FOMO i problemowe używanie internetu

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

Czym jest FOMO?

FOMO (ang. *Fear Of Missing Out*) to inaczej lęk przed odłączeniem, obawa, że przeoczymy coś istotnego, jeśli nie będziemy stale online.

To pozornie niegroźne zjawisko może znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie zarówno starszych, jak i młodszych użytkowników sieci.

Wysokiego lub średniego nasilenia FOMO doświadcza **94%** młodych internautów (w wieku 15–19 lat).

23% przyznaje, że odczuwa wysokie FOMO

71% doświadcza średniego nasilenia FOMO



Jakie problemy związane z korzystaniem ze smartfonów i internetu dostrzegają młodzi internauci?

25% Czujemy się przeciążeni nadmiarem informacji docierających przez internet**.

37,9% Próbowaliśmy ograniczyć korzystanie ze smartfona, ale bez powodzenia***.

35,8% Jesteśmy zmęczeni i niewyspani z powodu nadmiernego używania telefonu***.

29,8% Sięgamy po smartfon zaraz po tym, jak przestajemy go używać***.



*Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Jasiewicz J., Baran T., Wysocki A., (2019), *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego.

**Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.

***Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa

Rzeczpospolita Polska

NASK PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

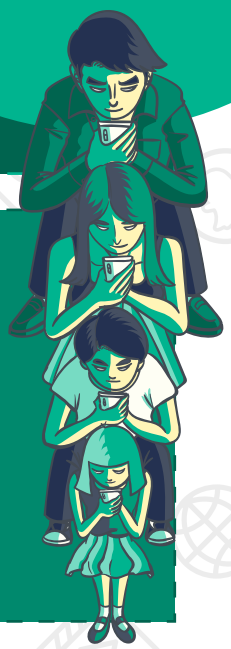
Wysoki poziom FOMO to:

- lęk przed utratą kontaktu z przyjaciółmi, znajomymi i wszystkim, co ważne;
- przymus ciągłego bycia online – trzymania ręki na pulsie, bycia na bieżąco z relacjami znajomych w serwisach społecznościowych;
- przekonanie, że znajomi z sieci mają bardziej satysfakcjonujące, ciekawsze życie.

Jakie sygnały powinny wzbudzić niepokój?

- Niemożność odłożenia smartfona nawet na chwilę, bycie online 24/7.
- Natychmiastowe reagowanie na każdy sygnał dobiegający z urządzenia – nawet w sytuacjach, które temu nie sprzyjają.
- Uspokajanie się kontaktem ze smartfonem, bezwiednym scrollowaniem, odblokowywaniem urządzenia, ciągłym sprawdzaniem ekranu.
- Brak kontroli nad czasem spędzanym online (głównie w serwisach społecznościowych).
- Lekceważenie podstawowych potrzeb (snu, jedzenia).
- Złość, rozdrażnienie, irytacja, a nawet panika, kiedy nie można korzystać z telefonu, przeglądać internetu.
- Uzależnienie dobrego samopoczucia od pozytywnego odzewu ze świata online.
- Rezygnowanie z relacji offline.
- Cyfrowe zmęczenie, przeciążenie informacjami, narastające problemy z koncentracją.

Wysokie FOMO może prowadzić do nadmiernego, szkodliwego używania urządzeń cyfrowych, mediów społecznościowych i internetu.



Czy spotkałeś się z PHUBBINGIEM?

Wysoki poziom FOMO wpływa również na jakość relacji. Phubbing (połączenie angielskich słów *phone* – telefon i *snubbing* – lekceważenie, odtrącenie) jest częstym zachowaniem wśród nastolatków.

47% nastolatków przyznaje, że ignoruje i lekceważy inne osoby podczas spotkań, ponieważ to, co dzieje się online, pochłania całą ich uwagę*.

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa
Rzeczpospolita Polska
NASK PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Jak możesz pomóc uczniom budować zdrowe cyfrowe nawyki?

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

Jeden na trzech nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych.**

1. Codzienne życie online

Aby wiedzieć, co zmienić, trzeba sprawdzić, gdzie leży problem. Przyjrzyj się wspólnie z uczniami, w jaki sposób na co dzień używają smartfonów, serwisów społecznościowych, internetu, jak grają. Określcie, co sprawia im trudność w zachowaniu cyfrowej higieny. Zachęć do sprawdzenia, jak widzą to ich bliscy – rodzice, rodzeństwo, przyjaciele.

2. Bank wiedzy

Dowiedzcie się więcej zarówno o pozytywnym wpływie internetu oraz gier, jak i negatywnych konsekwencjach ich nadużywania. Razem z uczniami sprawdź, co na ten temat mówią eksperci. Przyjrzyjcie się faktom, rozwiejcie mity i porozmawiajcie o swoich spostrzeżeniach.

3. Uczucia pod lupą

Spróbujcie określić, jakie emocje towarzyszą uczniom w sieci. Czy sięgają po smartfona z nudy, czy może lajki i komentarze pomagają im poczuć się lepiej? A może tylko świat online jest ekscytujący lub to właśnie w sieci nie są samotni? Każdy ma inny powód, więc różne powinny być też rozwiązania.

4. Jasna strona mocy

Zamiast koncentrować się na tym, jak wiele Twoi uczniowie muszą zmienić pomyślcie, co zyskają! Jedna godzina w sieci mniej to czas, który mogą spędzić z przyjaciółmi.

5. Mały krok, duże zmiany

Zachęć uczniów do wyznaczenia sobie jednego lub dwóch konkretnych celów i wcielenia ich w życie. Każda, nawet najmniejsza zmiana to już ogromny sukces i kolejny krok w stronę zdrowych cyfrowych nawyków.

6. W grupie siła!

Sprawdź, którzy uczniowie postawili przed sobą podobne wyzwania. Zachęć ich do połączenia sił, dzielenia się sukcesami, poradami, sprawdzonymi sposobami. Razem jest łatwiej.

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa
Rzeczpospolita Polska
NASK PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Gdzie jako nauczyciel mogę szukać pomocy?

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA



Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w internecie. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą Ci, jak rozwiązać problem FOMO. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, dzwoniąc na infolinię, kontaktując się na czacie lub wysyłając e-mail. Na taką pomoc mogą liczyć też Twój uczeń i jego rodzice – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

800 100 100
TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefonicznai online dla rodziców oraz nauczycieli potrzebujących wsparcia i informacji dotyczących przemocy i zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci, a także zagrożeń związanych z nowymi technologiami. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie: **https://800100100.pl/**

116 111
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dziecii młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie, 24 godziny na dobę. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetoweji napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie: **https://116111.pl/**

801 889 880
ODZYSKAJ KONTROLĘ TELEFON ZAUFANIA – UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Konsultacje prowadzą specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Linia czynna jest codziennie, również w weekendy, w godzinach 17.00–22.00. Koszt połączenia według taryfy operatora. Więcej informacji na stronie: **http://www.psychologia.edu.pl/**

PORADNIA ONLINE
– UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Nieodpłatnych porad udzielają psychologowie, psychoterapeuci i prawnicy posiadający doświadczenie w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień – zarówno chemicznych, jak i behawioralnych. Więcej informacji na stronie: **https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/**

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa
Rzeczpospolita Polska
NASK PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego