



INSTYTUT
profilaktyki
zintegrowanej

SKRÓT RAPORTU Z BADAŃ:

Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan

MACIEJ DĘBSKI / MAGDALENA BIGAJ

→ Raport przedstawia wyniki badań Fundacji Dbam o Mój Z@sięg dotyczących kondycji współczesnych nastolatków w kontekście ich korzystania z urządzeń ekranowych.



OPRAC. MAJA ŁOŚ, NARZĘDZIOOWNIK IPZIN

Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan.

Maciej Dębski / Magdalena Bigaj



ŹRÓDŁO:

Dębski M., Bigaj M (2019). Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan. Gdynia: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

SŁOWA KLUCZOWE:

młódzież, fonoholizm, syndrom FOMO, e-uzależnienia, czynniki ryzyka e-uzależnień, Internet, smartfon, edukacja medialna, TIK, portale społecznościowe, relacje z rodzicami, dobrostan psychiczny, pokolenie always on, zmęczenie cyfrowe

W SKRÓCIE:

Badano wzory używania zasobów sieci, problem nałogowego korzystania ze smartfonów, samopoczucie badanych osób, ich dobrostan psychiczny, jak również dokonana ocena relacji z osobami najbliższymi.

Czy używanie i nadużywanie mediów cyfrowych wpływają na ocenę tych relacji? Czy powoduje obniżenie nastroju psychicznego, zadowolenia z życia czy poziomu oceny własnej woli życia?

Kogo badano?

50135 uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych

Gdzie? we wszystkich 16 województwach

Kiedy? 2017–2019

DOSTĘP DO RAPORTU

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf

ZAŁOŻENIA BADACZY Z FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG



W społeczeństwie sieci internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży.



Media cyfrowe nie są złe, lecz niewłaściwe może być ich używanie.



To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabienie przez rodziców więzi otwiera przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online.



Zachowania podejmowane w przestrzeni internetu mają takie same skutki, jak zachowania podejmowane w świecie realnym.



Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.

ZAŁOŻENIA BADACZY Z FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG



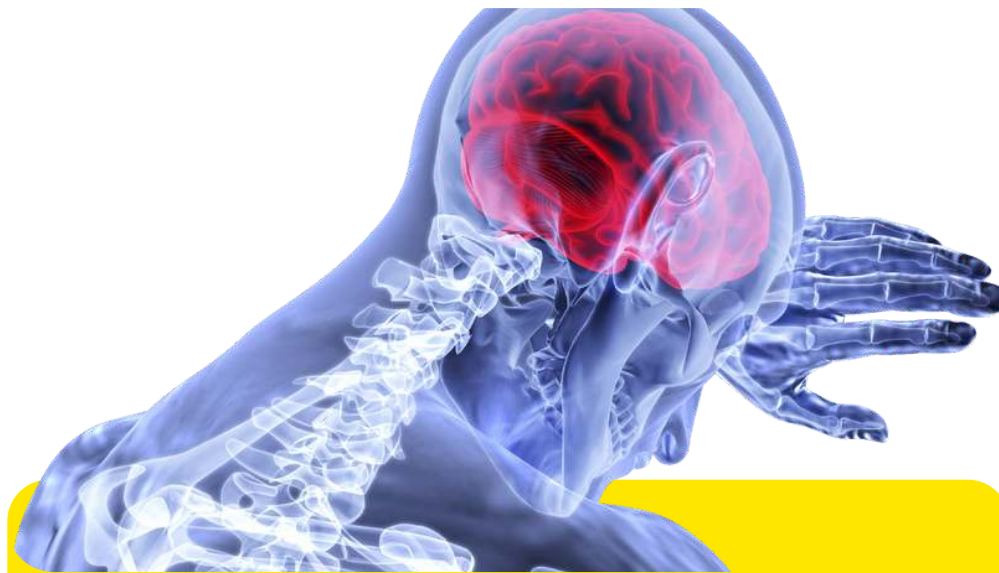
Zdrowe popędy mogą stać się złymi nałogami.



Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej.



Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka.



Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych.



Dobrostan psychiczny uzależniony jest od świadomego pozostawania poza przestrzenią internetu.



WYNIKI BADAŃ "MŁODZI CYFROWI" (wybrane)

pokolenie always on

to ci, którzy są "zawsze podłączeni". Lajkują, komentują, udostępniają. Pozostają w stałym kontakcie ze swoimi znajomymi, ale niekoniecznie w świecie rzeczywistym. internet jest naturalnym środowiskiem.

mobilność 97%

uczniów przyznało, że najczęściej wykorzystywanym narzędziem do korzystania z internetu jest telefon komórkowy

dostęp 50%

uczniów (12-19 lat) ma nieograniczony dostęp do zasobów sieci

media społecznościowe 30,1%

uczniów czuje uzależnienie od używania portali społecznościowych

3,7

przeciętna deklarowana liczba posiadanych kont w mediach społecznościowych

always on 10,7%

badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas

uzależnienie 24,7%

uczniów czuje się uzależnionych od swojego smartfona

potrzeba bycia offline 37%

podejmuje próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego



WYNIKI BADAŃ "MŁODZI CYFROWI" (wybrane)

konsekwencje **10%**

stwierdziło, że odczuwa negatywne konsekwencje dla zdrowia somatycznego z powodu nadużywania mediów cyfrowych

10,2%

uczniów zadeklarowało, że z powodu korzystania z telefonu komórkowego zapomina o zjedzeniu posiłku bądź ma zawroty głowy lub mdłości

dostęp **73%**

uczniów uważa, że czas bez korzystania z mediów cyfrowych byłby potrzebnym czasem dla nich i ich rodzin

zmęczenie cyfrowe **25%**

nastolatków czuje się przeładowanych informacjami

fonoholizm **20%**

wszystkich badanych osób osiąga ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu (nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego)

kolejne **20%**

uczniów osiąga wyniki wysokie

syndrom FOMO **14%**

doświadcza FOMO (z ang. Fear of Missing Out) lęku przed byciem pominiętym, jeśli nie będzie się online

rodzice nie wiedzą **30%**

uczniów przyznało, że ich rodzice w ogóle nie wiedzą, do czego używają internetu i smartfona

samotność **15-20%**

badanych uczniów przejawia wyraźne symptomy samotności życiowej, wskazując, że doświadczają ogólnej pustki, często czują się osobami odrzuconymi