogłębiona dla osób e-uzależnionych:
  - utrzymanie i wzmocnienie postaw odpowiedzialnego korzystania z internetu oraz mediów cyfrowych
  - pogłębienie samoświadomości - zarówno w relacji z sobą samym jak i w relacjach z innymi ludźmi
- 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 POPRZEZ 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 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 BEHAVIORALNYCH 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

## REKOMENDACJA NR 13. WSPIERANIE INICJATYW DOTYCZĄCYCH REALIZACJI OBOZÓW WAKACYJNYCH DLA MŁODZIEŻY I ICH RODZIN Z NASTAWIENIEM NA WSPARCIE PSYCHOTERAPEU- TYCZNE

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 przetrzymanie owych zasad.

- Rekomendacje dla gminy-powiatu
- Rekomendacje dla szkoły

### Symptom 23

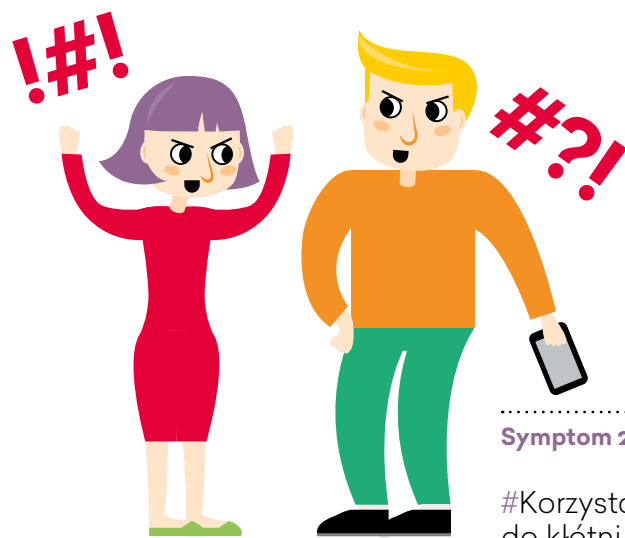
#Jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon przerywając to, co właśnie robiłem/am



## 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 przed-szkolnym. Nauczyciel powinien potrafić przekazać uczniowi obligatoryjną 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
- Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych



## REKOMENDACJA NR 16. USPÓJNIENIE BĄDŹ WYPRACOWANIE JEDNOLITYCH PROCE- DUR SZKOLNYCH REAGO- WANIA NA CYBERPRZE- MOC 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:

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

Symptom 24

#Korzystanie przeze mnie z telefonu komórkowego doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi

- 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
- szkolenia rady pedagogicznej w zakresie zjawiska cyberprzemocy
  - instruowanie uczniów, aby nie powielali, nie udostępniali krzywdzących treści, zgłaszali dorosłym i w miarę możliwości sami je usuwali
  - 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)
  - nieanonimowy dostęp do szkolnych komputerów, umieszczenie ich w miejscach, dających użytkownikowi poczucie kontroli społecznej, przy zachowaniu dyskrecji korespondencji. Chodzi o to, by uczniowie mieli poczucie, że w razie zaistnienia sytuacji cyberprzemocy, sprawca zostanie szybko zidentyfikowany
  - umieszczenie wyraźnych zasad pracy w Internecie przy każdym szkolnym komputerze
  - informowanie ucznia, że sam ma duży wpływ na wzrost własnego bezpieczeństwa w sieci
  - wyznaczenie osoby z personelu szkolnego, która będzie udzielać wskazówek, co należy robić, gdy pojawi się problem cyberprzemocy (konsultacje dla uczniów, rodziców i nauczycieli)
  - 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
  - szkoła powinna informować i zachęcać rodziców do efektywnego monitorowania zachowań dziecka i prowadzenia z nim rozmów na temat cyberprzemocy (zjawisko występuje często po lekcjach)
  - 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 stażem) 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 (nianie), 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
- Rekomendacje dla NGO's i innych inicjatyw oddolnych

## REKOMENDACJA NR 18. DBAŁOŚĆ O BOGATĄ OFERTĘ SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO, W SZCZEGÓLNOŚCI W SPOSÓB AKTYWNY

Przeprowadzone badania o charakterze jakościowym (eksperyment POZ@ SIECIA 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 szczególnie o bogatą ofertę zajęć pozaszkolnych, w które zaangażowane 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 indywidual-

nych 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 role 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 wykorzystanie 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 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 spędzenie 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 3.**

Podsumowane rekomendacje w zależności od obszarów, których dotyczą

REKOMENDACJE	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		●	●	●	



**FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG**

ul. Wyzwolenia 17c/3 • 80-537 Gdańsk • tel: 48 512 474 482  
 KRS 0000591833 • REGON: 363242207 • NIP: 957-108-25-04  
 fundacja@dbamomozasieg.com  
[www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)  
 nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777

polub nas na Facebook: Fundacja Dbam o Mój Zasięg

