



# Trudności uczniów w świecie cyfrowym. Co ma problemowe korzystanie ze smartfonów do nauki i innych kwestii szkolnych?

Maciej DĘBSKI



## 1. Osobliwe społeczeństwo cyfrowe

Pomimo (a może właśnie dlatego), że przygotowany tekst dotyczyć będzie trudności, jakie przeżywa współczesny uczeń w polskiej szkole, postanowiłem rozpocząć od ukazania kilku ciekawostek, które wyznaczać mogą ramy naszej współczesnej egzystencji:

- w roku 1969 roku w Stanach Zjednoczonych została wysłana pierwsza wiadomość e-mail. Od tego czasu specjaliści zgodnie wskazują, że ludzkość rozpoczęła nową erę życia – erę życia w społeczeństwie cyfrowym, w którym najważniejszą rolę gra dostęp do Internetu;
- w roku 2017 na całym świecie żyje ponad 7,5 mld osób, 70% całej ziemskiej populacji ma dostęp do Internetu, do szczoteczek do zębów 60%;
- w dzisiejszych czasach mózg człowieka przetwarza tyle informacji w ciągu miesiąca, ile mózgi naszych pradziadków przez całe życie;
- gdyby wyłączyć na całym świecie Internet, przeżyłoby kilkaset milionów osób. Reszta, z powodu braku dostępu do wody, żywności, usług (zdrowie), środków finansowych, zginęłaby. Żyjemy w trójkącie, którego wierzchołki wyznaczają trzy ważne pojęcia: Internet, aplikacja, urządzenia mobilne;

- w przeciągu każdej minuty w serwisie YouTube pojawia się około stu godzin nowego materiału wideo. Oznacza to, że na obejrzenie wszystkich filmów umieszczonych na stronie jednego tylko dnia, trzeba by było przeznaczyć ponad szesnaście lat. Podczas wspinaczki na Mount Everest można korzystać z szybkiego Internetu w standardzie LTE. Co więcej, sieć działa nawet na szczycie najwyższej góry świata;
- po czterech latach od wynalezienia Internetu korzystało z niego już 50 milionów osób. Zdobyć takiej samej publiczności zajęło telefonowi 75 lat, radiu 38 lat, telewizji 13 lat, a grze Angry Birds... 35 dni.

Kilka powyższych faktów, znalezionych oczywiście w zasobach Internetu, jednoznacznie wskazuje, że żyjemy w ciekawych czasach. W czasach, w których młodzież szkolna przeżywa zupełnie inne problemy niż jej rówieśnicy z lat 90-tych, w czasach, w których polska szkoła powoli, lecz konsekwentnie przechodzi w tryb szkoły cyfrowej, w czasach, w których nauczyciel coraz częściej sięga (a przynajmniej powinien sięgać) do cyfrowych metod nauczania, w czasach, w których rodzice uczniów zdają się nie nadążać za rozwojem nowych technologii.

## 2. Nowi młodzi produktem społeczeństwa sieci – próba charakterystyki

Czytając powyższe można dojść do wniosku, że otoczenie społeczne współczesnej młodzieży jest zgoła odmienne od tego, którego mogliśmy doświadczać jeszcze dwadzieścia, trzydzieści lat temu. Wspomnieć należy choćby o nowej kulturze spędzania czasu wolnego (powolne przechodzenie z trybu aktywnego w tryb pasywny), o zmianach widocznych na rynku pracy (redefinicja potrzeb rynkowych, powstawanie i wymieranie niektórych zawodów), o nowoczesnej moralności i religijności (odchodzenie od religii instytucjonalnej w religijność prywatną, relatywizm moralny), a nawet o nowych typach więzi rodzinnych (rodziny nuklearne, jednopokoleniowe, mniej trwałe). W takim środowisku wzrastają dzisiejsi uczniowie szkół

podstawowych oraz ponadpodstawowych, to nowi młodzi, jakże odmienni od pokolenia dzisiejszych trzydziestolatków czy czterdziestolatków.

Pokuśmy się o krótką charakterystykę dzieci i młodzieży wykorzystując do tego celu z jednej strony wiedzę zgromadzoną w specjalistycznej literaturze przedmiotu, z drugiej zaś najnowsze wyniki badań prowadzonych w latach 2016-2016 wśród 22.086 uczniów z terenu całej Polski. Badania pt. *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce* przeprowadzone zostały przez Fundację *Dbam o Mój Zasięg*, Uniwersytet Gdański oraz Centrum Doradztwa i Badań Społecznych. W trakcie realizacji procesu badawczego dotarto również do opinii 3.471 nauczycieli ze szkół, do których uczęszczali uczniowie biorący udział w badaniu.

A zatem nowi młodzi, pokolenie sieci, to:

- a. pokolenie w całości zanurzone w świat Internetu:** współczesnych młodych coraz częściej charakteryzuje życie skoncentrowane na „tylko tu i teraz”, a przedstawiciele młodego pokolenia często określa się mianem „teraźniejszych hedonistów”<sup>1</sup>. To osoby nastawione na rozrywkę, przyjemności, ekscytację, przyszłość nie jest dla nich tak ważna jak teraźniejszość, nie myślą o konsekwencji swojego zachowania, nie posiadają umiejętności tzw. odroczonej gratyfikacji<sup>2</sup>. Konsekwencją tych zmian są trudności do adaptacji w nowym, wciąż zmieniającym się świecie. „Za sprawą technologii nasz mikrokosmos, w którym wszystko się działo i rozwijało linearnie, został zastąpiony przez stale przyspieszającą rzeczywistość, którą rządzi postęp wykładniczy, tyle, że my pozostaliśmy linearni”<sup>3</sup>. Ta sprzeczność staje się źródłem niepokoju. Dla przedstawicieli pokolenia Z rozróżnienie na bycie off-line oraz on-line jest niewidoczne, wszak pokolenie Z przeżywa ciągle w sieci. Tworzą oni

<sup>1</sup> Zimbardo P.G., Boyd J. *Paradoks czasu*, PWN, Warszawa 2012.

<sup>2</sup> Kubacka-Jasiecka D., Passowicz P. *Dorastanie we współczesności. Pozytywy, wartości i doświadczenie czasu a kryzysy rozwoju pokolenia po transformacji*, „Czasopismo Psychologiczne” nr 2(20), s. 171-192.

<sup>3</sup> Siewiorek R. *Dzień świstaka jest dziś. Facebook i Twitter są cyfrową kanapką, na której toczy się nasze życie. Przeszłość nie istnieje, przyszłość też nie*, „Gazeta Wyborcza. Magazyn”, 30.11.-01.12.2013, s. 34.

„pokolenie sieci”, to „cyfrowi tubylcy”<sup>4</sup>, to pokolenie „always on”, to wszyscy ci, którzy pojawili się na świecie po 1990-1995, to ludzie, którzy nie znają życia bez dostępu do Internetu, smartfona czy komputera, to dzieci i młodzież, która nawet jak odpoczywa, czyni to w stałej obecności mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych. Telefon komórkowy jest bardzo ważnym narzędziem do komunikacji z innymi (58,5%), rozrywki (24,8%) a nawet odpoczynku (18,4%). 47,4% badanych z telefonem przy sobie czuje się bardziej bezpiecznie, 62,1% młodzieży często korzysta ze smartfona, kiedy się nudzi.

- b. pokolenie ludzi rozkochanych w nowych technologiach:** to dzieci i młodzież, która coraz częściej odczuwa emocje nie tylko w stosunku do wykonywanych przez siebie czynności, ale również obdarza uczuciami wykorzystywane w życiu codziennym cyfrowe urządzenia mobilne. Stają się one (smartfony, tablety) dla nich przedmiotem dążeń i pragnień (planowanie zakupów, gromadzenie pieniędzy, rezygnacja z kieszonek na rzecz nowego modelu smartfona). Młodzież zapytana wprost o emocje dotyczące telefonów komórkowych, zaprzecza, że darzy je jakimikolwiek uczuciami, jednakże, opisując swój telefon, nastolatki posługują się określeniami, stosowanymi tylko do osób, np. sprytny, przebiegły, inteligentny, kobiecy, smart. 10,3% wszystkich przebadanych osób kilkanaście bądź kilkadziesiąt razy dziennie robi sobie selfie i umieszcza je w sieci. 64,7% uczniów lubi mieć rzeczy, które zapewniają czerpanie przyjemności z życia, 22,7% uczniów przywiązuje ogromną uwagę do marki posiadanej przez siebie telefonu.
- c. pokolenie o obniżonym samopoczuciu psychicznym:** dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu w świecie cyfrowych mediów. Konsekwencją wydłużającego się czasu spędzonego w cyfrowym świecie są

problemy z nauką i koncentracją, mową, spadek aktywności szkolnych, jak i pozaszkolnych. W ostatnich latach zwiększyła się zależność między występowaniem zespołu uzależnień związanych z nowymi mediami a otyłością. Również bezsenność, depresja i uzależnienie od nowych mediów to niebezpieczne konsekwencje nieodpowiedniego korzystania z cyfrowych mediów. Liczne badania pokazują silną zależność między uzależnieniem od Internetu a depresją, a specjaliści zajmujący się ochroną zdrowia psychicznego wskazują, że ciągłe bycie on-line najnormalniej w świecie męczy. 18% uczniów przyznaje, że przychodzi niewyspana i zmęczona na zajęcia szkolne z powodu ciągłego korzystania z Internetu i smartfona, 66,6% uczniów potrzebuje ciszy i spokoju, 14,5% badanych odczuwa przeciążenie informacjami medialnymi, 14,6% młodzieży deklaruje, że czasem chciałaby odłączyć się od sieci i nie być dostępnym dla nikogo. Ok. 5% badanych osób przyznaje, że z powodu nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych boli ich głowa, ma problem ze wzrokiem, zawroty głowy lub mdłości, zapomina o posiłku.

- d. pokolenie o zupełnie odmiennych kompetencjach cyfrowych:** czy nie jest czasem tak, że sami prosimy nasze dzieci o to, aby przygotowały naszego nowego smartfona do działania? Czy nie delegujemy na własne dzieci obowiązku poszukania i wybrania letnich wczasów, porównania cen towaru w sklepie, poszukania czegoś w Internecie? Nowe dzieci rodzi się z innymi kompetencjami cyfrowymi, które kształtują się na o wiele wyższym poziomie niż kompetencje ich rodziców – tak przyznaje 62,3% badanych uczniów. Być może to jest powodem bierności rodziców w zakresie wzięcia na siebie roli edukatora medialnego. Dzisiaj zdecydowana większość dzieci i młodzieży w świat mediów cyfrowych wchodzi sama, bez wyraźnej obecności mamy i taty. W 60,6% domach nie istnieją żadne zasady korzystania ze smartfonów i Internetu, 35% rodziców (w opinii dzieci) nigdy nie

<sup>4</sup> Prensky M. *Digital natives, digital immigrants*, „On the Horizon” nr 5(9)/2001, s. 1-6.

rozmawiała ze swoimi pociechami o szkodliwości nadmiernego używania Internetu oraz cyfrowych urządzeń mobilnych.

**e. pokolenie o zupełnie odmiennych wzorach komunikacji:**

bez wątpienia można powiedzieć, że w dzisiejszych czasach zmiana ulega nie tylko funkcjonowanie i sposób życia społeczeństw, ale również formy komunikowania się między ludźmi (zwiększenie udziału zapośredniczonych sposobów komunikacji z wykorzystaniem takich aplikacji jak Skype, Viber, Messenger, WhatsApp)<sup>5</sup>. Z badań prowadzonych przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG wynika, że najczęściej telefon wykorzystywany jest przez młodzież w celu korzystania z portali społecznościowych (70,6%), w celu komunikacji z innymi (59,2%), do słuchania muzyki (54,2%) oraz do robienia zdjęć (49,4%) Jeśli na korytarzu szkolnym zobaczymy grupkę chłopców pochylonych nad smartfonem, najprawdopodobniej oznacza to, że ich uwagę przyciągnęła gra online. Jeśli zobaczymy dziewczęta pochylone nad smartfonami, to zapewne właśnie komentują one zrobione przez siebie zdjęcia, my stories na Snapchat-cie czy wpisy dokonane na portalu społecznościowym. 87,9% badanej młodzieży posiada konto na Facebook'u, 58,3% uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych posiada kolejne konto na innym portalu społecznościowym. 18,3% młodzieży z Facebook'a korzysta kilkadziesiąt razy dziennie, 34,8% uczniów przyjmuje do grona swoich znajomych osoby, których w ogóle nie zna.

**f. pokolenie doświadczające cyberstresu:**

codzienne korzystanie ze smartfonów powodowane jest przede wszystkim faktem, iż są to z natury swojej urządzenia mobilne, charakteryzujące się względnie małymi wymiarami (mieszczące się w kieszeni), z własnym źródłem zasilania. Mobilność urządzeń cyfrowych z jednej strony

powoduje, że ze smartfonów możemy skorzystać zawsze i wszędzie, z drugiej zaś ich mobilny charakter niejako wymusza na użytkownikach smartfonów bardzo szybką reakcję na przesłany do nich komunikat. Dlatego, analizując zachowania dzisiejszych uczniów, nie sposób nie wspomnieć o tzw. syndromie FOMO (fear of missing out) – lękiem przed pominięciem. Syndrom ów pojawia się najczęściej u (nad)aktywnych użytkowników mediów społecznościowych, lękających się, że „przegapią” coś istotnego, i to coś ominie ich bezpowrotnie. W wolnym tłumaczeniu FOMO to ogromny lęk przed utratą ważnej informacji, zaś osoba cierpiąca na ten syndrom nie może właściwie określić, co przegapia i jaka jest realna przyczyna powstałego lęku. FOMO nie wiąże się z bezpośrednim zagrożeniem, ale jest bez wątpienia uczuciem negatywnym rozładującym się dopiero, gdy osoba sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem. Osoby z opisywanym syndromem nie tylko ciągle sprawdzają, czy nie wydarzyło się coś, co mogłoby umknąć ich uwadze, czują także potrzebę dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem ze swojego życia. Z badań prowadzonych przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG wynika, że 46,8% uczniów stara się mieć telefon zawsze przy sobie, nawet wówczas, kiedy kładzie się spać, 38,6% badanych często zerka na telefon, aby zobaczyć, czy ktoś do nich nie napisał bądź nie zadzwonił. 34,1% badanych nazywa siebie osobami zawsze dostępnymi „pod telefonem”, 35,4% młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/e-mail jak najszybciej jest to możliwe.

**g. pokolenie o negatywnych wzorach korzystania z mediów cyfrowych:**

badania dotyczące natógowego korzystania z telefonów komórkowych wskazują, że 2%-3% młodzieży przejawia wyraźne symptomy fonoholizmu. Pomimo tego, że podjęty temat badań powinien być kontynuowany w najbliższej przyszłości, można powiedzieć,

<sup>5</sup> Kubacka-Jasiecka D., Passowicz P., *Dorastanie we współczesności...*, ibidem.

że osoby częściej uzależnione od telefonu komórkowego to te, które:

- szybciej od innych zaczynają korzystać z telefonu komórkowego typu smartfon,
- posiadają bezpośredni dostęp do Internetu, korzystają z Internetu bez żadnych zasad (brak reglamentacji czasowej),
- są aktywnymi członkami na portalach społecznościowych, posiadają konta na dwóch, a nawet trzech portalach społecznościowych,
- nudzą się, nie mają własnych pasji i hobby,
- nie posiadają ustalonych zasad dotyczących korzystania z telefonu komórkowego w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych,
- mają nie najlepszy kontakt z własnymi rodzicami<sup>6</sup>.

O zdecydowanej większości uczniów nie powinniśmy jednakże myśleć w kategoriach osób uzależnionych od smartfona, lecz w kategorii użytkowników posiadających negatywne wzory korzystania z mediów cyfrowych. Psychologiczne teorie uzależnień wskazują, że podatnym gruntem do występowania różnego rodzaju uzależnień jest przejmowanie negatywnych wzorów robienia czegoś, używania czegoś. Innymi słowy można powiedzieć, że za problem niewłaściwego korzystania z urządzeń mobilnych może być odpowiedzialny proces uczenia się i naśladowania. Jeśli dziecko będzie widziało od swoich najmłodszych lat, że jego tata prowadząc samochód ciągle korzysta ze smartfona w celu pisania krótkich wiadomości tekstowych, i jeśli podczas tego wieloletniego procesu podpatrywania nie zajdą jakiegokolwiek negatywne skutki związane z takim zachowaniem (np. wypadek samochodowy), jest duża szansa, że dziecko przejmie wzór korzystania ze smartfona, polegający na ciągłym jego używaniu w trakcie prowadzenia pojazdu w ruchu drogowym. Przejmowanie w procesie socjalizacji negatywnych wzorów korzystania

z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych może kształtować w dziecku nieodpowiednią postawę bycia osobą przyklejoną do własnego smartfona. Teorie wskazujące na ważną rolę naśladowania dorosłych przez dzieci jasno mówią, iż dziecko do 6 roku życia uczy się funkcjonowania w codziennym życiu przede wszystkim od swoich rodziców. Oznacza to, że rodzice, poprzez swoje codzienne używanie mediów cyfrowych, kształtują w dziecku złe bądź dobre nawyki związane nie tylko z używaniem, ale w ogóle z procesem sięgania po urządzenia mobilne. Przejmowanie przez dzieci negatywnych wzorów korzystania z urządzeń mobilnych od swoich rodziców dotyczyć może takich sytuacji jak:

- wspomniane w tekście używanie smartfona podczas prowadzenia samochodu (27,1% uczniów dopuszcza możliwość korzystania ze smartfona w trakcie prowadzenia samochodu, 25,1% korzysta z telefonu komórkowego w drodze z domu do szkoły podczas przechodzenia przez jezdnię, 11,7% uczniów deklaruje, że zdarza im się zapomnieć drogę z punktu A do punktu B z powodu zbytniego skupienia uwagi na własnym smartfonie, 14,9% uczniów przyznaje, że zdarza im się odbierać połączenia telefoniczne w miejscach niebezpiecznych)
- korzystanie ze smartfona przed zaśnięciem (46,8%),
- zabieranie telefonu ze sobą zawsze i wszędzie (nawet do toalety),
- korzystanie z telefonu podczas wspólnych posiłków (37,3%),
- odpoczywanie ze smartfonem w rękę.

## Nowi młodzi a problemy w szkole

Korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji na stałe wpisało się w codzienne funkcjonowanie człowieka, ale, jak starałem wykazać się powyżej, nie wszystkie młode osoby sprawują odpowiednią kontrolę nad własnymi urządzeniami mobilnymi. Zasadnicze zmiany w zakresie funkcji oraz użytkowania nowoczesnych technologii komunikacji (rozwój oprogramowań, pluralizm aplikacji, nowe rozwiązania typu smart dla urządzeń), jak również coraz większa dostępność samych urządzeń i Internetu powoduje, że użytkownicy nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych (w szczególności

<sup>6</sup> Dębski M. *Natogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia 2017, dostępne na <http://dbamomozasieg.com/publikacje-raporty/>, s. 25.

dzieci młodzież) narażeni są na zaburzenia w korzystaniu z tych urządzeń. Natogowe i kompulsywne użytkowanie nowoczesnych narzędzi komunikacji (w szczególności z mobilnym dostępem do Internetu) powoduje nie tylko zmiany w strukturze zarządzania swoim czasem wolnym (w stronę mniejszej aktywności fizycznej), ale również zdaje się mieć wpływ na kondycję zdrowotną, relacje społeczne, procesy psychiczne zachodzące w człowieku. Poniżej zestawiono najważniejsze negatywne konsekwencje problematycznego wykorzystywania mediów cyfrowych w wymiarze fizycznym, społecznym oraz psychicznym. Na potrzeby artykułu postanowiono zawęzić rozważania do skutków, które mogą wpływać na codzienne funkcjonowanie ucznia w polskiej szkole, w sposób świadomy rezygnując z opisywania innych negatywnych konsekwencji fonoholizmu czy e-uzależnienia:

**a. przemęczenie, niewyspanie:** podczas prowadzonych badań okazało się, że bardzo często uczniowie przyznają się do faktu kilkugodzinnego korzystania ze smartfonów tuż przed zaśnięciem. Niektóre osoby wskazują, że taka czynność trwać może nawet 5 godzin. W tym czasie najczęściej używane są przez młodzież takie aplikacje jak YouTube czy Messenger. Bezpośredni skutek takiego zachowania to niewyspanie i przemęczenie, które towarzyszy uczniowi dnia następnego. W dalszej perspektywie możemy mówić o rozwijaniu się krótkowzroczności, syndromu wyschniętych gałek ocznych (zaczerwienione spojówki, piekące i szczypiące oczy) czy wręcz bezsenności. Myśląc o negatywnych konsekwencjach związanych z używaniem mediów cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych nie sposób nie wspomnieć o ważnej pochodnej, jaką jest niski poziom absorpcji treści przekazywanych przez nauczyciela podczas prowadzonych zajęć. Ogólne przemęczenie, niewyspanie jest przyczyną niższego poziomu koncentracji, braku uważności, kłopotów z zapamiętywaniem. Z przeprowadzonych badań wynika, że 19,2% uczniów w wieku 11-18 lat przyznaje, że zdarza im się niedosypiać z powodu zbyt długiego korzystania ze smartfonów i Internetu,

**b. zaniedbywanie obowiązków szkolnych,** ale również rodzinnych, oraz w dalszej perspektywie również zawodowych. Na ten fakt wskazuje 15,8% wszystkich przebadanych uczniów, kolejne 26,9% badanych przyznało, że wskutek korzystania z telefonu komórkowego i Internetu ma mniej czasu na naukę. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych może być powodowane wspomnianym już wyżej faktem, iż w wielu domach nie istnieją żadne zasady korzystania ze smartfonów oraz Internetu, a rodzice bardzo rzadko rozmawiają ze swoimi dziećmi na temat odpowiedzialnego wykorzystywania mediów cyfrowych. W sytuacjach skrajnych (np. w sytuacji uzależnienia od gier on-line) dzieci nie tylko zaniedbują obowiązki wynikające z ich edukacji, ale również przestają realizować obowiązek szkolny jako taki. Niestety, psychologowi bądź pedagogowi szkolnemu trudno jest w sposób jednoznaczny stwierdzić szkodliwe korzystanie ze smartfona czy Internetu przez ucznia, albowiem dzisiaj w polskiej szkole nie ma ogólnie dostępnych narzędzi diagnostycznych w tym zakresie. Dodatkowo sytuację utrudnia fakt, iż problem e-uzależnień w istocie jest bardzo rzadko poruszany w środowisku nauczycieli, ale również w szkolnej profilaktyce e-uzależnień,

**c. brak koncentracji bądź jej zaniżony poziom:** prowadzone przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG badania wskazują, że prawie co czwarty uczeń (23,7%) przyznaje, że czasem nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności wykonywanej w danym momencie, gdyż czuje się rozproszony z powodu korzystania z własnego smartfona czy tabletu. Ów negatywny skutek wyraźnie widoczny jest podczas czytania książki i używania smartfona w tym samym czasie. Czas przeznaczony na przeczytanie określonego fragmentu tekstu znacznie się wydłuża, przy jednoczesnym spadku poziomu zrozumienia. Brak koncentracji osób w ten sposób korzystających z telefonów komórkowych widoczny jest również w trakcie trwania lekcji: osoba kompulsywnie używająca

smartfona charakteryzuje się niskim poziomem skupienia, powolnym przyswajaniem treści, niemożnością utrzymania koncentracji na wykonywanym zadaniu,

- d. cyberprzemoc:** wyniki prowadzonych w Polsce badań jasno wskazują, że dzisiejsza polska szkoła jest dość wyraźnie uwiktana w problem przemocy w sieci. Choć znajomość zjawiska kształtuje się na wysokim poziomie (76,9% uczniów wie, co znaczy pojęcie cyberprzemoc), okazuje się, że 7,2% uczniów spotyka się z jej przejawami często, a 65,1% w sposób sporadyczny. Prowadzone badania wskazują również na wyraźną korelację pomiędzy stosowaniem cyberprzemocy a bycie jej ofiarą. Przynajmniej 1 raz w życiu ofiarą robienia zdjęć bez pozwolenia było 58,5% uczniów, 37,2% uczniów doświadczyło w swoim życiu hejtowania. Na wyraźny problem cyberprzemocy zwracają również uwagę sami nauczyciele, którzy biorą udział w zajęciach poświęconych temu zagadnieniu (58,3%), którzy wskazują, że w zakresie przeciwdziałania przemocy należy wprowadzać takie same zasady dla wszystkich szkół (62,5%) oraz budować lokalne (gminne, powiatowe) programy wsparcia (76,7%). Warto wskazać, że we współczesnej szkole nie tylko uczniowie, ale również nauczyciele stają się ofiarami cyberprzemocy ze strony uczniów – 33,5% nauczycieli wskazało, że przynajmniej 1 raz w życiu doświadczyła różnych form cyberprzemocy ze strony uczniów,
- e. seksting:** przesyłanie nagich zdjęć za pomocą Internetu staje się coraz poważniejszym problemem widocznym w polskiej szkole, i to już w czwartych, piątych klasach szkoły podstawowej. 18% młodzieży biorącej udział w badaniu zadeklarowało, że na swoim smartfonie posiada bardzo dużo zdjęć i materiałów o charakterze intymnym, a 11,6% przyznała wprost, że przynajmniej 1 raz w życiu zrobiła sobie zdjęcie intymne i upubliczniła w sieci. Z przeprowadzonych badań wynika, że 25,5% uczniów deklaruje rozpowszechnianie tego rodzaju zdjęć,

zdecydowanie częściej ten proceder uprawiają chłopcy niż dziewczęta. Przesyłanie nagich zdjęć przez Internet (tzw. robienie nudesków) może mieć swoje dalsze negatywne konsekwencje, do których niewątpliwie zaliczyć należy szantaż emocjonalny bądź wyłudzenie środków finansowych. Nagie zdjęcie ucznia bardzo często może stać się przyczyną doświadczenia hejtu bądź innych form cyberprzemocy. Za niepokojące dane należy uznać te, które wskazują, że 7,1% uczniów przyznaje, że często spotykają się ze składaniem niemoralnych propozycji przez Internet, 5,5% młodych osób przyznało się, że umówiła się z kimś nieznanym przez Internet.

- f. wycofanie z kontaktów z rówieśnikami:** samotność, tendencje do autoizolacji, ograniczenie kontaktów społecznych, nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych z rówieśnikami – to niektóre z wielu negatywnych skutków zbytniego przywiązania do sieci. Brak sieci oparcia społecznego w sposób szczególnie widoczny jest u tych uczniów, którzy nie mają pasji i hobby, a w swoim życiu codziennym często kierują się nudą (60% uczniów najczęściej korzysta ze smartfonów wówczas, kiedy się nudzi).

Powyżej skreślona charakterystyka społeczeństwa cyfrowego, jak również wskazane trudności uczniów będące wynikiem zanurzenia w świat mediów sieciowych jasno wskazują na pilną potrzebę poważnej debaty na temat problemu e-uzależnień. Zadajmy sobie pytanie, co należałoby zrobić, jakie kroki przedsięwziąć, aby doprowadzić do naprawdę profesjonalnego rozwiązywania problemu uzależnienia od smartfona czy Internetu. Niech ta lista stanowi zakończenie artykułu, ale równocześnie niech otworzy przestrzeń do dalszych dyskusji.

- a. Należy społecznie uznać, że patologiczne korzystanie z telefonów komórkowych jest w istocie ważnym PROBLEMEM SPOŁECZNYM.

- b. Należy zwrócić uwagę na to, iż polska szkoła powinna być nie tylko szkołą cyfrową, ale również szkołą wyposażoną w profesjonalne programy profilaktyki e-uzależnień.
- c. Należy wspierać rodziców w podnoszeniu ich kompetencji cyfrowych, wzbudzać potrzebę kontrolowanego używania mediów cyfrowych, wspierać użytkowników w stawianiu granic i budowaniu zasad używania, np. smartfonów.
- d. Należy wspierać rozwój wszelkiego rodzaju inicjatyw oddolnych promujących świadome pozostawanie offline, bycie poza siecią, uznać, że cisza i brak przeciążenia informacyjnego jest gwarantem dobrego samopoczucia wszystkich obywateli społeczeństwa cyfrowego.

- » **Raport z całości prowadzonych badań znajduje się na stronie: <http://dbamomojzasieg.com/publikacje-raporty>.**
- » **Oferta warsztatów i wykładów prowadzonych przez Fundację DBAM O MÓJ Z@SIĘG jest dostępna na stronie: <http://dbamomojzasieg.com/warsztaty>.**

## Bibliografia

1. Dębski M. *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdynia 2017, dostępne na <http://dbamomojzasieg.com/publikacje-raporty/>.
2. Kubacka-Jasiecka D., Passowicz P. *Dorastanie we współczesności. Pozytywy, wartości i doświadczanie czasu a kryzysy rozwoju pokolenia po transformacji*, „Czasopismo Psychologiczne” nr 2(20), s. 171-192.
3. Prensky M. *Digital natives, digital immigrants*, „On the Horizon” nr 5(9)/2001, s. 1-6.
4. Siewiorek R. *Dzień świstaka jest dziś. Facebook i Twitter są cyfrową kanapką, na której toczy się nasze życie. Przeszłość nie istnieje, przyszłość też nie*, „Gazeta Wyborcza. Magazyn”, 30.11.-01.12.2013, s. 34.
5. Zimbardo P.G., Boyd J. *Paradoks czasu*, PWN, Warszawa 2012.

---

**Dr Maciej DĘBSKI** – socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki, adiunkt w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, edukator społeczny, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG, autor/współautor publikacji na naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdomność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), autor/współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych, pomysłodawca ogólnopolskich badań z zakresu fonoholizmu i problemu cyberprzemocy zrealizowanych wśród 22 000 uczniów oraz 4 000 nauczycieli. W roku 2016 wdrożył eksperyment społeczny odcięcia 100 osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletów, Internetu, gier on-line playstation, telewizji).