

7 DNI BEZ SMARTFONA

Komunikat z badań

Głównym celem eksperymentu „7 dni bez smartfona” było zwiększenie świadomości młodzieży i nauczycieli na temat obecności smartfona w ich życiu. Badanie zostało przeprowadzone w listopadzie 2018 roku w Szkole Podstawowej im. majora Henryka Sucharskiego w Jezierzycach. Osobami koordynującymi z ramienia szkoły były Agnieszka Hinc oraz Dominika Dadan.

Do badania przystąpiło dobrowolnie 20 uczniów, którzy 7 listopada 2018 roku o godzinie 10:00 przekazali swoje smartfony Pani Agnieszce Hinc. Eksperyment zakończył się 14 listopada 2018 roku o godzinie 10:00. Określony czas bez smartfona wytrzymało 16 osób, co jest ogromnym sukcesem.

Uczestniczki i uczestnicy badania mieli za zadanie przez 7 dni uzupełniać dziennik. Pomocą służyły pytania w nim zawarte:

1. Jakie emocje, uczucia, myśli pojawiają się w związku z brakiem dostępu do smartfona?
2. Czy zmieniły się Twoje relacje międzyludzkie? Jeżeli tak to w jaki sposób?
3. Jak sobie radzisz bez smartfona?
4. Czy bez smartfona jest trudniej żyć? Jeżeli tak to dlaczego?
5. Czy dzień bez smartfona różni się od tego ze smartfonem? Jeżeli tak to dlaczego?

Wypowiedzi osób badanych pokrywały się z doniesieniami naukowymi na temat użytkowania smartfonów. Bez smartfona uczestnicy projektu mieli więcej czasu dla swoich bliskich i znajomych, byli



bardziej spokojni, mieli więcej czasu na swoje zainteresowania, a także bardziej koncentrowali się na nauce i szybciej przyswajali wiedzę. Najtrudniej było wytrzymać pierwsze godziny bez smartfona – podczas rozmów młodzież zwracała uwagę, że często sięga po telefon już nawykowo bez konkretnego celu. Eksperyment „7 dni bez smartfona” pokazał również, że nie jest tak łatwo we współczesnym świecie funkcjonować bez telefonu i aplikacji na nim zainstalowanych (szczególnie portali społecznościowych).

W styczniu 2019 roku odbyło się spotkanie z uczestnikami projektu i rozmowy na temat samego eksperymentu, jak i przemyśleń z nim związanych. Młodzież zgodnie odpowiedziała, że był on ciekawy i warto było w nim uczestniczyć, chociaż na początku mieli obawy, że nie wytrwają do końca. Młodzież została zapoznana także z wpływem nadużywania smartfonów i portali społecznościowych na psychikę człowieka.

Na przełomie kwietnia/maja 2019 roku odbędą się kolejne spotkania, tym razem z rodzicami oraz nauczycielami na temat smartfonów i ich wpływu na psychikę dzieci i młodzieży.

Maciej Maraszkiwicz

koordynator projektu „7 dni bez smartfona”

Akademia Pomorska w Słupsku

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku