

## WPLYW FOMO I NADUŻYWANIA TELEFONÓW NA FUNKCJONOWANIE NASTOLATKÓW

### **Samoocena**

Wysoki poziom FOMO wiąże się często ze zwiększonymi obawami dotyczącymi własnej atrakcyjności towarzyskiej i przekonaniem, że życie innych osób – w szczególności to obserwowane w sieci – jest bardziej interesujące i bogatsze w doświadczenia. Przeglądanie starannie wyselekcjonowanych, pozowanych, często upiękuszanych przy użyciu filtrów internetowych relacji przyjaciół, znajomych oraz obserwowanych idoli nasila w nastolatku poczucie niższości i nieadekwatności. Świat w mediach społecznościowych jest niczym filmowy zwiastun: pełen najlepszych ujęć, najbardziej intrygujących scen, pozytywnych zdarzeń i dobrej zabawy w otoczeniu ważnych osób. Jeśli pojawiają się w nim trudne emocje czy sytuacje, to zazwyczaj również przedstawiane są w atrakcyjny sposób.

Im częściej zanurzamy się w wykreowanym świecie, w tym większym stopniu uznajemy go za coś prawdziwego, normalnego. W tę pułapkę wpadają nastolatki. W porównaniu z idealnymi zdjęciami i perfekcyjnymi opisami obserwowanych osób ich własne życie sprawia wrażenie nudnego, mało ciekawego, pozbawionego treści i pomysłu. Rzeczywistość online jest nie tylko ciekawsza niż cokolwiek, czego nastolatek doświadcza na co dzień, ale ustanawia również dla niego punkt odniesienia. Niestety, to porównanie z wykreowanym, wirtualnym światem zawsze wypada na niekorzyść nastolatka, który zaczyna się czuć wykluczony i odrzucony. Aby nie wypaść z obiegu, mieć poczucie przynależności do grupy, próbuje dorównać obserwowanym znajomym. Jego samoocena zaczyna być coraz bardziej zależna od reakcji, z jakimi spotyka się jego aktywność w sieci. Młodzi ludzie przyznają, że korzystanie z niektórych serwisów społecznościowych, głównie tych, które opierają się na prezentowaniu wystylizowanych zdjęć – takim medium w szczególności jest Instagram – ma negatywny wpływ na ich samoocenę (Royal Society for Public Health, 2017).

Poczucie akceptacji oraz przynależność do grupy rówieśniczej nastolatek zaczyna oceniać na podstawie liczby lajków, udostępnień, obserwujących i komentarzy pod treściami, które publikuje w social mediach. Wysoki poziom FOMO może więc wpływać na decyzje młodej osoby w sieci. Nierzadko uzależnia ona udostępnianie informacji o sobie od popularności, jaką może dzięki temu zyskać wśród internetowych znajomych, a także tego, w jakim stopniu „pasuje” do zainteresowań grupy. Lęk przed wypadnięciem z obiegu może skłaniać do impulsywnego publikowania zdjęć w sieci, oversharingu, czyli nadmiernego dzielenia się informacjami o sobie, czy nierozważnego nawiązywania kontaktów online.

### **Skrajne emocje i dolegliwości fizyczne**

FOMO związane jest przez wielu badaczy z obniżonym dobrostanem psychicznym, niższą samooceną, mniejszą satysfakcją z własnego życia i większym poczuciem samotności. Mocne zaabsorbowanie relacjami innych i analizowanie informacji udostępnianych przez nich w mediach społecznościowych budzi przekonanie, że rówieśnicy czy idole mają lepsze, ciekawsze, bogatsze w doświadczenia życie. Takie myślenie jest z kolei przyczyną dyskomfortu, zazdrości, lęku przed oceną innych, może też prowadzić do pojawienia się obawy przed odrzuceniem, a w efekcie – wycofania się z relacji z rówieśnikami (Fumagalli i in., 2021). Ciągłe podglądanie w sieci życia innych i bycie stale obserwowanym wywołuje w nastolatkach skrajne emocje. Pozytywne komentarze i liczny odzew ze strony znajomych na

zamieszczane na profilach treści mogą dawać poczucie ekscytacji, a brak zainteresowania lub negatywne komentarze – rodzić przekonanie o odrzuceniu i wyobcowaniu.

#### Jak czują się nastolatki z FOMO bez dostępu do mediów społecznościowych?

Nudzę się, mam wrażenie, że wypadam z obiegu



Czuję się samotny



Dokuczają mi nudności, zawroty głowy, bóle brzucha



Źródło: Jupowicz-Ginalska i in., 2018

Im więcej czasu spędzamy z urządzeniem cyfrowym, tym mniej mamy ruchu. Wielogodzinne wpatrywanie się w ekran, szczególnie smartfona, wiąże się również z długotrwałym pochyleniem głowy do przodu. Lekarze już od kilku lat zwracają uwagę na specyficzny zespół bólowy, charakteryzujący się bólami karku, barków, głowy, okolicy międzyłopatkowej. Choć nie jest on ujęty w żadnej klasyfikacji chorób, występuje najczęściej jako konsekwencja przyjmowania nieprawidłowej postawy ciała podczas korzystania z urządzeń mobilnych.

#### Utrata prywatności i szkody dla wizerunku

FOMO wiąże się również z ryzykiem upubliczniania przez nastolatki zbyt wielu prywatnych informacji o sobie. Przymus pozostawania w kontakcie, potrzeba zdobywania większej liczby lajków i komentarzy oraz obawa przed odrzuceniem ze strony „bardziej atrakcyjnych rówieśników” mogą prowadzić do podejmowania przez nastolatka ryzykownych decyzji i zachowań. Dążenie do pozyskania większej liczby znajomych/kontaktów to często powód rezygnacji z ustawień prywatności. Ponadto nieodparta chęć zaprezentowania się może skutkować udostępnieniem materiałów, które narażą reputację młodych ludzi na szwank, np. intymnych zdjęć czy filmów.

#### „Bycie na bieżąco” – codzienne problemy

Nastolatki, które odczuwają wysokie FOMO, korzystają z mediów społecznościowych znacznie intensywniej niż ich rówieśnicy, częściej posiadają też więcej niż jeden profil. Prawie trzy czwarte młodych ludzi zastanawia się, czy „bycie na bieżąco” nie zabiera im za wiele czasu – w porównaniu z jedynie co piątym przeciętnym użytkownikiem sieci wahającym się, czy internet nie pochłania go zbyt mocno (Jupowicz- -Ginalska i in., 2018).

Przymus ciągłego kontrolowania tego, co dzieje się online, skutecznie rozprasza. Nieustanne sprawdzanie informacji pojawiających się w internecie nie pozwala skoncentrować się na bieżących czynnościach, sprawia, że nastolatki nie kończą zadań lub odkładają je na później. Potrzeba posiadania smartfona stale w zasięgu ręki może powodować uzależnienie od telefonu, a nawet bezpośrednio narażać na niebezpieczeństwo.

FOMO wpływa również na jakość relacji międzyludzkich. Osoby z wysokim lękiem przed odłączeniem mają tendencję do częstszego ignorowania i lekceważenia osób wokół, zajmują się bowiem głównie swoim smartfonem. Zjawisko to nazywamy phubbingiem (połączenie angielskich słów phone – telefon i snubbing – lekceważenie, odrzucenie). Takie zachowania są najczęstsze wśród młodych użytkowników sieci – robi tak 47% badanych w wieku 15–19 lat. Skoro smartfon oferuje stały dostęp do informacji, zmniejszając obawy przed wypadnięciem z obiegu, to potrzeba korzystania z niego jest silniejsza od bycia „tu i teraz” podczas spotkania, przestrzegania zasad *savoir vivre*’u czy zadbania o własne bezpieczeństwo (Jupowicz-Ginalska i in., 2019)

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).

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).



Źródło: Lange, 2021

### **Dlaczego dzieci i nastolatki nadużywają telefonu, internetu lub gier?**

*Uczniowie mogą nadmiernie angażować się w świat online, ponieważ:*

- Nudzą się. Brak pomysłu na alternatywny sposób spędzania wolnego czasu i nieumiejętność zorganizowania sobie interesujących zajęć offline często sprawia, że

młodzi sięgają po internet. Aktywność w sieci wymaga bowiem niewielkiego wysiłku, a urządzenie cyfrowe z dostępem do internetu zazwyczaj jest na wyciągnięcie ręki. Zwróć uwagę, czy świat online pozostaje dla ucznia jedynym dostępnym interesującym doświadczeniem przez dłuższy czas, a realne kontakty i aktywności tracą na znaczeniu.

- Wyzwania podejmują w sieci. Jeśli przestrzeń online (np. uniwersum gry czy profil w serwisie społecznościowym) jest jedynym miejscem, gdzie uczeń odnosi sukcesy, zyskuje szacunek i uznanie, a także może zaprezentować swoje umiejętności – z pewnością będzie chciał spędzać tam jak najwięcej czasu. Pamiętaj też, że gry oferują często niedocenianą przez rodziców i opiekunów bezpieczną przestrzeń do rozwijania wielu umiejętności (jak choćby myślenie strategiczne, planowanie czy zdolności przywódcze). W świecie online łatwiej też ponosić porażki – można zacząć od nowa wiele razy.
- W ten sposób lepiej radzą sobie z nieśmiałością. Kontakty online są często łatwiejsze dla nieśmiałych, wycofanych, zamkniętych w sobie dzieci – takich, którym trudniej nawiązywać relacje w tradycyjny sposób.
- Uciekają od problemów. Kłopoty w domu, z budowaniem relacji z rówieśnikami, problemy w nauce, obniżony nastrój czy niska samoocena – wszystkie te trudności mogą powodować, że w sieci uczeń tworzy alternatywny świat, odsuwając od siebie problemy, których doświadcza na co dzień.
- Poszukują wrażeń. Internet i gry cyfrowe zapewniają młodym rozrywkę i dostarczają wielu przeżyć. Na utratę kontroli nad czasem spędzonym w sieci lub przed ekranem urządzenia podatne są szczególnie dzieci impulsywne czy odznaczające się nadpobudliwością psychoruchową (Chocholska i in., 2012; Pyżalski i in., 2019).

Czynnikami, które mogą uchronić młodych ludzi przed nadmiernym angażowaniem się w aktywności online, są m.in.: wsparcie uzyskiwane od rodziców i nauczycieli, zainteresowanie opiekunów aktywnością dziecka/nastolatka w sieci czy przekazywanie wiedzy dotyczącej bezpiecznych zachowań w internecie. Równie ważne są pozytywne relacje z rówieśnikami oraz posiadanie zainteresowań niezwiązanych z internetem, w tym aktywne uprawianie sportu (Makaruk i in., 2019).

Jeśli chcecie Państwo dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w internecie, zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników sieci. Znajdziecie tam ciekawe informacje, materiały i porady – nie tylko dotyczące nadużywania internetu, mediów społecznościowych i gier.

OSE IT Szkoła <https://it-szkola.edu.pl/>

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna <https://ose.gov.pl/>

Akademia NASK <https://akademia.nask.pl>

Program Safer Internet [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” [www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci](http://www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci)

Dyżurnet.pl [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)

Cybernauci [www.cybernauci.edu.pl](http://www.cybernauci.edu.pl)

Cyfrowobezpieczni [www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl)

Fundacja Orange [www.fundacja.orange.pl](http://www.fundacja.orange.pl)

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Fundacja Dbam o Mój Zasięg <https://dbamomojzasieg.pl/>

Portal o uzależnieniach behawioralnych <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>

Źródło:

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