

# POZA sieci@



CENTRUM DORADZTWA  
I STUDIÓW SPRAWNOŚCI  
"SOCJIOGRAM"



CENTRUM EDUKACJI  
ROZWOJU I SZKOLEN



OSRODEK  
PRACOWNIKÓW  
I KADRY  
WYSTĘPIEN



# EKSPERYMENT SPOŁECZNY POZ@ SIECIĄ

- W dniach 14-20 marca odcięcie się od rzeczywistości elektronicznej na 3 pełne doby (telefon komórkowy, internet, TV, komputer stacjonarny/laptop, tablet)
- Prowadzenie dziennika
- Realizacja 3 zadań
- Uczestnicy: 102 osoby w wieku 12-18 lat uczący się w Gdyni
  - Dalsze zbieranie danych – wywiady z młodzieżą i rodzicami

# PO CO?

ABY OPRACOWAĆ WSKAZÓWKI DLA OSÓB CHCĄCYCH  
KORZYSTAĆ Z NOWYCH TECHNOLOGII W SPOSÓB  
ZRÓWNOWAŻONY

# CO DALEJ?

- Debaty społeczne
- Moduły warsztatowe dla dzieci, młodzieży, nauczycieli, rodziców
- Opracowanie szkolnego programu profilaktycznego w zakresie fonoholizmu i staranie się o rekomendacje KBPN
- Kampanie społeczne
- Broszury, plakaty, ulotki
- Scenariusze zajęć, filmy edukacyjne
- Tworzenie przedmiotów użytecznych – ASP Gdańsk
- CAMPY OFFLINE
- Koniec kwietnia – uruchomienie funduszu crowdfundingowego WSPIERAMTO.PL

## CO Z TEGO WYNIKA?

- Eksperyment zadziałał
- Eksperyment nie dotyczył tylko młodzieży, ale całej rodziny
- Eksperyment w zainteresowaniu innych (Kanada, Pekin)

MOŻNA ŻYĆ BEZ TELEFONU ALE JAK?

# Po co młodzież używa telefonu?

- Odcięcie się od rzeczywistości, spędzanie wolnego czasu, zabicie nudy.
- Specyficzne formy komunikacji z rówieśnikami – *„w szkole dużo mnie ominęło przez brak telefonu, mamy z kolegami grupową konwersację, w której wpisujemy sobie śmieszne rzeczy zwłaszcza na angielskim”*.
- Poczucie bezpieczeństwa - *„rano włączyłam telefon i czułam się spokojniejsza mając go przy sobie”*.
- Poczucie przynależności - *„właśnie wróciłam, smutno mi, że nie mogę do nikogo napisać, jestem sama”*.
- Zabicie ciszy - *„ja bardzo nie lubię ciszy, boję się jej, więc wypełniam ją filmami i muzyką z AMV”, „byleby nie panowała cisza, bo to dobija”*.

# Jakie wnioski wyciągają sami badani z eksperymentu?

- Są ludzie, którzy mają poczucie, że wszyscy wymagają od nich bycia "pod zasięgiem": „(...)ta przerwa nie będzie wcale taka straszna, a nawet czuję się zwolniony z obowiązku ciągłego odpisywania komuś, bądź sprawdzania telefonu, czy nikt nie napisał. Śmieszne jest to, że nikt mi nie każe odpisywać, a jednak czuję się w pewnym sensie zobowiązany,,.
- Widzą, że telefon/komputer kradnie im czas, że mogą go poświęcić na inne sprawy np: relacje: „już nie pamiętam, kiedy robiłem kolację z mamą” albo naukę. Choć pojawił się i taki głos: ”po godzinnym leżeniu i rozmyślaniu doszedłem do wniosku, że to nie komputer czy Internet jest powodem tego, że się nie uczę. Po prostu wszystko inne jest ciekawsze”.
- Część stwierdza też, że podczas eksperymentu lepiej się wysypiali.
- Zauważają jak dużo czasu ich rówieśnicy spędzają w telefonach - "chodząc po szkole zaobserwowałem ciekawe zjawisko. Ok 70% uczniów siedzi w komórkach/tabletach, jednak równocześnie rozmawiają ze znajomymi. Wiem, że byłem w tych 70%, ale patrząc na to z boku, dostrzegając absurd sytuacji, że zamiast w całości poświęcić się konwersacji, to równie dużą uwagę przykładamy do urzędzenia.
- Odkrywają spokój - „czuję się o wiele spokojniejsza i jest mi lżej”.

# Jak korzystanie z telefonu zmienia nasze funkcjonowanie?

- Badani mają poczucie, że wszystko można mieć natychmiast, **jakiegokolwiek czekanie na cokolwiek jest dla nich frustrujące.**
- **Wskazywane napięcie czy podenerwowanie może być wynikiem ciągłego bycia „na bieżąco”** – może ktoś zadzwoni, może ktoś napisze, może będzie dziać się coś ciekawego (i mnie ominie – vide FOMO).
- Wypianie się wynika najprawdopodobniej z faktu, że **światło ekranu oszukuje nasze rytmy biologiczne**, a badani często korzystali z telefonu przed snem.
- Zmęczenie, które towarzyszyło eksperymentowi jest najprawdopodobniej skutkiem „wyczerpania siły woli” – **trzeba było nieustannie kontrolować reakcje nawykowe.**
- Pojawia się pytanie, czy nie nazbyt polegamy na sprzęcie a mało na sobie (ludzie pisali o tym dostępie do telefonu gdyby im się coś stało tak, jakby to od telefonu zależało, czy sobie poradzą, czy nie) - **spada poczucie własnej skuteczności.**