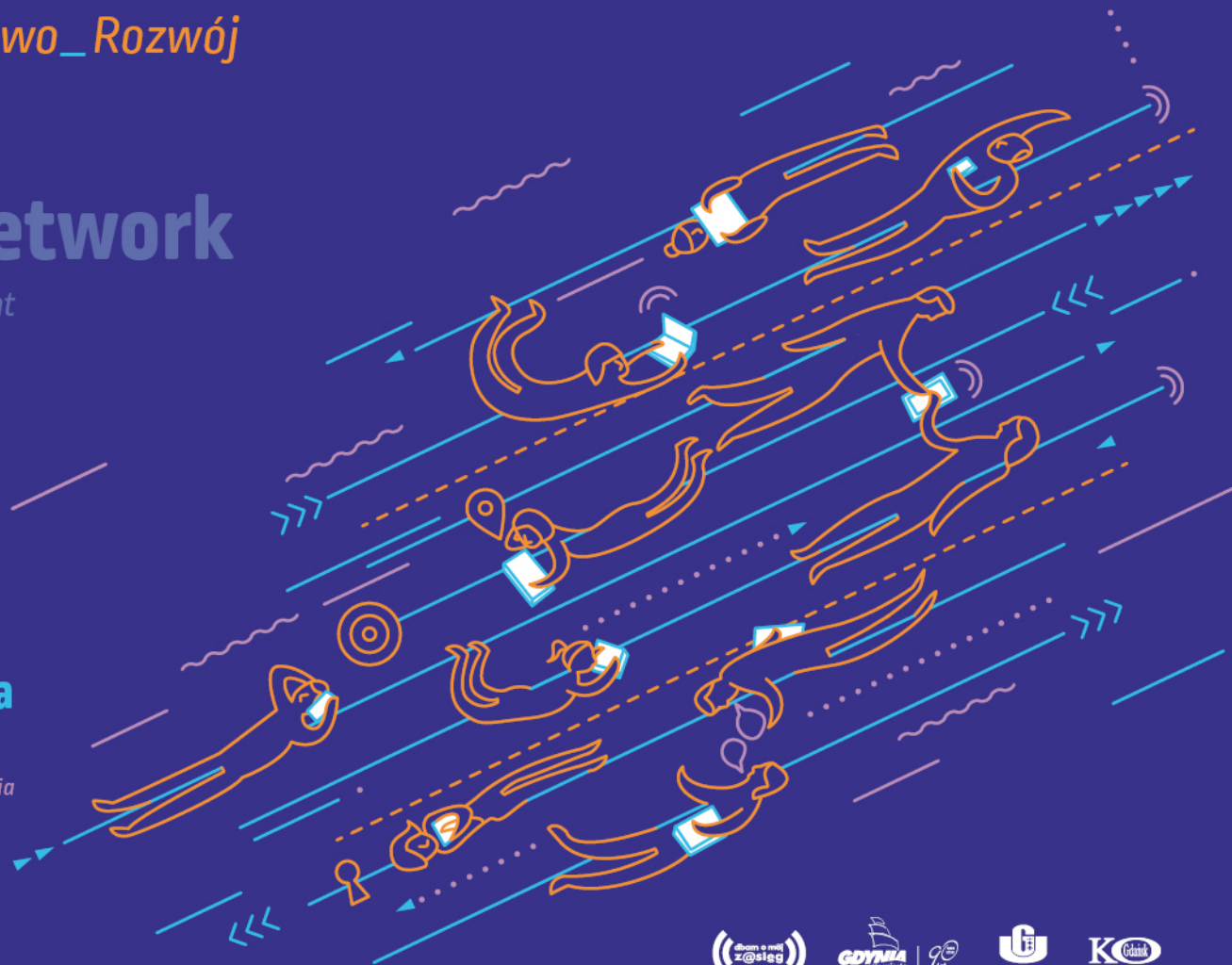


Mobilność w sieci

Relacje_Bezpieczeństwo_Rozwój

Mobility in Network

Relations_Safety_Development



KONFERENCJA

1 grudnia — 3 grudnia
2016_GDYNIA

Pomorski Park Naukowo-Technologiczny Gdynia





WYNIKI EKSPERYMENTU POZ@ SIECIĄ

Co się stanie, kiedy pokolenie ALWAYS ON
wyślemy na cyfrowy detoks?

dr Maciej Dębski

IFSiD UG, Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG

ALWAYS ON

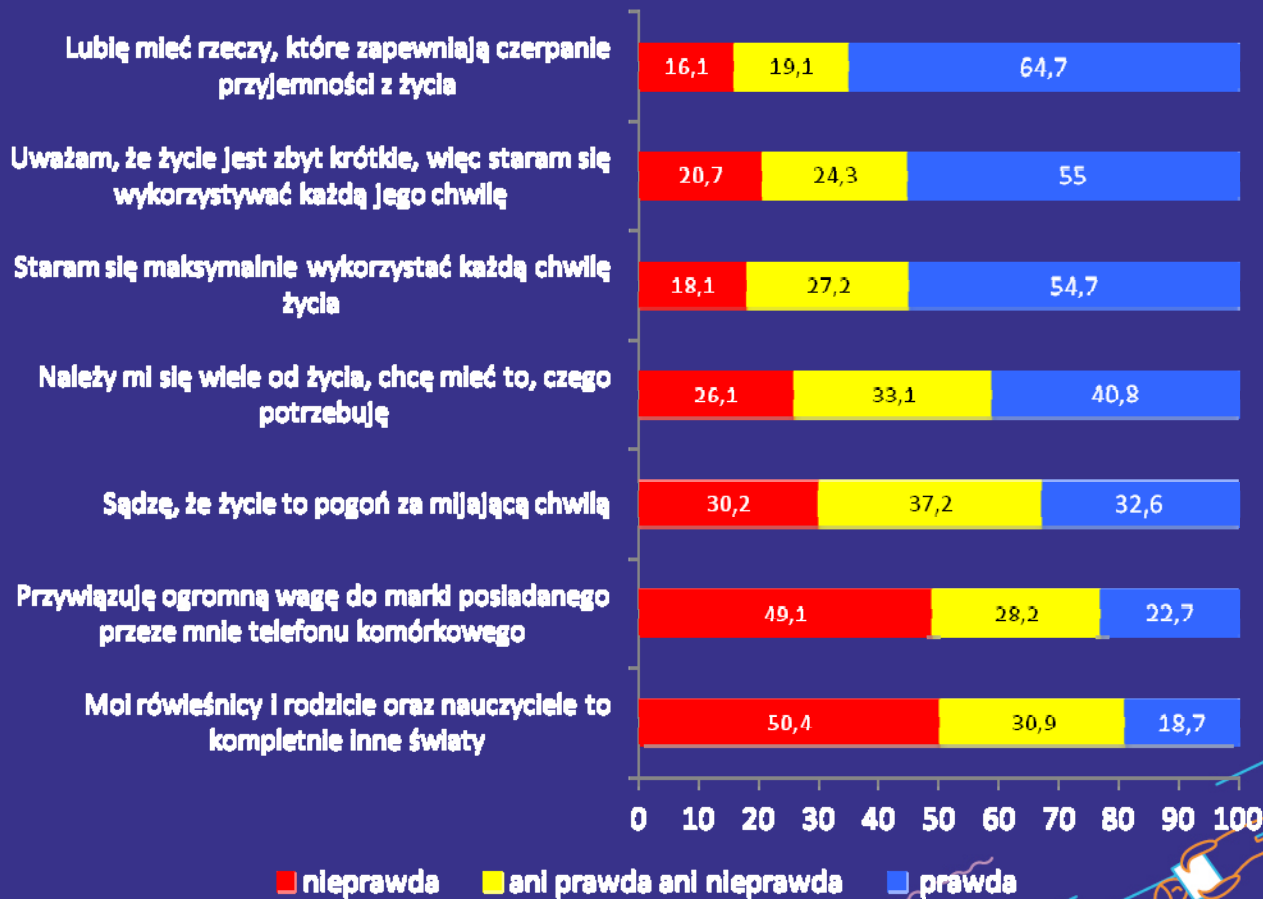


- Ciągłe połączenie
- Wzmoczone wykorzystywanie mediów społecznościowych
- Syndrom *fomo*
- Wysoka roszczeniowość
- Skoncentrowanie na TU i TERAZ
- Brak systemu odroczonej gratyfikacji
- Nadmierna ufność w elektroniczne urządzenia komunikacji z innymi
- Emocje przekierowywane na urządzenia mobilne



ALWAYS ON

Postawy życiowe badanej młodzieży (%) N=19.122 - ODPOWIEDZI UCZNIÓW



IDEA EKSPERYMENTU SPOŁECZNEGO POZ@ SIECIĄ



- Eksperyment dla osób chętnych uczących się w gdyńskich szkołach
- Brak jakichkolwiek kryteriów wstępnych
- Odłączenie na pełne 72 godziny od wszelkich elektronicznych narzędzi komunikacji
- Prowadzenie dzienników
- Prowadzenie indywidualnych wywiadów pogłębionych z uczestnikami eksperymentu oraz rodzicami



IDEA EKSPERYMENTU SPOŁECZNEGO POZ@ SIECIĄ

- **Odlączenie się od urządzeń:** eksperyment „POZA SIECIĄ” polegał na dobrowolnym odłączeniu młodzieży na 3 pełne doby od telefonu komórkowego, Internetu, tabletów/komputerów, telewizji, gier on-line i typu playstation. Uczestnik eksperymentu w dniach 14.03–20.03.2016 miał za zadanie samodzielnie wybrać trzy pełne doby następujące po sobie, w czasie których zrezygnuje z korzystania z wyżej wymienionych urządzeń
- **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
- **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)

• **ANALIZA DZIENNIKÓW, PROWADZENIE WYWIADÓW POGŁĘBIONYCH**



EKSPERYMENT POZ@ SIECIĄ. Z JAKICH POWODÓW?

CELE 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



EKSPERYMENT POZ@ SIECIĄ. Z JAKICH POWODÓW?

CELE 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



ZGŁOSZENIA DO EKSPERYMENTU

PROBA ZAŁOŻONA				
PŁEĆ	SZKOŁA PODSTAWOWA	GIMNAZJUM	SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA	OGÓŁEM
KOBIETA	10	10	10	30
MĘŻCZYZNA	10	10	10	30
OGÓŁEM	20	20	20	60
STRUKTURA ZGŁOSZEŃ REKRUTACYJNYCH				
PŁEĆ	SZKOŁA PODSTAWOWA	GIMNAZJUM	SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA	OGÓŁEM
KOBIETA	26	26	25	77
MĘŻCZYZNA	17	9	18	44
OGÓŁEM	43	35	43	121

EKSPERYMENT POZ@ SIECIĄ.

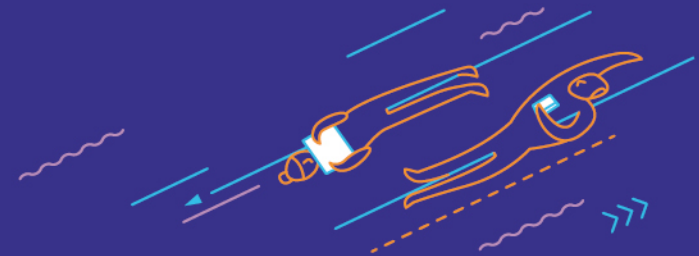
MOTYWY UCZESTNICTWA, OCENA SZANS

- Analizując motywy przystąpienia uczniów do eksperymentów można wskazać na kilka najważniejszych. Po pierwsze uczniowie byli zainteresowani (motyw poznawczy), jak będzie wyglądał ich czas i ich życie bez możliwości korzystania z Internetu oraz wszelkich elektronicznych urządzeń komunikacji (67,8% wskazań), po drugie rekruci sami byli ciekawi, czy dadzą radę (66,9%). Na trzecim miejscu w hierarchii motywów uplasował się motyw wskazujący na dostrzeganie potrzeby takich akcji, w szczególności przeznaczony dla młodych osób (33,9%). Warto również wskazać, że 17,4% osób, które zgłosiły się do eksperymentu chciało sobie zrobić cyfrowy detoks
- Uczniowie, którzy przystąpili do eksperymentu w większości przypadków stwierdzali, że mają duże (31,4%), bardzo duże (24,8%) albo pełne szanse (9,9%) na powodzenie projektu, rozumianego jako pełne wstrzymanie się od korzystania z wszelkich elektronicznych urządzeń komunikacji. Jedynie 5% badanych uczniów przyznała, że ich szanse na pomyślne ukończenie cyfrowego detoksu są niewielkie



EKSPERYMENT POZ@ SIECIĄ. STRATEGIE PRZYGOTOWAWCZE

- SPOSÓB „ZADANIOWY”: jak najszybciej mieć to za sobą
- SPOSÓB „NASYCONY”: przed odłączeniem się zaobserwowano wzmożone korzystanie z mediów społecznościowych i gier online
- SPOSÓB „ROZSĄDNY”: przed odłączeniem się zaobserwowano powolne odłączanie się



WYBÓR DNI EKSPERYMENTU (14.03-20.03.2016)

- DOWOLNY
- W CIĄGU TYGODNIA
- W WEEKENDY

PLANOWANIE CZASU



NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

- MOTYWY KORZYSTANIA Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH
 - ✓ Zabawa i gry (szkoła podstawowa)
 - ✓ Informacje szkolne
 - ✓ Kontakt z ludźmi
 - ✓ Zabijanie nudy
 - ✓ Ważna możliwość posiadania i skorzystania



NUDA

- Podczas eksperymentu wytworzona została potężna jednostka czasu wolnego, którą trudno było zagospodarować nie tylko dzieciom, ale i rodzicom
- W czasie eksperymentu młodzież miała czas na nadrobienie własnych zaległości (czytanie książek, spotkanie się ze znajomymi, odwiedziny babci i dziadka, sprząatanie pokoju)
- W przypadku wielu młodych osób urządzenia mobilne towarzyszą im de facto od obudzenia się do położenia się spać.
- Badani uczniowie w dziennikach często pisali, że nie wiedzą co ze sobą, zrobić... nudzę się, nudzę się, nudzę się



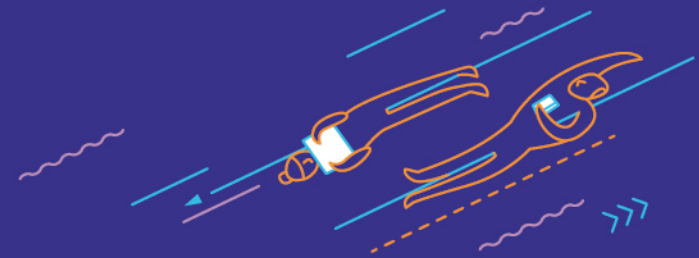
BLISKOŚĆ I KONTAKT

- Podczas eksperymentu uczestnicy, ale również ich rodzice byli bliżej siebie: *w końcu miałam czas na babskie pogaduchy z mamą, częściej przytulałam swoje dziecko, podczas trwania eksperymentu więcej i częściej rozmawialiśmy, dziwna była ta cisza, którą trudno było wypełnić, graliśmy w gry planszowe, chodziliśmy wspólnie na spacer*



WARUNKOWANIE

- rodzice często wymagają od własnych dzieci ciągłego bycia w gotowości na podjęcie kontaktu
- Dzieci nie chcą zawieść swoich rodziców, nie chcą ich niepokoić, więc kontaktują się z nimi bardzo często, nawet podczas trwania zajęć lekcyjnych
- Poczucie kontroli? Poczucie bezpieczeństwa? Normalny kontakt?



KONTRAPUNKT

- Uczniowie w eksperymencie zobaczyli, jak inni (koledzy/koleżanki w klasie) często korzystają z mediów cyfrowych. Uczestnicy eksperymentu skarżyli się, że postawa „przyklejenia” do telefonu bardzo im przeszkadzała



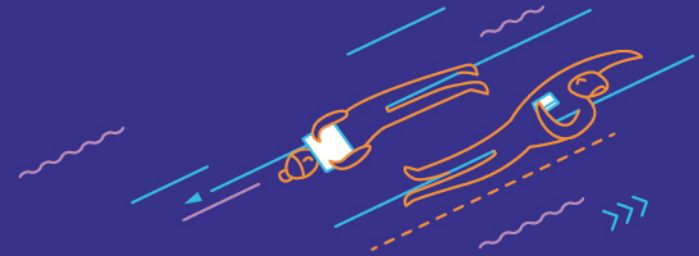
SIEĆ WSPARCIA

- Ciuczniowie, którzy są aktywni i zaangażowani społecznie łagodniej przechodzili eksperyment. W tej grupie pojawiały się też refleksje dotyczące spokoju i ciszy związanej z odłączeniem się od Internetu



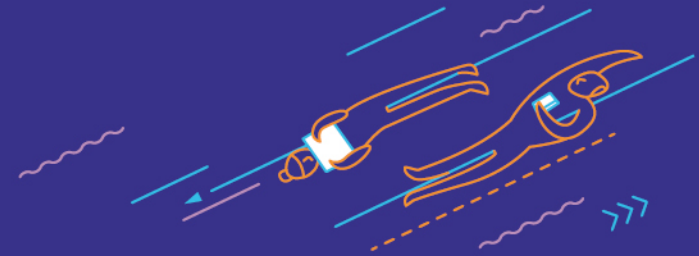
RODZINNY RYKOSZET

- eksperyment POZ@ SIECIĄ wpłynął na funkcjonowanie nie tylko uczniów, ale całych rodzin
- eksperyment POZ@ SIECIĄ pokazał uwikłanie w media cyfrowe nie tylko młodzieży, ale również ich rodziców
- eksperyment POZ@ SIECIĄ wzbudził lęk i strach o dziecko będące w eksperymencie



ZAKOŃCZENIE EKSPERYMENT, TRWAŁOŚĆ REZULTATÓW

- 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
- 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 ręku, czy na poświęcanie czasu rodzinie bez poczucia „straty czasu”

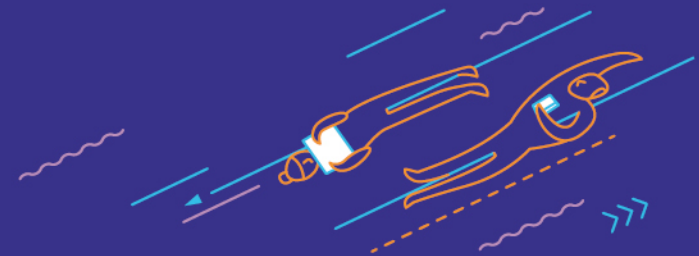


ZAKOŃCZENIE EKSPERYMENT, TRWAŁOŚĆ REZULTATÓW

- Moment zakończenia również wiązał się z różnymi emocjami: od podniecenia związanego z faktem, że „wreszcie można”, po strach, związany z ponownym „uwiązaniem” do telefonu i Internetu.

- W wielu przypadkach osoby odłączone na 72 godziny od elektronicznych urządzeń komunikacji z innymi w sposób kompulsywny starały się „nadrobić” swoje zaległości, przede wszystkim na portalach społecznościowych.

- Warto w tym miejscu dodać, że część uczniów biorących udział w byciu offline postanowiła przedłużyć sobie o dzień, dwa, a nawet trzy czas pozostawania poza siecią



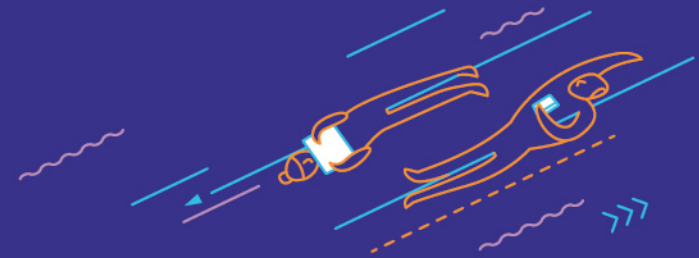
NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

*Tak nas powrócisz cudem na Internetu łono
Tymczasem przenieś moją duszę utęsknioną
Do tych pagórków komputerowych, do tych łąk pikselowych,
Szeroko nad błękitnym Facebookiem rozciągnionych;
Do tych kotów malowanych sierścią różną,
Burych jak Grumpy, rudych jak Garfield,
Gdzie kolorowy YouTube, Twitter jak Niemen błękitny
Gdzie panieńskim rumieńcem youtuber pała,
A wszystko przepasane jakby wstęgą, Snapem
Żółtym, na nim z rzadka głupie zdjęcia siedzą*



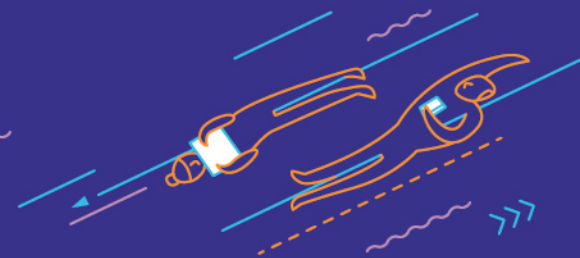
NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

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



NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

*Samsung, Iphone, Huawey
Każdy cieszy się, że hej!
Nokia, Sony, HTC,
Każdy z nas dziś pograć chce!
Facebook, Snapchat, Instagram,
On gra, ty grasz i ja gram,
W domu, w szkole, w samochodzie,
Każdy smartphone jest na chodzie.
Rano, w nocy i wieczorem
I gdy zdrowym i gdy chorem,
północy i w południe,
Tak spędzamy całe dni.
Jesienią, wiosną, latem czy zimą,
Twój telefon twą krainą.
Kiedy słońce, kiedy deszcz,
Tam gdzie on, tam ty też.
Telefon upięknia dziś twój świat,
Lecz nie wypuszcza cię z za krat*



NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

komputerze!

*Tyś był ze mną od początku,
W każdej dziurze i zakątku,
Ty obok mnie zawsze istniałeś
I tyle szczęścia mi dałeś.
Lecz gdy ciebie brak,
Moje serce bije wznak.*

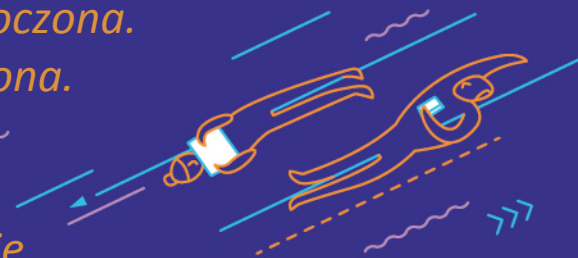
*Widzę cię codziennie jak na mym biurku stoisz,
Jak car na swe włości patrzysz,
a ja chcę Ciebie wziąć do ręki,
i skrócić moje męki.*

Lecz nie mogę.

*Gdyż wtedy wpadnę w Twej klątwy sidła
I już nie wyjdę, padnę bezsilna,
Ale będę szczęśliwa twym urokiem zamroczona.
Będę się w ciebie wpatrywać zauroczona.*

Coś ty uczynił komputerze?

*Tyś tak pozmieniał ludzkie życie,
Że bycie bez ciebie to wcale nie bycie.*



NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

Znowu poszłam wczoraj spać około 22. W dni, kiedy mam Internet chodzę spać około północy. Czuję się o wiele lepiej, niż wtedy kiedy zwlekam z pójściem spać do późnej nocy. Moje zdanie jeszcze się nie zmieniło: nadal podoba mi się życie bez „kontaktu” z ludźmi. Czuję, że mam więcej czasu na naukę. Wczoraj czytałam, na co dawno nie miałam (przynajmniej tak myślałam) czasu



NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

*Wyspałem się! Poszedłem spać ok. 10:00,
gdzie w „normalne” dni zasnąłbym po 12:00.*

PS: Kolejny + życia bez Internetu...

Wysypiam się !



NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

Do wszystkich czytających ten dziennik! Wy pewnie nie braliście udziału w eksperymencie i jesteście osobami dorosłymi! ODŁĄCZCIE SIĘ! 3 dni to wystarczający okres czasu żeby dostrzec pewne rzeczy! Pewnie niektórzy z Was mają dzieci.. nie pozwólcie, żeby technologia zniszczyła Wasz kontakt z nimi! Wszystko jest dla ludzi, ale powinniście dotrzeć priorytety! Nie rozumiem dorosłych! Mają wąty do nas- MŁODZIEŻY, że jesteśmy uzależnieni! że za dużo czasu poświęcamy telefonom. Dorośli gdy są w domu z własnymi dziećmi siedzą na fb! Niektóre dzieci są uzależnione, bo patrzą na swoich rodziców! To wszystko dla mnie jest chore! Ludzie cały czas wytykają błędy innym! Ale nikt z nas nie jest idealny! I nigdy tak nie będzie! Nie sądziłam, że takie będą wnioski tego eksperymentu! Myślałam, że czymś ciężkim będzie wytrzymanie dla mnie tych 3 dni! Ale o wiele razy gorsze jest to czego się dowiedziałam o nas- LUDZIACH!

NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

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



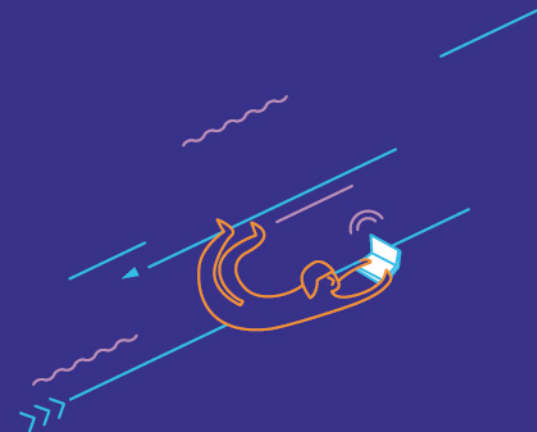
NAJWAŻNIEJSZE CYTATY

Do wszystkich czytających ten dziennik! Wy pewnie nie braliście udziału w eksperymencie i jesteście osobami dorosłymi! ODŁĄCZCIE SIĘ! 3 dni to wystarczający okres czasu żeby dostrzec pewne rzeczy! Pewnie niektórzy z Was mają dzieci.. nie pozwólcie, żeby technologia zniszczyła Wasz kontakt z nimi! Wszystko jest dla ludzi, ale powinniście dotrzeć priorytety! Nie rozumiem dorosłych! Mają wąty do nas- MŁODZIEŻY, że jesteście uzależnieni! że za dużo czasu poświęcamy telefonom. Dorośli gdy są w domu z własnymi dziećmi siedzą na fb! Niektóre dzieci są uzależnione, bo patrzą na swoich rodziców! To wszystko dla mnie jest chore! Ludzie cały czas wytykają błędy innym! Ale nikt z nas nie jest idealny! I nigdy tak nie będzie! Nie sądziłam, że takie będą wnioski tego eksperymentu! Myślałam, że czymś ciężkim będzie wytrzymanie dla mnie tych 3 dni! Ale o wiele razy gorsze jest to czego się dowiedziałam o nas- LUDZIACH!

CO DALEJ

- Eksperyment POZ@ SIECIĄ należy traktować jako pilotaż metody metoda cieszy się ogromnym zainteresowaniem młodzieży, nauczycieli oraz samych rodziców – warto to wykorzystać.
- wprowadzone zostały poprawki do metodologii eksperymentu POZ@ SIECIĄ – nazwę należy bezsprzecznie utrzymać
- w roku 2017 FUNDACJA planuje przeprowadzić nową edycję eksperymentu 7-dniowego bycia offline z wykorzystaniem nowych zmiennych kontrolnych (eksperymentalnych)
- udział w nowej edycji eksperymentu poprzedzony zostanie diagnozą fonoholizmu
- eksperyment POZ@ SIECIĄ włączony został w ofertę szkoleniową Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG i uzupełniony został o całodzienne warsztaty po przeprowadzonym oddziaływaniu





Dziękuję za uwagę

