

POZA sieci@



CENTRUM DORADZTWA
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ
"SOCJIOGRAM"



CENTRUM EDUKACJI
ROZWOJU I SZKOLEŃ

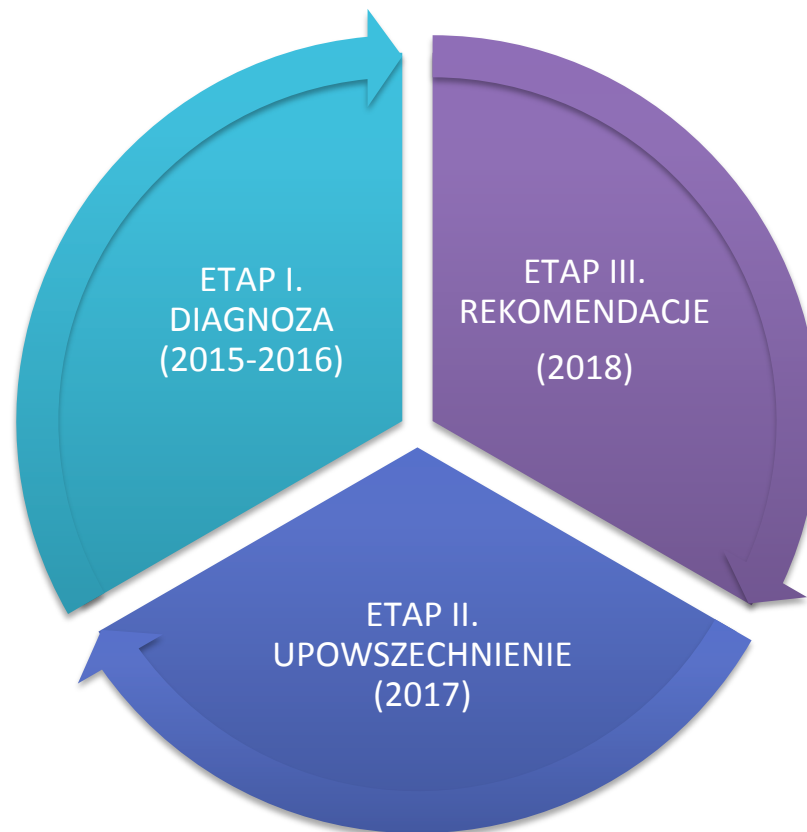


OŚRODEK
PROFESJONALNEJ
INTERAKTYWNEJ
WZROSTU



KILKA SŁÓW O PROJEKCIE

Głównym celem projektu edukacyjno-badawczego DBAM O MÓJ Z@SIĘG jest dokonanie diagnozy, upowszechnienie wiedzy oraz wypracowanie rekomendacji do wsparcia w zakresie problemu uzależnienia od telefonu komórkowego w różnych grupach społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży szkolnej



DIAGNOZA

- **dokonanie szczegółowej diagnozy w zakresie korzystania z telefonów komórkowych w różnorodnych grupach odbiorców wśród** (1) młodzieży w wieku 12-18 lat ucząca się w szkołach podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych, (2) osób dorosłych, w tym kierujących pojazdami mechanicznymi, (3) specjalistów odpowiedzialni za rozwiązanie problemu uzależnienia od telefonów komórkowych, (4) przedstawiciele gminnych partnerstw lokalnych odpowiedzialnych za edukację oraz rozwiązywanie problemów społecznych; (5) pilotaż metodologii badawczej do badań ogólnopolskich

UPOWSZECHNIENIE

- **zwiększenie wiedzy Polaków o problemie uzależnienia od nowych narzędzi komunikacyjnych i zagrożeń związanymi z nałogowym ich używaniem poprzez** (1) opracowanie materiałów edukacyjnych dla nauczycieli, rodziców oraz specjalistów poświęconych pracy z dzieckiem uzależnionym od telefonu komórkowego, (2) realizację kampanii społecznej poświęconej negatywnym skutkom nadmiernego i niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego przez młodzież; (3) realizację kampanii społecznej poświęconej negatywnym skutkom nadmiernego i niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego przez aktywnych uczestników ruchu drogowego; (4) realizację ogólnopolskiej konferencji popularno-naukowej związanej z uzależnieniem od telefonów komórkowych oraz problemu cyberprzemocy, (5) realizację cyklu debat społecznych poświęconych zagrożeniom i szansom wynikającym z korzystania z telefonów komórkowych, realizacja eventów ulicznych, pokazów dla różnych grup odbiorców w zakresie kompulsywnego korzystania z telefonów komórkowych, (6) włączenie do systemu edukacji zajęć poświęconych problemowi uzależnienia od nowych narzędzi komunikacyjnych.

REKOMENDACJE

- **przygotowanie kompleksowego wsparcia dla osób uzależnionych od telefonu komórkowego oraz osób uwikłanych w problem cyberprzemocy poprzez** (1) opracowanie psychologicznych narzędzi diagnozujących osoby uzależnione od nowych narzędzi komunikacyjnych, (2) standaryzacja pracy psychoterapeutycznej z osobami uzależnionymi od nowych narzędzi komunikacyjnych poprzez ujednoczenie psychologicznych programów wsparcia osób uzależnionych ich włączenie do lokalnego systemu pomocy; (3) opracowanie scenariuszy terapii zajęciowej dla osób uzależnionych, (4) opracowanie wytycznych dla lokalnych programów wsparcia osób uzależnionych behawioralnie; (5) powołanie placówki/oddziału dla osób uzależnionych



Jacy jesteście? ZACHOWANIA



- ✓ nie rozstawanie się ze swoim komputerem/telefonem, noszenie go cały czas przy sobie,
- ✓ możliwość szybkiej zmiany swoich planów tylko po to, aby wrócić do domu po zapomniany telefon/komputer
- ✓ ciągła gotowość na odpisanie na e-maila, sms,
- ✓ ciągle sprawdzane urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, włączanie i wyłączanie go, częste używanie go sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą,
- ✓ przerywanie spotkań/rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości,
- ✓ wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości,

- ✓ zabieranie ze sobą telefonu komórkowego do toalety szkolnej,
- ✓ noszenie przy sobie dodatkowego źródła prądu (np. dodatkową baterię, powerbank) po to, aby zawsze móc naładować często używane urządzenie,
- ✓ korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. w kinie, bibliotece, na spotkaniach rodzinnych, wydarzeniach religijnych, podczas prowadzenia samochodu, na lekcjach, na przerwach),
- ✓ częste robienie sobie samej zdjęcie (selfie) i dzielenie się tym zdjęciem z innymi,

- ✓ wzmożona aktywność w korzystaniu z portali społecznościowych,
- ✓ przykładanie dużej wagi do nowinek technologicznych,
- ✓ częste zmienianie urządzenie na nowszy (najnowszy) model,
- ✓ korzystanie z telefonu komórkowego w ruchu drogowym,
- ✓ wzmożone, kompulsywne i gwałtowne korzystanie z internetu/urządzeń po dłuższym okresie nie korzystania z niego/nich



Jacy jesteście? PSYCHIKA



- ✓ odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucie przymusu korzystania z internetu czy urządzeń,
- ✓ odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorsze samopoczucie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu, komputera, telefonu komórkowego (negatywne odczucia mijają z chwilą powrotu do sieci, do możliwości korzystania z urządzeń),
- ✓ wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z internetu/urządzenia,
- ✓ odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z internetu/ urządzenia,
- ✓ podkreślanie ważności wpływu bycia on-line na dziejące się wydarzenia,

- ✓ wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,
- ✓ przeżywanie strachu (lęku) z powodu nie bycia w głównym nurcie informacji,
- ✓ przeżywane są negatywne emocje i stany psychiczne związane są z niemożnością połączenia się z internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę),
- ✓ spędzanie coraz więcej czasu w internecie bądź na korzystaniu z urządzeń po to, aby poprawić swoje samopoczucie



Jacy jesteście? SKUTKI



- ✓ zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z internetu/urzędzeń,
- ✓ wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi zamykając się w świecie wirtualnym,
- ✓ korzystanie z internetu/urzędzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, nie wywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),
- ✓ nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,

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



Jacy jesteście?

JA/INNI



- ✓ osoba, która sama przyznaje się do tego, że jest osobą uzależnioną (wymiar autodeklaracji),
- ✓ osoba chwali się, że spędza dużą ilość czasu w internecie,
- ✓ osoba chwali się, że przeznaczą dodatkowe środki finansowe po to, aby np. móc pokonywać kolejne poziomy ulubionych gier,
- ✓ osoba, która przyznaje, że podejmuje nieskuteczne próby bycia off-line,
- ✓ osoba, która dopasowuje swój codzienny kalendarz do wydarzeń dziejących się w sieci internetowej,
- ✓ osoba, która posiada szeroką wiedzę na temat nowości ze świata internetu/nowych technologii,

- ✓ osoba, która posiada szeroką wiedzę na temat nowości ze świata internetu/nowych technologii,
- ✓ osoba, która deklaruje, że nie wyobraża sobie życia bez internetu/urządzeń komunikacji,
- ✓ osoba, która przyznaje przed innymi, że ma dosyć korzystania z internetu/urządzeń,
- ✓ osoba która przyznaje, że utraciła kontrolę nad ilością czasu spędzanego w sieci/ na korzystaniu z urządzeń
- ✓ osoba, która kojarzona jest przez innych jako osoba uzależniona od internetu/urządzeń,
- ✓ osoba, która postrzegana jest przez innych jako osoba typu „gadżeciarz”



Po co tutaj jesteśmy?



- aby zobaczyć, jak to jest żyć bez nowych technologii
- aby sprawdzić, czy dasz radę
- aby sprawdzić jak ważne jest dla Ciebie korzystanie z nowych narzędzi komunikacyjnych,
- aby rozpoznać sposoby i formy korzystania z nowych technologii,
- abyś potrafił/a spędzać czas bez telefonu i internetu,
- abyś zrobił/a sobie „detoks”,
- abyś bardziej poznał/a samego/samą siebie – co tak naprawdę jest dla Ciebie w życiu ważne,
- abyś dobrze się bawił/a
- abym.....

Po co eksperyment?

- kontynuacja badań ilościowych,
 - bo niewiele osób się na to zdecydowało,
 - aby pokazać innym, że można,
 - aby zastanowić się wspólnie, jak można w sposób kreatywny spędzać czas
-
- aby opracować wskazówki dla osób chcących bardziej efektywnie i w alternatywie do korzystania z nowych technologii spędzać czas wolny

Na czym polega eksperyment?

3 pełne dni bez:

- telefonu komórkowego,
- internetu,
- komputera (stacjonarnego i laptopa),
- tabletu,
- telewizora,
- gier typu Playstation

Między 14 a 20 marca

wybierz 3 dni następujące po sobie

Co musisz zrobić? Być off-line

Notować wszystko co się dzieje w specjalnie
przygotowanych notesach POZA SIECI@

Zacznij już dziś!

Instrukcja wypełniania dzienniczka



#0

Zastąp telefon nowym dziennikiem.





#1

Prowadź ten dziennik już
od dzisiaj aż do 30 marca
2016



#2

Miej ten dziennik zawsze przy sobie.

#3

Notuj od razu, nie czekaj,
pisz jak najszybciej to
możliwe.

#4

Notuj zawsze czas i godzinę
wpisu.

#5

Notuj wszystko:
jak się czujesz, co robisz, z
kim spędzasz czas, jakie są
Twoje plany

#6

Jeśli chcesz maluj, rysuj,
wklejaj. To Twój dziennik.

#7

Pisz dalej nawet jeśli przerwałeś eksperyment.

#8

Prowadź ten dziennik samodzielnie. Możesz napisać wszystko. Gwarantujemy Ci pełną anonimowość.

#9

Pisz wyraźnie i starannie,
tak, żebyśmy mogli to
rozczytać.

#10

Przynieś dziennik na spotkanie podsumowujące, po zakończeniu analizy oddamy Ci go na pamiątkę.

3 zadania specjalne

Potraktujcie te zadania jak szansę na realizację czegoś nowego i niecodziennego, opracowaliśmy je z myślą o tym by urozmaicić Wasz czas bez nowych technologii.

Gwarantujemy, że to ciekawe propozycje, które na pewno Was ucieszą, a wykonanie ich okaże się być wartościowym doświadczeniem

ZADANIE NR 1

ZAPROŚ PRZYJACIELA NA DARMOWĄ KAWĘ, HERBATĘ
BĄDŹ INNY NAPÓJ

ZADANIE NR 2

POGADAJ Z RODZICAMI A JESZCZE LEPIEJ Z DZIADKAMI

ZADANIE NR 3

Z INNYMI STWÓRZ CIEKAWY PLAKAT

CO POTEM?

1. 30 marca o godzinie 16:00 spotykamy się w tym samym miejscu
2. W kwietniu poprosimy Ciebie jeszcze raz o indywidualną rozmowę
3. Prześlemy Tobie wnioski, do jakich doszliśmy

PAMIĘTAJ, ŻE:

1. Udział w eksperymencie jest dobrowolny.
2. Zebrane wyniki są anonimowe
3. Najważniejsze jest życie i zdrowie Twoje i innych
4. Zawsze możesz przerwać eksperyment
5. Nawet jak przerwiesz eksperyment, możesz do niego wrócić – pisz i notuj dalej



Powodzenia!

