

FOMO 2022

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**FOMO a relacje
w mediach społecznościowych**



Scenariusz zajęć

FOMO a relacje w mediach społecznościowych

Cele:

- Poznanie zjawiska FOMO i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.
- Poznanie mechanizmów wpływających na tworzenie się sieci społecznościowych w internecie, budowanie relacji w sieci oraz na możliwość weryfikowania wiarygodności treści w mediach społecznościowych.
- Uświadomienie skutków dążenia do kreowania perfekcyjnego wizerunku w mediach społecznościowych.

Czas trwania:

45 minut

Grupa docelowa:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

Materiały i pomoce:

- projektor, laptop z dostępem do internetu;
- duże arkusze papieru (np. flipchart) – po jednym dla każdej grupy oraz mazaki lub kartki papieru – po jednej dla każdej grupy, długopisy, pudełko do losowania wyzwań (w zależności od wybranej wersji zadania w grupach);
- film przedstawiający wyniki badania „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” – [„Martwię się, gdy moi znajomi bawią się beze mnie”](#) [online, dostęp dn. 20.01.2023];
- Dębski M., Bigaj M., (2019), [„Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan”](#), Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp z dn. 20.01.2023];
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska K., Iwanicka, K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2023), [„FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”](#), Warszawa: WDIB UW, [online, dostęp dn. 25.01.2023].

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie tematu zajęć

Zapytaj uczniów, czy spotkali się z terminem FOMO (lęk przed odłączeniem, ang. *Fear of Missing Out*). Zachęć do podzielenia się przykładami zachowań, które mogą wskazywać, że kogoś dotyka FOMO.

Podaj definicję FOMO, jeśli uczniowie jej nie znają:

FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk przed odłączeniem. To obawa, że jeśli będziesz offline, to bezpowrotnie ominie cię coś bardzo ważnego. FOMO to również przekonanie, że inni mają ciekawsze, fajniejsze życie (które najczęściej obserwujesz online). Lęk przed odłączeniem powoduje przymus bycia stale online, potrzebę zareagowania natychmiast na każdy sygnał smartfona, ale też... niepokój i dyskomfort, kiedy nie masz telefonu w zasięgu ręki albo nie możesz z niego skorzystać.

2. Projekcja filmu „Martwię się, gdy moi znajomi bawią się beze mnie”

Pomoce: projektor, laptop z dostępem do internetu

Zaproś uczniów do obejrzenia krótkiego filmu przedstawiającego wyniki badania „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”. Znajdziesz go pod adresem fomo.wdib.uw.edu.pl.

Zachęć uczestników zajęć do krótkiej dyskusji. Pytania pomocnicze:

1. Czy w filmie zobaczyliście zachowania swoich znajomych? Czy rozmawialiście z nimi o tym, jak się czują w podobnych sytuacjach? A może podobne emocje dostrzegacie też u siebie?
2. W jakim celu zamieszczamy w mediach społecznościowych zdjęcia, filmy, informacje o wydarzeniach, w których uczestniczyliśmy? Dlaczego obserwujemy relacje z życia znajomych w sieci?
3. Czy te relacje pokazują prawdziwe życie naszych znajomych? Czy mamy możliwość weryfikowania wiarygodności tego, co inni zamieszczają w sieci?
4. Z iloma internetowymi znajomymi jesteśmy w stanie utrzymywać bliskie, prawdziwe relacje? Jak długa jest Wasza lista znajomych w mediach społecznościowych?

Przedstaw uczniom kilka faktów dotyczących budowania więzi społecznych, a następnie zaproś do ćwiczenia, podczas którego przyjrzyście się temu, jak wygląda komunikacja w sieciach społecznościowych i jak ten mechanizm wpływa na możliwość weryfikacji tego, co widzimy w sieci:

- Mamy ograniczoną możliwość zawierania i utrzymywania trwałych więzi społecznych, czyli takich, w których znamy określone osoby i pozostajemy z nimi w jakiejś relacji.
- Ilu możemy mieć znajomych? Obliczył to Robin Dunbar. Amerykański antropolog i psycholog ewolucyjny postawił hipotezę, zgodnie z którą liczba stałych więzi społecznych uzależniona jest od zdolności poznawczych mózgu. W przypadku ludzi wynosi ona 148 (jest to tzw. liczba Dunbara), co oznacza, że z maksymalnie tyloma bliższymi i dalszymi znajomymi jesteśmy w stanie utrzymywać trwałe więzi.

- Liczba znajomych w mediach społecznościowych u wielu osób znacznie przekracza 150 osób – realnie nie są to już nasi znajomi, ale publiczność, w życiu której trudno na bieżąco uczestniczyć i utrzymywać z nią bliskie relacje.

3. Ćwiczenie „łańcuch (nie)znajomych”

Do tego ćwiczenia będziesz potrzebować trochę wolnego miejsca w klasie. Zaproś na środek sali dwóch ochotników. Poproś ich, aby wzięli się za ręce utworzyli parę (symbolizując w ten sposób dwójkę znajomych, którzy zaakceptowali wzajemnie swoje zaproszenia na portalu społecznościowym). Następnie poproś każdego ucznia z pary, aby zaprosił do siebie dwie kolejne osoby – każda z nich chwyta go za wolną rękę, tworząc w ten sposób trójkę (tak tworzą się łącznie dwie trójki). Teraz uczniowie, którzy dołączyli do pierwszej pary, zapraszają do siebie po dwie kolejne osoby, które chwytają je za wolne ręce (na tym etapie cztery osoby zapraszają łącznie osiem osób). Każda z ośmiu osób zaprasza do siebie dwie kolejne osoby itd., aż wszyscy uczniowie w klasie dołączą do „łańcucha znajomych”.

Gdy łańcuch jest już zbudowany, poproś uczniów z pierwszej pary, aby spróbowali opisać wygląd (kolor włosów, ubranie, kolor butów itp.) wskazanej przez Ciebie osoby stojącej na końcu łańcucha. Ile szczegółów udało się zaobserwować? Zwykle niewiele – nie dostrzegamy wszystkiego, ponieważ nie mamy bezpośredniego kontaktu z dalekim znajomym, nie widzimy wszystkiego z miejsca, w którym jesteśmy.

Następnie poproś uczniów z pierwszej pary, aby przekazali jakąś krótką wiadomość uczniom, którzy dołączyli do sieci na końcu. Czy uda im się przez chwilę z nimi porozmawiać? Sprawdźcie, czy będzie to możliwe bez korzystania z pośrednictwa innych uczniów znajdujących się pomiędzy nimi. Z kim osoby z pierwszej pary są w stanie bezpośrednio porozmawiać? Z iloma osobami mogą nawiązać kontakt wzrokowy? Z którymi? Co utrudnia komunikację ze wszystkimi osobami w łańcuchu?

Na zakończenie podkreśl, że właśnie wykonane ćwiczenie pokazuje mechanizm funkcjonowania w sieciach społecznościowych, a także uświadamia, jak wygląda komunikacja, gdy grupa znajomych jest bardzo duża (przypomnijcie sobie liczbę Dunbara). Zachęć uczniów do dyskusji. Zadaj pytania:

- W jaki sposób tworzą się sieci społeczne w mediach społecznościowych? Kogo i według jakiego klucza przyjmujemy do grona znajomych?
- Czy liczba znajomych na portalach przekłada się na prawdziwie satysfakcjonujące relacje? Czy media społecznościowe zbliżają nas do siebie, czy wręcz odwrotnie?
- Na ile znamy swoich bliższych i dalszych „znajomych”? Czy możemy ufać wizerunkowi, jaki tworzą na swoich portalach, polegać na informacjach, które zamieszczają? Komu możemy zaufać, a komu nie? Odwołaj się do danych z raportu „Młodzi cyfrowi” – porozmawiajcie o wiarygodności naszych znajomych i influencerów/celebrytów w sieci. Czy możliwe jest budowanie autentycznych, dających satysfakcję relacji, udając kogoś kim, się nie jest?
- Jakie skutki może mieć nadmierne używanie mediów społecznościowych i ciągłe dążenie do osiągnięcia perfekcyjnego wizerunku?

W podsumowaniu przedstaw uczniom mechanizmy rządzące mediami społecznościowymi:

- Portale społecznościowe to w dużej mierze świat autokreacji. Ich użytkownicy przywiązują szczególnie dużą wagę do swojego wizerunku w sieci. Zwykle większość z nich poprawia rzeczywistość, dość mocno ją koloryzując. Według raportu „Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan”¹ co czwarty nastolatek przyznaje, że poświęca dużo czasu, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie, które chce umieścić w internecie, a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia i wpisy, jeśli nie otrzymają one wystarczającej liczby lajków. Co piąty przyznaje, że to, co robi na portalach społecznościowych, nie jest zgodne z tym, jak naprawdę jest.
- „Kreowanie swojego wizerunku w sieci wiąże się ze stałym, realnym stresem i wydzielaniem się hormonu stresu, czyli kortyzolu. W przypadkach nadużywania mediów społecznościowych i ciągłych zabiegów mających na celu osiągnięcie perfekcyjnego wizerunku wydzielający się długo kortyzol może wpłynąć negatywnie na kondycję fizyczną i psychiczną, doprowadzając do obniżenia nastroju, a nawet stanów depresyjnych. Wydzielanie kortyzolu pobudza także stres spowodowany stałą dostępnością dla komunikacji z innymi w mediach społecznościowych, sprawdzaniem alertów czy wiadomości prywatnych (Jacobs, 2014). Stres ten potęguje fakt, że obserwowanie wykreowanego życia innych użytkowników serwisów społecznościowych rodzi w odbiorcy frustrację z powodu odkrycia, że *inni mają lepiej niż ja* (Tamir, Mitchell, 2012)”².
- Przypomnij podstawową prawidłowość: im więcej mamy znajomych w sieci, tym mniej możliwości dbania o głębokie relacje z nimi, mniej czasu na ich podtrzymywanie, trudniej nam śledzić na bieżąco, co się dzieje w ich życiu. Media społecznościowe dają nam (i naszym znajomym) możliwość kreowania rzeczywistości i upubliczniania tylko najlepszych momentów z naszego życia. Porównywanie siebie i swojego życia z wyidealizowanymi profilami innych może wywoływać poczucie przygnębienia i wrażenie, że inni prowadzą lepsze, ciekawsze życie, co często ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Niestety w przypadku dalszych znajomych lub tych, których znamy tylko z sieci, trudno nam skonfrontować treści, jakie o sobie zamieszczają, z faktami (nie spotykamy ich „w realu” w codziennych sytuacjach podobnych do naszych, nie widzimy, że doświadczają problemów, mają słabsze strony, które nie są eksponowane w internecie itp.).

4. Zadanie w grupach

Podczas realizacji zadania uczniowie będą mogli w praktyczny sposób wykorzystać zdobytą wiedzę dotyczącą zjawiska FOMO i jego konsekwencji. Wybierz jedną z dwóch wersji zadania.

1. Dębski M., Bigaj M., (2019), „[Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan](#)”, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp z dn. 20.01.2023].
2. Tamże, s. 90–101.

Wersja 1. „Hasło kampanii”

Pomoce: duże arkusze papieru (np. flipchart) – po jednym dla każdej grupy, mazaki

Zadanie to możesz przeprowadzić z uczniami podzielonymi na grupy (np. po 5–6 osób) lub jako burzę mózgów na forum klasy. Zaprosz uczestników zajęć do wspólnej pracy nad hasłem minikampanii skierowanej do ich rówieśników, która podejmie temat zjawiska FOMO i jego wpływu na nasze codzienne funkcjonowanie. Zachęć uczniów do skoncentrowania się na związku FOMO z poczuciem wykluczenia i wrażeniem, że to, co dzieje się u znajomych online, jest ciekawsze i bardziej satysfakcjonujące niż własne życie. Po ukończeniu prac przez wszystkie grupy poproś o przedstawienie pomysłów na forum klasy.

Wersja 2. „Wyzwanie”

Pomoce: kartki papieru – po jednej dla każdej grupy, długopisy, pudełko do losowania wyzwań

Podziel uczniów na zespoły (po 3–4 osoby). Powiedz, że ich zadaniem będzie zaplanowanie tygodniowego wyzwania dla innej grupy, dotyczącego radzenia sobie z FOMO, zadbania o higienę cyfrową i wyłączenia się czasami z bycia „always on”. Wyzwanie powinno stanowić rodzaj pierwszego kroku w stronę zdrowego balansu pomiędzy światem online i offline, nie może więc być zbyt trudne i skomplikowane.

Aby uniknąć sytuacji, w której uczniowie wyznaczają innej grupie wyjątkowo trudne zadania, zapowiedz, że po ukończeniu prac kartki z opisem wyzwania będą losowane przez każdą z drużyn (można więc wylosować własne). Gdy każda grupa będzie miała już wylosowane swoje zadanie, poproś przedstawicieli o odczytanie planów. Zachęć do realnego podjęcia wyzwania i zaplanuj z uczniami spotkanie po upływie tygodnia, aby porozmawiać o ich wrażeniach i przemyśleniach.

5. Podsumowanie i zakończenie zajęć

Poproś chętne osoby o podzielenie się z klasą tym, jak wykorzystają wiedzę zdobytą podczas lekcji. Podziękuj za aktywny udział w zajęciach.

Autorka

Anna Borkowska (NASK PIB)

Redakcja językowa i korekta

Katarzyna Gańko (NASK PIB)

Opracowanie graficzne, skład

Aneta Witecka (NASK PIB)

Ilustracje

Joanna Tarkowska

Scenariusz powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, organizowanej przez Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna i Akademickie Radio Kampus w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

© NASK Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe