

FOMO 2022

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

FOMO i nadużywanie smartfona



Scenariusz zajęć FOMO i nadużywanie smartfona

Cele:

- Poznanie zjawiska FOMO i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.
- Poznanie mechanizmu uzależniania się od nowych technologii.
- Podniesienie świadomości negatywnych konsekwencji nadmiernego zaabsorbowania światem online i aktywnością w mediach społecznościowych.
- Zachęcenie do dbania o higienę cyfrową.

Czas trwania:

45 minut

Grupa docelowa:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

Materiały i pomoce:

- projektor, laptop z dostępem do internetu;
- pięć małych karteczek i długopis dla każdego ucznia;
- 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” – [„Ludzie wokół mnie twierdzą, że spędzam zbyt wiele czasu na smartfonie”](#) [online, dostęp 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 „Ludzie wokół mnie twierdzą, że spędzam zbyt wiele czasu na smartfonie”

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 uczniów do krótkiej dyskusji. Pytania pomocnicze:

1. Czy zaobserwowaliście w swoim otoczeniu podobne zachowania, jak te przedstawione w filmie? Jeśli tak – jakie?
2. Dlaczego te zachowania mogą być niepokojące? Jakie mogą być ich skutki dla naszego funkcjonowania, codziennego życia?
3. Co sprawia, że niektórzy stają się wyjątkowo silnie zaabsorbowani światem online i tracą kontrolę nad zachowaniem zdrowej równowagi?

Przedstaw uczniom kilka faktów dotyczących mechanizmu uzależniania się od internetu i nowych technologii:

- Mechanizmem neurobiologicznym zaangażowanym w rozwój uzależnienia od technologii jest układ nagrody w mózgu, który reguluje doświadczenie przyjemności i stanowi „napęd do działania”.
- Tak jak w przypadku przyjmowania substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków), podczas niektórych czynności receptory związane z układem nagrody zalewane są dopaminą – neuroprzekaźnikiem odpowiadającym za odczucie przyjemności i wzmacnianie motywacji do sięgania po przyjemne bodźce. Czujemy się świetnie, a nasz mózg zapamiętuje te czynności jako źródło przyjemności i satysfakcji oraz uczy się je lubić. My z kolei chętnie powtarzamy to, co wprawia nas w dobry nastrój.
- Z badań wiemy, że korzystanie z internetu i urządzeń cyfrowych uaktywnia ośrodek nagrody. Wielu badaczy zwraca uwagę zwłaszcza na uzależniający potencjał telefonów komórkowych, porównując je do pompy dopaminowej w kieszeni, zapewniającej nieustanną stymulację na wyciągnięcie ręki.

- Uzależniamy się także od lajków. Nasz mózg reaguje wyjątkowo wysoką aktywnością na polubienia w mediach społecznościowych. U nastolatków układ nagrody uaktywnia się na widok lajków pod własnymi zdjęciami z siłą podobną do stanu zakochania.

3. „Co poświęcisz dla smartfona?”

Pomoce: pięć małych karteczek i długopis dla każdego ucznia

Podczas ćwiczenia uczniowie będą mogli sprawdzić, co się dzieje, gdy nadmiernie korzystają z nowych technologii (smartfonów, internetu, mediów społecznościowych), oraz poznać negatywne konsekwencje silnego zaangażowania w aktywności online – w celu realizacji ważnych potrzeb życiowych, utrzymania interakcji społecznych i w innych obszarach funkcjonowania.

Wprowadź uczniów w tematykę ćwiczenia. Porozmawiajcie o tym, jak korzystają ze smartfonów, jak często ich używają (czy każdego dnia, ile razy dziennie, czy są stale online itp.), czy wyobrażają sobie sytuację, gdy nie mogliby korzystać z urządzenia. Celem tej krótkiej rozmowy jest uświadomienie, jak bardzo smartfon i nowe technologie towarzyszą uczniom w codziennym życiu.

Następnie rozdaj uczestnikom zajęć po pięć karteczek. Poproś, aby każdy wypisał na nich sprawy, które są dla niego szczególnie istotne i ważne; rzeczy, na których mu szczególnie zależy w życiu (np. przyjaciele, treningi siatkówki, podróże z rodziną, dobre wyniki w nauce itp.). Na jednej karteczce może znaleźć się tylko jedna wybrana rzecz. Przekaż uczniom, aby zapisywali jak najbardziej konkretne sprawy, które są im bliskie.

Poproś, aby wyobrazili sobie świat, w którym używanie technologii wiąże się z określonymi kosztami – bycie stale online jest bardzo absorbującą czynnością, która zabiera dużo czasu z ich dnia, zatem aby móc dalej korzystać z telefonów, muszą zrezygnować z innych ważnych rzeczy/spraw. Powiedz uczniom, aby zastanowili się przez chwilę, co byliby w stanie poświęcić. Poproś o wybranie jednej karteczki, którą mogliby Ci oddać. Przejdź po klasie i odbierz od każdej osoby jedną, wybraną przez nią, karteczkę.

Niestety życie nie zwalnia i okazuje się, że aby być na bieżąco z tym, co dzieje się w internecie, aby prowadzić swoje konta w mediach społecznościowych, Twoi uczniowie powinni poświęcać na aktywności w sieci coraz więcej czasu. A to oznacza, że muszą zrezygnować z kolejnej ważnej dla nich sprawy/rzeczy w „realu”. Poproś, aby każdy oddał Ci kolejną karteczkę z wybranym obszarem, z którego decyduje się zrezygnować. Powtórz tę czynność jeszcze raz – uczniowie muszą zrezygnować też z trzeciej rzeczy, którą zapisali na swoich karteczkach.

Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj, jak czuli się uczniowie, gdy musieli poświęcić ważne dla siebie sprawy. Jakie myśli im towarzyszyły? Czy łatwo było z czegoś zrezygnować? Jeśli nie, to dlaczego, z czego najtrudniej? Jak dokonywali wyboru? Czy dostrzegają analogię do prawdziwych sytuacji z życia? Poproś chętnych o podzielenie się swoimi refleksjami po ćwiczeniu.

Podsumuj ćwiczenie. Zwróć uczniom uwagę, że:

- Nadmierne zaabsorbowanie aktywnościami online może powodować, że rezygnujemy, często nieświadomie, z tych spraw i rzeczy, które są dla nas najważniejsze.
- Przygniecenie wieloma różnorodnymi aktywnościami, zapominamy o priorytetach.
- Niezależnie od tego, co zrobimy i czym się zajmiemy, doba nadal będzie miała 24 godziny. Jeśli przeznaczymy znaczącą ilość swojego czasu tylko na świat online, ucierpią na tym inne – równie ważne – obszary naszego życia.

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.

Wersja 1. „Hasło kampanii”

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

Zadanie to możesz przeprowadzić z uczniami podzielonymi na grupy (np. po 5–6 osób) lub jako burzę mózgów na forum klasy. Zaproś 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 nadużywaniem smartfona, internetu, utratą innych, ważnych sfer życia i konsekwencjami takiej sytuacji. 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

Zapytaj uczniów, z czym wychodzą z zajęć, co było dla nich ważne, czego nowego się dowiedzieli. Podziękuj wszystkim za aktywny udział w lekcji.

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 Akademiczne 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