

Uzależnienia behawioralne

FONOHOLIZM - NAŁOGOWE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH

Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport
z badań

Prezentacja powstała na podstawie publikacji 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 publikacji: dr Maciej Dębski koordynator projektu badawczego Fundacja Dbam o Mój Z@sięg Instytut Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytet Gdański

Zjawisko fonoholizmu rozpatrywać można w szerszym kontekście problemu e-uzależnień:

kompulsywne korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu, komputera przenośnego (w szczególności podłączonego do Internetu).

Termin „uzależnienia behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej z klasyfikacji chorób i zaburzeń, tj. ani w ICD 10, ani w DSM–IV.

Natomiast, w klasyfikacji DSM–V pojawiła się nowa podgrupa zaburzeń, do których zostało włączone zaburzenie uprawiania hazardu.

- Uzależnienia behawioralne to formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, lecz z **niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności**.
- Nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na **intensywność** ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowania się w nie.

Prezentacja opracowana 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

Maciej Dębski, Fundacja “Db@m o mój zasięg”

- W ramach badania zjawiska uzależnienia od telefonów komórkowych **sto młodych osób dobrowolnie, na trzy doby, zrezygnowało z internetu, telefonu, tabletów i komputerów oraz telewizji i konsoli do gier.**

Kilka rodzajów uzależnienia od telefonów komórkowych:

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

Wyniki badań wskazujących na częste korzystanie z e-urządzeń Raport Komisji Europejskiej.

- 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%.
- 43% dzieci w wieku 6 miesięcy do 6 lat korzystało z komputera.
- Dzieci w przedziale wiekowym 0–3 lata korzystają średnio 1,5 godz. dziennie, a w wieku 4–6 lat do 2 godz. dziennie.

- 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%.
- 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.

- 28% uczniów nie wróciłoby po komórkę, ale czuliby w związku z tym niepokój.
- Telefon wykorzystywany jest przede wszystkim do dzwonienia (70%) i wysyłania smsów (76%).
- Słuchanie muzyki – codziennie korzysta z niej 65% badanych.
- 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.

Ważnym opracowaniem poruszającym problem korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacji jest raport opracowany w roku 2015 przez Fundację „Dzieci Niczyje” w ramach kampanii społecznej pt. „MAMA TATA TABLET”

Do najważniejszych wyników badań zaliczyć należy następujące informacje:

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

- W grupie dzieci rocznych i dwuletnich – 43% korzysta z tego typu urządzeń.
- W przypadku 3 i 4 letnich dzieci udział wyniósł – 62%, a w grupie najstarszych dzieci – 84%.
- Najbardziej popularną aktywnością związaną z używaniem przez dzieci urządzeń mobilnych, jest oglądanie filmów/filmików, bo aż 79% dzieci korzysta z tej aktywności.

- 63% dzieci bawi się takimi urządzeniami bez konkretnego celu.

W badaniu szczególnie ważna jest częstotliwość korzystania z urządzeń mobilnych:

- Codzienne oglądanie jest generalnie częstsze w młodszych grupach wiekowych, tj. wśród dzieci do czwartego roku życia.
- Natomiast codzienna zabawa smartfonem bez konkretnego celu dotyczy przede wszystkim dzieci rocznych i dwuletnich.

- Jedną z głównych metod **kontroli rodzicielskiej** jest **towarzyszenie** dziecku podczas użytkowania urządzeń mobilnych.
- Dwóch na trzech rodziców prawie zawsze towarzyszy dziecku, kiedy ogląda filmy/filmiki, 35% robi to czasami.
- Podobne proporcje przy przeglądaniu stron internetowych.
- Najrzadziej odnotowano obecność rodzica podczas grania.
- Inne metody kontroli dziecka to: limity czasowe korzystania z urządzeń oraz ograniczenie dostępu do Internetu.

- Najczęściej rodzice pozwalają korzystać dzieciom z urządzeń mobilnych wtedy, gdy sami muszą zająć się własnymi sprawami - 69% osób.
- 49% rodziców pozwala korzystać z urządzeń w nagrodę.
- Co piąty rodzic przyznaje też, że pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, **żeby dziecko zjadło posiłek.**
- Blisko 15% rodziców stosuje urządzenia mobilne, **żeby ułatwić dzieciom zasypianie.**
- Szczególną grupę stanowią dzieci dwuletnie. O ile w przypadku dzieci rocznych kontakt z urządzeniami mobilnymi jest często przez rodziców limitowany, to już dzieci o rok starsze cechują w wielu przypadkach doświadczenia bardzo zbliżone do grup starszych dzieci.

Symptomy dotyczące zaburzenia w korzystaniu z telefonu komórkowego

ZACHOWANIA

- **nie rozstawanie** się ze swoim telefonem
- ciągła **gotowość** na odpisanie na e-maila, sms ciągle sprawdzane urządzenia i uruchamianie telefonu
- **przerywanie spotkań**/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości
- **wychodzenie** z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości
- częste robienie sobie samej zdjęcie (**selfie**) i dzielenie się tym zdjęciem z innymi
- **korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić**

PSYCHIKA

- odczuwanie silnej **potrzeby** lub wręcz poczucie **przymusu** korzystania z telefonu
- odczuwanie **niepokoju, rozdrażnienia**, gorszego samopoczucia przy próbach przerywania/ograniczenia korzystania z internetu, komputera
- wyraźna **niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia** możliwości korzystania z telefonu

- podkreślanie **ważności** wpływu **bycia on-line** na dziejące się wydarzenia
- wysokie **poczucie bezpieczeństwa** związane z byciem on-line,
- przeżywanie **strachu (lęku)** z powodu niebycia w głównym nurcie informacji
- przeżywanie **negatywnych emocji** związanych z niemożnością połączenia się z internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę)

SKUTKI

- zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań
- wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi zamykając się w świecie wirtualnym
- korzystanie z internetu/ urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, nie wywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków)

- nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi
- problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym
- częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne
- niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny
- przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy

SKUTKI FIZYCZNE:

- 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
- przemęczenie
- brak snu

INNE SKUTKI SPOŁECZNE

- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych, szkolnych i zawodowych
- samotność życiowa, autoizolacja, ograniczenie kontaktów społecznych
- nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych
- atrofia więzi rodzinnych
- nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego
- CYBERPRZEMOC

INNE SKUTKI PSYCHICZNE

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

**WYPOWIEDZI UCZNIÓW ZSU DOTYCZĄCE
PLUSÓW I MINUSÓW UŻYTKOWANIA
TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH**

+ UCZNIOWIE ZSU (VII k1 SP, GIM, LO)

- stały kontakt z rodzicami czy innymi osobami spoza szkoły (np.. Inf. o tym. że się spóźnimy)
- utrzymywanie kontaktów z osobami, które mieszkają daleko, są nieobecne w szkole
- szybkie rozsyłanie informacji osobom nieobecnym w szkole
- sprawdzanie poprawności zadań
- zdjęcia podręcznika, aby go nie nosić do szkoły
- pomoc w nauce (słownik, encyklopedie itp..)
- dziennik librus
- rozrywka w celu odstresowania się
- „przypominajka”

- zawsze pod ręką
- szybki dostęp do różnych informacji
- możemy prowadzić rozmowy jeśli nie możemy się osobiście spotkać
- przydatne funkcje: nawigacja, kamera, aparat fotograficzny, zegarek, latarka, kalkulator, tłumacz
- zabijanie nudy
- słuchanie muzyki, oglądanie filmów, gry (też gry terenowe)
- możliwość dołączenia do grup o podobnych zainteresowaniach
- możliwość śledzenia swojego idola na portalach społecznościowych

- szybsze zakupy, ułatwienie w załatwianiu różnych spraw
- poczucie bezpieczeństwa
- prowadzenie rozmów, również rozmów video
- możliwość robienia zdjęć notatek z lekcji podczas nieobecności
- sprzyja integracji - granie we wspólne gry
- możliwość korzystania z telefonów w celach naukowych podczas „okienek”
- „Jak czegoś zapomnę, to ktoś kto jest w domu może mi to szybko przywieźć”

- UCZNIOWIE ZSU (VII k1 SP, GIM, LO)

- brak realnego kontaktu z rówieśnikami, zaburzenia relacji
- uszczerbki na zdrowiu
- rozproszenie, „ogłupienie”
- zbyt duży natłok informacji
- strata czasu („mniej czasu poświęcamy rodzinie, nauce, zainteresowaniom”)
- brak kontaktu z rzeczywistością

- nie potrafimy normalnie rozmawiać
- „nie ma tematów do rozmowy w normalnym świecie, lecz kiedy piszemy przez internet jest ich mnóstwo”
- wszyscy szybko się wciągają w świat wirtualny
- uzależnienia
- różne niechciane powiadomienia, „spamowanie”
- objawy zdrowotne: bóle głowy, oczu, ...)
- kontakt z nieodpowiednimi treściami
- zanikanie więzi

- zaniedbywanie obowiązków
- zajmuje dużo czasu
- możliwość kontaktowania się z nami, gdy tego nie chcemy
- bycie pod ciągłą kontrolą rodziców
- naruszanie prywatności (zdjęcia, nagrywanie nas bez naszej zgody)
- obrażanie, kłótnie
- dostęp do niebezpiecznych informacji
- zanik zainteresowań, brak pasji
- zaburzenia języka komunikacji

- zanik wartości
- robienie rzeczy niepotrzebnych
- ludzie nie rozmawiają ze sobą- „wolą patrzeć na telefon”
- zanik prywatności
- niebezpieczeństwo utraty danych
- ciągłe granie w gry
- powoduje wypadki (na korytarzu osoby grające na telefonach „wpadają” na innych)
- „to nie ja mam problem, tylko inni”
- nie ma minusów

WNIOSKI ZAWARTE W RAPORCIE

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI O CHARAKTERZE UNIWERSALNYM

1. Relacje jako podstawa odpowiedzialnego korzystania z telefonów komórkowych i innych mediów cyfrowych.
 - 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.

Ważne jest racjonalne i zaplanowane bycie „poza siecią”

3 Problem fonoholizmu:

Osoby częściej uzależnione od telefonu komórkowego :

- szybciej od innych zaczynają korzystać z telefonu,
- 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

Nie powinniśmy mówić o zjawisku uzależnienia od urządzeń cyfrowych, lecz o zaburzeniu w używaniu/ użytkowaniu.

4. Pokolenie „always on”:

- 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**.
- **Bezsenna, depresja i uzależnienie od nowych mediów**, to niebezpieczne konsekwencje nieodpowiedniego korzystania z cyfrowych mediów.

Media są traktowane przez użytkowników nie tylko jako narzędzia, ale również jako **stymulatory**, które **wywołują reakcje emocjonalne**, wymagają koncentracji, wpływają na pamięć.

Pokolenie „always on” to ci, którzy są „zawsze podłączeni”.

Lajkują, komentują, udostępniają, bardzo zależy im na popularności w Sieci, mają bardzo dużo wirtualnych znajomych a Facebook, Instagram i Snapchat tworzą świat wirtualny, który jest często dla nich bardziej atrakcyjny niż realny.

WNIOSEK:

Młodzi użytkownicy urządzeń mobilnych, rekrutujący się z pokolenia always on **uznają życie bez urządzeń mobilnych za niemal niemożliwe.**

Personifikują urządzenia, nadają im tożsamość istoty żywej, wiążą z urządzeniami najwyższe emocje oraz uczucia, cierpią po ich stracie.

Implikuje to **wiele poważnych następstw,** takich jak depresja, otyłość, brak koncentracji.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI – MŁODZIEŻ

1. Użytkowanie nowych technologii:

a. Codzienne korzystanie:

- Korzystanie z nowych technologii, jest na stałe wpisane w codzienne funkcjonowanie osób młodych.
- Regularne i systematyczne korzystanie - wiek 10 lat.
- W dużych aglomeracjach miejskich - 7–8 lat.
- Dzisiejsi uczniowie szkół podstawowych przeciętnie szybciej o 2 lata zaczęli korzystać z własnych telefonów komórkowych oraz smartfonów, niż obecni gimnazjaliści.

- Prawie wszyscy badani uczniowie w sposób regularny korzystają z urządzeń mobilnych (86,6%), zdecydowana większość wykorzystywanych urządzeń posiada bezpośredni dostęp do Internetu (92%).

W przyszłości należy spodziewać się systematycznego obniżania wieku regularnego korzystania urządzeń cyfrowych przez dzieci w Polsce.

- Połowa badanych uczniów wskazuje, że ze smartfona, czy telefonu komórkowego korzysta z taką samą częstotliwością w dni szkolne (od poniedziałku do piątku), co w weekendy.
- Przynajmniej raz dziennie z telefonu korzysta ponad 85% respondentów (35% kilkadziesiąt razy dziennie).

b. znaczenie urządzeń cyfrowych w życiu codziennym:

- Ponad jedna trzecia badanej młodzieży nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego, czy smartfona.
- Około 10% uczniów biorących udział w badaniu twierdzi, że chce korzystać z urządzeń cyfrowych częściej, że potrzebuje coraz więcej czasu, aby „pozałatwić” wszystkie swoje sprawy.

c. aktywność na portalach społecznościowych:

- Badani uczniowie są częstymi użytkownikami różnego rodzaju portali społecznościowych.
- Konto na przynajmniej jednym - 87,9% badanych (77,7% 12-latków jest użytkownikami Facebooka), ponad połowa badanej młodzieży deklaruje posiadanie konta na dwóch portalach.
- Co piąty uczestnik badań korzysta z Facebooka kilkadziesiąt razy dziennie, przynajmniej raz dziennie swoją aktywność przejawia 66,5% wszystkich uczniów objętych badaniem (40% osób relatywnie najmłodszych – 12-latków – przynajmniej raz dziennie korzysta z Facebooka).

- Obecność w świecie social media służy przede wszystkim komunikacji między rówieśnikami, ale również często wykorzystywana jest przez nauczycieli w celach edukacyjnych (konta klasowe).
- Część badanej młodzieży, korzystając z portali społecznościowych, robi to w sposób nierozważny zapraszając do grona swoich znajomych osoby, których w ogóle nie zna (35%), ponad 50% uczniów przyznaje, że zaprasza do grona swoich znajomych osoby znane, lecz nigdy nie widziane.

- Wydaje się, że **czymś ważnym dla badanej młodzieży jest liczba znajomych na portalu społecznościowym:**

6,4% uczniów deklaruje posiadanie ponad 1000 znajomych na Facebooku (im uczeń starszy tym udział procentowy osób posiadających ponad tysiąca znajomych się zwiększa)

d. w stronę urządzeń mobilnych:

- Badania wskazują, iż mobilne formy komunikacji wypierają stacjonarne urządzenia.
- Badana młodzież o wiele częściej korzysta z Internetu, używając w tym celu smartfonów, tabletów czy laptopów (70%), niż komputerów stacjonarnych (44%).

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

- Używane są 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.**
- Nadmierne korzystanie z aplikacji internetowych może prowadzić do nieporadności życiowej, braku kreatywności w rozwiązywaniu codziennych problemów bez użycia Internetu.
- **Robienie samemu sobie zdjęć i umieszczanie ich w sieci stało się codzienną rutyną.**

Selfie robione jest kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie przez około 10% wszystkich przebadanych osób.

f. savior-vivre korzystania z urządzeń mobilnych:

Kształtuje się **na niskim poziomie**.

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

2 Uzależnienie od urządzeń cyfrowych:

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

- 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.

- Nauczyciele wskazują, że w ciągu ostatnich 5 lat problem nałogowego i niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych wśród uczniów zdecydowanie się nasilił.
- Przekonani są o tym nie tylko uczniowie i nauczyciele, ale również rodzice.
- Prowadzone badania wykazały, że część z nich wskazuje na własne uzależnienie od korzystania z cyfrowych narzędzi komunikacji.

b. symptomy uzależnienia:

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

Statystyczne analizy zjawiska fonoholizmu dowodły, że:

- dziewczęta przejawiają wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu niż chłopcy, a różnice między nimi są statystycznie istotne,
- uczniowie szkół podstawowych zdecydowanie rzadziej niż ich koledzy i koleżanki z gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych przejawiają symptomy nałogowego korzystania z telefonów komórkowych

- ci uczniowie, którzy zadeklarowali, że w ich domach nie istnieją żadne zasady dotyczące korzystania z telefonów komórkowych, oraz wskazali, że ich rodzice nie rozmawiają z nimi na temat szkodliwości niekontrolowanego korzystania z telefonów komórkowych osiągają statystycznie **znacząco wyższe wyniki w ogólnej skali fonoholizmu,**
- istnieje niska ale istotna korelacja pomiędzy ogólnym wynikiem w skali fonoholizmu a uwikłaniem w problem cyberprzemocy (bycie ofiarą albo sprawcą cyberprzemocy),

- istnieje **ściśła zależność** między **wysokim wynikiem** uzyskiwanym w skali fonoholizmu a posiadaniem **aktywnego konta na portalu społecznościowym**,
- osoby, które są **aktywnymi członkami social mediów** częściej od pozostałych osób w sposób **niekontrolowany i nałogowy sięgają po telefon komórkowy**,
- **wyższy poziom** nałogowego korzystania z telefonów komórkowych przejawiają te **osoby**, które wskazują, iż w życiu **nie mają żadnych zainteresowań**,

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 uzależnieniom od substancji psychoaktywnych (alkoholu, papierosów, narkotyków), niż uzależnieniom behawioralnym (od czynności).

W tym aspekcie wyraźnie widoczny jest brak zaangażowania rodziców w edukowanie swoich dzieci na poziomie podstawowym.

4 Cyberprzemoc:

- Urządzenia mobilne często wykorzystywane są do stosowania przemocy.
- Na doświadczenie różnorodnych form przemocy w sieci wskazuje co piąty uczeń.
- 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.

- 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.

Spędzanie czasu wolnego:

Korzystanie z urządzeń włączonych do sieci internetowej jest zjawiskiem powszechnym i codziennym.

Tego rodzaju zachowania są o wiele częstsze niż spotkania ze znajomymi w realu, czy realizowanie swoich pasji/ hobby.

W badaniach zanotowano ponadto relatywnie niski udział w kulturze (chodzenie do kina, teatru, opery).

b. Prawie co piąta badana osoba przyznała, że w ciągu ostatniego miesiąca w ogóle nie czytała książek.

50% badanych przyznaje, że telefon komórkowy, czy inne urządzenie mobilne, jest dla nich ważnym narzędziem wykorzystywanym podczas odpoczynku.

- Ponad połowa wszystkich przebadanych uczniów przyznaje, że **korzysta z urządzeń cyfrowych wówczas, kiedy się nudzi.**
- Badania jakościowe pokazały, że zasadniczym **antidotum** na nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego oraz innych cyfrowych urządzeń mobilnych, jest **KREATYWNIE SPĘDZONY CZAS WOLNY.**

- Wydaje się, że część młodzieży nie ma własnego pomysłu na jego realizację, dotyczy to również rodziców.
- W badaniach **poczucie znudzenia okazało się istotnym predyktorem nasilenia fonoholizmu.**
- Można przypuszczać, że badana młodzież bardzo szybko się nudzi i wciąż poszukuje nowych wrażeń i form działania.

6 Pokolenie „zbytньо ufających, ale bez umiejętności”:

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.

- Młodzież zdaje się bezgranicznie ufać telefonom komórkowym, zaś samo posiadanie urządzenia jest koniecznością.
- Zbytnia ufność i brak umiejętności poniekąd związane są z nadopiekuńczością rodziców oraz **brakiem przestrzeni na wzięcie odpowiedzialności za samego siebie.**
- 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 zbyteńnego odroczenia w czasie).

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

- Wiele młodych osób nie posiada psychologicznej kompetencji odraczania własnych korzyści w czasie (odroczone gratyfikacja).
- Odroczona gratyfikacja to nic innego, jak umiejętność powstrzymania się od natychmiastowego sięgnięcia po małą nagrodę, z zamiarem otrzymania większej nagrody w późniejszym terminie.

- 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

Rola rodziców w zakresie edukacji o urządzeniach mobilnych:

- a. **W zasadzie bardzo często sprowadza się do kupna urządzenia i systematycznego opłacania rachunków.**

Tylko niewielka część rodziców rozmawia regularnie ze swoimi dziećmi na temat odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych podłączonych do sieci internetowej.

- W ponad połowie polskich domów rodzice nie rozmawiają o szkodliwości związanej z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z telefonu komórkowego, smartfona i Internetu.
- Nie rozmawiają również o niebezpieczeństwie związanym np. z wysyłaniem zdjęć i filmów do innych użytkowników Internetu.

Niski poziom włączenia rodzica w poziom edukacji swoich dzieci w zakresie korzystania z mediów cyfrowych oraz urządzeń mobilnych jest pochodną myślenia, że to środowisko szkolne (wychowawca, nauczyciel) jest odpowiedzialne za kształtowanie postaw ucznia w tym zakresie.

2 Zasady korzystania z urządzeń mobilnych:

a. W ok. 40% gospodarstw domowych w ogóle nie są ustalane zasady korzystania z telefonu komórkowego, czy innych urządzeń w domu, w szkole, czy w miejscach publicznych.

Nawet jeśli młodzież wskazuje, iż takowe zasady obowiązują, w wielu przypadkach wypracowane ścieżki postępowania z urządzeniami mobilnymi są raczej narzucane przez rodziców, niż wspólnie ustalane z dzieckiem.

b. Skutkiem takiego stanu rzeczy jest używanie telefonu zawsze i wszędzie, nawet przy wspólnym posiłku, na nabożeństwie, w ruchu drogowym, w instytucjach kultury czy na terenie szkoły

3. Warunkowanie przez rodziców:

a. 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.

b. 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.

Stosowany przez rodziców **system kar bądź nagród** nawiązujących do (nie)możliwości korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych przez ich dzieci jest z natury **systemem warunkującym**.

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

4 Wzmoczone korzystanie z urządzeń cyfrowych a poczucie kontroli:

a. Częstym motywem wyposażania dzieci przez rodziców w telefony komórkowe jest z jednej strony **potrzeba bycia w nieustającym kontakcie**, z drugiej zaś **złudne poczucie kontroli własnego dziecka**.

- Chęć bycia w kontakcie z własnym dzieckiem powoduje przywiązanie młodej osoby do urządzenia, jakim jest telefon.

Można powiedzieć, że nałogowe i nawykowe sięganie przez badaną młodzież po telefon komórkowy jest zatem w pewien sposób wymuszane przez samych rodziców.

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

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

5 Kompetencje wychowawcze rodziców:

A. Niestety ukształtowane są na bardzo podstawowym poziomie.

- Bardzo często **rodzic nie ma pomysłu na zagospodarowanie czasu wolnego** własnemu dziecku, na kreatywne wspólne spędzanie czasu.
- Przy udowodnionym założeniu, że dzieci natłogowo korzystają z różnych urządzeń wtedy, kiedy się nudzą, można wskazać, że **antidotum** na nudę oraz czynnikiem chroniącym przed zaburzeniem w korzystaniu z urządzeń jest **kreatywnie spędzony czas wolny**.

b. Badania wprost udowadniają, że młode osoby aktywne społecznie, sportowo, posiadające pasję/hobby nie mają większego problemu z odłączeniem się od Internetu i telefonu komórkowego.

c. Odrębnym problemem pozostaje **głębokość i jakość relacji w rodzinie**: wstępne wyniki badań wskazują z jednej strony na **częstą nieobecność** rodzica w życiu dziecka, z drugiej zaś na **wysokie oczekiwania rodziców w zakresie instytucji, jaką jest szkoła**, do której uczęszcza dziecko.

- Urządzenia mobilne włączone w sieć Internetu towarzyszą dzieciom już od czasów niemowlęcych.
- 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.

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.

Rozwiązania

1. Potrzebuję Twojego przytulenia. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą.
2. Spędzaj wspólnie ze mną czas wolny, najlepiej w sposób aktywny.
3. Potrzebuję jasnych i prostych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych w domu i poza nim. Wymyśl je wspólnie ze mną. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, ale również i Ciebie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Dobrze jest odłożyć telefon poza zasięg wzroku.

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

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

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

17. Będąc razem w jednym miejscu, porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.

18. Nie zapominam o wzięciu do plecaka ciekawej książki. W chwili wolnej zawsze mogę po nią sięgnąć.

19. Zamiast telefonu trzymam w ręku coś na jego kształt, czym mogę się bawić w chwilach, kiedy się nudzę.

20. Stosuje zasadę „rób jedną rzecz na raz” – kiedy pracuję albo się bawię, cyfrowe nośniki odkładam na półkę.

21. Wyłączam automatyczne powiadomienia zainstalowane na moim telefonie. To one sprawiają, że z ciekawości sięgam po telefon.

22. Odpisuję na SMS-y i e-maile oraz oddzwaniam wtedy, kiedy to zaplanuję. To ja zarządzam telefonem, a nie on mną

23. Ustaląm godziny, w których odpoczywam. Wtedy bezwzględnie wyłączam telefon i pozostaję offline

24. Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu czy tabletu

Dziękuję za uwagę!