

<https://doi.org/10.56583/frp.2973>

**Katarzyna Witkowska\***

*Akademia Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu*

<https://orcid.org/0009-0007-2575-8116>

## **WYZWANIA EDUKACYJNE WOBEC PROBLEMU FOMO I JEGO POCHODNYCH**

### **Streszczenie**

Cyfryzacja wkroczyła niemal w każdy aspekt naszego życia – od zakupów, przez kontakty społeczne, aż po rozrywkę, pracę i edukację. Dzięki niej wiele zadań możemy realizować szybciej, efektywniej i wygodniej. Jednak za tymi udogodnieniami kryją się także realne zagrożenia. Jedno z nich związane jest z nieustanną obecnością w mediach społecznościowych, czego skutkiem jest zjawisko FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk przed tym, że – będąc odłączonym od świata cyfrowego pominiemy coś ciekawego, popularnego lub ważnego. Zjawisko to stanowi zagrożenie głównie dla młodych ludzi, którzy dojrzewając – budują swoją tożsamość między innymi w oparciu o ocenę otoczenia, zwłaszcza tę negatywną. Od powyższego zagrożenia nie są wolni również dorośli. Problematyce cyfrowych zagrożeń w świecie dorosłych poświęcono dotychczas znacznie mniej opracowań naukowych, stąd warto przyrzeć się bliżej temu zagadnieniu. Okazuje się, że wprowadzenie higieny cyfrowej, ograniczenie czasu spędzanego w sieci i pielęgnowanie relacji w realnym świecie dotyczy każdego człowieka bez względu na wiek.

**Słowa kluczowe:** *cyfryzacja, FOMO, edukacja, uzależnienie cyfrowe, technologia, telefon, fonoholizm*

---

\* Katarzyna Witkowska – nauczyciel i bibliotekarz w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Małej Nieszawce, a także przewodnik miejski i pasjonat Torunia. Studia magisterskie z zakresu teologii ukończyła na Uniwersytecie Opolskim, tam też studia podyplomowe z zakresu bibliotekoznawstwa, studia podyplomowe z etyki na Akademii Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu.

## EDUCATIONAL CHALLENGES FACING THE PROBLEM OF FOMO AND ITS DERIVATIVES

### Abstract

Digitalization has entered almost every aspect of our lives – from shopping and social interactions to entertainment, work, and education. Thanks to it, many tasks can be carried out faster, more efficiently, and more conveniently. However, behind these conveniences lie real threats. One of them is connected to the constant presence on social media, resulting in the phenomenon known as FOMO (Fear of Missing Out) – the fear that by being disconnected from the digital world, we might miss something interesting, popular, or important. This phenomenon poses a particular threat to young people, who, while maturing, build their identity partly based on the judgments of others – especially negative ones.

Adults are not immune to this threat either. So far, the issue of digital threats in the adult world has received significantly less scholarly attention, which is why it's worth taking a closer look at it. It turns out that introducing digital hygiene, limiting time spent online, and nurturing real-world relationships is important for everyone, regardless of age.

**Keywords:** digitalization, FOMO, education, digital addiction, technology, mobile phone, phone addiction, nomophobia

~ . ~

### Wstęp

Żyjemy w czasach powszechnej cyfryzacji. Samo to zjawisko niesie ze sobą wiele pozytywnych aspektów. Powstaje jednak pytanie, czy jego negatywne strony nie przeważają w ogólnej ocenie. Wydaje się, że można postawić hipotezę, że jednym z najbardziej widocznych skutków jest głęboki kryzys tożsamości młodych ludzi, a także relacji między nimi. Te same jednak problemy dotyczą dorosłych, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę lub nie chcemy ich dostrzegać. FOMO (ang. *Fear of missing out*), a także stopniowo pojawiające się pochodne tego zjawiska, to tylko jeden z aspektów tego złożonego problemu. Telefon zastępuje nam tak wiele urządzeń codziennego użytku, że właściwie nie jesteśmy w stanie się z nim rozstać. Taka sytuacja staje się *spiritus movens* uzależnień i lęków. Należy również zaznaczyć, że jest to zjawisko nowe – jeszcze dekadę temu praktycznie nie opisywane. Obecnie powstaje coraz więcej opracowań dotyczących tego zagadnienia, a problematyka wpływu mediów cyfrowych wydaje się być coraz lepiej rozumiana.

## Zjawisko FOMO i jego pochodne – zarys problemu

### Epidemia smartfonów

Telefony komórkowe stały się powszechnie dostępne. A wiek ich użytkowników systematycznie się obniża. Z jednej strony można uznać, że każde nowe urządzenie – zwłaszcza nadużywane – niesie ze sobą pewne zagrożenia, podobnie jak miało to miejsce wcześniej z telewizją czy radiem. Mimo to nie określano ich masowego użycia mianem epidemii a czas im poświęcany, choć często długi, nie prowadził do tak wielu zaburzeń jak ma to miejsce teraz w związku z nadużywaniem nowych technologii. Zjawiska takie jak netomania (sieciomania, internetomania, telemania) czyli traktowanie telewizji czy Internetu jako środka uspokajającego obserwujemy od wielu lat. Innym zjawiskiem jest AIDS (ang. *Anti-Information Deficiency Syndrome*), związany z brakiem kontroli i nieumiejętności filtrowania informacji przekazywanych przez media. Coraz częściej diagnozuje się także zaburzenia typu borderline, związane z tożsamością i poczuciem celu, objawiające się między innymi niestabilnością emocjonalną. Zdefiniowano syndrom IAD (ang. *Internet Addiction Disorder*) odnoszący się do wewnętrznego przymusu bycia w sieci, co skutkuje wielogodzinnym korzystaniem z Internetu i pogarsza stan psychiczny i fizyczny<sup>1</sup>.

Eskalacja tych wszystkich problemów nastąpiła wraz z upowszechnieniem smartfonów. Obecnie niemal każdy może sobie pozwolić na przenośny komputer mieszczący się w dłoni. Ta pozornie banalna cecha – kompaktowy rozmiar i multifunkcjonalność stały się powodem, dla którego nie jesteśmy już w stanie zrezygnować z posiadania i używania smartfona. Dodatkowo pandemia jeszcze bardziej pogłębiła ten stan, pokazując, że niemal każdą czynność da się dziś wykonać za pośrednictwem sieci.

### Używanie telefonów a uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne to różne uzależnienia, które nie są spowodowane substancjami chemicznymi. Do niedawna tego rodzaju uzależnienia kojarzono głównie z zakupoholizmem, hazardem, kompulsywnym jedzeniem, nadmiernym dbaniem o wygląd czy pracoholizmem. Jest to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, która prowadzi do podporządkowania życia danemu czynnikowi, co może stać się powodem zaniedbania różnych istotnych dziedzin życia w takich sferach jak: emocjonalna, duchowa, społeczna, intelektualna, fizyczna. Ważnym aspektem uzależnienia behawioralnego jest fakt niemożności całkowitej absty-

<sup>1</sup> M. Róždź, D. Grzesiak-Witek, P. Witek, *Uczeń a współczesne zagrożenia*, Lublin 2019, s. 34-35.

nencji od czynnika uzależniającego. Proces terapii nie ma możliwości chemicznej detoksykacji<sup>2</sup>.

Uzależnienie od telefonu to stosunkowo nowe zjawisko, obserwowane od około dekady. Zaliczane jest do kategorii cyberuzależnień, czyli zaburzeń związanych z problematycznym korzystaniem z nowych technologii. Można je porównywać do uzależnień od gier wideo (zarówno offline, jak i online) czy od Internetu.

Fonoholizm nie posiada jeszcze oficjalnej definicji ani statusu w żadnej z obowiązujących klasyfikacji medycznych. Nie został uznany za odrębne zaburzenie ani w klasyfikacji ICD-10 (Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych), ani w jej nowszej wersji – ICD-11. Choć problem nadużywania telefonu w literaturze naukowej najczęściej przypisuje się ludziom młodym, warto podkreślić, że trudności z racjonalnym korzystaniem z telefonu dotyczą również osób dorosłych, niezależnie od wieku.

W literaturze przedmiotu funkcjonuje wiele pojęć opisujących to zjawisko, takich jak: syndrom nadmiernej zależności od telefonu (ang. *mobile phone dependence syndrome*), uzależnienie od telefonu komórkowego (ang. *mobile phone dependence*), problemowe korzystanie z telefonu (ang. *problem mobile phone use*) czy nałogowe, szkodliwe korzystanie z telefonu komórkowego (ang. *mobile phone addiction*), a także inne określenia o charakterze opisowym<sup>3</sup>.

Diagnoza nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego odwołuje się do ogólnych kryteriów uzależnień podobnie jak to ma miejsce w przypadku nałogów opartych na nowoczesnych technologiach. Uzależnienie od korzystania z telefonu ma wiele wspólnego z uzależnieniem od Internetu, ale nie jest z nim tożsame, co więcej nadmierne korzystanie z telefonu wydaje się dużo bardziej skomplikowane w swoich skutkach. Jednym ze skutków są zaburzenia typu FOMO (ang. *fear of missing out*).

## Rozwój pojęcia FOMO

*Fear of Missing Out* to termin, który powstał już w połowie lat dziewięćdziesiątych. Jego twórcą jest Dan Herman, który miał na myśli obawę przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości, a tym samym utratą spodziewanej radości związanej z ich pełnym wykorzystaniem. Początkowo termin ten nie odnosił się do masowego korzystania z Internetu ani do mediów społecznościowych, które dopiero raczkowały. Od 2004 roku, głównie za sprawą czasopism takich jak *The Guardian*, *The New York Times* czy *The Times*, termin ten zaczął nabierać obecnie znanego znaczenia. Został on ugruntowany dzięki

<sup>2</sup> M. Z. Jędrzejko, B. P. Rosik, M. Kowalski, *Uzależnienia behawioralne, Wybrane aspekty*, Pułtusk-Warszawa 2015, s. 75.

<sup>3</sup> P. Pajor, Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021 21(4), s. 281-292.

publikacji *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of „Fear of Missing Out”* z 2013 roku. Od tego momentu FOMO zostało trwale związane z naszą obecnością w sieci i korzystaniem z portali społecznościowych. O jego popularności świadczy fakt wpisania tego akronimu do *Oxford English Dictionary*<sup>4</sup>.

Z jednej strony w dalszym ciągu definiujemy FOMO jako wszechogarniający lęk, że inni bawią się lepiej, czy uczestniczą w czymś wartościowym, o czym my nawet nie wiemy. Ten lęk łączony jest z nieustanną chęcią bycia w stałej łączności i przynależności do jakiejś grupy. Jest on opisywany jako swego rodzaju zachowanie ryzykowne, czy też wada, jak i negatywna konsekwencja ciągłego bycia online, korzystania z mediów społecznościowych, ciągłego sprawdzania, czy nie pojawiły się jakieś nowe informacje, stąd FOMO jest coraz częściej obiektem badań w kontekście uzależnień od aplikacji i braku kontroli nad korzystaniem z nich. Okazuje się, że efekt FOMO w sposób znaczący wzmacnia uzależnienie od Internetu. Powstający lęk powoduje odczuwalny przymus korzystania z sieci, bycia ciągle dostępnym, a telefon daje nam takie właśnie możliwości. W ten sposób FOMO tłumaczy motywację coraz większej aktywności w mediach społecznościowych oraz potrzebę kontaktów interpersonalnych ale takich, które są łatwe, niezobowiązujące, które łatwo można przerwać jeśli stają się problemowe klikając przycisk zablokuj<sup>5</sup>.

Z badań wynika, że FOMO dotyka znacznie częściej tych osób, które nie znają już rzeczywistości bez smartfona. Badacze potwierdzają, że istnieją realne zależności między stylem użytkowania mediów elektronicznych a przynależnością do grupy ryzyka FOMO. Istnieje zależność pomiędzy intensywnością korzystania z serwisów społecznościowych, w szczególności autoprezentacją, czyli częstym udostępnianiem informacji o sobie, zmianą zdjęć profilowych, wstawianiem relacji z czynności codziennych i niecodziennych, rozbudowaniem sieci znajomych a zagrożeniem FOMO. Stwierdzono, że FOMO może być nasilone w szczególności w sytuacji użytkowania smartfonów w sposób adekwatny do realnych potrzeb, posiadaniem uczucia niemożności życia bez urządzenia, brakiem umiejętności ograniczenia korzystania z telefonu. FOMO jest wyraźnie skorelowane z problematycznym użytkowaniem telefonów komórkowych a ilością kont w portalach społecznościowych, częstotliwością sprawdzania nowych postów na Facebooku oraz Twitterze. Czynnikiem wyróżniającym FOMO na tle uzależnienia do Internetu jest potrzeba przynależności. Potrzeba bycia online łączy się z potrzebą autoprezentacji, a co za tym idzie akceptacji. Liczba polubień i pozytywnych komentarzy staje się podstawą poczucia wartości. Psychologowie

<sup>4</sup> A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport badań*, Warszawa 2018, s. 4-6.

<sup>5</sup> M. Goetz, *Fomo – nowa choroba cywilizacyjna?*, „Głos Pedagogiczny”, 2019 [1] (105), s. 40-44; P. Kwiatek, *Od FOMO do JOMO*, „Charaktery” 2019, nr 5, s. 54-56.

kliniczni podkreślają, że FOMO związane z niebyciem online może przybierać formy quasi bólowe oraz wywoływać u danej osoby poczucie „realnej” sytuacji zagrożenia. Naukowcy stwierdzają również, że razem z FOMO zmieniają się również biologiczne uwarunkowania funkcjonowania mózgu czego dobrym przykładem jest uwaga selektywna. Polega ona na spadku koncentracji, słabszym przetwarzaniu informacji w chwili, w której dzwoniący telefon nawet nie należy do określonej osoby<sup>6</sup>.

## Odgałęzienia FOMO

W polskiej literaturze przedmiotu trudno jest natrafić na opracowanie odgałęzień zjawiska FOMO. Sporadycznie pojawiają się jedynie niektóre z niżej wymienionych pojęć. Anglojęzyczne encyklopedie internetowe i platformy zajmujące się problematyką psychologiczną i społeczną przedstawiają nam ciekawy ich opis. Brak opracowania niżej wymienionych akronimów w literaturze naukowej może świadczyć o tym, że mamy do czynienia z podobnym zjawiskiem jak w latach 90-tych, które dotyczyło FOMO, że to media kreują nowe pojęcia i uprzedzają ich poważne opracowania oraz weryfikację. Należy zatem podchodzić do nich z dużą dozą ostrożności i obserwować w jakim kierunku podążają badania.

Wydaje się, że pojawiające się pomysły są wynikiem obserwacji i próbą opisu problemów i postaw użytkowników telefonów i Internetu, a także poszukiwaniem odpowiedniego podejścia wobec nich. Można stwierdzić, że celem działalności ma się stać równowaga cyfrowa, ponieważ w dzisiejszym świecie nie jesteśmy w stanie funkcjonować poza siecią. Dowodem na pojawianie się owych jeszcze niezwyfikowanych naukowo pojęć może być spot reklamowy wydany przez Urząd Komunikacji Cyfrowej w ramach akcji „Klikam z głową”, który można zobaczyć na kanale YouTube.

FOBO (ang. Fear of Better Options). Termin ten został stworzony przez Patricia Jamesa McGinnisa, który zauważył, że świat stał się globalną połączoną wioską, która daje niezliczone możliwości i to właśnie sprawia, że człowiek czuje się zagubiony, wątpi w swoje wybory, boi się, że mógł wybrać lepiej. Wszystko to sprawia, że nie podejmuje on żadnej decyzji, bądź nie robi tego w odpowiednim czasie. Sam termin został ukuty dla codziennego życia, do zwykłych codziennych wyborów<sup>10</sup>. W ostatnim czasie jest również przenoszony do świata cyfrowego. Zwróćmy uwagę, że oglądający rolki, mimo że są to krótkie filmiki, nie dokańczają oglądania ich i ciągle przechodzą do kolejnej. Czynność ta staje się niemal bezwiedna, a jej podstawą jest ciągle poszukiwanie czegoś ciekawszego, śmiesz-

<sup>6</sup> Ł. Tomczyk, *Fomo (Fear of missing out) – wyzwania diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” T XXXVII z. 3-2018, s. 143-145.

niejszego, tudzież użytkownik nie jest w stanie wiedzieć czego właściwie szuka, co chce oglądać<sup>7</sup>.

FOMOMO (ang. Fear Of the Mystery Of Missing Out). W tym odgałęzieniu chodzi o strach, którego powodem jest niesprawne urządzenie, wszystko co dzieje się u naszych znajomych w mediach społecznościowych jest dla nas tajemnicą, dorabiamy sobie fakty, w których obrazujemy sobie doskonałą zabawę naszych znajomych, w której nie tylko nie uczestniczymy, ale nic o niej nie wiemy. Postawa zbliżona to MOMO (ang. Mystery Of Missing Out) jest rodzajem paranoi, która dotyczy osoby martwiącej się tym, co dzieje się bez ich udziału. Osoby te odczuwają niepokój, ponieważ ich znajomi nie publikują niczego nowego w mediach społecznościowych. Dochodzą one do wniosku, że wszyscy świetnie się bawią, robią coś niesamowitego, w związku z tym są zbyt zajęci, żeby myśleć o dokumentowaniu i dzieleniu się tym doświadczeniem. Dochodzi do tego, że osoby te wysnuwają wnioski, że inni nie będą chcieli im pokazać co robią, bo po prostu ich nie lubią<sup>8</sup>.

Kolejne w większości mniej opisywane i znane:

- FOJI (ang. Fear of Joining In) to strach przed dołączeniem. Człowiek boi się spotkać z brakiem zainteresowania i akceptacji. Z tego powodu woli nie udostępniać żadnych informacji, czy aktywności. Swoją wartość mierzy ilością polubień.
- FOBIA (ang. Fear of Being Ignored Altogether) Jest to postawa, w której człowiek boi się być całkowicie zignorowany i dlatego utrzymuje nieustannie swoją bytność w sieci.
- BROMO (ang. Bros protecting you from Missing Out) to przedziwna sytuacja, w której znajomi nie udostępniają informacji o jakimś wydarzeniu, w którym uczestniczyli, bojąc się aby inni nieuczestniczący nie czuli się wykluczeni.
- SLOMO (ang. Slow to Missing Out) jest to powolne odczuwanie braku, które może polegać np. na tym, że człowiek obudzi się tylko po to, żeby sprawdzić aktywność znajomych<sup>9</sup>.

Człowiek rozwiązując problemy wpada często ze skrajności w skrajność. W opozycji do FOMO powstało ROMO (ang. *Reality of Missing Out*) celowe omijanie wiadomości<sup>10</sup>, NEMO (ang. *Nearly but not fully Missing Out*), jest to

<sup>7</sup> V. Gambhir, *Don't let FOBO paralyse you*, Monday 8AM <https://www.monday-8am.com/dont-let-fobo-paralyse-you/> (17.01.2025).

<sup>8</sup> Centrum Informacji Konsumenckiej <https://cik.uke.gov.pl/en/newsroom1/fomo-momo-and-other-problems-of-our-time,42.html> (25.11.2024)

<sup>9</sup> M. Forrier, *After Fomo: five more feelings of angst in the social media age*, „The Guardian” 18.01.2016 <https://www.theguardian.com/fashion/shortcuts/2016/jan/18/fomo-five-more-feelings-angst-social-media-acronyms> (17.01.2025).

<sup>10</sup> E. Scott, *How to Deal With FOMO in Your Life. Don't let FOMO get in the way of your happiness*, <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664> (17.01.2025).

postawa stawiania granic<sup>11</sup>, JOMO (ang. *Joy of Missing Out*) czerpanie radości poza światem wirtualnym<sup>12</sup>, LOMO (ang. *Love of missing out*)<sup>13</sup>.

## Analiza problemów cyfrowych na podstawie badań własnych

Celem aktywności dorosłych w mediach społecznościowych – podobnie jak ludzi młodych – jest kreowanie własnego wizerunku oraz poszerzanie grona znajomych. Dorośli również ulegają iluzji bycia nagradzanym za swoją aktywność. Schemat dodawania znajomych przebiega podobnie: najpierw są to osoby znane z rzeczywistości, potem osoby właściwie nieznane – napotkane, znajomi znajomych. Pozytywna reakcja tej grupy wzmacnia poczucie własnej wartości – działa jak nagroda. Z mediów społecznościowych korzystamy w podobny sposób. Najczęściej jest to korzystanie częste lub bardzo częste, kilkunutowe, przerywające bieżące zajęcia – powtarzające się wielokrotnie w ciągu dnia. Tym samym mało kto zauważa, ile czasu realnie spędza na przewijaniu aktualności, relacji czy tzw. rolek. Nie dostrzegamy przy tym realnego zagrożenia, sięgając po telefon coraz częściej i częściej. Zauważalnym zjawiskiem jest tzw. „rozhamowanie internetowe”, gdy człowiek decyduje się mówić lub robić w sieci rzeczy, których nie odważyłby się podjąć w rzeczywistości. Wystarczy przeczytać komentarze pod dowolnym artykułem – zjawisko to jest powszechne i zdecydowanie nie dotyczy wyłącznie młodych. Inna zasada, która dziś zyskuje na znaczeniu, brzmi: „nie ma cię w Internecie – nie istniejesz”. Korzystanie z mediów społecznościowych opiera się na mechanizmie konformizmu: wszyscy mają, więc ja też muszę mieć. Oglądanie pozytywnych filmików z baraszkującymi szczeniaczkami i liczenie reakcji nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży. Niby dorośli są bardziej świadomi, że nie ma to wpływu na ich życie, że nie jest to informacja istotna – a jednak oglądanie jednego, pięciu czy kilkunastu takich materiałów potrafi pochłonąć także ich. Efektem może być pogorszenie samopoczucia, ciągłe porównywanie się z innymi, podważanie własnych wyborów, spadek koncentracji, obniżona percepcja oraz nieustanny lęk, że coś nas omija i w czymś nie uczestniczymy. Szczególnie narażone są osoby z niską satysfakcją życiową, przeżywające trudne stany emocjonalne lub niezadowolone z relacji z bliskimi. Niemniej jednak, nie trzeba wykazywać konkretnych cech, by doświadczyć problemu utraty kontroli nad korzystaniem z mediów społecznościowych.

<sup>11</sup> S. Bhatt, NEMO: The new idea for those striving to find a middle path between FOMO and JOMO, „The Economic Times” (3.05.2018) [https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/nemo-the-new-idea-for-those-striving-to-find-a-middle-path-between-fomo-and-jomo/articleshow/64431356.cms?from=mdr#goog\\_rewarded](https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/nemo-the-new-idea-for-those-striving-to-find-a-middle-path-between-fomo-and-jomo/articleshow/64431356.cms?from=mdr#goog_rewarded).

<sup>12</sup> E. Chilton, Gdy nie możemy żyć bez internetu, TIK w edukacji 1/2020, s. 78.

<sup>13</sup> D. Gurunani, *Embracing LOMO – The Love of Missing Out*, <https://gurunanidhiren85.medium.com/embracing-lomo-the-love-of-missing-out-ea96122a97bb> (05.06.2025).

FOMO – strach przed byciem wykluczonym z dostępu do informacji i poczucia przynależności – to stan naturalny w okresie nastoletnim, lecz dziś jest on silnie wzmacniany przez dostępne technologie. U dorosłych także może występować jako potrzeba relacji, przynależności i bycia na bieżąco. Problem pojawia się, gdy ten strach staje się przytłaczający, wpływa na nasze emocje i codzienne działania – wtedy warto się zatrzymać i przyrzeć własnym nawykom.

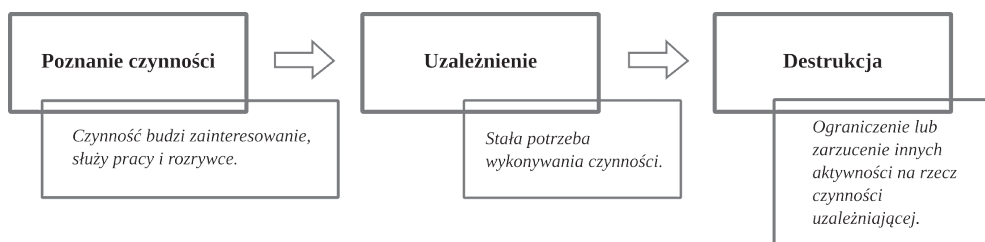
Jako dorośli często tłumaczymy się potrzebami zawodowymi, koniecznością korzystania z internetowej bazy wiedzy i dostępu do informacji. W praktyce jednak – podobnie jak młodzi – sięgamy po łatwą i szybką rozrywkę: treści mało istotne, mało rozwijające i uzależniające.

W związku z refleksją nad sposobem korzystania z telefonu przez osoby dorosłe opracowałam kwestionariusz badania ankietowego. Zawierał on trzynaście pytań dotyczących szeroko pojętego użytkowania telefonu komórkowego. Zależało mi na uzyskaniu opinii osób dojrzałych, mających realny wpływ na kształtowanie młodego pokolenia, dlatego ankietę rozpowszechniłam głównie w środowiskach nauczycielskich. Na pytania odpowiedziały 104 osoby. Aż 72,1% respondentów stanowiły osoby powyżej 40. roku życia, a więc osoby dojrzałe, posiadające doświadczenie życiowe i pamiętające rzeczywistość sprzed powszechnego dostępu do Internetu. Niemal jednogłośnie ankietowani przyznali, że telefon służy im przede wszystkim do wykonywania połączeń telefonicznych oraz korzystania z Internetu. Prawie 42% respondentów nigdy nie monitorowało czasu spędzanego z telefonem, natomiast ponad 30% korzysta z niego od 2 do 4 godzin dziennie. Aż 61,2% badanych sięga po telefon zaraz po przebudzeniu. Najczęściej użytkowanie telefonu odbywa się w domu (50%), choć niemal 35% deklaruje korzystanie z niego w każdym miejscu. Interesującym okazał się fakt, że 61,2% respondentów deklaruje umiejętność zaplanowania dnia bez użycia telefonu, podczas gdy 34 osoby nigdy nie próbowały takiego działania. Warto jednak podkreślić, że deklarowana zdolność zaplanowania dnia bez telefonu nie oznacza, iż respondenci faktycznie realizują taki plan w praktyce. Kolejne pytanie dotyczyło reakcji na sytuację zapomnienia telefonu. Z odpowiedzi wynika, że ponad jedna trzecia respondentów zawsze wraca po urządzenie, niezależnie od ewentualnego spóźnienia. Blisko połowa nie wraca, choć odczuwa z tego powodu dyskomfort. Niespełna 11% deklaruje obojętność wobec braku telefonu. W odpowiedziach zakwalifikowanych jako „inne” dominują wypowiedzi wskazujące na konieczność pozostania w kontakcie z bliskimi – np. „wracam, chcę mieć kontakt awaryjny z najbliższymi”. Natomiast odpowiedź „nie zapominam” może sugerować, że telefon stanowi „nieodłącznego partnera” w codziennym życiu. Zachowując ostrożność w formułowaniu wniosków, można jednak dostrzec pewne przejawy zjawiska FOMO, a być może także jego pochodnych. Respondenci wyrażają potrzebę nieustannego posiadania telefonu przy sobie

oraz pozostawiania w ciągłym kontakcie. Brak urządzenia wywołuje u nich dyskomfort. Ponad 60% badanych nie korzysta z telefonu podczas posiłków, a ponad 70% – podczas spotkań towarzyskich. Prawdopodobnie ma to związek z wiekiem respondentów; można przypuszczać, że w przypadku młodszych grup wiekowych proporcje byłyby odwrotne. Choć większość respondentów nie monitoruje czasu spędzanego w Internecie, przyznają, że spędzają tam więcej czasu, niż pierwotnie planowali. Odpowiedź ta wydaje się instynktowna i świadczy o podświadomej ocenie własnych nawyków. Na pytanie dotyczące prób ograniczenia korzystania z telefonu prawie 70% badanych odpowiedziało, że takich prób nie podejmuje. W zestawieniu z poprzednim pytaniem, w którym osoby dorosłe stwierdzają, że spędzają zbyt dużo czasu z telefonem, może wynikać, że większość z nich nie podejmuje działań mających na celu zmianę tej sytuacji.

## Wnioski i wyzwania edukacyjne

Pierwszy oczywisty wniosek jest taki, że przebadane osoby dorosłe korzystają z telefonu i z możliwości jakie daje telefon w dzisiejszym świecie. Ilość czasu jaką deklaruje część respondentów może już nieco niepokoić. Przesadą byłoby stwierdzenie uzależnienia któregośkolwiek z respondentów, niemniej jednak odpowiedzi w co najmniej kilku kwestiach wydają się niepokojące. Warto przyrzeć się prostemu mechanizmowi uzależnienia behawioralnego.



Źródło: M. R. Jabłońska, *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii Internetu*, Łódź 2018, s. 137.

Wydaje się, że zestawiając schemat z wynikami ankiety można wyrazić pewne zaniepokojenie, ponieważ w każdym pytaniu około 30% wyraża swoje bezwzględne przywiązanie do telefonu. Trzeba dokonać głębszej analizy aby stwierdzić, czy dany respondent jest w okresie jeszcze fascynacji, uzależnienia, czy też już w fazie destrukcji, która bezwzględnie wymaga interwencji.

Z ankiety wynika, że telefon towarzyszy nam niemal zawsze, niemal wszędzie, około 30% badanych wskazało, że również przy posiłkach i w towarzystwie. Warto w tym momencie przyrzeć się zjawisku *phubbingu*<sup>14</sup>. Fundamentem tego

<sup>14</sup> P. Łokić, *Zjawisko phubbingu jako konsekwencja mediatyzacji życia społecznego*, „Przegląd Politologiczny”, 2023(4), 213-227.

zjawiska jest przedkładanie komunikacji pośredniej nad bezpośrednią. W phubbingu rozmówca, towarzysz jest ignorowany i czuje się lekceważony, nieważny, bo uwaga osoby towarzyszącej jest skupiona na telefonie. Im bliższa relacja między rozmówcami konsekwencje są wyraźniejsze. Takie zjawisko zatem może zachodzić właściwie zawsze i wszędzie, np. pomiędzy przyjaciółmi czy współpracownikami. W naszym kontekście istotny będzie *partner phubbingu*, (np. ignorowanie partnera, współmałżonka, czego świadkami są dzieci) oraz *parental phubbing*, czyli nie zwracanie uwagi na dzieci przez rodziców. Analizując wyniki ankiety można stwierdzić, że rozmawiamy z innymi w tym z dziećmi trzymając własny telefon w dłoni. Należałoby się przyjrzeć temu jak często mówimy dzieciom o złym wpływie telefonu znad telefonu, wypominamy czas spędzony w sieci nie monitorując swojego. Kampania zorganizowana przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pod hasłem *Blisko telefonu – daleko od dziecka* zwraca uwagę na jakość i ilość interakcji z małymi dziećmi<sup>15</sup>. Karmione piersią dzieci przestały być głaskane, nikt do nich nie mówi nie utrzymuje kontaktu wzrokowego. Jakość relacji rodzic – małe dziecko spada. Z powyższego wynika, że nie tylko sami mamy problem z ilością i jakością czasu spędzonego w sieci, jesteśmy inspiracją dla naszych dzieci, czy podopiecznych. Nie budujemy odpowiednio silnych relacji lub w sposób znaczący możemy je upośledzić. Z ankiety wynika, że respondenci dbają o bycie w kontakcie, nie zapominają telefonu, wracają po niego jeśli zapomną lub czują dyskomfort jeśli go nie mają. Jest to pierwsza oznaka FOMO. Respondenci jedynie wyobrażają sobie dzień bez telefonu, tutaj w teorii wszystko wydaje się możliwe, niestety praktyka pokazuje, że nie realizujemy takiego dnia. „Fomersi” w sytuacjach odłączenia od mediów społecznościowych i komunikatorów przejawiają zarówno fizyczne jak i psychiczne oznaki zespołu odstawienia<sup>16</sup>. Skutkiem FOMO jest tendencja do autoizolacji, unikanie realnych kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi. Jest to pewien paradoks, w którym bojąc się utraty relacji sami je ograniczamy. Odpowiadający na ankietę to dorośli, dojrzałe osoby, które raczej jeszcze nie utraciły kontaktu z rzeczywistością. Niemniej warto zauważając u siebie objawy FOMO zmienić motywację. Zmiana podejścia widoczna w najprostszym przykładzie szklanki do połowy pustej, czy do połowy pełnej. Chodzi o to, aby zamiast skupiać się na tym, co straciłem, czego nie widziałem, postawić akcent na to, co zyskałem, ile udało mi się wykorzystać, kogo spotkać. Zmiana na inaczej sformułowane FOMO jako *Find One Magnificent Object*. Skoncentrujmy się na czymś czemu warto poświęcić czas. Przekierujmy naszą aktywność na realne relacje, bliskość,

<sup>15</sup> Opis akcji znajdziemy tutaj; <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/jak-korzystanie-z-telefonow-przez-rodzicow-wplywa-na-dzieci-kampania-blisko-telefonu-daleko-od-dziecka.html> (12.12.2024).

<sup>16</sup> B. Modrzejewska, *FOMO i fonoholizm*, *Świat Problemów* 1/2020, s. 30-32.

szczególnie jeśli chodzi o grono rodzinne. Potrzeba przynależności jest naturalna i warto jej szukać realnie a nie wirtualnie<sup>17</sup>.

Problem dotyczy również nauczycieli. Z jednej strony łatwiej jest włączyć na lekcji film, prezentację, quizy, i to się dzieje, mimo że badania wykazują, że taka edukacja jest mało skuteczna, ale to łatwe, wygodne, dzieci są zadowolone, jest spokój w klasie. Z drugiej strony zobowiązuje się nauczycieli do korzystania z narzędzi multimedialnych na lekcji, a nawet są z tego rozliczani. Każdy nauczyciel, który doświadcza awansu zawodowego musi udowodnić, że potrafi i wykorzystuje dostępne środki. Gminy inwestują w komputery, najnowsze tablice interaktywne, smartfloory. Dzieci mają zajęcia informatyczne, uczą się programowania ale nie posiadły na przykład kompetencji wiązania butów, czy zrobienia sobie herbaty. Smutna prawda jest taka, że komputery i smartfony nie tylko nie pomagają, ale często szkodzą nauce, chociażby dlatego, że mózg użytkownika nastawiony jest na rozrywkę, a nie na wysiłek jakim jest nauka. Nie udowodniono żadnego pozytywnego wpływu tych urządzeń na nauczanie w szkołach. Badania PISA (Programme for International Student Assessment) wykazały, że im więcej pieniędzy państwa inwestowały w cyfryzację szkół tym szybciej osiągnięcia i umiejętności uczniów spadały<sup>18</sup>. Kolejnym wyzwaniem jest uzmysłowienie ministerstwu oświaty i samym nauczycielom jak ważny jest powrót do tradycyjnej nauki przy pomocy książek, zeszytów, bloku rysunkowego, ograniczenie korzystania z tablicy interaktywnej, a przynajmniej poszukanie równowagi między możliwościami jakie daje współczesny świat. Skrajności w żadnej dziedzinie nie przynoszą dobrych efektów.

W szkole należy zadbać o ograniczenie możliwości korzystania z telefonu. W wielu miejscach zapisy takie są wprowadzane do statutów szkoły, a uczniów przyłapanych na łamaniu regulaminu ponosi konsekwencje w postaci negatywnych uwag, konieczności odbioru telefonu dziecka od dyrektora szkoły przez rodziców, itp. Tutaj uczniowie wpadają w pewien dysonans bo z jednej strony absolutnie nie wolno im korzystać z telefonu, a z drugiej mają na lekcji wyciągnąć sprawny telefon podłączony do sieci, bo nauczyciel zaproponował np. quiz<sup>19</sup>. Jedną z podstawowych zasad wychowania jest konsekwencja w działaniu. Niestety, czasem to działanie prowadzi do rozdzwisku i nie chodzi jedynie o używanie telefonu na lekcji chociaż nie wolno tego robić. Innym przykładem może być sytuacja, gdy nauczyciele podczas lekcji mają swoje telefony na biurkach i na nie zerkają. Dzieci potrzebują mistrza, a takie zachowanie osłabia postrzeganie nauczyciela

<sup>17</sup> S. Pawłowska, *FOMO – czy jest się czego bać*, „Remedium” 1/2020, s. 5-7.

<sup>18</sup> M. Spitzer, *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Warszawa 2021, s. 14-15, 59-69.

<sup>19</sup> Platform oferujących tego typu quizy jest wiele oto przykładowe: Wordwall <https://wordwall.net/pl-pl/community/quizy-dla-dzieci>; Quizizz <https://quizizz.com/?lng=pl>; Kahoot <https://kahoot.com/>; i wiele innych.

jako autorytetu. Warto zastanowić się, czy sami nauczyciele nie przyczyniają się w ten sposób do podważania własnej pozycji.

Dużym wyzwaniem dla współczesnych społeczeństw jest przyznanie, że dorośli również mają problem, że sami za niego odpowiadają i kreują rzeczywistość dzieci, za które również, a może przede wszystkim, są odpowiedzialni. Tymczasem uwaga kierowana jest na młodych, a winą obarcza na przykład smartfon. Problem polega na tym, że nawet najgroźniejsza broń nikogo nie zabije jeśli nie zostanie użyta. Jako dorośli zbyt dużo czasu poświęcamy byciu w sieci, dla świętego spokoju, lenistwa, wygody i zbyt szybko pokazujemy dzieciom taką formę spędzania czasu, po czym nie jesteśmy w stanie oderwać dziecka od kolorowego ekranu. Niestety ono samo sobie tego telefonu w rękę nie wkłada.

Zatem tak jak edukujemy dzieci, tak samo, a może nawet bardziej, powinniśmy edukować i uświadamiać dorosłych.

Być może największym wyzwaniem jest uświadomienie dorosłym, że są na drodze, z której nie ma odwrotu. Poszukiwanie złotego środka w używaniu smartfonów tej właściwej drogi powinno być priorytetem w dzisiejszym maksymalnie scyfryzowanym świecie.

Kolejnym zagrożeniem jest walka z bagatelizowaniem problemu. Osoby uzależnione od alkoholu lub narkotyków kojarzą się z tymi, którzy dotknęli lub są na prostej drodze żeby dotknąć dna. Uzależnienie od Internetu nie kojarzy się ze strasznymi obrazami, poza tym każdy z niego korzysta. To bagatelizowanie jest powodem coraz większych problemów.

Istotną sprawą musi stać się obiektywne analizowanie zjawiska i stawianie wniosków. Pierwotnie Internet był narzędziem, którego używaliśmy do wykonania jakiegoś zadania, później stał się przestrzenią wymiany doświadczeń, myśli, szeroko pojętego poznawania świata. Obecnie Internet jest wszędzie, to jest wspaniałe ułatwienie i przekleństwo. Dzieci bardzo często nie rozróżniają dwóch rzeczywistości, istnieje dla nich jedna przenikająca się. Zastanawiające jest ilu dorosłych tak samo widzi świat, na ile cecha imputowana dzieciom jest obecna wśród starszych, tym bardziej, że „młodzi dorośli” nie znają już podwójnego świata.

Czytając jeden z poradników<sup>20</sup> stwierdziłam, że nie zawiera on odkrywczych zaleceń, a na przykład takie jak: *Idź na spacer, Zaplanuj czas wolny, Wycisz się* i tak dalej. Poradnik jest pełen truizmów, ale jednocześnie jest zachętą do powrotu do źródeł życia, prostoty i radości ze zwykłej codzienności i prawdziwych relacji. To może być największe i najtrudniejsze, a jednocześnie najbardziej podstawowe wyzwanie dla dzisiejszego świata.

<sup>20</sup> C. Ramsden, *Zerwij z mediami społecznościowymi. Proste wskazówki jak świadomie korzystać z mediów społecznościowych*, Kraków 2021.

## References

### Bibliografia

- Alter A., *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom*, Kraków 2018.
- Banasiak Parzych B., *Smartfon zmienia emocje*, „Charaktery” 3/2013, s. 32-35.
- Bigaj M., *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci*, Warszawa 2023.
- Chilmon E., *Gdy nie możemy żyć bez internetu*, „TIK w edukacji 1/2020”, s. 78- 81.
- Davis K., *Dziecko w świecie technologii. Wychowanie w cyfrowej rzeczywistości*, Kraków 2024.
- Djisseglo A., *FOMO: An Instagram Anxiety*, „Medium” artykuł z 5.05.2019. <https://medium.com/@adjiss2/fomo-an-instagram-anxiety-2a019e7bc36f>
- Dróżdż M., Grzesiak-Witek D., Witek P., *Uczeń a współczesne zagrożenia*, Lublin 2019.
- Ferrier M., *After Fomo: five more feelings of angst in the social media age*, „The Guardian” artykuł z 18.01.2016. <https://www.theguardian.com/fashion/shortcuts/2016/jan/18/fomo-five-more-feelings-angst-social-media-acronyms>
- Flores S., *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, Warszawa 2017.
- Gambhir V., *Don't let FOMO paralyse you*, „Monday 8AM” artykuł z 14.01.2019. <https://www.monday-8am.com/dont-let-fobo-paralyse-you/>
- Goetz M., *Fomo - nowa choroba cywilizacyjna?*, „Głos Pedagogiczny”, 2019 [1] (105), s. 40-44.
- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018, s. 239-240.
- Gurunani D., *Embracing LOMO – The Love of Missing Out*, <https://gurunanidhiren85.medium.com/embracing-lomo-the-love-of-missing-out-ea96122a97bb> (05.06.2025)
- Halińska M., *Tablety na święty spokój*, „Charaktery” 6/2,13, s. 40-43.
- Hatt S., *NEMO: The new idea for those striving to find a middle path between FOMO and JOMO*, „The Economic Times” artykuł z 3.05.2018 [economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/nemo-the-new-idea-for-those-striving-to-find-a-middle-path-between-fomo-and-jomo/article-show/64431356.cms?from=mdr#goog\\_rewarded](https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/nemo-the-new-idea-for-those-striving-to-find-a-middle-path-between-fomo-and-jomo/article-show/64431356.cms?from=mdr#goog_rewarded)
- Jędrzejko M., Traper A., Kiełtyk-Zaborowska I., *Cyber uzależnienia. Zjawisko. Profilaktyka. Elementy Terapii*, Warszawa 2024.
- Jupowicz-Ginańska A., Jasiewicz J., Kisiłowska M., Baran T., Wysocki A., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport badań*, Warszawa 2018.
- Kardas N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuję kontrolę nad naszymi dziećmi – I jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018.
- Kozłowski T., *Przyjacieli na kliknięcie*, „Charaktery” 3/2013, s. 36-39.
- Kwiątek P., *Od FOMO do JOMO*, „Charaktery”. 2019, nr 5, s. 54-56.
- Łokić P., *Zjawisko phubbingu jako konsekwencja mediatyzacji życia społecznego*, „Przegląd Polityczny”, 2023(4), 213-227.
- Majewska M., *Dziecko na cyfrowym odwyku. Jak bez krzyku oderwać dziecko od komputera i smartfona*, Bielsko Biała 2022.
- Modrzejewska B., *FOMO i fonoholizm*, „Świat Problemów” 1/2020, s. 30-32.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021.
- Pajor P., *Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2021 21(4), s. 281-292.
- Pawłowska S., *FOMO – czy jest się czego bać*, „Remedium” 1/2020, s. 5-7.
- Piersa K., *Złota rybka w szambie. Jak pokonać uzależnienie od smartfona i internetu*, Jaguar, Warszawa 2020.

- Ramsden C., *Zerwij z mediami społecznościowymi. Proste wskazówki, jak świadomie korzystać z serwisów społecznościowych*, Kraków 2021.
- Scott E., *How to Deal With FOMO in Your Life. Don't let FOMO get in the way of your happiness*, artykuł z 17.01.2025 <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>
- Spitzer M., *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, Warszawa 2021.
- Tomczyk Ł., *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” T. 37, z. 3 (2018), s. [139]-150.