



# Ogólnopolskie badanie Młodzi Cyfrowi

*Wybrane wyniki i rekomendacje*

Autorzy badania



UNIWERSYTET GDAŃSKI

Partnerzy



PCG Edukacja

Październik 2019

# /Od Autorów/

*Kim są Młodzi Cyfrowi – pokolenie, które urodziło się po roku 2000 i dorastało ze smartfonem w ręku? Jakie są ich zwyczaje? Jakie znaczenie w ich codziennym życiu ma internet? Czy ważne są dla nich relacje? Czy czują się osamotnieni czy wręcz przeciwnie, są „always on” i zawsze wśród innych, choćby cyfrowo?*

Podczas trwającego dwa lata badania „Młodzi Cyfrowi” odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieliło nam 51 tysięcy uczniów z całej Polski – zarówno z dużych aglomeracji jak i średniej wielkości miast oraz wsi – co sprawia, że mamy do czynienia z badaniem na niespotykaną wcześniej skalę w tym obszarze tematycznym. Zdobyć tej wiedzy jest niezwykle ważne, gdyż intuicje obecnych dorosłych – cyfrowych imigrantów – nie zawsze znajdują potwierdzenie w deklaracjach młodych cyfrowych tubylców. Zrozumiemy to, gdy zdamy sobie sprawę, że żadne poprzednie pokolenia nie różniły się od siebie tak bardzo jak od nas, dorosłych, różni się obecna młodzież, nazwana przez nas „Młodymi Cyfrowymi”. To pierwsze pokolenie,

dla którego nowe technologie i dostęp do internetu jest czymś tak naturalnym jak dla starszych dostęp do elektryczności czy mediów tradycyjnych. Otaczający ich świat online kształtuje ich od najmłodszych lat, wpływając na zwyczaje, relacje, a także kondycję psychofizyczną.

Wyniki badania „Młodzi Cyfrowi” potwierdziły stawiane przez nas tezy, które stają się nie tylko najważniejszą osią wszelkich działań podejmowanych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, ale również wytyczają nasze myślenie o używaniu nowoczesnych narzędzi komunikacji w życiu domowym, szkolnym i pozaszkolnym. Aspekty, na które chcemy zwrócić Państwa uwagę w niniejszej publikacji, są de facto wytycznymi dla wszystkich osób i instytucji, które chcą w sposób profesjonalny przeciwdziałać problemowi e-uzależnień oraz kształtować pozytywne wzory korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Przed nami wszystkimi, którzy wprowadzamy Młodych Cyfrowych w dorosłość, stoi bowiem ogromne wyzwanie przystosowania ich do życia w świecie zdominowanym przez nowe technologie, który stale się zmienia. Oznacza to, że musimy nauczyć ich czegoś, co dla nas samych stanowi ogromne wyzwanie: łatwego adaptowania się do ciągłych zmian przy jednoczesnej dużej odporności na stres.

Głęboko wierzymy, że wiedza zdobyta na temat Młodych Cyfrowych pozwoli nam i Państwu lepiej zrozumieć ich świat, potrzeby i motywacje. Jesteśmy przekonani, że to niezbędne nie tylko dla rodziców i nauczycieli, ale także przyszłych pracodawców, do których drzwi już wkrótce zapuka młode pokolenie.

Życzymy ciekawej lektury.

dr Maciej Dębski

Magdalena Bigaj

Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

# /Od Partnera/

*Wspierając od kilkunastu lat  
wdrażanie technologii informacyjnych  
i komunikacyjnych w polskich szkołach,  
obserwowaliśmy, jak pokolenie tzw. native  
users wchodzi w proces edukacyjny  
i rozpoczyna w szkołach cyfrową rewolucję.*

Okazało się, że w czasach permanentnej zmiany, w które wprowadziła nas cyfryzacja, to Młodzi Cyfrowi stają się naszymi przewodnikami. Wiedza o ich stosunku do nowych technologii i zachowaniach w sieci pozwala lepiej zrozumieć nie tylko ich samych, ale także procesy zachodzące we współczesnym świecie.

Wsparcie badania „Młodzi Cyfrowi” było dla nas naturalnym elementem społecznej odpowiedzialności. Nasz dziennik elektroniczny Librus Synergia już dawno wpisał się w krajobraz polskiej szkoły – tak bardzo, że nazwa Librus stała się synonimem e-dziennika. Łącząc codziennie miliony rodziców, uczniów, nauczycieli i pracowników szkół czujemy odpowiedzialność za jakość tej relacji.

Wierzymy, że ani szkoły, ani firmy i instytucje świadczące usługi dla uczniów i ich rodziców nie mogą pozostawać w tyle wobec swoich użytkowników. Otwartość na komunikację online z uczniami i rodzicami oraz sprawne jej prowadzenie to jedno z istotnych zadań współczesnej szkoły oraz ekosystemu edukacyjnego, który współtworzymy. Jeśli komunikacja ta ma być skuteczna, poza samą technologią niezbędne są solidne podstawy merytoryczne. Dlatego zdecydowaliśmy się wesprzeć badanie „Młodzi Cyfrowi”, zachęcając szkoły w całej Polsce do wzięcia udziału w projekcie. W tym czasie opublikowaliśmy na naszych portalach Librus Rodzina i Librus Szkoła cykl kilkudziesięciu artykułów edukacyjnych na temat nowych technologii i odpowiedzialnego z nich korzystania.

Oddając w Państwa ręce niniejszą publikację mamy nadzieję, że zaprezentowane wyniki pozwolą lepiej zrozumieć zachowania i motywacje Młodych Cyfrowych, i staną się podstawą wielu ciekawych projektów i inicjatyw.

Z życzeniami przyjemnej lektury,



Marcin Kempka  
Prezes firmy LIBRUS oraz PCG Edukacja – Partnerów badania

---

# /Spis treści/

05

/O badaniu  
„Młodzi Cyfrowi”/

11

/Podsumowanie  
najważniejszych wyników/

39

/Rekomendacje  
horyzontalne/

08

/Główne tezy/

15

/Wybrane wyniki badania  
„Młodzi Cyfrowi”/

41

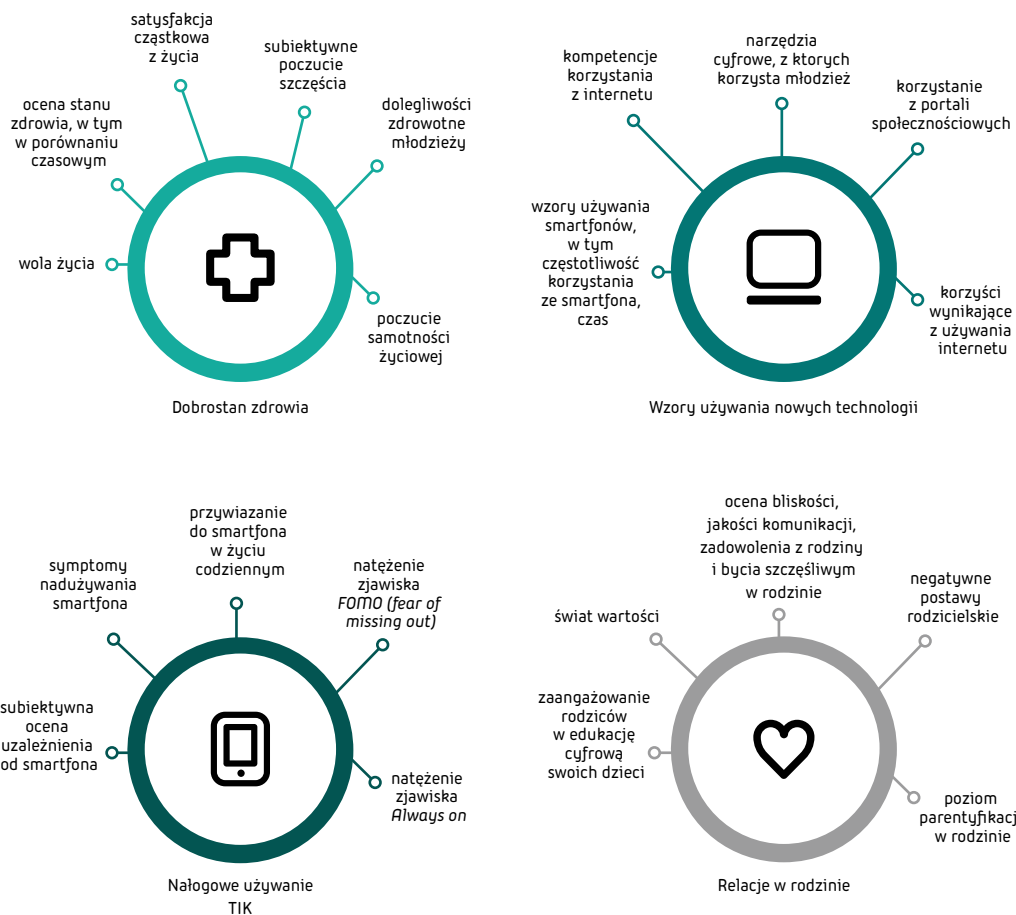
/Rekomendacje  
szczegółowe/

# /0 badaniu „Młodzi Cyfrowi“/

Realizowany przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg i Uniwersytet Gdański projekt naukowo-badawczy pt. „Młodzi Cyfrowi” stanowi kontynuację badań prowadzonych w latach 2015-2016, które dotyczyły problemu nałogowego korzystania ze smartfonów przez młodzież szkolną w Polsce (raport z poprzedniego badania dostępny na stronie [www.dbamomozasieg.com/publikacje-raporty](http://www.dbamomozasieg.com/publikacje-raporty)). Badanie rozwija podejmowane dotychczas wątki badawcze o problem dobrostanu psychicznego oraz oceny relacji wewnątrzrodzinnych.

Badanie pt. „Młodzi Cyfrowi” zrealizowane zostało we wszystkich **16 województwach, w 273 powiatach** (ze wszystkich 380 powiatów) wśród 26.222 kobiet (52,3%) oraz 23.912 mężczyzn (47,7%). Ostatecznie do analizy zakwalifikowano 50 138 ankiet wypełnionych w sposób kompletny. Na osiągnięcie tak dużego zasięgu badania znacząco wpłynęło dołączenie do projektu w roli partnera badania firm PCG Edukacja – wspierającej instytucje edukacyjne w efektywnym zarządzaniu i skutecznym nauczaniu oraz LIBRUS – lidera w dostarczaniu nowoczesnych technologii informatycznych.

Niniejszy dokument prezentuje jedynie najważniejsze zdaniem autorów wyniki badania. Publikacja naukowa zawierająca wszystkie wyniki badania, ich obszerne opracowanie oraz szczegółowe rekomendacje zostanie przedstawiona w najbliższych miesiącach. W roku 2020 na podstawie zgromadzonych wyników badań powstanie monografia naukowa oraz cykl artykułów popularno-naukowych.



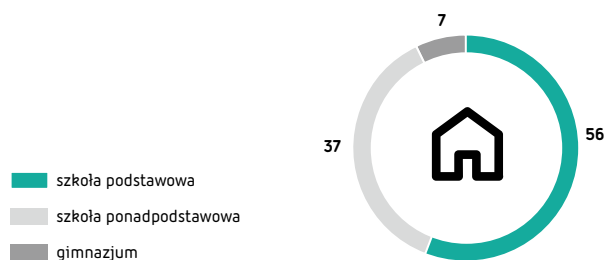
Rysunek nr 1  
Problematyka badawcza badań prowadzonych wśród uczniów w projekcie MŁODZI CYFROWI



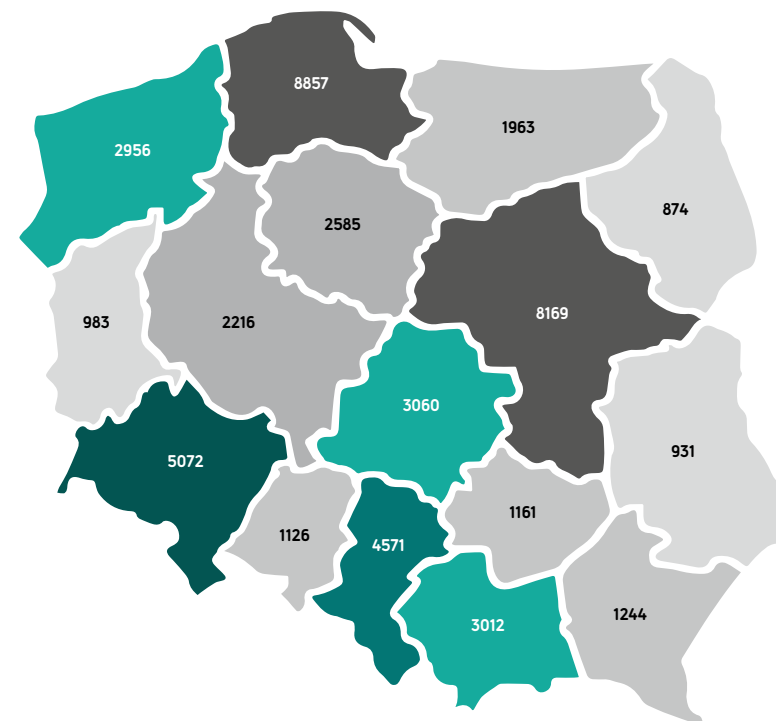
# /O badaniu „Młodzi Cyfrowi” – organizacja badań i próba/

Udział w projekcie pt. Młodzi Cyfrowi był całkowicie dobrowolny – mogła do niego przystąpić bezpośrednio każda szkoła bądź cała gmina/powiat.

Na potrzeby badań terenowych przygotowana została specjalistyczna platforma badawcza online, która służyła nie tylko do zgromadzenia odpowiedzi uczniów, ale w pierwszej kolejności do zarejestrowania szkoły do badania. Każda szkoła biorąca udział w badaniu tuż po rejestracji otrzymała swój indywidualny losowo wygenerowany kod, dzięki któremu w dalszej kolejności można było wygenerować indywidualne wyniki dla każdej ze szkół.



**Wykres nr 1**  
Udział respondentów w badaniu ze względu na typ szkoły (%) – N=48.469



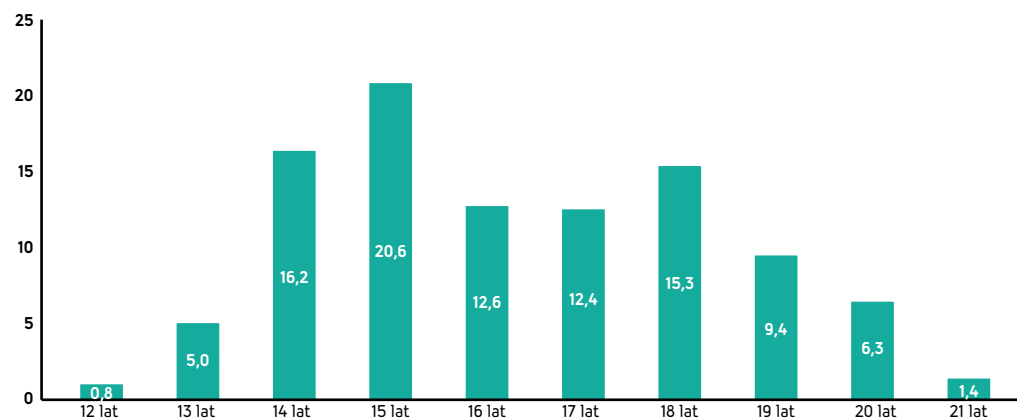
**Wykres nr 2**  
Rozkład udziału respondentów w badaniu ze względu na województwo – N=48.780\*

\* Po wyłączeniu osób, które nie wskazały województwa (N=495) oraz podały błędny kod przydzielony dla szkoły, co uniemożliwiło jednoznaczną klasyfikację przestrzenną uczniów (N=790)

# /O badaniu „Młodzi Cyfrowi” – organizacja badań i próba/

Badanie prowadzone było metodą ankiety internetowej w oparciu o przygotowaną platformę badawczą (LimeSurvey). Wypełnianie kwestionariuszy online najczęściej odbywało się na lekcjach informatyki bądź godziny wychowawczej. Każdy uczeń odpowiadał na pytania zawarte w kwestionariuszu samodzielnie, mając do dyspozycji podłączony do internetu komputer będący na wyposażeniu szkoły. Do ostatecznej analizy statystycznej brani byli pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy zakończyli wypełnianie ankiety. Osoby, które rozpoczęły wypełnianie kwestionariusza, ale go nie zakończyły, zostały usunięte z bazy danych.

Zgromadzone i przekazane szkołom wyniki badań mają bardzo dużą wartość praktyczną. Wyniki wygenerowane dla konkretnej szkoły mogą posłużyć do opracowania szkolnego programu profilaktycznego dla dzieci i młodzieży, programu szkoleniowego dla rodziców oraz nauczycieli, jak również mogą stanowić wkład diagnostyczny do wniosków aplikacyjnych o samorządowe środki finansowe przeznaczone na szkolną profilaktykę e-uależnień.



Wykres nr 3  
Wiek badanych osób (%); N=49.734

# /Główne tezy/

## TEZA 1

**W społeczeństwie sieci internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży.** Takie narzędzia jak smartfon, tablet, smartwatch, komputer są narzędziami codziennego użytku, a ich znaczenie w codziennym życiu będzie zyskiwać na znaczeniu. W najbliższych latach rozwój nowych technologii będzie przyspieszał jeszcze bardziej. Warto, abyśmy z nich umiejętnie korzystali w życiu codziennym już teraz.

## TEZA 2

**To nie media cyfrowe są złe, lecz niewłaściwe może być ich używanie.** Urządzenia mobilne to doskonałe wynalazki, których zadaniem jest ułatwienie nam życia, jednakże źle wykorzystywane będą przynosiły naszemu dziecku więcej szkody, niż pożytku. Dobrze wykorzystywana przez dziecko przestrzeń internetu może być dla niego szansą rozwoju edukacyjnego, społecznego czy w przyszłości – zawodowego, zaś codzienne używanie kreatywnych aplikacji, programów, informatycznych rozwiązań przyczyniać się może do zwiększania jego kompetencji cyfrowych, osiągania lepszych wyników w nauce, nawiązywania nowych znajomości czy kreatywnego spędzania czasu wolnego.

## TEZA 3

**To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online.** Dlatego najlepszym czynnikiem chroniącym dzieci i młodzież przed e-uzależnieniem jest dobrze zbudowana relacja w domu, w szkole oraz w najbliższym otoczeniu. Oznacza to, iż wysoce prawdopodobne jest, że jeśli rodzice nie dadzą swoim dzieciom w pierwszych latach życia czułości, wsparcia, bliskości, obecności, zainteresowania i zaangażowanie, dzieci zaczną wycofywać się z życia rodzinnego i poszukiwać będą uznania, własnej tożsamości, akceptacji, zrozumienia i bliskości na zewnątrz, bardzo często posiłkując się internetem.

## TEZA 4

**Zachowania podejmowane w przestrzeni internetu mają takie same skutki, co zachowania podejmowane w świecie realnym.** Chociaż powszechnie wiadomo, że anonimowość w internecie jest niemal niemożliwa, wciąż wiele osób publikując informacje w sieci wierzy, iż to, co napisze, nie będzie miało tak wielkiego wpływu na innych. Często w sposób nieuzasadniony wierzymy, że treści przez nas prezentowane nie niosą takiego samego ciężaru znaczeniowego, jak w rzeczywistym świecie, zaś brak natychmiastowych konsekwencji zachowania w internecie powoduje zwiększenie naszej odwagi w prezentowaniu treści w sieci.



## TEZA 5

**Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.** Warto pamiętać o tej tezie, w szczególności w przypadku pokolenia Młodych Cyfrowych. Współczesne dzieci i młodzież, które urodziły się zastając już internet – traktują swoje życie jako jedno spójne wydarzenie, które może się manifestować zarówno w sieci, jak i poza nią. Oznacza to, że jeśli młody człowiek ma dobrą relację z rodzicami i może liczyć na ich wsparcie, jest dobrze wychowany w świecie realnym (np. używa takich słów jak Dzień Dobry, Przepraszam, Dziękuję, w środkach komunikacji ustępuje miejsca osobom starszym), będzie takim również w świecie wirtualnym. Z drugiej strony trudno oczekiwać od dziecka nie otoczonego odpowiednią opieką, że będzie wykorzystywało zasoby internetu z korzyścią dla samego siebie.

## TEZA 6

**Zdrowe popędy mogą stać się złymi nałogami.** Chęć uczestniczenia w przestrzeni internetu, chęć oglądania i monitorowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych zaszyta jest głęboko w naszej ewolucyjnej przeszłości. Naszym życiem kieruje ludzkie pragnienie łączenia się z innymi ludźmi, a przestrzeń internetu jest jednym ze współczesnych narzędzi, które temu służy. Dzięki kontaktom, które nawiązujemy przez internet również budujemy naszą tożsamość, znajdujemy znaczenia, odkrywamy cele naszego egzystowania w świecie.

## TEZA 7

**Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej.** Być może to jedna z najbardziej kontrowersyjnych tez, ale w Fundacji Dbam o Mój Z@sięg wychodzimy z założenia, że nie można stawiać znaku równości pomiędzy pojęciami kontakt oraz relacja. W naszej opinii relacja w porównaniu z kontaktem jest czymś głębszym, wymaga osobistego spotkania, zaangażowania, jest procesem zmierzającym do budowania głębokich więzi. Tak rozumiana zawsze dzieje się poza przestrzenią internetu. Innymi słowy, można powiedzieć, że dobry kontakt zapoczątkowany w sieci warty jest przełożenia na prawdziwą relację.

## TEZA 8

**Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka.** Modelowanie właściwych postaw w zakresie odpowiedzialności cyfrowej powinno odbywać się na długo wcześniej przed pójściem do szkoły. Życie w cyfrowym świecie, w którym takie pojęcia jak internet, mobilność czy aplikacje nabierają bardzo ważnego znaczenia, doprowadza do gwałtownego wzrostu kompetencji dzieci w obszarze posługiwania się urządzeniami cyfrowymi. W konsekwencji, często możemy spotkać się z sytuacją, w której już półroczne dzieci mają dostęp do nowych technologii, zaś trzyletnie dziecko potrafi sprawnie używać tabletu czy konsoli do gier. Bez odpowiedniego modelowania postaw najmłodszych codzienne używanie smartfonów czy tabletów, może przynieść więcej

szkód niż pożytku. A zatem, jednym z warunków budowania pozytywnych wzorów używania mediów cyfrowych, w tym w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, jest tworzenie domowych oraz przedszkolnych i szkolnych zasad ich używania.

### TEZA 9

**Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych, jak również do szybkich zmian zachodzących w zmieniającym się środowisku.** Każdy „nowy pomysł technologiczny” zdaje się wywoływać ogromne zmiany w strukturze i funkcjach mózgu. Codzienny kontakt z zaawansowaną technologią osłabia np. połączenia neuronalne odpowiedzialne za przetwarzanie informacji płynących z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego. Nadużywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych powoduje, że wzrasta prawdopodobieństwo wychowania dzieci w środowiskach bardzo odbiegających od bogactwa społeczno-emocjonalnych doświadczeń, do jakich nasz mózg jest przeznaczony i od jakich zależy jego rozwój.

### TEZA 10

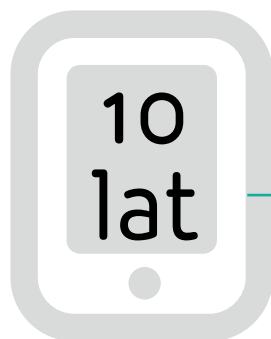
**Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawiania poza przestrzenią internetu.** Normalny rozwój ludzkiego mózgu, w szczególności dzieci, wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi a tymi, które kształtują się w kontaktach z ludźmi. Ewoluujący mózg, który zaczyna się koncentrować na nowych umiejętnościach technologicznych, coraz bardziej odsuwa się od podstawowych zadań społecznych, takich jak odczytywanie wyrazu twarzy rozmówców czy wychwytywanie kontekstu emocjonalnego z obserwacji gestów. Dlatego tak ważne, również dla odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych, jest świadome tworzenie kultury offline, budowania relacji z innymi poza przestrzenią internetu. Teza ta nabiera jeszcze większego sensu, kiedy przyjmiemy, że pokolenie dzieci urodzonych w epoce wysokich technologii (od końca lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku) w odmienny sposób kształtuje swoje relacje ze światem, ludźmi i językiem.

# „Młodzi Cyfrowi” – podsumowanie wyników



1/3

nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych



10  
lat

średnia wieku, w którym uczniowie otrzymali swój pierwszy smartfon

3-4



konta w mediach społecznościowych posiada polski nastolatek

25%



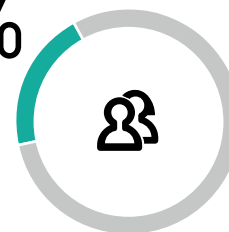
uczniów czuje się przeciążonymi nadmiarem informacji docierających do nich przez internet

Co 10. uczeń



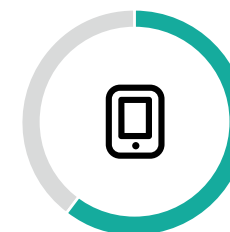
korzysta z telefonu prawie cały czas

20%



nastolatków przyznaje, że to, co publikuje w sieci o sobie, nie jest prawdą

60,6%



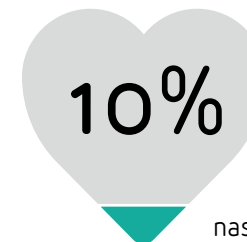
uczniów przyznała, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu oraz smartfona

Co piąty



nastolatek ocenia swoje dotychczasowe życie jako niezbyt szczęśliwe lub nieszczęśliwe, a swój stan zdrowia jako niezły lub kiepski

10%



nastolatków jest w związku z osobą, którą zna wyłącznie przez internet

# / „Młodzi Cyfrowi”

## – podsumowanie wyników/

### Korzystanie z nowych technologii

- / **Najczęściej używanym narzędziem do korzystania z internetu jest telefon komórkowy (97%),** w drugiej kolejności komputer przenośny i laptop (56,4%).
- / **Ponad połowa uczniów,** chcąc skorzystać z internetu, **nigdy nie sięga do komputera stacjonarnego.** Tabletu nie wybiera aż ponad 80% młodzieży.
- / Obniża się wiek, w którym dziecko otrzymuje własny smartfon. **Uczniowie szkół podstawowych deklarują posiadanie smartfona już w wieku 9 lat.**
- / **Prawie połowa uczniów** w wieku 12–19 lat **posiada nieograniczony dostęp do zasobów sieci.**

### Relacje w sieci

- / **Młodzież posiada średnio 3–4 konta w mediach społecznościowych** i deklaruje, że najwięcej czasu spędza w komunikatorze Facebook Messenger oraz serwisie YouTube.
- / Prawie 2/3 młodych korzysta z internetu, by kupić coś taniej, i tyle samo deklaruje, że **dzięki internetowi utrzymało** ważny dla siebie **kontakt z inną osobą.**
- / **Prawie co 10 nastolatek deklaruje, że jest w związku z osobą, z którą ma kontakt wyłącznie za pośrednictwem internetu.**
- / **Co piąty uczeń przyznał (20%), że to, co zazwyczaj robi na portalach społecznościowych, jest niezgodne z tym, kim naprawdę jest.**

# / „Młodzi Cyfrowi”

## – podsumowanie wyników/

### Nadużywanie nowych technologii

- / **Co piąty uczeń nałogowo korzysta z telefonu komórkowego.**
- / **Na syndrom FOMO może cierpieć nawet 14% młodzieży.** O wiele częściej są to kobiety, niż mężczyźni.
- / **28% uczniów odczuwa niepokój lub zdenerwowanie, gdy nie wie, co planują lub robią w sieci inni.**
- / **Połowa młodzieży nie wyobraża sobie życia bez smartfona** i czuje wewnętrzną potrzebę natychmiastowej reakcji na wiadomości w telefonie i w sieci. ¼ deklaruje, że zdarza im się rezygnować ze snu na rzecz korzystania z telefonu.
- / **Co dziesiąty badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas.** Prawie połowa uczniów, jeśli przebudzi się w nocy, sięga po swój smartfon.
- / **1/3 uczniów sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie.**
- / **Jako fonoholika postrzega siebie ¼ nastolatków.**
- / **1/3 nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych.**

### Dobrostan psychiczny

- / **25% uczniów czuje się przeciążonymi nadmiarem informacji** docierających do nich przez internet.
- / **Co trzeci nastolatek podejmuje próby ograniczenia korzystania ze smartfona.**
- / **60,6% uczniów twierdzi, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu.**
- / **Ok. 10% badanych uczniów przyznaje, że ich rodzice w ogóle nie interesuje się ich życiem cyfrowym.**
- / **Co trzeci uczeń przyznał, że jego rodzic w ogóle nie wie, do czego jego dziecko używa internetu i smartfona.**
- / **Co piąty nastolatek (20%) przyznał, że ocenia swoje dotychczasowe życie jako niezbyt szczęśliwe lub nieszczęśliwe, a ich stan zdrowia jest niezły lub kiepski.**

# Życie codzienne

# Młodych Cyfrowych

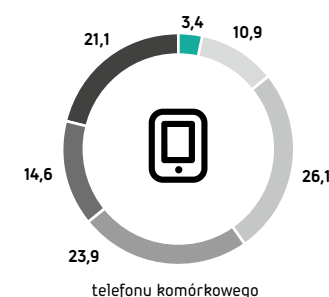
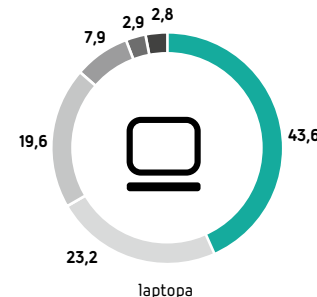
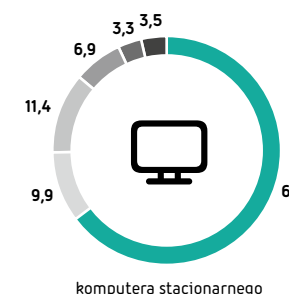
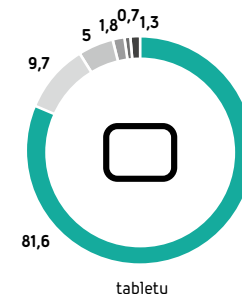
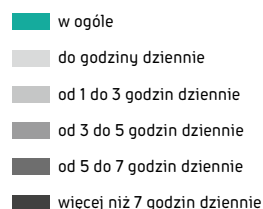




# /Młodzi nie sięgają po tablety i komputery stacjonarne/

Ponad połowa uczniów, chcąc skorzystać z internetu, nigdy nie sięga do komputera stacjonarnego. Tabletów nie wybiera ponad 80% młodzieży.

- / Młodzi Cyfrowi korzystają z sieci głównie przy użyciu urządzeń mobilnych – ponad połowa wszystkich badanych uczniów (65%) przyznała, że do korzystania z internetu w ogóle nie używa komputera stacjonarnego.
- / Najczęściej używanym narzędziem do korzystania z internetu jest telefon komórkowy (97%), w drugiej kolejności komputer przenośny i laptop (56,4%).



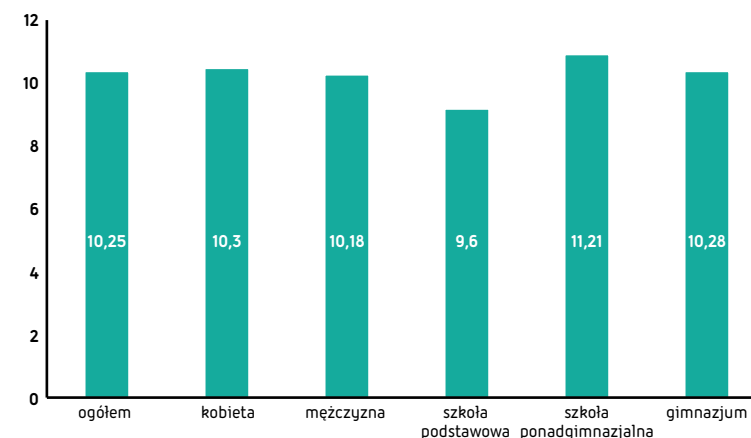
Wykres nr 4  
Jak często w ciągu dnia korzystasz z internetu za pośrednictwem (%):\*

\* z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”: komputera stacjonarnego (9,2%), laptopa (10,6%), tabletu (6,7%), telefonu komórkowego (13,2%)

# /Dzieci otrzymują smartfon coraz wcześniej/

Obniża się wiek, w którym dziecko  
otrzymuje własny smartfon. Uczniowie  
szkół podstawowych deklarują posiadanie  
smartfona już w wieku 9 lat.

Przeciętny wiek inicjacji związanej z używaniem własnego smartfona kształtuje się na poziomie 10,2 lat. Podobny jest on w przypadku kobiet i mężczyzn, odmienny w przypadku analizowanych typów szkół. Z przeprowadzonych badań wynika, że uczniowie szkół podstawowych szybciej zaczynają używać swoich smartfonów (9,6 lat) w porównaniu do uczniów szkół ponadgimnazjalnych (11,2 lata). W kolejnych badaniach należy spodziewać się dalszego obniżania się wieku, w którym dzieci rozpoczynają korzystanie z własnych telefonów.

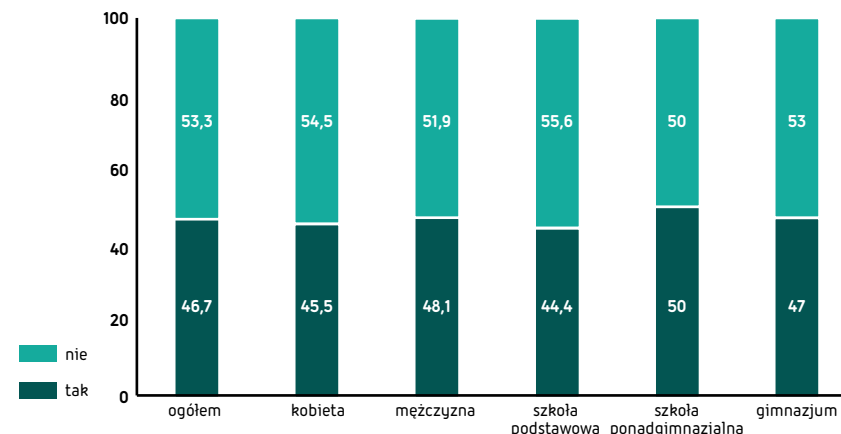


Wykres nr 5  
Wiek rozpoczęcia używania własnego telefonu komórkowego: (średnia liczba lat)

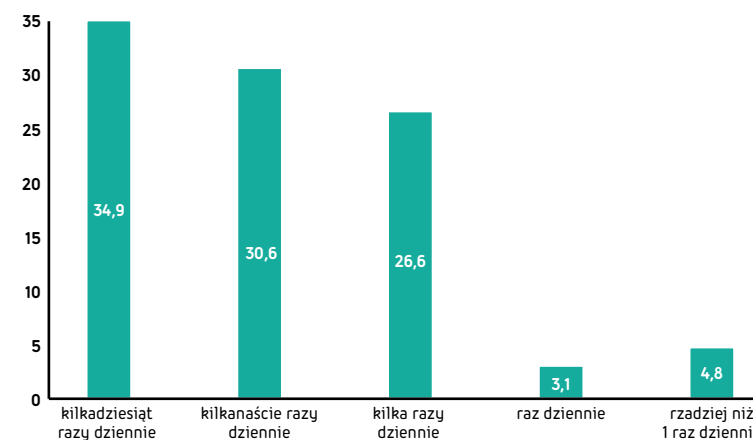
# /Nieograniczony dostęp/

Prawie połowa uczniów w wieku 12-19 lat posiada nieograniczony dostęp do zasobów sieci. 1/3 uczniów sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie.

- / Ponad połowa uczniów (60%) przyznała, że z własnych telefonów komórkowych korzysta z taką samą częstotliwością w ciągu tygodnia roboczego (poniedziałek-piątek), jak w weekend. Prawie wszystkie telefony uczniów (97%) mają dostęp do internetu, w przypadku połowy z nich (53,3%) okazuje się, że dostęp do internetu nie jest w żaden sposób ograniczony.
- / Co piąty uczeń biorący udział w badaniu przyznał, że z telefonu komórkowego korzysta siedem godzin dziennie (21,1%), co trzecia osoba przyznała, że sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. Prowadzone badania wskazują, że co dziesiąty uczeń biorący udział w badaniu przyznał, że z własnego telefonu komórkowego korzysta *de facto* CAŁY CZAS.



Wykres nr 6  
Czy internet w Twoim telefonie jest w jakikolwiek sposób ograniczony? (%)

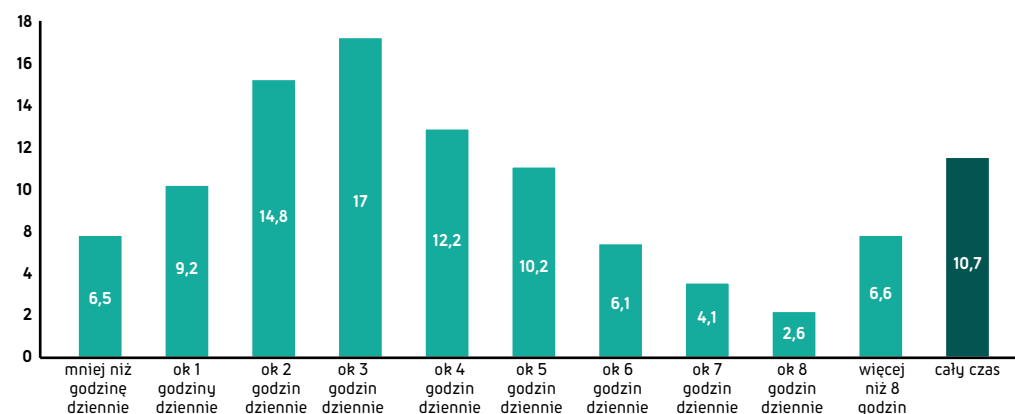


Wykres nr 7  
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca korzystałeś/aś z telefonu komórkowego? (%)

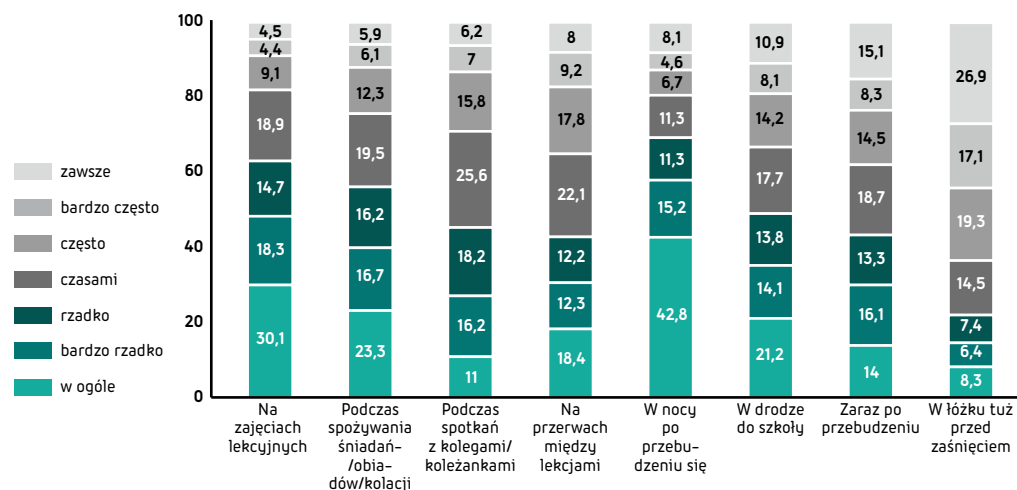
# /Pokolenie „Always on“/

Co dziesiąty badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Prawie połowa uczniów, jeśli przebudzi się w nocy, sięga po swój smartfon.

Analizując pory dnia używania smartfonów okazuje się, że najczęściej wykorzystywany jest on tuż przed zaśnięciem (26,9% odpowiedzi zawsze). 15,1% uczniów zawsze korzysta ze smartfona zaraz po przebudzeniu, co dziesiąty uczeń przyznał, że zawsze używa swojego smartfona w drodze do szkoły (10,9%). 8,1% uczniów deklaruje, że zawsze używa telefonu komórkowego w nocy po przebudzeniu się czy na przerwach między lekcjami. Z przeprowadzonych badań wynika, że ok. 3% uczniów zawsze używa swoich smartfonów we wszystkich analizowanych sytuacjach i miejscach.



Wykres nr 8  
Analizując ostatni tydzień Twojego życia powiedz, ile godzin korzystałeś/aś ze swojego smartfona w ciągu dnia? (%)

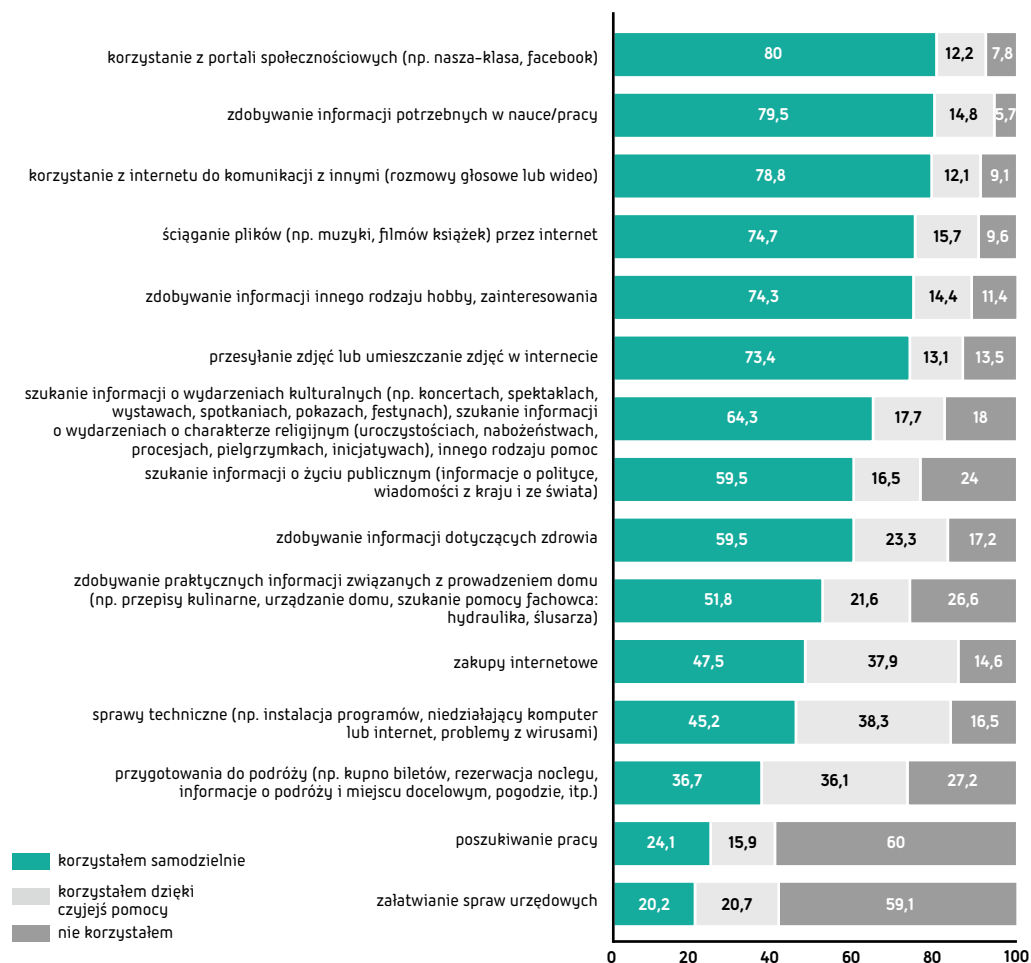


Wykres nr 9  
Zastanów się i określ, jak często ZAZWYCZAJ korzystasz z telefonu komórkowego w ciągu dnia podczas wykonywanych czynności czy wymienionych sytuacji? (%)

# /Komunikacja i zdobywanie wiedzy/

Młodzi spędzają w sieci czas głównie w portalach społecznościowych i na komunikacji z innymi. Charakteryzują się wysokimi kompetencjami cyfrowymi.

W codziennym używaniu internetu badana młodzież charakteryzuje się raczej wysokimi kompetencjami cyfrowymi. Zdecydowana większość badanych osób przyznała, że samodzielnie używa portali społecznościowych, bez pomocy innych zdobywa informacje potrzebne w nauce, korzysta z internetu w celu komunikacji z innymi, ściąga pliki czy wykorzystuje internet w celach rozwijania swoich pasji, hobby zainteresowań (74%=80% odpowiedzi). Relatywnie najrzadziej – ze względu na wiek badanych osób – internet wykorzystywany jest do załatwiania spraw urzędowych oraz poszukiwania pracy (60% wskazań *nie korzystam*).

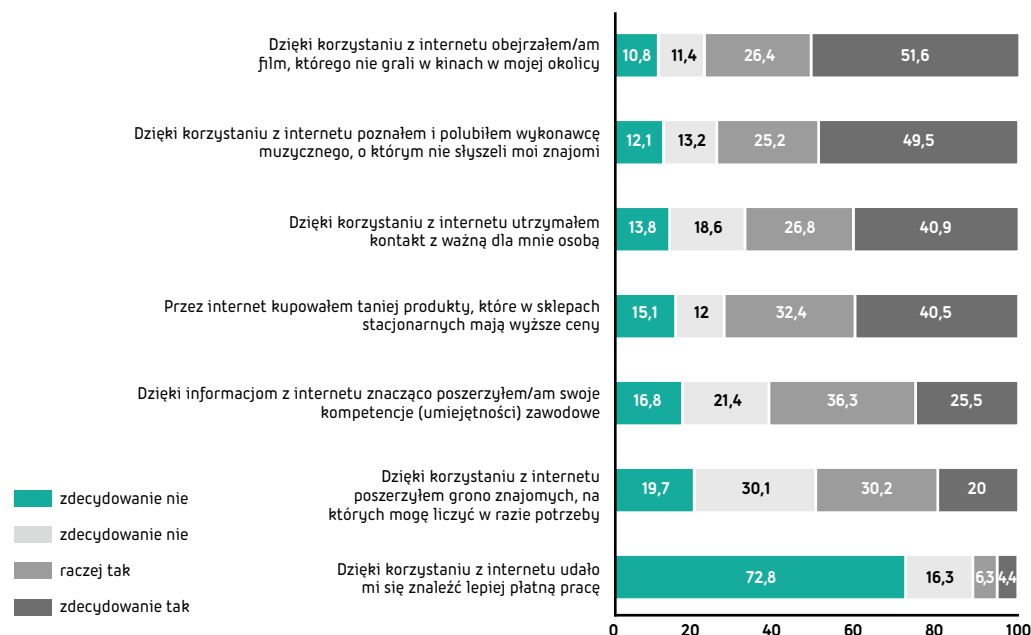


Wykres nr 10  
Czy w ciągu ostatnich trzech lat korzystałeś/aś z internetu w następujących sprawach, a jeśli tak to w jaki sposób? (%)

# /Do czego służy młodym internet?/

*Uczniowie dostrzegają zalety sieci szczególnie w zgłębianiu muzycznego hobby i docieraniu do produkcji filmowych. Prawie 2/3 młodych korzysta z internetu, by kupić coś taniej.*

- / Badana młodzież dostrzega wiele korzyści w codziennym używaniu internetu. Dla wielu badanych osób internet jest narzędziem, dzięki któremu można obejrzeć film, którego nie było można zobaczyć w kinie (78%), jak również poznać i polubić wykonawcę muzycznego, o którym nie słyszeli inni znajomi (75%).
- / Dwie trzecie badanej młodzieży przyznała, że dzięki dostępowi do internetu miała możliwość utrzymania kontaktu z ważnymi osobami. Połowa uczniów (50,2%) zadeklarowała, że za pośrednictwem internetu poszerzyła grono swoich znajomych oraz podniosła swoje kompetencje (umiejętności) zawodowe (62%).



Wykres nr 11  
Korzyści wynikające z używania internetu przez młodzież: (%)\*

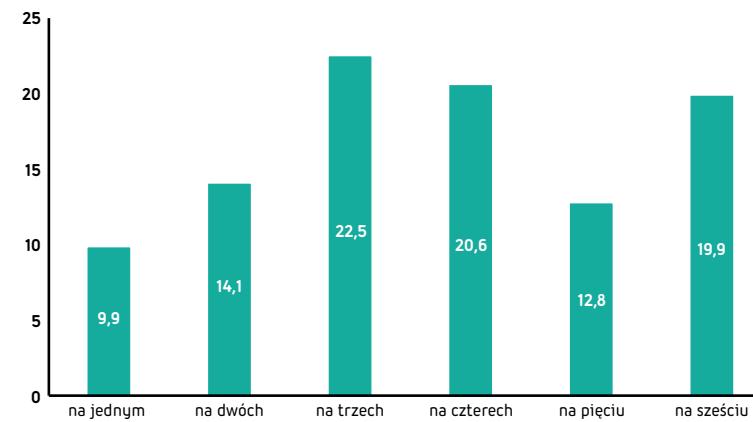
\* z wyłączeniem odpowiedzi „trudno powiedzieć”



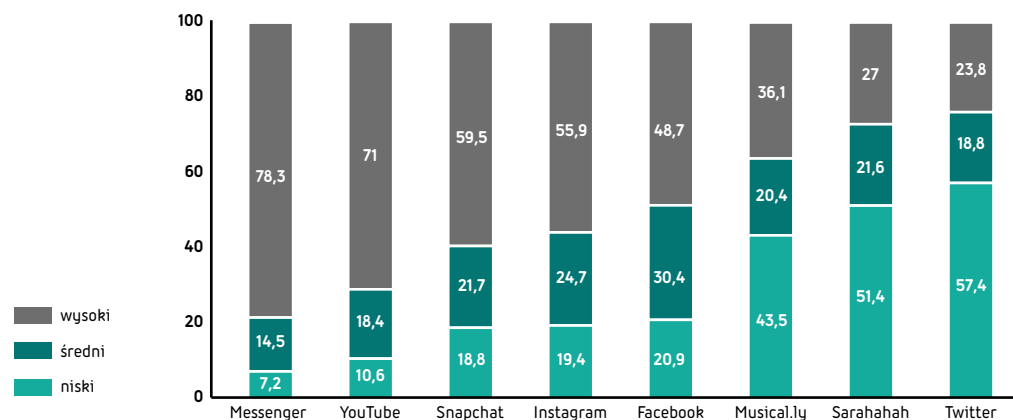
# /Social media, czyli życie równoległe/

Młodzież posiada średnio 3-4 konta  
w mediach społecznościowych.

- ✓ Korzystanie z mediów społecznościowych deklarują prawie wszystkie badane osoby (92,4% uczniów posiada przynajmniej jedno konto w kanale społecznościowym, 10% uczniów przyznaje, że posiada tylko jedno konto społecznościowe, 20% przyznaje, że posiada ich sześć. Przeciętna deklarowana liczba posiadanych kont w mediach społecznościowych kształtuje się na poziomie 3,7 konta.
- ✓ Spośród serwisów i aplikacji społecznościowych największą popularnością wśród młodzieży w Polsce cieszy się komunikator Facebook Messenger (78,3%) oraz YouTube (71%). Wysoką pozycję zajmuje Snapchat (59,5%), na czwartym miejscu uplasował się Instagram (55,9%), a na piątym Facebook (48,7%).



Wykres nr 12  
Na ilu portalach społecznościowych posiadasz swoje konto? (%)

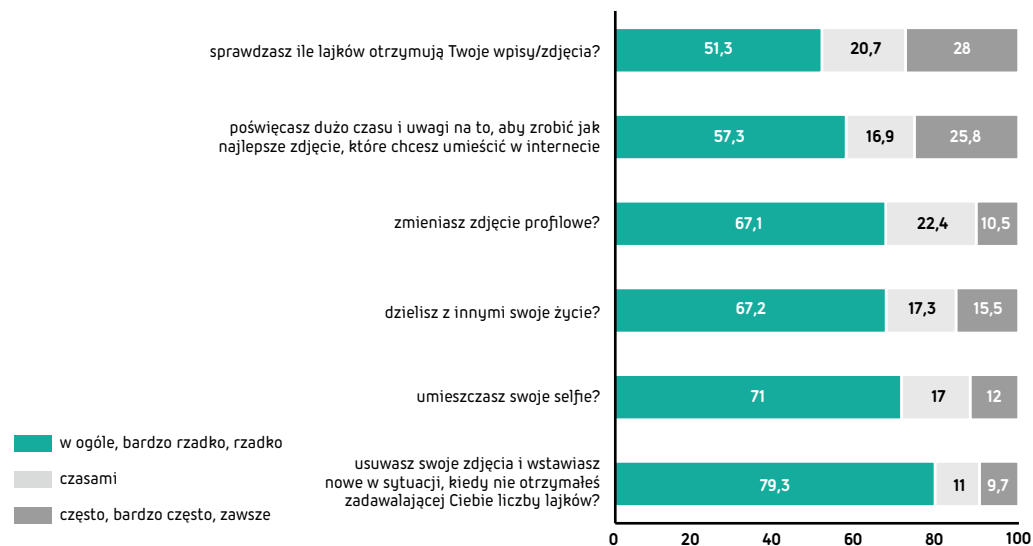


Wykres nr 13  
Jak oceniasz swój poziom aktywności w używaniu różnych programów i aplikacji? (%)

# /Natychmiastowa gratyfikacja/

1/3 nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych.

- Co czwarty uczeń bardzo często sprawdza, ile like-ów otrzymują jego zdjęcia i wpisy (28%), a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia lub wpisy w przypadku otrzymania niewystarczającej liczby like-ów. Takie postępowanie częściej jest udziałem kobiet niż mężczyzn.
- Co trzeci nastolatek zadeklarował, że czuje się uzależniony od używania portali społecznościowych (30,1%). Deklarację taką częściej składają kobiety (33,7%) niż mężczyźni (25,8%), jak również uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (32,7%).



Wykres nr 14  
Jak często podczas korzystania z różnorodnych portali społecznościowych: (%)

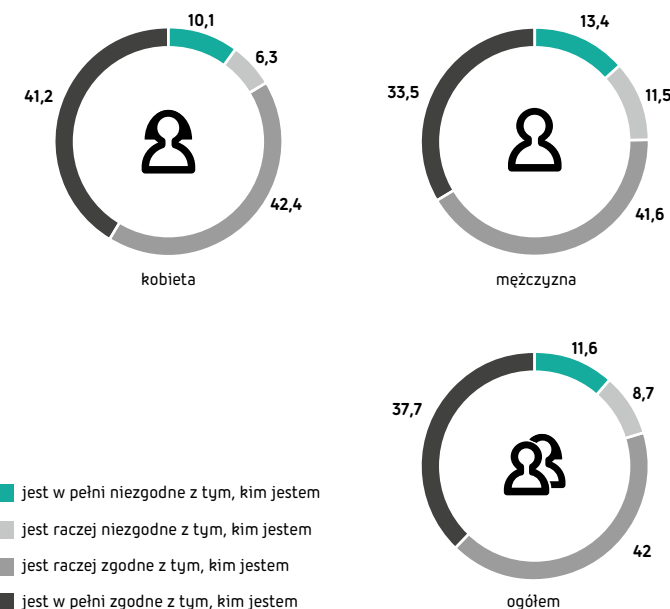
# /Czy Młodzi Cyfrowi kłamią na swój temat w sieci?/

Co piąty uczeń przyznał (20%), że to, co zazwyczaj robi na portalach społecznościowych, jest niezgodne z tym, kim naprawdę jest.

Jednocześnie 30,1% uczniów uważa, że są oni uzależnieni od portali społecznościowych. 28% młodzieży w Polsce często, bardzo często lub zawsze sprawdza, ile like-ów otrzymują ich zdjęcia, wpisy lub komentarze, co czwarty uczeń przyznaje, że często poświęca dużo uwagi i czasu, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie (25,8%).

Co dziesiąty badany respondent przyznał, że często zmienia swoje zdjęcie profilowe (10,5%) oraz usuwa swoje zdjęcia i wstawia nowe w sytuacji, kiedy nie otrzyma satysfakcjonującej ilości pozytywnych komentarzy.

17,9% młodzieży w Polsce uważa, że nie chroni swojej prywatności w sieci w sposób wystarczający, częściej uważają tak mężczyźni (23,0%) niż kobiety (13,4%).



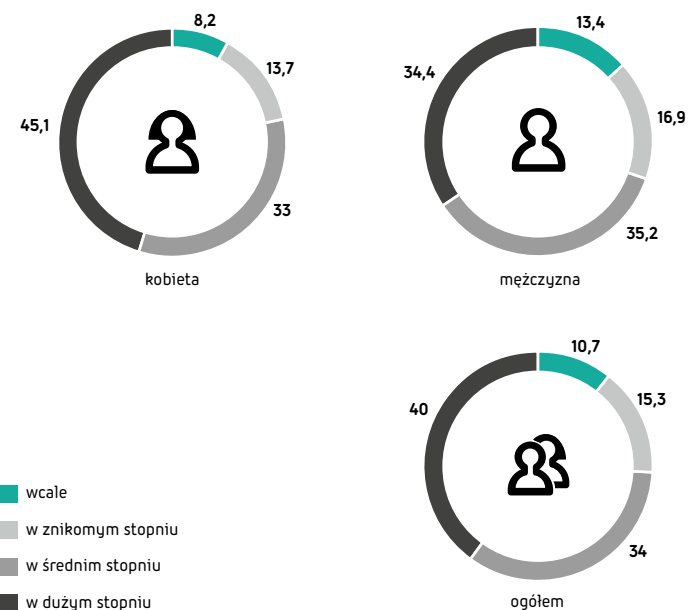
Wykres nr 15  
Jak bardzo to, co robisz na portalach społecznościowych jest zgodne bądź niezgodne z tym, jaki naprawdę jesteś? (%)

# /Rola rodziców w życiu cyfrowym młodzieży/

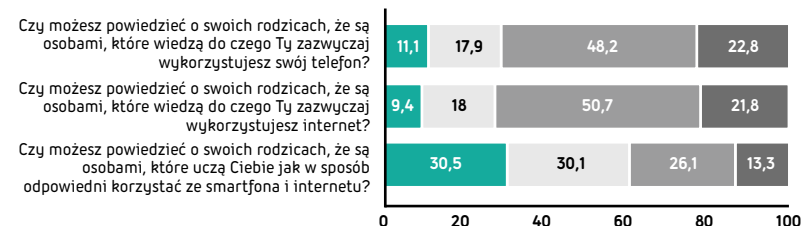
Młodzi nie upatrują w rodzicach przewodników po cyfrowym świecie, za to prawie połowa uczniów pomaga rodzicom rozwiązywać problemy związane z korzystaniem z sieci.

Realizowane badania jednoznacznie wskazują, że ok. 10% badanych uczniów przyznaje, że ich rodzice w ogóle nie interesuje się ich życiem cyfrowym. Co trzeci uczeń przyznał, że jego rodzic w ogóle nie wie, do czego jego dziecko używa internetu i smartfona, 60,6% uczniów twierdzi, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu oraz smartfona, a 26% uczniów w ogóle bądź w znikomym stopniu mogłaby liczyć na pomoc swoich rodziców w przypadku wystąpienia czegoś niepokojącego w internecie.

■ zdecydowanie nie  
■ raczej nie  
■ raczej tak  
■ zdecydowanie tak



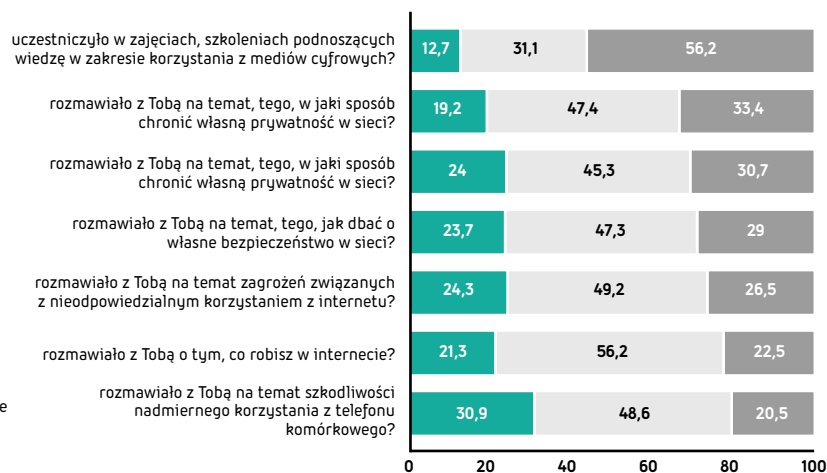
**Wykres nr 16**  
W jakim stopniu mógłbyś liczyć na pomoc swoich rodziców w sytuacji, gdy napotkasz w internecie coś, co może się okazać dla Ciebie niepokojące? (%)



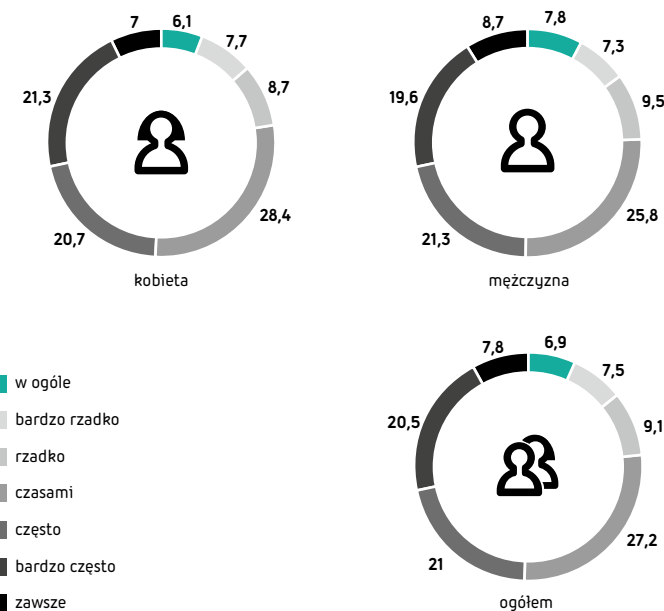
**Wykres nr 17**  
Rola rodziców w edukacji cyfrowej dzieci (%).

# /Rola rodziców w życiu cyfrowym młodzieży/

- / Z przeprowadzonych badań wynika, że 10% rodziców (w opinii ich dzieci) w ogóle nie interesuje się światem cyfrowym swoich dzieci.
- / Młodzi Cyfrowi bardzo często są wsparciem dla swoich rodziców w używaniu nowych technologii. Prawie połowa uczniów zadeklarowała, że zawsze, bardzo często lub często wspiera swoich rodziców w problemach związanych z używaniem przez nich internetu.



Wykres nr 18  
Czy kiedykolwiek którekolwiek z Twoich rodziców (%)



Wykres nr 19  
Jak często zdarzają się sytuacje, w których to Ty pomagasz rodzicom rozwiązać ich problem związany z korzystaniem z internetu? (%)

# Negatywne aspekty korzystania z nowych technologii



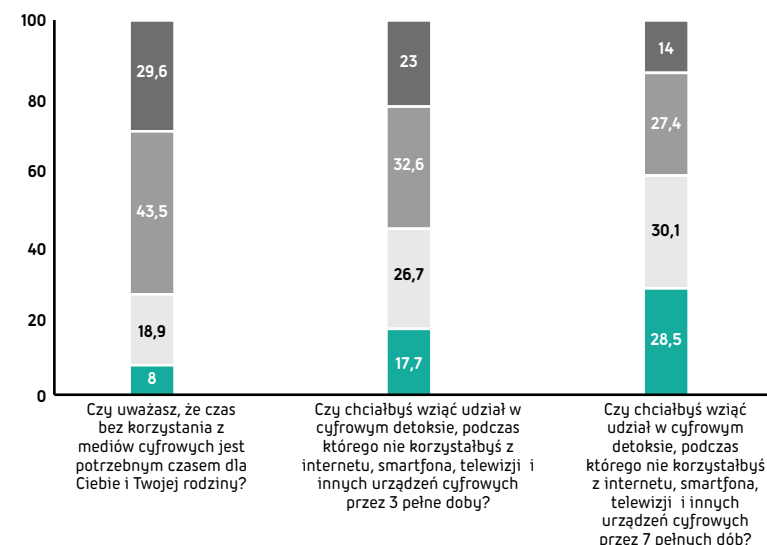


# /Przeciążeni informacjami, uwięzieni w online/

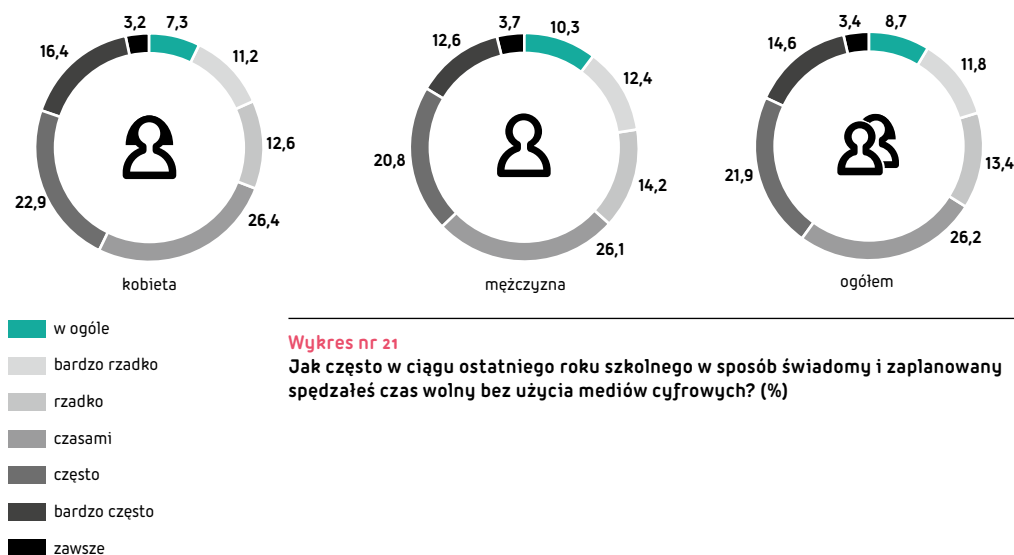
Co trzeci nastolatek podejmuje próby ograniczenia korzystania ze smartfonu. 25% uczniów czuje się przeciążonymi nadmiarem informacji docierających do nich przez internet.

- Co trzeci uczeń (37%) podejmuje próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego, jak również przyznaje, że czasami chciałoby wyłączyć swój telefon i nie być dostępnym dla nikogo (32%). Co czwarty nastolatek biorący udział w badaniu zadeklarował ponadto, że czuje się przeciążonymi informacjami medialnymi, które codziennie do niego napływają (25,4%).
- Aż ¼ wszystkich badanych uczniów wyraża przekonanie (73%), że czas bez korzystania z mediów cyfrowych byłby potrzebnym czasem dla nich i ich rodzin. Połowa z nich (55,6%) wyraża gotowość do wzięcia udziału w 3-dniowym detoksie cyfrowym, 41,4% uczniów przyznała, że wzięłaby udział w detoksie trwającym cały tydzień.

zdecydowanie tak  
 raczej tak  
 raczej nie  
 zdecydowanie nie



Wykres nr 20  
Stosunek młodzieży do potrzeby czasu offline (%).

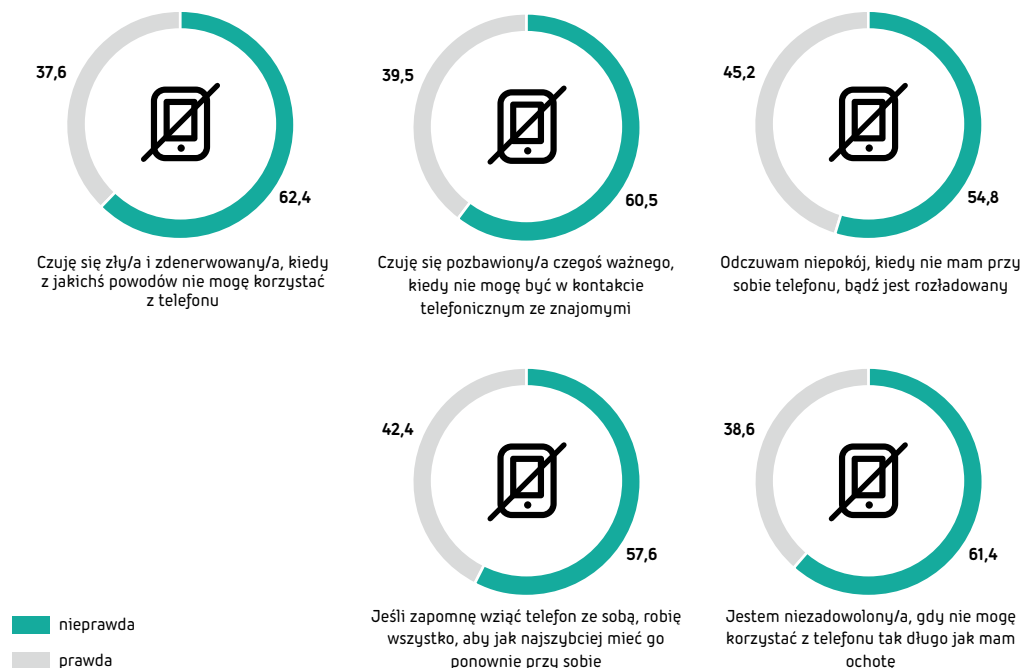


Wykres nr 21  
Jak często w ciągu ostatniego roku szkolnego w sposób świadomy i zaplanowany spędzałeś czas wolny bez użycia mediów cyfrowych? (%)

# /20% nastolatków może być „fonoholikami”/

Co piąty uczeń nałogowo korzysta z telefonu komórkowego. Jako „fonoholika” postrzega siebie ¼ nastolatków.

- / Na poziomie deklaracji subiektywnych okazuje się, że 24,7% uczniów czuje się uzależnionych od swojego smartfona. Pogłębiona analiza statystyczna potwierdza te dane: ok 20% wszystkich badanych osób osiąga ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu (nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego), kolejne 20% uczniów osiąga wyniki wysokie. Co trzeci uczeń (29%) korzysta z telefonu komórkowego w ustalonej normie, zaś do dziesiąty uczeń osiąga wyniki ekstremalnie niskie.
- / Poziom nałogowego korzystania z telefonu komórkowego uzależniony jest od płci badanych osób: kobiety zdecydowanie częściej od mężczyzn nazywają siebie



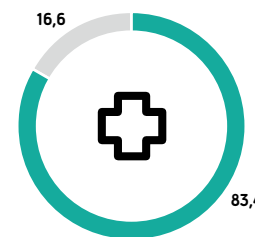
Wykres nr 22  
Symptomy nadużywania smartfona – negatywne emocje (%)

osobami uzależnionymi od smartfona (poziom subiektywny), dwukrotnie częściej od mężczyzn osiągają również ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu. Problem nadużywania smartfona jest zdecydowanie niższy w przypadku uczniów uczęszczających do szkół podstawowych w porównaniu do uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.

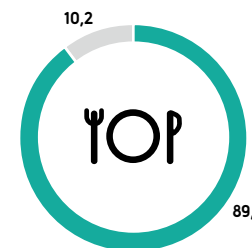
# /Niewyspani i przeładowani informacjami/

Co czwarty nastolatek czuje się przeładowany informacjami. Jednocześnie ta sama liczba uczniów deklaruje rezygnację ze snu na rzecz korzystania ze smartfona.

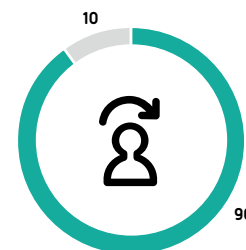
Badane symptomy nadużywania smartfonów dotyczą nie tylko przeżywania negatywnych emocji, ale również objawów somatycznych. Jak się okazuje, co dziesiąty nastolatek biorący udział w badaniu stwierdził, że odkąd używa telefonu komórkowego, boli go głowa, ma zawroty głowy lub mdłości, co dziesiąty uczeń przyznaje ponadto, że zdarza mu się zapomnieć o posiłku z powodu nadużywania smartfona. Nieco ponad co czwarty uczeń zadeklarował, że zdarza mu się niedosypiać z powodu korzystania z telefonu komórkowego (29%).



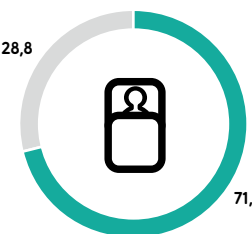
Odkąd używam telefonu, boli mnie głowa



Zdarza się, że zapominam o zjedzeniu posiłku, bo korzystam z telefonu



Mam zawroty głowy lub mdłości, gdy korzystam z telefonu



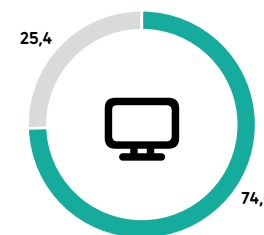
Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu

nieprawda  
prawda

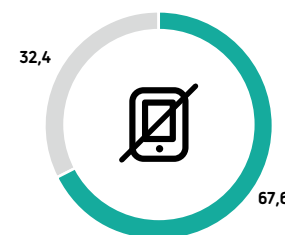
Wykres nr 23  
Symptomy nadużywania smartfona – negatywne konsekwencje somatyczne (%)



Podjęmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego



Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi



Chciał/abym wyłączyć telefon i nie być dostępny dla nikogo

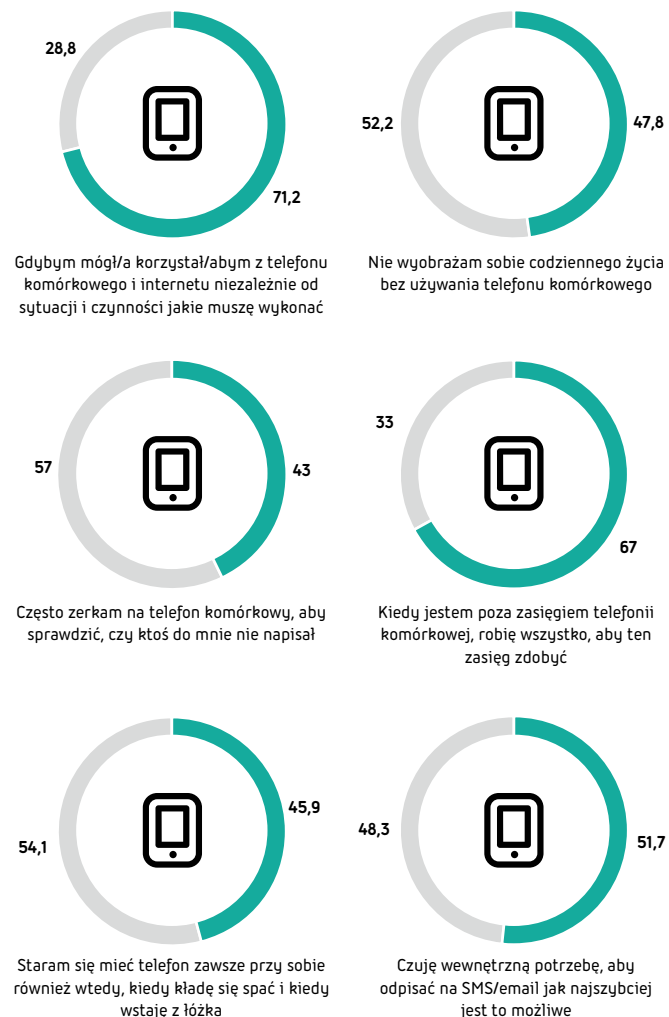
Wykres nr 24  
Symptomy nadużywania smartfona – przeładowanie informacją (%)

# /Postawa ciągłej gotowości/

*Połowa młodzieży nie wyobraża sobie życia bez smartfona i czuje wewnętrzną potrzebę natychmiastowej reakcji na wiadomości w telefonie i w sieci.*

Podczas realizowanych badań zanotowano wyraźne symptomy świadczące o głębokim przywiązaniu do urządzenia mobilnego, jakim jest smartfon. Prawie połowa wszystkich badanych osób odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie swojego smartfona, często zerka na telefon, aby sprawdzić, czy ktoś nie napisał lub nie zadzwonił, czuje wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na sms/email jak najszybciej jest to możliwe oraz czuje się pozbawiona czegoś ważnego, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym z innymi osobami.

nieprawda  
prawda



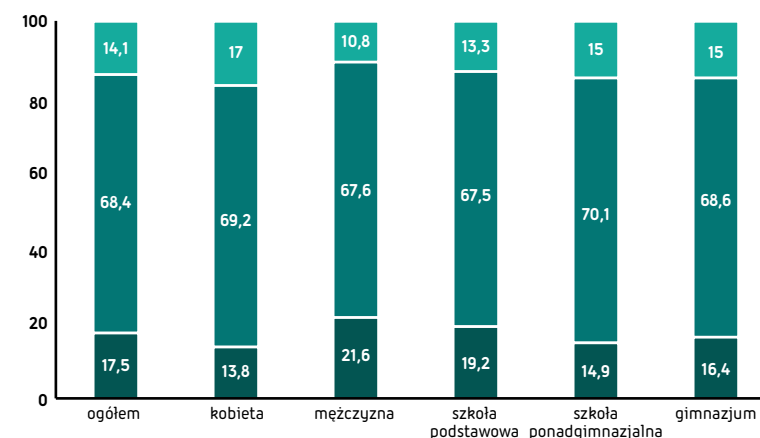
Wykres nr 25  
Symptomy nadużywania smartfona – postawa ciągłej gotowości (%)

# /Na syndrom FOMO cierpi 14% młodzieży/

28% uczniów odczuwa niepokój lub zdenerwowanie, gdy nie wie, co planują lub robią w sieci inni.

- / Z przeprowadzonych badań wynika, że wysokiego natężenia syndromu FOMO (z ang. Fear Of Missing Out; lęk przed byciem pominiętym) doświadcza 14% wszystkich badanych uczniów.
- / Wysokie wskaźniki FOMO zdecydowanie o wiele częściej są charakterystyczne dla kobiet (17%) niż mężczyzn (10,8%), jak również dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych (15%), niż w przypadku uczniów uczęszczających do szkół podstawowych (13,3%).
- / Analizując syndrom FOMO na poziomie szczegółowym warto zwrócić uwagę, że 27,4% uczniów przyznaje, że podczas wakacji stara się „mieć oko” na to, co robią znajomi, 28,1% osób odczuwa niepokój lub zdenerwowanie w sytuacji braku wiedzy o tym, co planują inni zaś 33,6% uczniów martwi się, kiedy dowiaduje się, że ich znajomi bawią się bez nich.

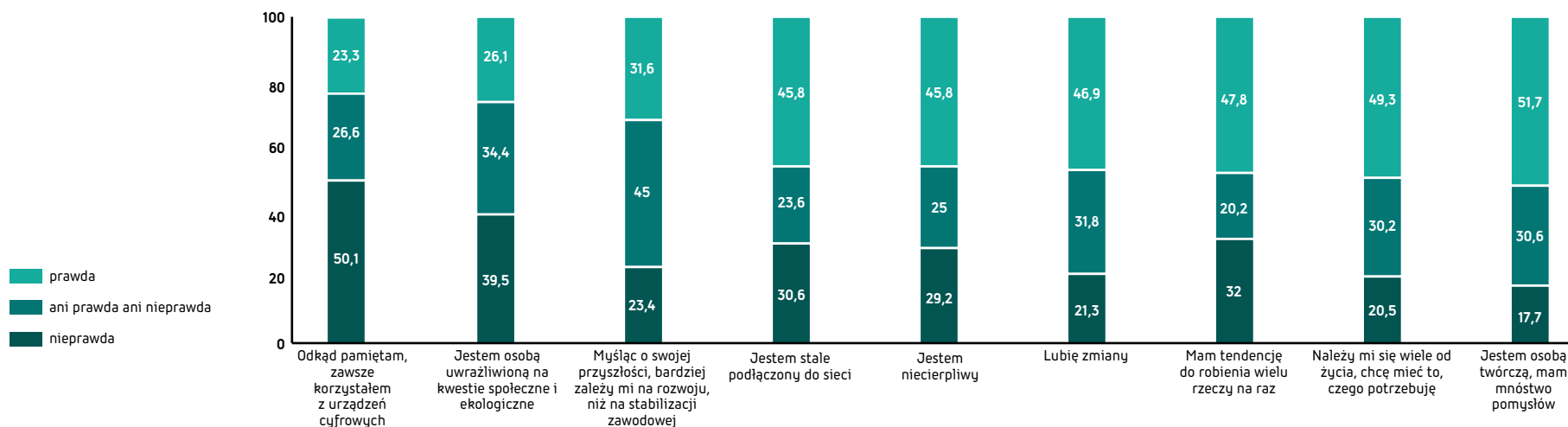
■ wysoki poziom FOMO  
■ średni poziom FOMO  
■ niski poziom FOMO



Wykres nr 26  
Natężenie indeksu FOMO a płeć uczniów i rodzaj szkoły? (%)

# /Młody Cyfrowy: twórczy, rozproszony, lubiący zmiany/

23,3% młodych nie pamięta czasów bez korzystania urządzeń cyfrowych. Połowa uczniów określa siebie jako osobę niecierpliwą, stale podłączoną do sieci, lubiącą zmiany i robiącą wiele rzeczy na raz.



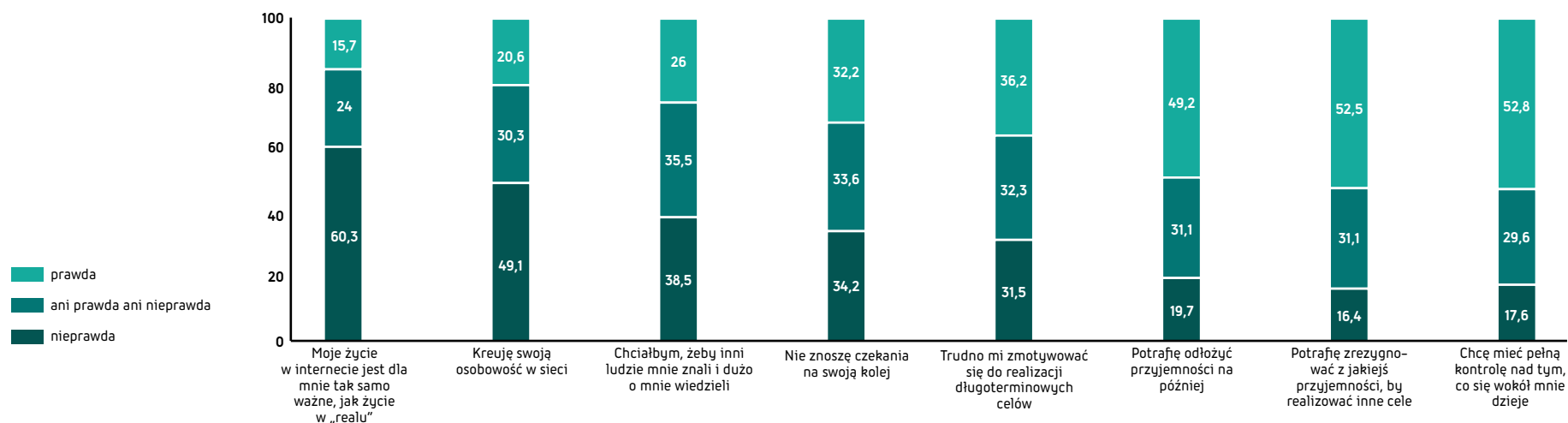
Wykres nr 27  
Ocena samego siebie w kontekście postawy „always on” (%)

# /Młodzi, cyfrowi, niecierpliwi/

- / Ponad połowa uczniów (60,3%) deklaruje, że życie w internecie nie jest tak ważne, jak ich życie w „realu”. Co piąty uczeń świadomie kreuje swoją osobowość w sieci. Mniej więcej co trzeci uczeń nie lubi czekać na swoją kolej i ma trudności w zmotywowaniu się do realizacji długofalowych celów. Uczniowie mają problem z odroczonej

gratyfikacją: tylko połowa deklaruje że potrafi odłożyć przyjemności na później (49,2%) lub zrezygnować z jakichś przyjemności, by zrealizować inne cele (52,5%).

- / Co drugi uczeń ma potrzebę pełnej kontroli tego, co się wokół niego dzieje.



Wykres nr 28  
Ocena samego siebie w kontekście postawy „always on” (%)



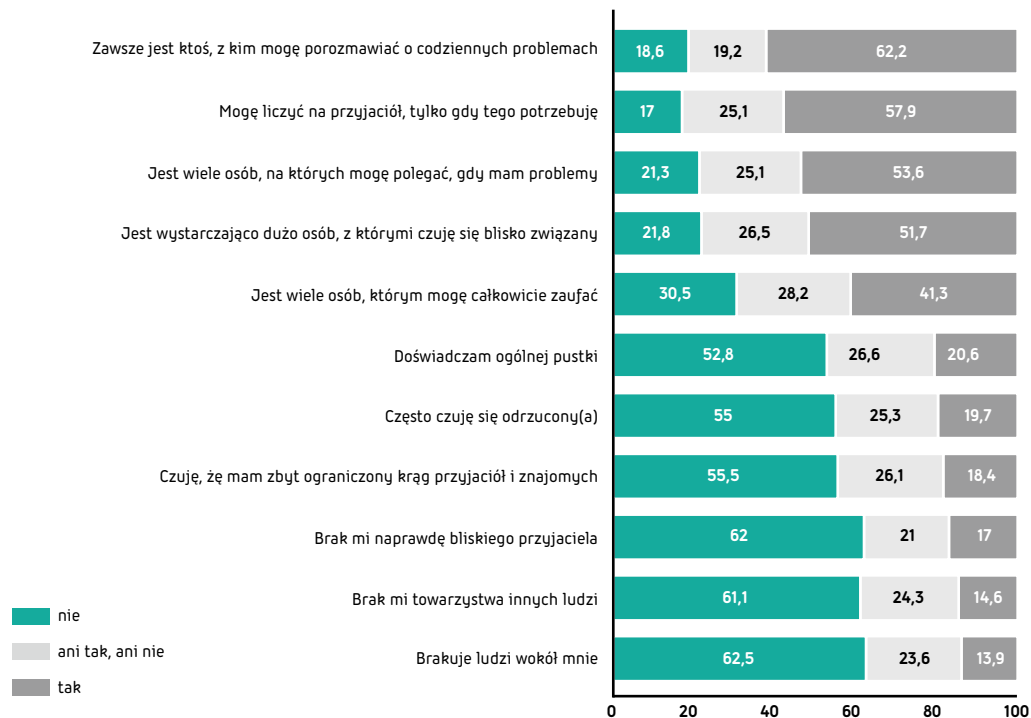
# Młodzi Cyfrowi – dobrostan psychofizyczny



# /Czy Młodzi Cyfrowi czują się szczęśliwi?/

12,2% uczniów w dniu realizacji badania przyznała, że czuje się źle, bardzo źle lub okropnie.

- / Co piąty nastolatek (20%) przyznał, że ocenia swoje dotychczasowe życie jako niezbyt szczęśliwe lub nieszczęśliwe, a ich stan zdrowia jest niezły lub kiepski.
- / Warto zwrócić uwagę, że w przypadku 16,6% uczniów okazuje się, że ich stan zdrowia jest gorszy niż ten sprzed 12 miesięcy, zaś kolejne 18% uczniów posiada niski poziom woli życia.
- / Około 15–20% badanych uczniów przejawia wyraźne symptomy samotności życiowej wskazując, że doświadczają ogólnej pustki, często czuje się osobami odrzuconymi, jak również przyznając, że nie ma wokół nich wystarczającej liczby ludzi. W dużej mierze zależy on od oceny relacji rodzinnych, ale również od natężenia fonoholizmu, syndromy FOMO czy natężenia postawy Always on.

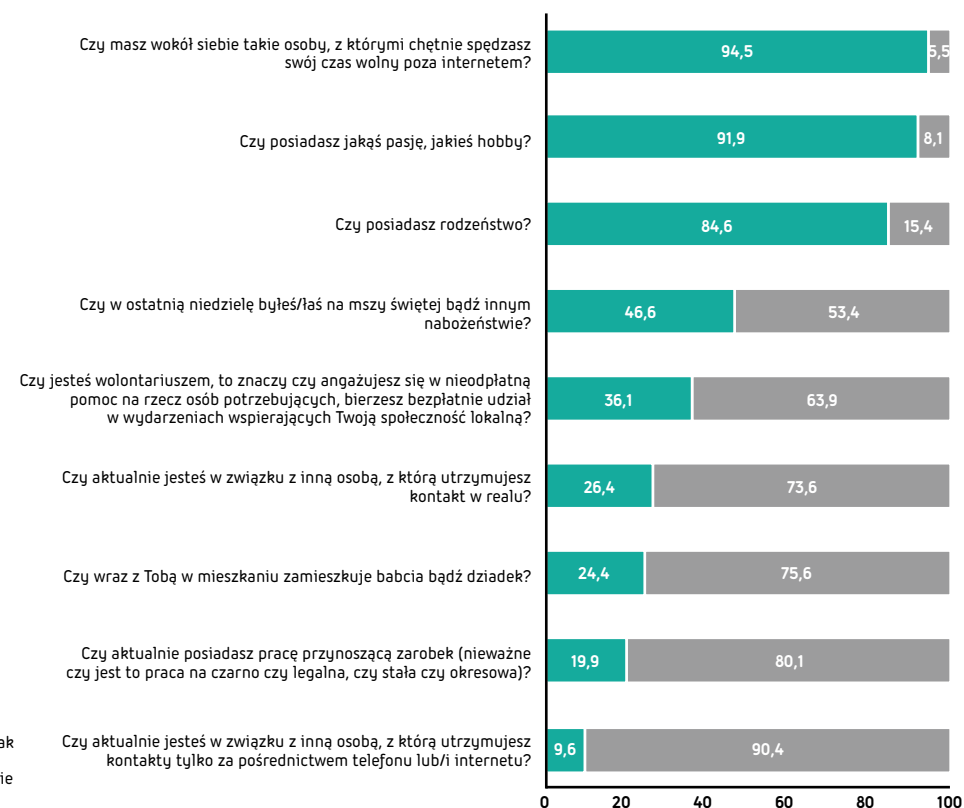


Wykres nr 29  
Prosimy zakreślić takie odpowiedzi dla poniższych twierdzeń, które wyrażają Twoją obecną sytuację, w sposób jaki to teraz odczuwasz (%)

# /Życie poza siecią/

*Prawie co 10 nastolatek deklaruje, że jest w związku z osobą, z którą ma kontakt wyłącznie za pośrednictwem internetu.*

- / Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszyscy badani respondenci zadeklarowali, że posiadają wokół siebie osoby, z którymi chętnie spędzają czas poza internetem (94,5%), 91,9% uczniów przyznała, że w swoim życiu posiada jakąś pasję, jakieś hobby czy zainteresowanie.
- / Ponad połowa wszystkich uczniów nie uczęszcza na nabożeństwa o charakterze religijnym (53,4%).
- / Co trzeci badany polski nastolatek przyznał, że angażuje się w nieodpłatną pomoc na rzecz innych (36,1%).
- / Co piąty wskazał, że aktualnie przebywa w związku z drugą osobą (26,4%), bądź mieszka w rodzinie wielopokoleniowej zamieszkując z babcią lub dziadkiem (24,4%).
- / Z przeprowadzonych badań wynika, że co piąta osoba biorąca udział w badaniu posiada pracę przynoszącą zarobek (19,9%).



**Wykres nr 30**  
Pozostałe zmienne o charakterze społeczno-demograficznym oparte na dychotomicznej skali odpowiedzi „tak – nie” (%)

# Rekomendacje



# /Rekomendacje/

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 24 lipca 2017 roku (Dz.U., 24.02.2017 r., poz. 356) w wielu punktach wskazano, że do codziennej pracy i zdobywania wiedzy uczeń powinien nie tylko wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne, ale również posiadać wiedzę oraz umiejętności w zakresie bezpiecznego używania zasobów sieci.

Aby w sposób profesjonalny rozwiązywać problem e–uzależnień dzieci i młodzieży nie wystarczy jedynie zbudować dobrze funkcjonujący system na poziomie szkoły, lecz należy podejmować różnego rodzaju działania na poziomie krajowym, jednostek samorządu terytorialnego, instytucji wspierających edukację, uczelni wyższych, organizacji pozarządowych oraz samej szkoły.

Wyniki badań prowadzonych w projekcie pt. Młodzi Cyfrowi jasno wskazują, na stworzenie odrębnych rekomendacji dla rodziców, którzy w naszej opinii urastają do rangi osób kluczowych w wychowaniu cyfrowym swoich dzieci, w szczególności w okresie przedszkolnym i wczesnej edukacji. Poniższe rekomendacje spisane zostały nie tylko w oparciu o wyniki najnowszych badań prowadzonych przez fundację, ale stanowią uzupełnienie tych, przedstawionych w poprzednim naszym raporcie z badań (<https://dbamomojzasieg.com/pomoce-dydaktyczne/>), jak również są wynikiem realizacji spotkań i warsztatów prowadzonych w polskich placówkach

edukacyjnych z nauczycielami, uczniami, rodzicami, czy wynikiem naszego udziału w debatach czy konferencjach. 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.

Poniższe rekomendacje sygnalizują jedynie obszary, które wymagają uwagi. Zostaną one obszernie rozwinięte w odrębnej publikacji poświęconej wynikom badania „Młodzi Cyfrowi”, której premiera planowana jest na 9 grudnia 2019 roku.



# /Rekomendacje horyzontalne/

**01/ Stworzenie warunków do bezpiecznego i zdrowego życia z nowymi technologiami, wzmacniając więzi społeczne i relacje w rodzinie i najbliższym otoczeniu.**

Najlepszym czynnikiem chroniącym przed jakimkolwiek wejściem w problem – w tym problem e-uzależnień – jest dobrze zbudowana relacja z osobami najbliższymi. Zasada ta, tak często wykorzystywana w pracy psychoterapeutycznej z osobami doświadczającymi różnorodnych chorób i kryzysów psychicznych ma również odniesienie do wszystkiego, co związane jest z obecnością dzieci i młodzieży w przestrzeni internetu.

**02/ Uznanie problemu e-uzależnień jako problemu społecznego oraz zabezpieczenie go w strategicznych dokumentach.**

Aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemu e-uzależnień oraz problemu cyberprzemocy należy w pierwszej kolejności uznać, że w istocie to poważny problem społeczny. Szerokie uznanie w krajach demokratycznych oznacza de facto podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów bądź to poprzez przygotowanie odpowiednich, dedykowanych ustaw, rozporządzeń, uchwał wpływających na rozwiązywanie problemu e-uzależnień, bądź też poprzez wyraźne uwidocznienie problemu e-uzależnień w ustawach, programach już opracowanych, czy będących w trakcie opracowania. Zadania w tym zakresie powinny być zabezpieczone w strategicznych dokumentach rządowych, ale również w lokalnych programach i strategiach rozwoju miast i wsi.

**03/ Tworzenie odpowiednich warunków będących alternatywą dla świata cyfrowego.**

Wyniki prowadzonych badań, jak również podejmowanie innych działań statutowych Fundacji Dbam o Mój Z@sięg wskazują, że problem z nadużywaniem nowych technologii przez dzieci rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nich światem pozostaje świat cyfrowy. Powinnością organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły czy rodziców jest systematyczne budowanie takiej alternatywy, zachęcanie dzieci do czynnego włączania się we wszystkie kreatywne działania podejmowane poza przestrzenią internetu. Plac zabaw, miejskie przestrzenie na świeżym powietrzu, zajęcia sportowo-rekreacyjne, bogata oferta kulturalna, twórcze miejsca realizujące hobby i zainteresowania. Odpowiedzialne korzystanie z mediów cyfrowych zachodzi nie tylko wówczas, kiedy kreatywnie używamy technologii informacyjno-komunikacyjnych, ale również wówczas, kiedy potrafimy w sposób świadomy nie używać cyfrowych dobrodziejstw. W tym kontekście rekomendować należy również podejmowanie działań zmierzających do zaplanowanego odpoczynku od nowych technologii. Wyniki prowadzonych badań wskazują, że młodzież dostrzega wartość bycia poza siecią i tego rodzaju czasu potrzebuje.

**04/ Budowanie prawdziwego wizerunku nowych technologii i ich wpływu na życie człowieka.**

Brak wystarczającej wiedzy wśród osób dorosłych na temat pozytywnych i negatywnych aspektów korzystania z nowych technologii, odmienne (od młodych osób) doświadczanie życia w sieci, jak również negatywny przekaz medialny powodują, że wielu interesariuszy rekomendacji w sposób nieświadomy wycofuje się z procesu edukacji dzieci i młodzieży w zakresie bezpiecznego i higienicznego używania mediów cyfrowych. Prawdziwy wizerunek związany z nowymi technologiami może być zapewniony przede wszystkim poprzez przedstawianie pozytywnych stron korzystania z internetu. Należy wspierać wszelkie inicjatywy ukazujące pozytywne możliwości zastosowania internetu w życiu człowieka (np. ukazujące działania twórców treści internetowych czy użyteczność wielu rozwiązań technologicznych opartych o internet czy dostępnych w smartfonach). Nie należy zapominać również o realizowaniu kampanii społecznych w całości poświęconych problemowi. Głównym celem realizowanych tego rodzaju 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 szczegółowe/

- 01/** Systematyczne wyposażanie szkół w dostęp do szybkiego internetu, sprzęt multimedialny oraz w rozwiązania edukacyjne oparte o TIK.
- 02/** Uzupełnienie oferty szkoleniowej dla nauczycieli oraz systematyczne jej rozszerzanie w zakresie umiejętności prowadzenia zajęć dydaktycznych w oparciu o stosowanie narzędzi TIK.
- 03/** Zmiana modelu przekazywania wiedzy w oparciu o zastosowanie TIK w kierunku większej aktywizacji uczniów.
- 04/** Realizacja długofalowych oddziaływań o charakterze profilaktycznym w zakresie problemu e-uzależnień, nadużywania internetu, umiejętnego używania smartfonów oraz innych cyfrowych urządzeń mobilnych.
- 05/** Realizacja badań dedykowanych problemowi e-uzależnień w różnych grupach odbiorców, w tym realizacja szkolnych diagnoz w zakresie problemu e-uzależnień oraz w zakresie umiejętnego wykorzystywania TIK w edukacji.
- 06/** Podnoszenie świadomości oraz poziomu wiedzy o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych.
- 07/** Promocja modelu „edukacji odwróconej” tworzenie przestrzeni i płaszczyzny do wspólnego uczenia się uczniów oraz nauczycieli, w jaki sposób kreatywnie używać TIK dla celów edukacyjnych.
- 08/** Włączenie do podstawy programowej przedmiotów programu edukacji medialnej odpowiadającego wyzwaniom współczesnych mediów cyfrowych.
- 09/** Promowanie dobrych praktyk oraz oddolnych bezpłatnych inicjatyw w zakresie umiejętnego używania TIK w szkołach.
- 10/** Promowanie konkursów i grantów dla inicjatyw wspierających TIK w edukacji oraz bezpieczne i higieniczne używanie mediów cyfrowych.
- 11/** Organizowanie imprez edukacyjnych nawiązujących do kreatywnego wykorzystania TIK w edukacji oraz bezpiecznego używania mediów cyfrowych.
- 12/** Ustalanie szkolnych i domowych zasad używania TIK na terenie szkoły i poza nią.
- 13/** Funkcjonowanie formalnych instytucji/wydziałów/działów wspierających osoby uzależnione behawioralnie, w tym e-uzależnione.



- 
- 14/** Opracowanie skutecznej i efektywnej koncepcji zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi w powiecie/gminie.
  - 15/** Wypracowanie oraz wdrożenia modelu wsparcia dzieci i młodzieży w zakresie problemu e-uzależnień.
  - 16/** Edukacja rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych.
  - 17/** Wspieranie inicjatyw dotyczących realizacji obozów wakacyjnych dla młodzieży i ich rodzin z nastawieniem na wsparcie psychoterapeutyczne.
  - 18/** Budowanie lokalnych koalicji na rzecz rozwiązywania problemu e-uzależnień na rzecz tworzenia spójnej polityki gminy/powiatu.
  - 19/** Sieciowanie szkół odpowiedzialnie korzystających z mediów cyfrowych.
  - 20/** Wspieranie rozwoju mediów i narzędzi cyfrowych na rzecz pomocy osobom potrzebującym.
  - 21/** Tworzenie oraz dbałość o „kulturę offline”.
  - 22/** Odpowiednie tworzenie przestrzeni szkolnych nakierowanych na relacje.

# /Autorzy/

## Zespół badawczy:

- / dr Maciej Dębski – kierownik zespołu badawczego, inicjator i pomysłodawca badania „Młodzi Cyfrowi” (Instytut Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego), Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
- / prof. Anna Zawadzka (Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / dr Aleksandra Lewandowska-Walter (Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / mgr Judyta Borchet (Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)
- / mgr Magdalena Iwanowska (Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego)

## Autorzy raportu:

- / Maciej Dębski, Uniwersytet Gdański, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg
- / Magdalena Bigaj, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

## Opracowanie graficzne:

Joanna Kurowska

## Partnerzy badania:

- / Miasto Gdynia
- / Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego
- / LIBRUS
- / PCG Edukacja
- / Centrum Doradztwa i Badań Społecznych SOCJOGRAM
- / Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni
- / Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni

# /Kontakt do autorów/



*Maciej Dębski*

*Prezes Fundacji*

Socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich. Fundator Fundacji Dbam o Mój Z@sięg. Tata Idy i Antosia.

[m.debski@dbamomozasieg.com](mailto:m.debski@dbamomozasieg.com)

+48 512 474 482



*Magdalena Bigaj*

*Wiceprezes Fundacji*

Ekspertka komunikacji społecznej i nowych technologii. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej, jako ekspertka rynku pracy i kondycji pracowników. Mama Marysi i Mikołaja.

[m.bigaj@dbamomozasieg.com](mailto:m.bigaj@dbamomozasieg.com)

+48 690 460 813

# /Partnerzy Główni/

## LIBRUS

Librus to gwarancja profesjonalizmu popartego kilkunastoletnim doświadczeniem. Nasze unikalne systemy wspierają tysiące polskich szkół i jednostek samorządowych w ich codziennej pracy. Działalność firmy obejmuje również szkolenia, warsztaty oraz konferencje przygotowywane przez naszych wewnętrznych trenerów oraz doświadczonych edukatorów współpracujących z Centrum Kształcenia Nauczycieli Librus.

Nowoczesność i wysoka klasa naszych rozwiązań nie są jedynym znakiem rozpoznawczym firmy Librus. Mimo informatycznych korzeni, nie zapominamy, że w naszej codziennej pracy najważniejszy jest człowiek – rodzic, uczeń, nauczyciel, dyrektor. Dlatego wśród wartości firmy na pierwszym miejscu postawiliśmy otwartość na jego potrzeby. Wierzymy, że pozwoli nam to utrzymać wysoki poziom zaufania, jakim cieszymy się wśród użytkowników. Na każdym etapie współpracy oferujemy wsparcie i pomoc. Czujemy się odpowiedzialni, aby każdy dzień naszych wspólnych wysiłków na rzecz wprowadzania do polskich placówek oświatowych nowoczesnych rozwiązań IT był zakończony sukcesem.



## PCG Edukacja

PCG Edukacja wspomaga instytucje edukacyjne w efektywnym zarządzaniu, realizacji celów statutowych oraz osiągnięciu jak najlepszych wyników nauczania. Jesteśmy częścią międzynarodowej firmy PCG Consulting Group, która swoje doświadczenie zdobywa od ponad 30 lat, szkoląc nauczycieli na całym świecie.

Łączymy doświadczenie w pracy dla instytucji związanych z oświatą i doskonaleniem zawodowym z ekspertyzą w dziedzinie edukacji i nowoczesnymi rozwiązaniami technologicznymi. Realizowane przez PCG Edukacja projekty mają na celu usprawnianie procesów edukacyjnych oraz wspieranie przedstawicieli oświaty w podejmowaniu decyzji na podstawie analizy danych edukacyjnych.



# /Fundacja Dbam o Mój Z@sięg/

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

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

Od prawie 5 lat prowadzimy działania edukacyjne w obszarze odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Realizujemy profesjonalne badania naukowe, na podstawie których nasi eksperci prowadzą wykłady, szkolenia i warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Realizujemy ogólnopolskie kampanie społeczne, konferencje branżowe oraz projekty edukacyjne. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com) oraz na naszym profilu na Facebooku: [www.facebook.com/dbamomozasieg](http://www.facebook.com/dbamomozasieg).

## Fundacja Dbam o mój Z@sięg

[www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)  
[www.facebook.com/dbamomozasieg](http://www.facebook.com/dbamomozasieg)  
[www.dbamomozasieg.com/media-o-nas](http://www.dbamomozasieg.com/media-o-nas)  
[www.dbamomozasieg.com/referencje](http://www.dbamomozasieg.com/referencje)

[fundacja@dbamomozasieg.com](mailto:fundacja@dbamomozasieg.com)  
+48 512 474 482 +48 690 460 813

80-537 Gdańsk, ul. Wyzwolenia 17c/3  
KRS 0000591833  
REGON: 363242207  
NIP: 957-108-25-04  
nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777





Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy Cię do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.

Dziękujemy!

Zespół Fundacji Dbam o Mój Z@sięg

