

# FOMO 2022

---

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**FOMO i przymus bycia „na bieżąco”**



# Scenariusz zajęć FOMO i przymus bycia „na bieżąco”

## Cele:

- Poznanie zjawiska FOMO i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.
- Omówienie mechanizmów wzmacniających skłonność do bycia stale online.
- Podniesienie świadomości negatywnego wpływu postawy „always on” na zdrowie i samopoczucie.
- Zachęcenie do dbania o higienę cyfrową.

## Czas trwania:

45 minut

## Grupa docelowa:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

## Materiały i pomoce:

- projektor, laptop z dostępem do internetu;
- wykreślanka (Załącznik 1) – po jednym arkuszu dla każdego ochotnika, karteczki z przykładowymi powiadomieniami – po cztery dla pozostałych uczniów;
- 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” – [„Przy każdej okazji sprawdzam powiadomienia na ekranie mojego smartfona”](#) [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 „Przy każdej okazji sprawdzam powiadomienia na ekranie mojego smartfona”**

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](http://fomo.wdib.uw.edu.pl).

Zachęć uczniów do krótkiej dyskusji. Pytania pomocnicze:

1. Czy w swoim otoczeniu również obserwujecie sytuacje takie jak przedstawiona w filmie? Czy Wam zdarzają się takie zachowania?
2. Jak myślicie, co skłania nas do ciągłego śledzenia strumienia informacji ze świata online?
3. Jak przymus bycia „always on”, czyli zawsze dostępnym, może wpływać na samopoczucie i relacje?

Gdy korzystamy z technologii cyfrowych, nasz mózg niekoniecznie jest naszym sojusznikiem. Przedstaw uczniom kilka mechanizmów stojących za podtrzymywaniem zachowań, które odbieramy jako przyjemne:

- Osoby o wysokim poziomie FOMO częściej niż inni sięgają po telefon, gdy ten tylko da o sobie znać. Badania pokazują jednak, że nie tylko ich dotyczy przymus trzymania ręki na pulsie wydarzeń. Wszyscy mamy tendencję do natychmiastowego reagowania na przychodzące powiadomienia, wiadomości, połączenia na ekranie naszych smartfonów.
- Wiadomości tekstowe, polubienia i komentarze oraz powiadomienia mają potencjał uwalniania dopaminy i aktywowania układu nagrody w mózgu, a co za tym idzie – zatrzymywania nas przy urządzeniu.
- Układ nagrody aktywuje się już wówczas, gdy pojawia się sygnał powiadomienia, a nie dopiero wtedy, gdy czytamy jego treść. Naukowcy dowiedli, że wyrzut dopaminy w naszym mózgu następuje wówczas, gdy odczytujemy wiadomość, ale wydziela się jej o wiele więcej w momencie, w którym słyszymy jej dźwięk.

### 3. Ćwiczenie „Wykreślanka”\*

Pomoce: wykreślanka (Załącznik 1) – po jednym arkuszu dla każdego ochotnika, karteczki z przykładowymi powiadomieniami – po cztery dla pozostałych uczniów

W trakcie ćwiczenia uczniowie będą mogli sprawdzić, jak telefony i inne urządzenia cyfrowe wpływają na koncentrację uwagi i skuteczność wykonywania zadań wymagających skupienia, takich jak nauka, odrabianie lekcji czy uważność podczas spotkania z przyjaciółmi itp.

Zaproś dwóch uczniów – ochotników – do udziału w ćwiczeniu. Ich zadaniem będzie odnalezienie w ciągu minuty wszystkich haseł w wykreślance. Na czas przekazywania instrukcji pozostałym uczniom poproś ochotników o opuszczenie sali (nie powinni wiedzieć, na czym będzie polegało zadanie ich kolegów i koleżanek).

Pozostałym uczniom rozdaj karteczki (cztery dla każdego) z przykładowymi powiadomieniami, które zwykle otrzymujemy z różnych aplikacji, np. „Ktoś skomentował Twój post na Instagramie”, „Otrzymałeś(-aś) wiadomość na Messengerze”, „Twój znajomy obchodzi dziś urodziny” itp. Te same powiadomienia będą się powtarzać u różnych uczniów – tak właśnie działają aplikacje.

Podziel uczniów na dwie grupy i przydziel każdą do jednego z ochotników. Powiedz, że ich zadaniem będzie odegranie roli smartfona, który wysyła co chwilę powiadomienia. Przekaż instrukcję w obu grupach:

Kiedy ochotnicy rozpoczną pracę, będziecie próbowali rozpraszać ich poprzez umieszczenie karteczki z powiadomieniem na ich karcie z wykreślanką i wydanie dźwięku powiadomienia, jaki zwykle otrzymujemy na swoich telefonach. Po położeniu karteczki odejdźcie od stolika tak, aby kolejna osoba mogła położyć swoją karteczkę. Gdy przyjdzie Wasza kolej, powtórzcie zadanie, umieszczając kolejną karteczkę na karcie ochotnika, aż wykorzystacie wszystkie karteczki. Starajcie się robić to w miarę szybko, bez zbędnych przerw.

Następnie zaproś ochotników do zajęcia miejsc przy stolikach (każdy przy swoim). Poproś, aby nie rozpoczynali pracy, dopóki nie dasz sygnału. Rozdaj uczniom karty z wykreślankami (Załącznik nr 1) i rozpocznij odmierzenie czasu. Zakończ ćwiczenie po upływie minuty. Zwycięzcą zostaje osoba, która odnalazła najwięcej haseł.

Omówienie:

- Zapytaj ochotników o ich wrażenia i emocje. Jak im się pracowało, czy udało się zrealizować zadanie do końca (jeśli nie, to dlaczego, co im najbardziej przeszkadzało, co ułatwiłoby im pracę)?
- Zaproś pozostałych uczniów do podzielenia się refleksjami z tego ćwiczenia (w jaki sposób urządzenia cyfrowe mogą nam utrudniać wykonywanie zadań, dlaczego tak się dzieje, w jakich sytuacjach może to mieć szczególnie negatywne konsekwencje, jakie mogą być skutki cyfrowego stresu i jak może objawiać się przeciążenie cyfrowe itp.).

- Zastanówcie się wspólnie, czy wielozadaniowość (zdolność wykonywania wielu zadań równocześnie) to mit, czy prawda. Czy jesteśmy wówczas tak wydajni, jak nam się wydaje?

\* Opracowano na podstawie ćwiczenia „Distraction Game” zamieszczonego w publikacji The Diana Award pt. [„Digital Wellbeing. Keep Calm and Stay In Control”](#) [online, dostęp dn. 13.02.2023].

#### **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, 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 nadmiernym przywiązaniem do smartfona 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**

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

## Higiena cyfrowa

W B H Ń H Q P H V W U B O T Z  
A N A G A W O N W Ó R Q Y Q E  
W W P D N Ż E N I S R V G W I  
F Ł R Y W E L L B E I N G W N  
E Q Z P I N Ł R N N K K E Ó A  
I C E W W J A I Ż I O V L U W  
N N C D L Ó L H Ł W N P H P Y  
E J I B V F U Ó Ó U L F L J Ż  
Z H A Ć F Z C Q Ł I I U Ż K U  
C L Ż O F Y Ż G M V N T J D D  
A A E L A T R O P T E E J D A  
Ł E N W Z Z N S M A R T F O N  
D N I Z W Z W Ż H M G W U V Y  
O Ł E A Ę C N T Z B E S V W O  
R I M O J A N Z F L Ę F X N C

---

SMARTFON  
ONLINE  
RÓWNOWAGA  
ZNAJOMI

NADUŻYWANIE  
OFFLINE  
ODŁĄCZENIE

WELLBEING  
PRZECIĄŻENIE  
PORTALE

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