

Edukujemy się w Chemiku: Dla Zdrowia – Jesteś FOMO czy JOMO?

Nasi uczniowie uczestniczyli w eksperymencie - odpowiadali na pytania dotyczące mediów społecznościowych, zachowań i emocji związanych z używaniem Internetu.

Na 19 pytań, 124 uczniów z wybranych klas I, II i III LO i technikum udzielało odpowiedzi PRAWDA, FAŁSZ.

Odpowiedzi były anonimowe. Podsumowanie wszystkich odpowiedzi w postaci wykresu zamieszczono niżej.

Oto pytania, na które odpowiadali uczniowie.

1. Sięgam po telefon bez konkretnego powodu.
2. Korzystałem z telefonu przechodząc przez ulicę.
3. Jestem w stanie wytrzymać bez telefonu.
4. Czuję przymus posiadania telefonu w zasięgu ręki.
5. Czuję zdenerwowanie, niepokój, gdy kończy się bateria w telefonie.
6. Czuję złość lub rozdrażnienie, gdy odebrano mi telefon i uniemożliwiono korzystanie z niego.
7. Korzystałem z telefonu podczas spotkań rodzinnych.
8. Korzystałem z telefonu podczas lekcji w szkole.
9. Kontroluję ilość czasu spędzonego w Internecie, mediach społecznościowych.
10. Rezygnuję z bycia offline na korzyść online.
11. Życie offline jest nudne.
12. Odczuwam bóle w odcinku szyjnym kręgosłupa lub pomiędzy łopatkami.
13. Zauważam u siebie zmęczenie i niewyspanie związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych.
14. Często odświeżam media społecznościowe, aby być na bieżąco.
15. Odczuwam bóle w nadgarstku.
16. Odczuwam bóle lub zawroty głowy.
17. Od jakiegoś czasu odczuwam pogorszenie wzroku.
18. Życie obserwowane w sieci jest ciekawsze niż życie offline.
19. Internet jest dla mnie ucieczką od problemów.

Celem gry, było uświadomienie uczniom zachowań związanych z korzystaniem z Internetu, zjawiska, przeciążenia informacyjnego, jak również analiza własnych zachowanie pod kątem FOMO, oraz zapoznanie się z niektórymi zagrożeniami wynikającymi z FOMO.

Aby zrozumieć na czym polega to zjawisko i jak radzić sobie i zapobiegać FOMO warto przeczytać poniższe informacje.

Co to jest FOMO?

FOMO dotyka w szczególności osoby młode, zjawisko to jest wynikiem skoku cywilizacyjnego ostatnich lat. Obserwujemy je głównie przez dynamiczny rozwój mediów społecznościowych.

FOMO po raz pierwszy zostało użyte w połowie lat 90. XX wieku przez Dana Hermana.

Syndrom FOMO - objawy

FOMO (Fear of Missing Out) to obawa, strach przed tym, że coś może nam umknąć. Lęk, o którym mowa to obawa odłączenia, bycia pozbawionym informacji, niewiedza na temat tego, co aktualnie dzieje się w sieci (inni robią coś ciekawego, a ja o tym nie wiem, nie uczestniczę w tym). FOMO wywołuje potrzebę bycia nieustannie na bieżąco z wirtualnymi nowinkami.

Jak rozpoznać osobę z FOMO?

Osoby cierpiące na syndrom FOMO bywają poddenerwowane i niespokojne, kiedy w ich pobliżu brakuje smartfona. Nieustannie zerkają w ekran swojego telefonu, odświeżają Facebook, Instagram, portale społecznościowe i te z informacjami, aby być na bieżąco.

W życiu codziennym można zaobserwować następujące nawyki:

Korzystanie z telefonu zaraz po przebudzeniu i przed snem, w trakcie jedzenia, drogi do szkoły podczas spotkań z rodziną, znajomymi, podczas korzystania z toalety.

Kiedy możliwość dostępu do telefonu jest ograniczona, osoby z FOMO mogą odczuwać samotność, niepokój czy lęk. Mogą pojawić się także objawy somatyczne w postaci nudności, zawrotów głowy czy bóli brzucha.

Co może być podłożem FOMO?

Powodów może być wiele, jednak najczęściej powody są następujące:

- niska samoocena,
- chęć bycia zauważonym,
- odczuwanie presji ze strony rówieśników,
- wzbudzanie w innych zazdrości,
- potrzeba akceptacji czy przynależności do grupy.

Przeciwieństwem FOMO jest JOMO

A co to jest JOMO?

JOMO (Joy of Missing Out) – to radość z bycia offline, poza światem wirtualnym.

To świadome odczuwanie zadowolenia i spokoju, gdy nie uczestniczymy we wszystkich wydarzeniach społecznych, odprężenie i skupienie się na własnych potrzebach.

Osiągnięcie JOMO wymaga zmiany podejścia do życia i mediów społecznościowych.

Radzenie sobie z FOMO wymaga świadomego wyboru i zmiany nawyków.

Oto kilka strategii, które mogą pomóc w radzeniu sobie z tym zjawiskiem:

- Kontrolowanie i ograniczenie czasu spędzanego na przeglądaniu mediach społecznościowych.
- Skupienie się na teraźniejszości – praktykowanie uważności i skupianie się na obecnym momencie, docenieniu tego, co masz, zamiast martwić się o to, czego może ci brakować.
- Rozwój osobistych zainteresowań – poświęcenie czasu na rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, przyniesie ci większe poczucie spełnienia i samorealizacji.
- Wzmacnianie rzeczywistych relacji – budowanie i utrzymywanie mocnych, realnych relacji z rodziną i przyjaciółmi (porozmawiaj z siostrą, bratem, mamą, babcią, dziadkiem, tatą, z kimś kto może dać Ci wsparcie, zawsze ktoś taki jest), może pomóc zmniejszyć uczucie izolacji, które często towarzyszy FOMO.
- Praktykowanie wdzięczności – regularne przypominanie sobie i docenianie tego, co masz w życiu, może pomóc zmniejszyć uczucie niedosytu i zazdrości.
- Stawianie sobie realistycznych celów – osiągalne cele i praca nad nimi może przynieść poczucie satysfakcji i zadowolenia.
- Zaakceptowanie, że nie można być wszędzie i robić wszystkiego, jest kluczowym elementem radzenia sobie z FOMO.
- Zrozumienie, że każda decyzja niesie za sobą zarówno korzyści, jak i koszty, może pomóc w akceptacji wyborów, które dokonujesz.

- Wsparcie psychologiczne – w przypadku, gdy FOMO ma znaczący wpływ na twoje życie, gdy zaniedbujesz szkołę, obowiązki domowe, zapominasz o tym co kiedyś było ważne – pomocne może być wsparcie psychologa, psychoterapeuty.

Zatrzymaj się na chwile i przeanalizuj wykres, wiele odpowiedzi na pytania zastanawia. Są wśród nas uczniowie, dla których wydarzenia, życie w sieci odgrywają znaczącą rolę i muszą być na bieżąco.

Serdeczne podziękowania dla Pana Mariana Popisa i analityków z klasy VTAL za pomoc w podsumowaniu wyników. ☺

Materiał przygotowała Jolanta Zwierzchowska