

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

Ewa Wiśniewska

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

FOMO (ang. Fear Of Missing Out) badacze definiują jako lęk przed odłączeniem, utratą stałego kontaktu z innymi, obawę, że coś bardzo istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Jesteśmy już na stałe silnie związani z mediami społecznościowymi, które dzień za dniem dostarczają nam ogromnych ilości informacji. Chcemy i niejako jesteśmy zobowiązani do ciągłego aktualizowania swojego statusu, a także... stanu swojej wiedzy. Nietrudno o przekonanie, że każde odłączenie od internetu, odłożenie smartfona, wylogowanie z serwisu społecznościowego spowoduje nagłe i bezpowrotne wypadnięcie z obiegu.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Wysoki poziom **FOMO** to przede wszystkim:

- obawa, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, które mnie omijają.
- poczucie niepokoju, gdy nie wiem, co robią moi znajomi, obawa, że przeoczę zaplanowane lub spontanicznie zorganizowane spotkanie.
- przymus bycia na bieżąco z relacjami znajomych w mediach społecznościowych, potrzeba ciągłego sprawdzania, co robią

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

- Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” – brakiem wiedzy o tym, co aktualnie jest dla moich znajomych ważne, o czym dyskutują, co ich bawi. Obawa przed utratą „wspólnego języka”.
- Potrzeba relacjonowania online głównie pozytywnych wydarzeń ze swojego życia.
- Reagowanie na każdy sygnał smartfona, natychmiastowe sprawdzanie powiadomień.
- Niepokój i dyskomfort w sytuacji, w której urządzenie czy aplikacja nie są dostępne. Potrzeba posiadania smartfona zawsze w zasięgu ręki.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



NA CZYM POLEGA FONOHOLIZM?

Fonoholizmem nazywamy nałogowe korzystanie z telefonu/smartfona. Jak rozpoznać, czy jesteśmy uzależnieni od urządzenia, które praktycznie zawsze jest w naszym zasięgu?

Nałogowe używanie to stan, w którym nie możemy już normalnie funkcjonować bez telefonu: nie wyobrażamy sobie, że moglibyśmy go gdzieś zostawić nawet na chwilę, nieustannie musimy czuć go pod ręką, słyszeć powiadomienia. Smartfon pozostaje włączony przez 24 godziny na dobę, nie rozstajemy się z nim nawet podczas snu.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Nadużywanie telefonu, tak jak każda inna nałogowa czynność, niesie za sobą wiele negatywnych skutków: może powodować problemy ze snem i koncentracją, izoluje od innych, silnie nas absorbuje, przez co rezygnujemy z aktywności fizycznej i hobby, ponieważ brakuje na nie czasu. Uzależnieniu towarzyszy przymus korzystania z urządzenia, nawet gdy jest się przemęczonym i znudzonym. Telefon staje się „kotwicą”, a poczucie bezpieczeństwa zaczyna zależeć od naładowanego smartfona z dostępem do internetu. Jego brak może wywołać nawet atak paniki.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

FOMO dotyczy znacznej liczby polskich internautów – już 14% z nich charakteryzuje się wysokim poziomem FOMO, a kolejne 67% doświadcza go w średnim nasileniu. Z badań wynika również, że młodzi internauci, najczęściej spośród wszystkich grup badanych, odczuwają wysokie natężenie FOMO – prawie co czwarty nastolatek i co piąty młody dorosły. Wysokie FOMO nieco częściej dotyka mężczyzn niż kobiet (17% vs. 11%), (Jupowicz-Ginalska i in., 2019).

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Młodzi przyznają, że intensywne używanie telefonu/smartfona ma swoją cenę. Prawie czterech na dziesięciu nastolatków (36%) zauważa zmęczenie i niewyspanie spowodowane nadmiernym korzystaniem z urządzeń mobilnych, niemal co trzeci z nich (28,5%) zwraca uwagę na dolegliwości somatyczne, takie jak zawroty głowy, pogorszenie wzroku, a więcej niż co szósty (17,6%) odczuwa bóle w nadgarstku czy karku. Jednocześnie aż jedna piąta nastolatków mówi wprost: „nic nie jest tak przyjemne, jak korzystanie z telefonu” (Lange, 2021).

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Wchodzę na serwisy społecznościowe:

Podczas spotkań z bliskimi

44% osób z wysokim FOMO vs. 10% przeciętnych internautów



Przechodząc przez ulicę

37% osób z wysokim FOMO vs. 8% przeciętnych internautów

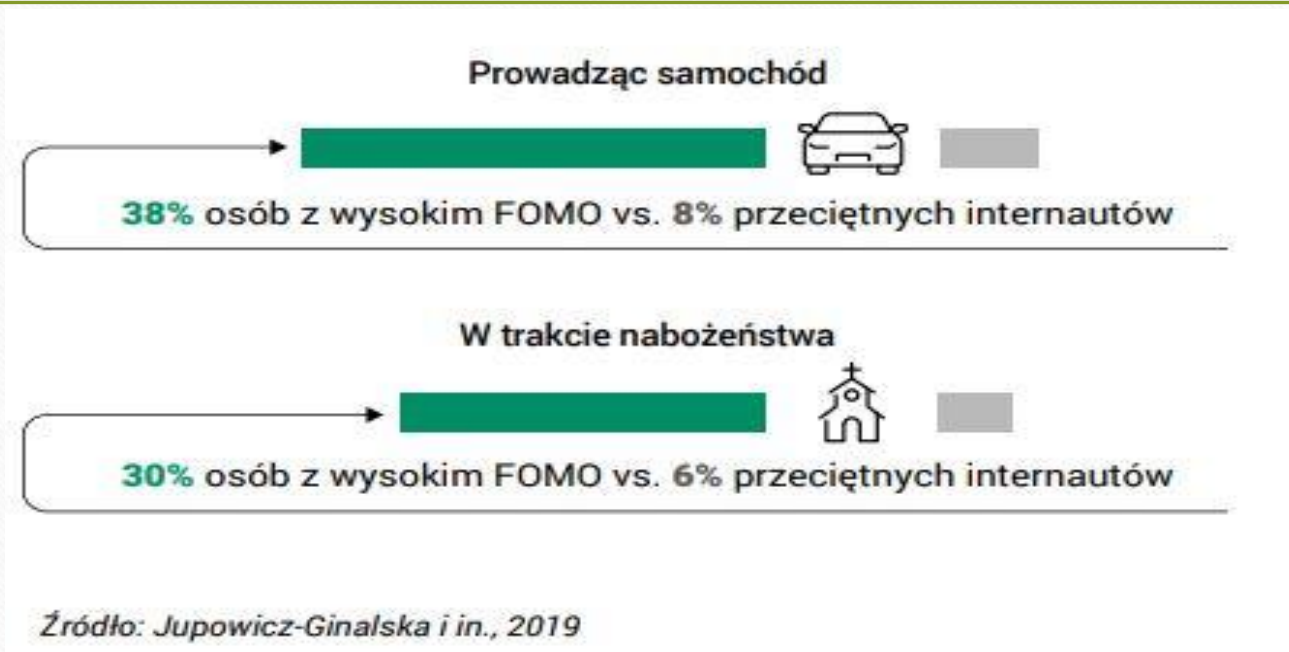


W teatrze lub w trakcie seansu kinowego

36% osób z wysokim FOMO vs. 7% przeciętnych internautów



FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Intensywne korzystanie z serwisów społecznościowych, najczęściej za pośrednictwem smartfona, ma również negatywny wpływ na sen. Nastolatek nie jest w stanie nawet na chwilę odłożyć telefonu, korzysta z niego do późna, a statusy znajomych sprawdza przez całą dobę. Takie zachowania prowadzą do chronicznego niewyspania. Co trzeci nastolatek celowo budzi się w nocy, żeby sprawdzić powiadomienia na profilu w mediach społecznościowych! (Royal Society for Public Health, 2017).

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Edukacja zdalna sprawiła, że czas, który uczniowie spędzają w sieci, znacznie się wydłużył. Badanie „Nastolatki 3.0”, przeprowadzone w 2020 r., pokazuje, że przeciętny nastolatek jest online średnio 4 godziny i 50 minut dziennie – nie włączając w to lekcji organizowanych za pośrednictwem internetu. W poprzednich edycjach badania czas ten wynosił odpowiednio 4 godziny i 12 minut w 2018 r. oraz 3 godziny i 40 minut w 2016 r. Na średni czas spędzany z urządzeniem cyfrowym znacznie wpłynęła nauka zdalna – u niektórych badanych wydłużył się on nawet do ok. 12 godzin dziennie (Lange, 2021).

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

Średni czas spędzany online przez nastolatki (dziennie)



W czasie lekcji online
7 godzin i 41 minut



W czasie wolnym
4 godziny i 50 minut



W dni wolne od zajęć
szkolnych
6 godzin i 10 minut

Źródło: Lange, 2021

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

JAK BARDZIEJ EFEKTYWNIIE ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM PRZED EKSPANEM?



Wyłącz powiadomienia

Zrezygnuj z opcji powiadomień lub wyznacz godziny, w których będą do Ciebie przychodzić – np. tylko rano. Wybierz sobie dwie lub trzy pory w ciągu dnia, gdy będziesz sprawdzać powiadomienia ze wszystkich serwisów.



Pozbądź się nieużywanych aplikacji

Przejrzyj swoje aplikacje i odinstaluj te, które pochłaniają najwięcej Twojego czasu, oraz te, których dawno nie używałeś(-aś). Konieczność każdorazowego zalogowania się do serwisów społecznościowych ułatwi Ci kontrolowanie ich odruchowego sprawdzania.



Odkładaj na później

Nie możesz oderwać się od scrollowania kolejnych newsów? Zaczynij zapisywać je na później i powracaj do nich raz dziennie.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



Wycisz/wyłącz telefon o określonej godzinie

Upowiedz swoich znajomych, że o określonej godzinie odkładasz telefon i jesteś już offline, nie wchodzisz na serwisy społecznościowe, nie sprawdzasz poczty. Poproś o kontakt jedynie w ważnych sprawach.



Posiłki offline

Odkładaj i wyciszaj telefon podczas posiłków. Nie jedz również przed komputerem, np. w trakcie rozgrywki.



Domek dla smartfona

Odkładaj telefon w określone miejsce od razu po przyjeździe do domu, również przed pójściem spać. Sięgaj po niego tylko wtedy, kiedy naprawdę potrzebujesz go użyć.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



Kup budzik i zegarek

Nie używaj smartfona jako budzika – w ten sposób przyzwyczajasz się do tego, że non stop korzystasz z urządzenia.



Wyznacz miejsce na e-rozrywkę

Wyznacz specjalną przestrzeń (np. ulubiony fotel), w której sprawdzasz newsy i przeglądasz powiadomienia. Staraj się nie robić tego w innych miejscach.



Mierz czas

Korzystaj z opcji popularnych serwisów pozwalającej na ustalenie limitu czasu korzystania z aplikacji, po upływie którego otrzymasz powiadomienie. Używaj aplikacji pomagających kontrolować czas spędzany online.



Tygodniowy grafik

Zaplanuj (realistycznie), ile czasu w ciągu najbliższego tygodnia chcesz spędzić np. grając lub przeglądając serwisy społecznościowe. Spróbuj się w nim zmieścić.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



Jedna rzecz na raz

Postaraj się ograniczyć wielozadaniowość – wybierz jedną czynność w danym dniu, której poświęcisz całą swoją uwagę.



Ustaw czarno-biały tryb wyświetlania

Skonfiguruj swój smartfon tak, aby wyświetlacz był czarno-biały lub w odcieniach szarości. Taki obraz będzie mniej atrakcyjny, przez co poświęcisz mu mniej czasu. Możesz to zrobić w ustawieniach ułatwień dostępu.



Stawiaj sobie wyzwania

W jaki sposób musiał(a)byś używać komórki, aby bateria wytrzymała np. dwa dni? Sprawdź to! A może spróbuj spędzić cały dzień bez telefonu? W stawianiu sobie wyzwań ogranicza Cię tylko wyobraźnia.



Zostaw telefon w domu

Zaplanuj wyjścia z domu bez smartfona – na początek mogą to być np. krótkie spacery z psem czy małe zakupy. Stawiaj sobie kolejne wyzwania, takie jak wyjście ze znajomymi lub do kina.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU



Działaj zespołowo

Podjmij wyzwanie wspólnie z przyjacielem. Razem łatwiej Wam będzie trwać w swoich postanowieniach i motywować do dalszych prób.



Znajdź aktywność „offline only”

Czy znajdziesz zajęcie, które możesz wykonywać tylko „w rzeczywistości”? Spróbuj przynajmniej godzinę dziennie zająć się czymś, co nie wymaga zerkania w telefon.

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

- Źródło:

Witkowska M., FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU PORADNIK DLA NAUCZYCIELI