

## INFORMACJE O PROJEKCIE DBAM O MÓJ Z@SIĘG

### 1. Kontekst

Nowoczesne technologie komunikacyjne (Internet, telefony komórkowe, tablety, media społecznościowe) nieodwracalnie zmieniły obraz współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, a szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego czy przynależności do portalu społecznościowego. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości, bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określane mianem cyfrowych tubylców (*digital natives*). Zdobyte techniki – smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe, nie stanowią dla nich żadnych barier w procesie komunikacji wirtualnej. Epoka cyfrowa współcześnie stawia coraz większe wymagania. Jedni mogą i chcą nim sprostać, inni zaś nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. W szczególnej trudnej sytuacji są cyfrowi imigranci – rodzice i nauczyciele, którzy nie wychowali się w epoce cyfrowej i obecnie muszą uczyć się posługiwać nowymi urządzeniami multimedialnymi.

Dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i sieci, a w tym z mediów społecznościowych, powoduje lawinowe narastanie problemów z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób uzależnionych od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Na dzień dzisiejszy brak jest jednak oficjalnej nazwy dla tego zjawiska. Funkcjonują takie określenia jak: fonoholizm, siecioholizm (netoholizm), siecioletność (netaddiction), cyberzależność (cyberaddiction), internetoholizm, internetozależność, infoholizm, infozależność oraz uzależnienie od komputera – computer addiction). Wydaje się więc, że określenie uzależnienie od korzystania z nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, choć długie i mało medialne, daje szerokie możliwości i ujmuje problem wieloaspektowo.

Oprócz osób uzależnionych od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych istnieje bardzo duża grupa osób korzystających z internetu bądź z samego komputera oraz z telefonu komórkowego czy z tabletu w sposób szkodliwy dla zdrowia w sensie fizycznym, społecznym oraz psychicznym. Do najczęstszych *problemów zdrowotnych zaliczyć należy*:

- kłopoty ze wzrokiem,
- zespół „cieśni nadgarstka”,
- zmiany w kręgosłupie
- zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego, charakteryzujący się bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni, szumów w uszach - RSI – Repetitive Strain Injury,
- przemęczenie,
- brak snu.

Do negatywnych skutków społecznych nadmiernego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych włączyć należy:

- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych, szkolnych i zawodowych,
- samotność życiowa, autoizolacja, ograniczenie kontaktów społecznych,
- nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych,

- atrofia więzi rodzinnych,
- nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego,
- zwiększenie groźby spowodowania wypadku w ruchu drogowym.

Nadmierne korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych powoduje również występowanie skutków o charakterze psychicznym takich jak:

- uzależnienie od korzystania z narzędzi komunikacyjnych,
- poczucie braku wpływu,
- niska samoocena,
- poczucie niebezpieczeństwa, zagrożenia, stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia,
- brak asertywności.

Nie ulega wątpliwości, że korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych jest w dzisiejszych czasach bardzo powszechne. Wyniki Diagnozy Społecznej z 2011 roku wskazują, że największy odsetek korzystających z Internetu młodych ludzi plasuje się w przedziale wiekowym 16-24 lat. Z komputera korzysta aż 93,2% młodych ludzi, z Internetu – 93,1%, a z telefonu komórkowego 97,2%. Z wszystkich wskazanych urządzeń korzysta 86,6%. Zupełnie inaczej sytuacja wygląda w przedziale wiekowym 45-59 i 60-64 lat. Z komputera i Internetu korzysta po 40% respondentów, natomiast z telefonu nieco ponad 70%. Łącznie ze wszystkich urządzeń korzysta jedynie 35% osób. Ważne miejsce zajmują także dane dotyczące umiejętności korzystania z komputera i Internetu. W przedziale wiekowym 16-24 lat odsetek ten wynosi 70% natomiast w przedziale 45-59 i 60-64 lat średnio 35%. Badania te pokazują, że różnica w korzystaniu i umiejętnościach w posługiwaniu się nowymi mediami jest dość duża.

Ciekawe badania prezentuje także M. Szpunar powołując się na Raport Komisji Europejskiej. Z raportu wynika, iż 50% dzieci do 17 lat korzystała już z Internetu, w tym 9% dzieci do 6 lat. Aż 34% dzieci korzystało z Internetu w przedziale wiekowym 6-7 lat, a 51% w wieku 8-9 lat. Największy odsetek odnotowano w wieku 10-11 lat – 68%. Autorka powołuje się także na bardzo niepokojące dane V. Rideout i E. Hamel. Badania te wskazują, iż 43% dzieci w wieku 6 miesięcy do 6 lat korzystało z komputera. Dzieci w przedziale wiekowym 0-3 lata korzystają z średnio 1,5 godz. dziennie, a wieku 4-6 lat do 2 godz. dziennie. Natomiast z badań Gemiusa wynika, iż Internet dla dzieci jest przede wszystkim źródłem rozrywki i komunikacji. W przedziale wiekowym 5-15 lat dzieci najczęściej grają w gry online – 83%, przeglądanie stron WWW – 50%, poczta elektroniczna – 41% a komunikatory – 33%<sup>3</sup>.

Badania J. Morbitzer, przeprowadzone w 2011 r. przez AVG wśród 2200 matek dzieci w wieku poniżej 5 lat, pokazują, iż więcej dzieci korzysta z Internetu i potrafi obsługiwać telefony komórkowe niż jeździć na rowerze. Aż 75% dzieci bez problemu posługuje się myszką od komputera, a jedynie 9% potrafi zawiązać sznurowadła.

Jak pokazuje badanie „Młodzież a telefony komórkowe” co trzeci nastolatek (36%) nie wyobraża sobie dnia bez telefonu komórkowego. Prawie co trzeci (27%) na pewno wróciłby się po telefon komórkowy, gdyby zapomniał go z domu. Podobny odsetek uczniów (28%) co prawda nie wróciłby po komórkę, ale czułby w związku z tym niepokój. Okazuje się, że telefon wykorzystywany jest przez uczniów przede wszystkim do dzwonienia (70%) i wysyłania smsów (76%). Ważną funkcją telefonu jest także możliwość słuchania muzyki - codziennie korzysta z niej 65% badanej młodzieży. 92% badanych zdarza się robić przy pomocy komórki zdjęcia i filmy. Najczęściej (30%) nastolatki robią zdjęcia i filmy z

wykorzystaniem komórki kilka razy w tygodniu.

## 2. Idea, główne cele i założenia, geografia projektu

Idea projektu pt. DBAM O MÓJ Z@SIĘG zrodziła się z jednej strony z pilnej potrzeby dokonania profesjonalnej diagnozy w zakresie korzystania z telefonu komórkowego przez młodych Polaków, z drugiej zaś z potrzeby edukowania społeczeństwa polskiego w zakresie odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. Nazwa projektu nie jest przypadkowa i jako taka podkreśla dwie główne myśli stanowiące wytyczne wszystkich realizowanych działań projektowych:

- po pierwsze dbanie o coś oznacza, że coś jest dla nas ważne, że to, o co dbamy stanowi dla nas z jednej strony wartość, z drugiej wymaga od nas aktywności aby dbać w sposób odpowiedni. Słowo **DBAM** określa zatem w przypadku projektu wartość jaką jest troska młodych osób o jakość relacji społecznych, o budowanie swojej tożsamości w oparciu kontakt z innymi
- po drugie „**MÓJ Z@SIĘG**” oznacza, że mam na niego wpływ, mogę o nim decydować w sposób wolny i nieskrępowany. W rozumieniu projektu **MÓJ Z@SIĘG** stanowi bezpieczną przestrzeń, w której każda osoba czuje się dobrze, w której dochodzi do związkiwania silnych i trwałych więzi koleżeńskich, przyjacielskich, rodzinnych.

Terenem realizacji projektu DBAM O MÓJ Z@SIĘG jest obszar gminy Gdynia a działania projektowe zaplanowano na trzy najbliższe lata. i dotyczą one realizacji:

- ETAP DIAGNOZY – rok 2015.
- ETAP UPOWSZECHNIANIA – rok 2016.
- ETAP REKOMENDACJI – rok 2017.

Głównym celem projektu edukacyjno-badawczego pt. **DBAM O MÓJ Z@SIĘG** jest dokonanie diagnozy, upowszechnienie wiedzy oraz wypracowanie rekomendacji do wsparcia w zakresie problemu uzależnienia od telefonu komórkowego w różnych grupach społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży szkolnej i problemu cyberprzemocy. Do celów szczegółowych realizowanego projektu zaliczyć należy:

### **a. dokonanie szczegółowej diagnozy w zakresie korzystania z telefonów komórkowych w różnorodnych grupach odbiorców:**

- młodzież w wieku 12-18 lat ucząca się w szkołach podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych,
- rodzice uczniów
- specjaliści odpowiedzialni za rozwiązanie problemu uzależnienia od telefonów komórkowych i kwestii cyberprzemocy,
- przedstawiciele gminnych partnerstw lokalnych odpowiedzialni za kwestię edukacji oraz rozwiązywanie problemów społecznych.

### **b. przygotowanie kompleksowego wsparcia dla osób uzależnionych od telefonu komórkowego oraz osób uwikłanych w problem cyberprzemocy poprzez:**

- opracowanie psychologicznych narzędzi diagnozujących osoby uzależnione od nowych narzędzi komunikacyjnych,

- ujednolicenie psychologicznych programów wsparcia osób uzależnionych oraz osób uwikłanych w problem cyberprzemocy oraz ich włączenie do lokalnego systemu pomocy
  - opracowanie scenariuszy terapii zajęciowej dla osób uzależnionych,
  - powołanie placówki/oddziału dla osób uzależnionych.
- c. **zwiększenie wiedzy Polaków o problemie uzależnienia od nowych narzędzi komunikacyjnych, poprzez:**
- opracowanie materiałów edukacyjnych dla nauczycieli, rodziców oraz specjalistów poświęconych pracy z dzieckiem uzależnionym od telefonu komórkowego,
  - realizację kampanii społecznej związanej z korzystaniem z telefonu komórkowego,
  - realizację ogólnopolskiej konferencji popularno-naukowej związanej z uzależnieniem od telefonów komórkowych oraz problemu cyberprzemocy,
  - realizację cyklu debat społecznych poświęconych zagrożeniom i szansom wynikającym z korzystania z telefonów komórkowych,
  - realizację eventów ulicznych, pokazów dla różnych grup odbiorców w zakresie nieodpowiedzialnego korzystania z telefonów komórkowych,
  - włączenie do systemu edukacji zajęć poświęconych problemowi uzależnienia od nowych narzędzi komunikacyjnych.

### 3. Zakres prowadzonych badań

Jak już wyżej wspomniano projekt edukacyjno-badawczy pt.: DBAM O MÓJ Z@SIĘG realizowany jest w trzech głównych etapach. Poniżej zaprezentowano wybrane składowe każdego z nich wiedząc, że projekt wciąż jest projektem rozwojowym a zamieszczona lista czynności nie jest listą zamkniętą

#### a. ETAP DIAGNOZY – rok 2015

- realizacja badań ilościowych wśród młodzieży szkolnej (12-18 lat):* badania dotyczące wzorów korzystania z telefonów komórkowych oraz głębokości uzależnienia od urządzeń mobilnych prowadzone metodą ankiety internetowej.
- realizacja badań jakościowych wśród młodzieży szkolnej (12-18 lat):* stanowią pogłębienie badań ilościowych, nakierowane bardziej na kwestie uzależnienia oraz sposobów radzenia sobie z nim. Badanie przeprowadzone zostanie metodą indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI), wywiadów grupowych (FGI), zastosowany również zostanie quasi eksperyment z arkuszem obserwacji.
- osoby dorosłe będące rodzicami uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych:* badania uzupełniające w stosunku do badań młodzieży, rozszerzają pole zainteresowania o aspekty związane z wpływem nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego na takie dziedziny życia jak relacje rodzinne, aktywność zawodowa, spędzanie wolnego czasu.
- specjaliści (psychologowie, psychiatrzy, terapeuci uzależnień, pedagodzy szkolni):* panel ekspertów mających opracować rekomendacje do wspierania osób uzależnionych od telefonów komórkowych,

#### b. ETAP UPOWSZECHNIANIA – rok 2016

- realizacja ogólnopolskiej konferencji podsumowującej wyniki prowadzonych diagnoz
- debaty społeczne w wybranych 5 miastach w Polsce w zakresie zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z telefonów komórkowych

- ogólnopolska kampania społeczna dotycząca negatywnych konsekwencji uzależnienia od telefonu komórkowego
- festyny, pikniki rodzinne, pokazy, wydarzenia uliczne nawiązujące do problematyki uzależnień od telefonów komórkowych

**c. ETAP REKOMENDACJI – rok 2017**

- opracowanie scenariuszy zajęć dla pedagogów szkolnych w zakresie odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii komunikacyjnych,
- opracowanie podręczników dla rodziców podnoszących ich kompetencje w zakresie rozwiązywania konfliktów z dziećmi związanych z korzystaniem z nowoczesnych technologii komunikacyjnych,
- opracowanie edukacyjnych gier planszowych i multimedialnych dla młodzieży oraz dla wszystkich członków rodziny nakierowanych na naukę odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych,
- opracowanie specjalistycznej aplikacji edukacyjno-kontrolnej przeznaczonej dla uczniów, ich rodziców oraz kierowców będących w ruchu drogowym.

**4. Fonoholizm i cyberprzemoc w Gdynia – najważniejsze wyniki prowadzonych badań pilotażowych**

Najnowsze w Polsce wyniki badań w zakresie korzystania z urządzeń mobilnych dotyczą młodzieży między 12 a 19 rokiem życia uczącej się w szkołach podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych w Gdyni. Z przeprowadzonych wśród 875 uczniów badań wynika, że 85,4% młodzieży codziennie korzysta z internetu oraz z telefonu komórkowego (88,6%). Powszechność korzystania z telefonu komórkowego wśród gdyńskiej młodzieży przejawia się w następujących zachowaniach:

- a. 29,5% gdyńskiej młodzieży przynajmniej raz robi sobie zdjęcie (selfie), w tym 7,2% kilkadziesiąt razy dziennie
- b. 34,8% osób przynajmniej raz dziennie robi swoim telefonem zdjęcia innym osobom bądź sytuacjom a 20% młodzieży często je udostępnia za pośrednictwem portalów społecznościowych i różnych aplikacji
- c. przeciętnie z katalogu 19 aplikacji młodzież wskazuje na korzystanie z 6 z nich. Najczęściej są to aplikacje społecznościowe (64,5%), służące do komunikacji z innymi (57,8%) fotograficzne (51,1%) oraz te służące do rozrywki (45,8%)
- d. 21,3% młodzieży przyznaje się do tego, iż codziennie wysyła po kilkadziesiąt SMS-ów, 18,8% słucha kilkadziesiąt razy dziennie muzykę. 9,2% robi zdjęcia aparatem a 8,2% wykonuje kilkadziesiąt połączeń telefonicznych dziennie
- e. 55% młodzieży dopuszcza możliwość korzystania z telefonu komórkowego podczas trwania zajęć lekcyjnych (jedynie 16,1% nie robi tego), 21% młodzieży uważa, że można używać telefonów komórkowych podczas nabożeństw religijnych (59% nigdy tego nie zrobiło). Miejscami/sytuacjami, gdzie w opinii gdyńskiej młodzieży można w sposób dyskretny bądź bez większych przeszkód korzystać z telefonu komórkowego są ponadto cmentarz (33%), kino i teatr (34%), spotkania z przyjaciółmi (85%), wspólny posiłek z najbliższą rodziną (56%) czy pomieszczenia gdzie inni pracują (60%).

Codziennie wielokrotne korzystanie z internetu powoduje, że u wielu młodych osób uwidaczniają się określone symptomy uzależnienia:

- a. **nierozstawianie się z telefonem:** 54,4% badanych osób określa siebie mianem osoby, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”; 50,9% młodzieży nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez używania telefonu komórkowego; 41,9% stara się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładzie się spać, 35,8% młodych osób jeśli zapomni wziąć telefon ze sobą robi wszystko aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie, 17% osób przyznaje, że jest kojarzona przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym
- b. **bycie w ciągłej gotowości na kontakt:** 35,2% osób czuje wewnętrzną potrzebę aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe, 34,2% osób często zerka na telefon komórkowy aby sprawdzić czy ktoś nie napisał/nie zadzwonił, 25,7% młodych osób kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej robi wszystko, aby ten zasięg zdobyć, 18,7% młodych osób przyznała, że nosi przy sobie ładowarkę/baterię w razie jakby telefon się rozładował, 28,6 osób biorących udział w badaniu stwierdziła, że czasem nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności gdyż jest rozproszona z powodu korzystania z telefonu
- c. **przeżywanie określonych stanów emocjonalnych: 50,4% osób przyznaje, że z telefonem przy sobie czuje się bardziej bezpiecznie, 41,7% odczuwa niepokój kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozładowany, 25,7% czuje się zła i zdenerwowana kiedy z jakichś powodów nie może korzystać z telefonu, 31,1% osób twierdzi, że używając telefonu komórkowego ma większy wpływ na dziejące się wokół mnie wydarzenia, 27,9%b osób czuje się niezadowolona gdy nie może korzystać z telefonu tak długo, jak ma ochotę, 29,9% osób wskazuje, że czuje się pozbawiona czegoś ważnego kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi**
- d. **zmęczenie fizyczne:** 9,7% młodzieży zdarza się zapominanie o zjedzeniu posiłku, z powodu nadmiernego korzystania z telefonu, 18,5% młodzieży wskazuje, że zdarza im się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu, 10% uczniów przyznaje, że odkąd używa telefonu boli ich głowa, 12,7% młodzieży skarży się na problemy ze wzrokiem z powodu nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego, 4,8% respondentów przyznaje, że ma zawroty głowy lub mdłości gdy korzystam z telefonu
- e. **zaniedbywanie obowiązków: 10,9% badanych osób przyznaje, że czasem spóźnia się na lekcję bo na przerwie byłem zajęty używaniem telefonu komórkowego, 20,1% deklaruje, że zaniedbała swoje obowiązki domowe lub szkolne bo telefon zabierał zbyt wiele mojej uwagi,**
- f. **chęć odpoczynku, chęć bycia offline: 56,4% młodzieży przyznaje, że czasami potrzebuje ciszy i spokoju, 33% chciałby wyłączyć telefon i nie być dostępny dla nikogo, 25,2% osób czuje się przeciążony informacjami medialnymi, 21,2% osób deklaruje, że czasami ma dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi, 26,8% osób wskazuje, że trudno im skończyć korzystanie z telefonu, nawet gdy założą sobie wcześniej limit czasowy.**

Jak się okazuje kobiety częściej od mężczyzn przejawiają symptomy uzależnienia i osiągają istotnie różnych ogólny wynik głębokości uzależnienia od używania telefonów komórkowych niż mężczyźni. Najwyższe wyniki świadczące o wyraźnych symptomach uzależnienia dotyczą przede wszystkim uczniów szkół ponadgimnazjalnych, w następnej kolejności uczniów gimnazjum. Relatywnie najmniej osób kompulsywnie korzystających z telefonu komórkowego a przy tym zaniedbujących obowiązki, chcących być offline, przeżywających negatywne emocje w przypadku odłączenia od sieci wywodzi się ze szkół podstawowych. Jedynie 7% badanych uczniów wskazuje na zupełny brak symptomów uzależnienia od

urządzeń mobilnych.

Warto również wskazać, że poziom głębokości uzależnienia od telefonu komórkowego pozytywnie koreluje z takimi aspektami jak samotność czy tendencje do autoizolacji. W prostej linii oznacza to, że młodzież częściej przejawiająca symptomy uzależnienia od urządzeń mobilnych i od sieci częściej czuje się pozostawiona sama sobie (bez zainteresowania innych) oraz bardziej skłonna jest do zamykania się we własnym (często wirtualnym) świecie. Co ciekawe gdyńska młodzież częściej przejawiająca symptomy uzależnienia od urządzeń mobilnych lepiej ocenia swoje aktualne życie oraz to, co w ich życiu wystąpi za 5 lat. Pomimo tego, że samo sformułowanie „uzależnienie od telefonu komórkowego” pozostaje wciąż stwierdzeniem dość enigmatycznym warto dodać, że ponad 60% młodzieży uważa, że można się uzależnić od telefonu komórkowego. W ich mniemaniu ponad 70% kolegów i koleżanek ze szkoły i z klasy oraz 20% najbliższych członków rodziny to osoby uzależnione do telefonu komórkowego.

Ważnym wnioskiem płynącym z badań gdyńskich jest ten, który odnosi się do postrzegania szkodliwości korzystania z urządzeń mobilnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że badana młodzież za bardzo szkodliwe dla zdrowia psychicznego i somatycznego uważa (całkiem słusznie) spożywanie różnorodnych substancji psychoaktywnych (papierosy, napoje alkoholowe, narkotyki oraz inne substancje chemiczne) oraz uzależnienie od hazardu. Kiedy mowa jest o tak zwanych uzależnieniach behawioralnych (uzależnienie od robienia zakupów, jedzenia, sportu, internetu, korzystania z telefonu komórkowego) okazuje się, że subiektywna ocena szkodliwość tego rodzaju uzależnień kształtuje się na bardzo niskim poziomie.

W kontekście szkodliwości związanych z niewłaściwym korzystaniem z telefonów komórkowych warto również przytoczyć wyniki odnoszące się do uczestnictwa w ruchu drogowym. 25,7% badanej młodzieży przyznaje otwarcie, że odbiera połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, podczas kierowania pojazdem. Dodatkowo 18% młodzieży przyznaje, że podczas kierowania pojazdem można w sposób dyskretny korzystać z telefonu komórkowego bez zestawu głośnomówiącego, kolejne 5,6% młodzieży wyraża przekonanie, że kierując pojazdem można korzystać z telefonu bez zestawu głośnomówiącego bez żadnych przeszkód.

Badania prowadzone w Gdyni poświęcone zostały również zjawisku cyberprzemocy (stosowanie przemocy poprzez: przesładowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w internecie, portale społecznościowe i inne. Osobę dopuszczającą się takich czynów określa się stalkerem). Jak się okazuje prawie 60% badanych osób spotkało się ze słowem cyberprzemocy i wie, co ono oznacza. Pozostała część młodzieży miała trudności w jednoznacznym zdefiniowaniu tego słowa (częściej mężczyźni niż kobiety). Analizując problem cyberprzemocy można wysnuć kilka zasadniczych wniosków:

- a. korzystanie z internetu oraz korzystanie z urządzeń mobilnych dla wielu uczniów staje się przyczynkiem do podejmowania zachowań cyberprzemocowych. Natężenie uwikłania w cyberprzemoc (bycie sprawcą i ofiarą) w dużej mierze zależy od rodzaju przemocy z wykorzystaniem internetu. Najczęstszą formą cyberprzemocy która jest doświadczana przez uczniów oraz która jest przez nich dokonywana jest tzw. „hejtowanie” czyli otrzymywanie/umieszczanie obraźliwych wiadomości, wpisów na chatach, forach, portalach społecznościowych: 49% uczniów doświadczyła tego rodzaju przemocy zaś 45,5% młodzieży przyznała się do samego „hejtowania”. 68,4%

uczniów przyznało, że ktoś robił zdjęcia bądź filmy z udziałem ucznia jednakże nie miał na to zezwolenia, 23,7% młodzieży przyznało, że robiono im zdjęcia bądź filmy i zamieszczano je w internecie w celu ośmieszenia. 16% osób biorących udział w badaniu. 30% młodzieży zadeklarowało, że ktoś podszywał się pod nich i dokonywał negatywnych wpisów, wysyłał SMS-y, korzystał bez z gody ze skrzynki email oraz kont na portalach społecznościowych. 22,7% młodzieży przyznała się do podszywania się w internecie za inne osoby. Co dziesiąty badany uczeń doświadczył ostrej formy cyberprzemocy jaką jest bycie prowokowanym i atakowanym przez innych z jednoczesnym dokumentowaniem i upublicznianiem całego zdarzenia (9,6). Sprawców tego rodzaju przemocy jest 11,3%

- b. warto zauważyć, że grupą która relatywnie najrzadziej jest uwikłana w cyberprzemocy są uczniowie ze szkoły podstawowej. Uczniowie gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnej osiągają zbliżone wyniki w byciu ofiarą i sprawcą zachowań cyberprzemocowych
- c. dodatkowe badania przeprowadzone wśród 1325 gdyńskich nauczycieli wykazały, że postrzeganie skali zjawiska cyberprzemocy przez kadrę pedagogiczną jest zupełnie inne niż samych uczniów. Ogólnie rzecz ujmując nauczyciele o wiele częściej niż sami uczniowie wskazują na akty cyberprzemocy.
- d. Jednolitość odpowiedzi uczniów i nauczycieli dotyczy tego, kto może stać się ofiarą cyberprzemocy. Obie grupy jasno wskazują, że cyberprzemocy może dotknąć każdego ucznia (ok 50% odpowiedzi) bądź osób z niską samooceną, „lizusów” oraz uczniów ukazujących swoją bezradność czy osób nieśmiałych
- e. Zupełnie odmienne jest postrzeganie osób/institucji, do których uczeń/nauczyciel zwróciłby się o pomoc w sytuacji cyberprzemocy. W przypadku uczniów osobami godnymi zaufania są przede wszystkim rodzice (70%) oraz koledzy i koleżanki (56%), w dalszej kolejności wychowawcy szkolni (35%), policja (33%) oraz pedagog czy psycholog szkolny (30%). W przypadku nauczycieli przede wszystkim jest to pedagog szkolny (68%), dyrektor szkoły oraz rodzic (60%)

## 5. Geografia projektu – aspekt ogólnopolski

Pomimo tego, że projekt pt. DBAM O MÓJ Z@SIĘG zainicjowany został w Gdyni już teraz podjęto kroki do rozszerzenia pewnych jego elementów na obszar całej Polski. Głównym wykonawcą wszystkich czynności badawczych pozostaje Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego oraz Centrum Doradztwa i Badań Społecznych SOCJOGRAM w Gdańsku.

W ramach ogólnopolskich czynności badawczych planuje się realizację kilku najważniejszych działań:

### a. realizacja badań wśród osób dorosłych (19-60 lat)

Badania prowadzone wśród osób dorosłych również dotyczyć będą korzystania z urządzeń mobilnych, ze szczególnym uwzględnieniem telefonów komórkowych. W grupie tej znajdzie się nie tylko młodzież studencka (dotychczas nie objęta działaniami badawczymi), ale również rodzice uczniów szkół podstawowych, gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych. Aspekty rozszerzające pole zainteresowań badawczych w ramach projektu pt. DBAM O MÓJ Z@SIĘG odnoszą się do różnych obszarów życia. Badanie naukowe wśród osób dorosłych ma więc być uzupełniające w stosunku do badań młodzieży a swoim zakresem obejmować będzie takie moduły tj. nauka, aktywność zawodowa czy relacje rodzinne.



## b. realizacja badań wśród młodzieży

Ogólnopolskie badania młodzieży poprzedzone zostały pilotażem badawczym zrealizowanym na terenie miasta Gdynia wśród 875 uczniów uczęszczających do szkół podstawowych, gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych (realizacja: luty-lipiec 2015r., raport w przygotowaniu). Mając na względzie dokonane zmiany w zastosowanym narzędziu badawczym oraz w procesie przygotowania i realizacji badań terenowych ostatecznie zdecydowano się na przeprowadzenie badań za pomocą kwestionariusza ankiety internetowej wypełnianej przez ucznia na lekcji informatyki przy wykorzystaniu przygotowanej platformy internetowej. Metodologia prowadzonych wśród młodzieży szkolnej badań zakłada możliwość wysłania każdemu uczniowi informacji zwrotnej odnoszącej się do głębokości uzależnienia od korzystania z internetu oraz urządzeń mobilnych wraz z propozycją rozwiązań i zmian możliwych do zastosowania w celu ograniczenia nieodpowiedniego korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. W miesiącu lipcu 2015 roku WNS UG oraz CDiBS SOCJOGRAM rozesłało drogą emailową oraz pocztą tradycyjną zaproszenia do ponad 600 gmin i powiatów w całej Polsce z prośbą o zawiązanie współpracy w ramach realizacji projektu DBAM O MÓJ ZASIĘG. Do końca września gminy i powiaty w Polsce mają możliwość przystąpienia do projektu zaś samo uczestnictwo w projekcie jest w pełni bezpłatne. Po zrealizowaniu badań oraz dokonaniu niezbędnych analiz statystycznych każda gmina/powiat uczestniczący w projekcie otrzyma tabelaryczny raport z najważniejszymi wynikami badań.

## c. realizacja badań wśród uczestników ruchu drogowego

Odrębną grupę odbiorców w której zostanie przeprowadzona szczegółowa diagnoza w zakresie korzystania z telefonów komórkowych stanowią **kierowcy**. Legitymacją do podjęcia działań w tym zakresie są zebrane i już wcześniej przytoczone wyniki badań gdyńskiej młodzieży (25,7% badanej młodzieży przyznaje otwarcie, że odbiera połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, podczas kierowania pojazdem. Dodatkowo 18% młodzieży przyznaje, że podczas kierowania pojazdem można w sposób dyskretny korzystać z telefonu komórkowego bez zestawu głośnomówiącego, kolejne 5,6% młodzieży wyraża przekonanie, że kierując pojazdem można korzystać z telefonu bez zestawu głośnomówiącego bez żadnych przeszkód).

Niestety Policja w Polsce nie prowadzi statystyk związanych z ilością wypadków które są bezpośrednim skutkiem korzystania z telefonu komórkowego w trakcie kierowania pojazdem. W kartach wypadków drogowych uwzględniane są jedynie bezpośrednie przyczyny zdarzenia (na przykład nieudzielenie pierwszeństwa, niezastosowanie się do sygnałów świetlnych, zjechanie na niewłaściwy pas jezdni, niedostosowanie prędkości jazdy do warunków ruchu itp.) jednakże brak jest szczegółowej analizy, co spowodowało niewłaściwe zachowanie się kierującego<sup>1</sup>. Wiadomo jednak, że w 2014 r. policjanci ukarali mandatami za rozmowę przez telefon komórkowy 120 tys. 588 kierowców; rok wcześniej - 89 tys. 812 a w roku 2009 „jedynie” 35 tys. 865 kierowców. Różnego rodzaju dane wskazują, że udział wypadków powodowanych korzystaniem z telefonów komórkowych w puli wszystkich wypadków jest w

<sup>1</sup> W najnowszym raporcie Policji pt.: „Wypadki drogowe w Polsce w 2014 roku” nie ma wzmianki o ilości wypadków spowodowanym niewłaściwym korzystaniem z telefonu komórkowego. W roku 2014 aż w 1100 przypadkach nie ustalono jednoznacznej przyczyny wypadku drogowego. Polska znajduje się na drugim miejscu w Europie (za Włochami) pod względem ilości osób zabitych w wypadkach drogowych (w 2014 3357 osób). Więcej na <http://statystyka.policja.pl/st/ruch-drogowy/76562,Wypadki-drogowe-raporty-roczne.html>

wielu krajach bardzo znaczący: np. w Stanach Zjednoczonych 25%<sup>2</sup> a nawet 27%<sup>3</sup>, we Włoszech 20%<sup>4</sup>. W Polsce odsetek ten wśród wielu specjalistów kształtuje się na podobnym poziomie<sup>5</sup>.

Problem niewłaściwego korzystania z telefonów komórkowych w ruchu drogowym dostrzega również polska Policja. W roku 2014 uruchomiony został społeczny program pt. „Nie [przy]dzwoni za kierownicą”, którego celem było uświadomienie kierowcom zagrożeń związanych z korzystaniem z telefonu podczas prowadzenia samochodu. Z badań prowadzonych w ramach kampanii wynika, że zaledwie 24% uczestników ruchu korzysta z zestawów głośnomówiących, natomiast aż 65% ankietowanych kierowców przyznaje, że korzysta z telefonów komórkowych w czasie jazdy. Z badań wynika ponadto, że ponad 47% ankietowanych kierowców rozmawia przez telefon w czasie jazdy i aż 65% czyta oraz pisze wiadomości tekstowe. Takie zachowania aż czterokrotnie zwiększają ryzyko wypadków. Jednak mimo to, liczba kierowców łamiących prawo w tym zakresie rośnie. Korzystanie z telefonów komórkowych podczas prowadzenia auta w zdecydowanym stopniu obniża koncentrację i tym samym utrudnia bezpieczne poruszanie się po drodze, co grozi nie tylko prowadzącemu auto oraz pasażerom, ale również innym uczestnikom ruchu drogowego. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że samo zerknięcie na ekran telefonu – chociażby po to by sprawdzić, kto dzwoni – zajmuje kierowcy średnio 5 sekund. Przez ten czas, jadąc z prędkością 80 km/h, pokonuje on odcinek drogi równy boisku piłkarskiemu.

Zmiany zachodzące w kulturze prowadzenia samochodu a związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych dotyczą nie tylko pisania sms czy dzwonienia bez używania zestawu głośnomówiącego ale również innych zachowań. Zaliczyć należy do nich:

- przeglądanie stron internetowych (np. najnowszych wiadomości),
- aktywne uczestniczenie w portalach społecznościowych,
- sprawdzanie poczty email oraz odpisywanie na wiadomości email,
- robienie zdjęć samemu sobie, elementów wnętrza pojazdów (np. desce rozdzielczej), innym pasażerom (również pasażerom siedzącym na tylnej kanapie) czy sytuacjom drogowym (w dużej mierze napotkanym kolizjom czy wypadkom drogowym),
- robienie zdjęć w wyżej wymienionych sytuacjach i bezpośrednie umieszczanie ich w

<sup>2</sup> Badanie zostało przeprowadzone przez stowarzyszenie Governors Highway Safety Association (GHSA), nonprofitową grupę starającą się zwiększyć bezpieczeństwo na drogach. GHSA przeanalizowało ponad 350 prac naukowych opublikowanych od 2000 roku. Wynika z nich, że połowa kierowców przy korzystaniu z gadżetów nie jest w stanie zachować dostatecznej czujności w prowadzeniu samochodu. Wypadki, które są skutkiem takiego rozproszenia uwagi, powodują zarówno niewielkie obrażenia, jak i śmierć. Szczególnie niebezpieczne jest SMS-owanie podczas jazdy. Więcej na <http://www.chip.pl/news/wydarzenia/trendy/2011/07/co-czwarty-wypadek-samochodowy-skutkiem-obcowania-z-telefonem-komorkowym>

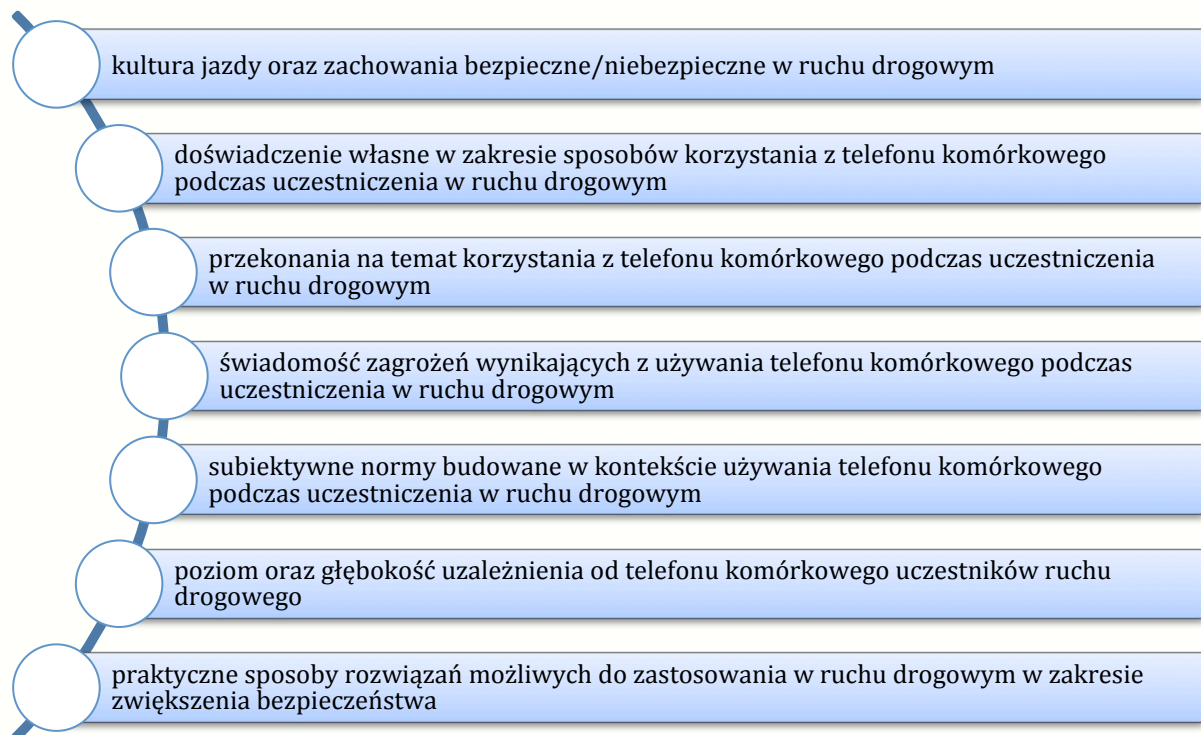
<sup>3</sup> Amerykańska Krajowa Rada Bezpieczeństwa szacuje, że już trzeci rok z rzędu rośnie liczba wypadków samochodowych, których przyczyną były telefony komórkowe. Z szacunków Rady wynika, że 6% wszystkich wypadków samochodowych jest spowodowanych przez pisanie SMS-ów w trakcie jazdy, z kolei rozmowa przez telefon była przyczyną 21% wypadków. Więcej na <http://www.telepolis.pl/wiadomosci/telefony-komorkowe-przyczyna-27-proc-wypadkow-samochodowych-w-usa,2,3,33494.html>

<sup>4</sup> Przyczyną 20 procent wypadków samochodowych w Italii jest rozmowa przez trzymany w ręku przez kierowcę telefon komórkowy. Dopiero na następnych miejscach znalazły się alkohol i nadmierna prędkość - to dane krajowego Automobilklubu, zawarte w raporcie przygotowanym na targi wyposażenia samochodów w Rimini. Oczywiście, podkreśla się, że pozostałych przyczyn nie można bagatelizować, ale warto zwrócić uwagę na to, jak wielkim zagrożeniem może być rozmowa przez komórkę. Więcej na <http://wiadomosci.onet.pl/wlochy-rozmowa-przez-telefon-podstawowa-przyczyna-wypadkow-drogowych/ts20sb>

<sup>5</sup> A. Włodarski, *Rozmowa która zabija. Komórki są przyczyną co czwartego wypadku*, dostępne na <http://wyborcza.biz/biznes/1,100896,18488622,rozmowa-ktora-zabija-komorki-sa-przyczyna-co-czwartego-wypadku.html>

- sięci (np. związane z przekraczaniem prędkości),
- robienie materiałów video i jednoczesne ich umieszczanie w sieci,
- oglądanie materiałów video (np. z wykorzystaniem kanału youtube),
- prowadzenie rozmów video (np. przy wykorzystaniu programu facetime),
- praca na komputerze przenośnym typu laptop (najczęściej w sytuacji oczekiwania na zmianę światła na zielone),
- czytanie bądź słuchanie e-book-ów w sposób rozpraszający kierowcę.

Warto wskazać, że ten obszar projektu DBAM O MÓJ Z@SIĘG uzyskał już patronat Polskiego Związku Motorowego, Instytutu Transportu Samochodowego oraz Krajowej Rady Bezpieczeństwa Drogowego. Problematyka prowadzonych badań, które rozpoczną się październiku 2015 roku sprowadza się do następujących obszarów badawczych:



## 6. Tytułem zakończenia

Projekt edukacyjno-badawczy pt. DBAM O MÓJ ZASIĘG jest projektem wciąż rozwojowym, a zatem lista planowanych czynności następujących po zakończeniu części diagnozy jest listą otwartą. CDiBS SOCJOGRAM oraz WNS UG są na etapie przygotowywania metodologii dla badań ogólnopolskich oraz opracowywania szczegółowego raportu z pilotażowych badań przeprowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży. Wciąż poszukiwani są patroni honorowi, medialni oraz sponsorzy działań opisanych powyżej. Z racji tego, że projekt – zarówno w części gdyńskiej jak i ogólnopolskiej - jest w początkowej swojej fazie (fazie diagnozy) wykonawcy i koordynatorzy projektu są otwarci na szeroko rozumianą współpracę konsumującą wyniki zrealizowanych badań. Już teraz można przyznać, że zebrane wyniki prowadzonych wśród młodzieży oraz osób dorosłych badań mogą przyczynić się do:

- stworzenia rzetelnej i profesjonalnej diagnozy zjawiska fonoholizmu i cyberprzemocy na poziomie ogólnopolskim wśród Polaków między 12 a 60 rokiem życia,

- możliwości budowania lokalnych programów profilaktycznych oraz gminnych strategii rozwiązywania problemów uzależnień behawioralnych oraz cyberprzemocy,
- opracowania materiałów edukacyjnych dla osób uzależnionych od korzystania z telefonów komórkowych oraz osób uwikłanych w cyberprzemoc,
- opracowania materiałów dydaktycznych i pomocy dla specjalistów którzy wspierają swoimi działaniami osoby uzależnione od telefonów komórkowych oraz uwikłane w problem cyberprzemocy,
- poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
- przygotowania i realizacji kampanii społecznych, debat, konferencji poświęconych zjawisku uzależnienia od telefonu komórkowego oraz cyberprzemocy,
- wzrostu świadomości społecznej związanej z zagrożeniami związanymi z nieodpowiednim z korzystaniem z telefonu komórkowego i z problemem cyberprzemocy,
- zmiany postaw użytkowników urządzeń mobilnych.

dr Maciej Dębski

Koordynator Naukowy Projektu  
DBAM O MÓJ Z@SIĘG

dr Maciej Dębski  
Email: [m.debski@socjogram.pl](mailto:m.debski@socjogram.pl)  
tel. kom. 00 48 512 474 482  
[www.socjogram.pl](http://www.socjogram.pl)

## MEDIA O DBAM O MÓJ Z@SIĘG

[http://trojmiasto.gazeta.pl/trojmiasto/1,35636,17830100,Przyklejeni\\_do\\_komorki\\_Badania\\_f\\_onoholizmu\\_wsrod.html](http://trojmiasto.gazeta.pl/trojmiasto/1,35636,17830100,Przyklejeni_do_komorki_Badania_f_onoholizmu_wsrod.html)

<http://fakty.tvn24.pl/ogladaj-online,60/gdansk-naukowcy-zbadaja-czy-i-jak-bardzo-jestesmy-uzaleznieni-od-telefonow-komorkowych,538013.html>

<http://pytanienasniadanie.tvp.pl/19948147/czy-jestes-uzalezniiony-od-telefonu-komorkowego>

<http://m.newsweek.pl/coraz-wiecej-nastolatkow-jest-uzalezniionych-od-telefonu,artykuly,363247,1,z.html>

<http://www.wprost.pl/ar/516338/Zycie-pod-komorka/>