

Lęk przed odłączeniem u młodzieży – – profilaktyka FOMO w środowisku szkolnym

Barbara Pietryga-Szkarłat¹ 
Patrycja Curyło-Sikora² 



Abstrakt

Życie w stale ewoluującym świecie, w którym dostęp do nowych technologii jest powszechny, wymaga podjęcia refleksji nad korzyściami i zagrożeniami płynącymi z ich użytkowania. Jednym z takich zagrożeń jest zjawisko FOMO (fear of missing out), które we współczesnym świecie jest coraz częstsze. Wiąże się ono z doświadczaniem lęku z uwagi na brak możliwości uczestniczenia w przestrzeniach, w których realizowana jest komunikacja elektroniczna. Zjawisko FOMO jest stosunkowo nowym zachowaniem ryzykownym, które pojawiło się za sprawą upowszechnienia social mediów oraz urządzeń mobilnych. Syndrom ten wpływa na holistyczne funkcjonowanie człowieka – oddziałuje na jego sferę poznawczą, emocjonalno-społeczną i fizyczną, a u jego podłoża leżą czynniki psychospołeczne. Istnieje zatem konieczność uznania go za problem społeczny i podjęcia wczesnych, systemowych oraz długofalowych działań realizowanych wobec uczniów i ich rodziców, ukierunkowanych na zwiększenie świadomości w zakresie omawianego zagadnienia oraz zaangażowania w ten proces nauczycieli i specjalistów (w tym lekarzy).

Słowa kluczowe

FOMO, Internet, media społecznościowe, profilaktyka

¹ Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Pedagogiki,
barbara.pietryga-szkarlat@uken.krakow.pl, <https://orcid.org/0000-0002-7341-0815>

² Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Pedagogiki,
patrycja.curylo-sikora@uken.krakow.pl, <https://orcid.org/0000-0002-3398-0549>

Fear of Disconnection in Adolescents – FOMO Prevention in the School Environment

Abstract

Living in a constantly evolving world where access to new technologies is common requires reflection on the benefits and threats of their use. One of such threats is the phenomenon of FOMO (fear of missing out), which is becoming more and more common in the modern world. It is associated with experiencing fear due to the inability to participate in spaces where electronic communication takes place. The phenomenon of FOMO is a relatively new risky behavior that has appeared due to the popularization of social media and mobile devices. This syndrome affects the holistic functioning of a person - it affects his cognitive, emotional, social and physical spheres, and is based on psychosocial factors. Therefore, there is a need to recognize it as a social problem and take early, systemic and long-term actions for students and their parents, aimed at increasing awareness of the issue in question and the involvement of teachers and specialists (including doctors) in this process.

Keywords

FOMO, Internet, social media, prevention

Wprowadzenie

Wysokie technologie zdominowały XXI wiek zmieniając nieodwracalnie sposób życia całych pokoleń. Problematyka nowoczesnych technologii jest coraz częściej poruszanym zagadnieniem w literaturze, ponieważ obecnie nikt nie wyobraża sobie funkcjonowania bez nich (Czerski, 2022; Tomczyk, 2018; Walat, 2015). Posiadanie telefonów komórkowych, tabletów i komputerów stanowi podstawę pozyskiwania wiedzy, źródło rozrywki, możliwość natychmiastowego przesyłania i odbioru wiadomości, czy też wzrostu umiejętności kognitywnych (Tomczyk, 2018). Z drugiej strony nieograniczony i relatywnie tani dostęp do wysokich technologii może wiązać się z szeregiem zagrożeń, które stanowią wyzwanie dla współczesnej edukacji, a w szczególności dla samego procesu wychowawczego (Tomczyk, 2018). Jak wskazuje Łukasz Tomczyk, jednym z takich wyzwań jest problematyka uzależnienia od Internetu – szczególnie w odniesieniu do zagadnienia FOMO, które dotyka wszystkich niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego (Czerski, 2022; Tomczyk, 2018).

FOMO to akronim utworzony od pierwszych liter anglojęzycznej nazwy syndromu *fear of missing out*, który oznacza lęk przed odłączeniem. Najczęściej cytowaną

definicję omawianego terminu sformułował zespół Andrew K. Przybylskiego (2013, s. 1841) z Uniwersytetu Oksfordzkiego, zgodnie z którą FOMO to „wszechogarniający lęk, odczuwany przez daną osobę, wywoływany myślą, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których osoba ta nie uczestniczy”. Syndrom ten uznawany jest współcześnie za rodzaj problematycznego przywiązania do social mediów i wiąże się z szeregiem negatywnych doświadczeń życiowych oraz uczuć towarzyszących przekonaniu jednostki, że coś ważnego ominie ją wówczas, gdy jest offline (Gupta i Sharma, 2021).

Omawiane zjawisko pojawiło się za sprawą upowszechnienia serwisów społecznościowych oraz urządzeń mobilnych gwarantujących stały dostęp do tego typu platform. Dotychczas realizowane badania wskazują, że FOMO wśród nastolatków w ostatnich latach przybrało niepokojące rozmiary, a destruktywne użytkowanie mediów społecznościowych może przekładać się na ich biopsychospołeczne funkcjonowanie oraz zdrowie psychiczne. W związku z powyższym pojawia się potrzeba uznania tego syndromu za problem społeczny oraz podjęcia refleksji nad jego złożonością oraz zagadnieniem profilaktyki, mającej na celu zapobieganie rozwojowi FOMO u młodych osób.

Artykuł ma charakter przeglądowy. Jego celem jest omówienie syndromu FOMO na tle dostępnej literatury oraz w oparciu o prowadzone w tym zakresie badania naukowe. Czytelnik zostanie zapoznany z uwarunkowaniami omawianego syndromu, jego symptomatologią i konsekwencjami. Z perspektywy analizowanego problemu pojawia się także pytanie dotyczące możliwości podejmowania oddziaływań profilaktycznych ukierunkowanych na przeciwdziałanie omawianemu zagadnieniu wśród młodzieży. W odniesieniu do tej kwestii zostaną przedstawione strategie profilaktyki systemowej w aspekcie zagrożeń, jakie niosą media cyfrowe i społecznościowe, szczególnie gdy są niewłaściwie wykorzystywane przez młode pokolenie.

Syndrom FOMO jako jedno ze współczesnych zagrożeń w grupie młodzieży

Postęp współczesnego świata przyjmuje tak szybkie tempo, że „żadne wcześniejsze pokolenie nie poznało, nie doświadczyło i nie wykorzystało tak szybkich zmian” (Mead, 2000, s. 110). Obecnie badacze wskazują, że dynamika tych przeobrażeń nie maleje, ponieważ stale jesteśmy świadkami gwałtownych przemian społeczno-kulturowych, w warunkach coraz bardziej dramatycznych kryzysów (Kapica, 2023). Przemiany we współczesnym świecie znajdują odzwierciedlenie m.in. w procesie

globalizacji, zmianach struktury rodzin i osłabieniu więzi rodzinnych, nastawieniu na rywalizację, rozwoju postaw konsumpcyjnych oraz kryzysach środowiskowych (Curyło-Sikora, 2022, 2024). Okoliczności te w obliczu wzrostu zachowań problemowych oraz trudności o charakterze psychologicznym w grupie dzieci i młodzieży wskazują na potrzebę podejmowania działań, które w procesie rozwoju wyposażą ich w umiejętności umożliwiające pozytywną adaptację, a więc przygotowują do „stawiania czoła wyzwaniom XXI wieku” (Solich, 2016, s. 39) oraz „nauczają, jak żyć w otaczającym świecie” (Woynarowska, 2015, s. 11). Wskazane wyżej tendencje stanowią czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego młodzieży, a zagadnienia te są szeroko podejmowane w dyskursie naukowym (Błasiak i Dybowska, 2014; Curyło-Sikora, 2022, 2024; Pilecka i Fryt, 2011a; 2011b). Obecnie coraz częściej podejmuje się problematykę wysokich technologii i ich wpływu na funkcjonowanie psychospołeczne młodzieży. W tym kontekście interesującym jest syndrom FOMO, który stanowi stosunkowo nową kategorię opisu zjawisk związanych z nowoczesnymi technologiami i ich negatywnymi konsekwencjami.

FOMO badano już w latach 90. XX wieku, w kontekście relacji społecznych i ryzyka utraty przewidywanej przyjemności z nich wynikającej (Herman, 2000). Współcześnie w analizach teoretyczno-empirycznych rozpatruje się je przede wszystkim w powiązaniu z aktywnością w sieci i technologiami informacyjno-komunikacyjnymi (Jupowicz-Ginalska i in., 2021). Syndrom FOMO polega na wyzwaniu stanów lękowych ze względu na niemożność uczestnictwa w przestrzeniach, w których realizowana jest komunikacja elektroniczna (Tomczyk, 2018). W tym kontekście pierwsze nieliczne doniesienia, rejestrowane w Web of Science Core Collection, pojawiły się nieco ponad dekadę temu, m.in. za sprawą zespołu badawczego prowadzonego przez Przybylskiego, który stworzył narzędzie badawcze do pomiaru FOMO, uwzględniające także jego istnienie w sferze wirtualnej (Przybylski i in., 2013). Jak wynika z metaanalizy przeprowadzonej przez zespół opracowujący cyklicznie raporty dotyczące omawianego zagadnienia (Jupowicz-Ginalska, 2018, 2019, 2021, 2022) zjawisko to budzi coraz większe zainteresowanie¹ i ma charakter interdyscyplinarny – badania w tym zakresie podejmowane są na gruncie m.in. psychologii, biznesu i ekonomii, psychiatrii, informatyki i cybernetyki, pedagogiki, zdrowia publicznego, zawodowego, zarządzania czy neurobiologii.

¹ Na przykład w 2013 roku opublikowano dwa artykuły na temat FOMO, 2014 – jeden, 2015 – sześć, a w 2019 już 55 (dane na podstawie wyszukiwania w Web of Science Core Collection, wg hasła: FOMO i *Fear of Missing Out*).

W analizach teoretyczno-empirycznych można wskazać na kilka kluczowych obszarów, w których podejmowana jest problematyka FOMO. Dotyczą one kwestii identyfikowania predyktorów rozwoju omawianego syndromu (Al-Busaidi i in., 2022), jego powiązań ze zdrowiem psychospołecznym i fizycznym (Andreassen i in., 2016; Baker, 2016; Elhai i in., 2016; Modzelewski, 2020; Rawas i in., 2021) oraz innymi zjawiskami, takimi jak: nomofobia, phubbing, CAGE czy problematyczne korzystanie ze smartfonów (Chi i in., 2022; Czerski, 2022; Riordan i in., 2015). W obliczu współczesnych kryzysów środowiskowych, pojawiają się także prace badawcze poświęcone zagadnieniom wpływu pandemii COVID-19 na rozwój syndromu FOMO wśród młodego pokolenia (Dong i in., 2024; Jupowicz-Ginalska i in., 2021) oraz analizy dotyczące kwestii szeroko rozumianej problematyki dobrostanu cyfrowego czy też higieny cyfrowej (Jupowicz-Ginalska, 2021, 2022).

Wyniki przeprowadzonych dotychczas badań ujawniają, że skala omawianego zjawiska jest wysoka i dotyczy w największym stopniu młodzieży między 15 a 19 rokiem życia (Citko i Owsieniuk, 2020; Jupowicz-Ginalska, 2022). Badania realizowane na terenie Polski wskazują, że 1/3 młodzieży odczuwa silny (28%) lub średni poziom (66%) „lęku przed odłączeniem” (Jupowicz-Ginalska, 2022). Z kolei z danych zawartych w raporcie z ogólnopolskiego badania Młodzi Cyfrowi (2019), w którym wzięło udział ponad 61 tys. uczniów z 1786 szkół na terenie całego kraju, wynika, że połowa polskich nastolatków nie wyobraża sobie życia bez dostępu do smartfona i doświadcza potrzeby natychmiastowej reakcji na pojawiające się w sieci wiadomości. Blisko co trzeci badany ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych, a wysokiego natężenia syndromu FOMO doświadcza aż 14% wszystkich badanych. Dla porównania badania realizowane w Stanach Zjednoczonych na grupie 2084 osób ujawniły, że FOMO występuje u 56% użytkowników mediów społecznościowych (Spitzer, 2013). Podobne rezultaty uzyskano w badaniach australijskich prowadzonych na grupie 1521 osób do 18 roku życia, z których wynika, że wysokie nasilenie objawów FOMO dotyczyło 50% chłopców i 66% dziewcząt (Australian Psychological Society, 2015). Z kolei badania przeprowadzone w Bośni i Hercegowinie wśród 717 uczniów ujawniły, że 20% badanych charakteryzowało się wysokim poziomem FOMO (Tomczyk i Selmanagic-Lizde, 2018).

FOMO w życiu młodzieży – uwarunkowania, objawy i konsekwencje

Istnieje wiele czynników ryzyka, które mogą w konsekwencji warunkować rozwój FOMO u młodzieży. Wielu autorów zwraca uwagę, że u podłoża tego syndromu leży dążenie do zaspokojenia jednej z podstawowych psychologicznych potrzeb człowieka – potrzeby przynależności (Goetz, 2020; Tomczyk, 2018). Jej zaspokojenie wzmacnia przekonanie jednostki o własnej wartości i daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa (Wrona-Polańska, 1996). Dodatkowo, w literaturze zwraca się uwagę, że FOMO pozostaje w związku z potrzebą autoprezentacji i akceptacji (Tomczyk, 2018). Realizację wskazanych potrzeb umożliwia stopniowo zdobywana popularność w mediach społecznościowych, będąca współczesnym sposobem zwiększania poczucia pewności siebie i utrzymywania pozytywnych relacji społecznych. Przestrzeń w social mediach daje nastolatkom możliwość kreowania własnego wizerunku i prezentowania siebie tak, jak chcieliby być postrzegani przez innych (Beard, 2017). Jednostka z syndromem FOMO doświadcza silnego lęku, frustracji i niepewności w obliczu zagrożenia niezaspokojenia wyżej wymienionych potrzeb. Przeżycia te są silniejsze w sytuacji utrudnionego dostępu do bycia online, ponieważ zwiększa to ryzyko opóźnienia reakcji osoby z FOMO na działania rówieśników w sieci, co w konsekwencji może prowadzić – w jej percepcji – do utraty popularności i negatywnego odbioru wizerunku w social mediach (Goetz, 2020).

Do czynników zwiększających ryzyko rozwoju FOMO zalicza się także dynamikę rodzinną, zakłócenia we wzajemnych relacjach, konflikty i stres (Beard, 2017). Brak stabilności w rodzinie może być powodem ograniczenia kontaktu i komunikacji dziecka z rodzicami, w wyniku czego młody człowiek chętniej skłania się do tworzenia interakcji w sieci, które są dla niego w tym momencie bardziej satysfakcjonujące i atrakcyjne (Young, 2009). Internet staje się dla nastolatka narzędziem unikania konfliktów rodzinnych i źródłem wsparcia, a także stanowi formę przynoszenia ulgi od braku stabilizacji w rodzinie (Beard, 2008). Zaburzone relacje między rodzicami a dziećmi mogą doprowadzić do zachwiania poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie u dziecka (Werbiński, 2000). W obliczu tej sytuacji młody człowiek poszukuje stabilizacji i akceptacji w mediach społecznościowych, uzależniając swoją samoocenę wyłącznie od opinii zewnętrznych – komentarzy, polubień i udostępnień swoich zdjęć oraz postów przez innych internautów, a nie wewnętrznego przekonania o byciu wartościowym człowiekiem.

W tym miejscu warto także zwrócić uwagę na niekontrolowany przez dorosłych dostęp dziecka do smartfona, tabletu czy komputera oraz problemowe użytkowanie tego typu urządzeń przez dorosłych (Junik i in., 2023). Rodzice nadużywający urządzeń ekranowych i mający problem z rezygnacją z tego typu aktywności na rzecz innych działań – rodzinnego posiłku, wyjścia na spacer lub aktywności fizycznej – utrudniają młodzieży zrozumienie technologii oraz korzyści i zagrożeń, jakie mogą z nich płynąć, a także są źródłem negatywnych wzorców korzystania z Internetu.

Problematiczne użytkowanie mediów społecznościowych może wiązać się także z naciskiem grupy rówieśniczej i jej oczekiwaniami wobec aktywności w sieci (Beard, 2017). Pod jej wpływem nastolatek może odczuwać silną potrzebę regularnego angażowania się w określone działania na portalach społecznościowych. Obecność w sieci staje się gwarantem bycia częścią danej grupy oraz źródłem wiedzy o tym, czym aktualnie zajmują się rówieśnicy. W efekcie młody człowiek odczuwa coraz silniejszą potrzebę, a nawet przymus, regularnego sprawdzania postów innych użytkowników, śledzenia ich aktywności, a także umacniania swojej pozycji w wirtualnej przestrzeni dzieląc się prywatnymi informacjami z życia, tworząc iluzoryczne przekonanie bliskiej więzi z rówieśnikami oraz bycia na bieżąco w ich sprawach (Beard, 2017).

Z punktu widzenia omawianej problematyki nie bez znaczenia jest także wpływ środków masowego przekazu, które od wczesnych lat dziecięcych kreują w świadomości młodych pokoleń przekonanie, że bycie częścią technologicznego społeczeństwa jest wyznacznikiem sukcesu, pomijając często aspekty zagrożeń, które mogą wiązać się z nadużywaniem wysokich technologii (Beard, 2017).

Objawy FOMO wiążą się z odczuwaniem silnego lęku, frustracji i poczucia osamotnienia w obliczu braku dostępu do mediów społecznościowych. Osoby cierpiące na ten syndrom prezentują cechy uzależnienia w swoim zachowaniu związanym z odczuwaniem silnej potrzeby nieustannego bycia online. Do kluczowych symptomów świadczących o wysokim poziomie FOMO można zaliczyć odczuwanie (Kubala-Kulpińska, 2020; Witkowska, 2020):

- lęku przed byciem pominiętym w sieci i przymusu natychmiastowej komunikacji z innymi;
- obawy, że inni mają ciekawsze i bardziej satysfakcjonujące doświadczenia w życiu;
- potrzeby ciągłego śledzenia aktywności internetowej znajomych;
- potrzeby natychmiastowego dzielenia się w mediach społecznościowych szczegółami ze swojego życia – ciągłe bycie online;
- potrzeby posiadania smartfona zawsze w zasięgu ręki – jego brak lub ograniczony

dostęp do Internetu wiąże się z przeżywaniem silnego napięcia emocjonalnego, które może zostać zredukowane dopiero po upewnieniu się, że niczego ważnego nie przeoczono – efekt ten jest krótkotrwały, dlatego mowa o częstym sprawdzaniu telefonu;

- potrzeby korzystania z telefonu tuż po obudzeniu i przed zaśnięciem;
- przeciążenia nadmiarem informacji docierających z sieci.

W ciągu ostatniej dekady trwają badania mające na celu ustalenie powiązań FOMO z funkcjonowaniem biopsychospołecznym człowieka (Gupta i Sharma, 2021). Z uwagi na przeżywanie silnego lęku, przewlekłego stresu i niepokoju omawiany syndrom może mieć negatywne skutki dla rozwoju młodego człowieka, a także jego zdrowia (Citko i Owsieniuk, 2021; Goetz, 2020). Wśród konsekwencji psychicznych można wymienić narastającą frustrację, napady złości, częste doświadczanie negatywnych stanów emocjonalnych jako wyniku niekorzystnych porównań społecznych (Gupta i Shrama, 2021), jak również wysoki poziom stresu (Jupowicz-Ginalska, 2022). Występowanie tych objawów wyraźnie wpływa na jakość życia młodzieży, prowadząc stopniowo do utraty poczucia dobrostanu, obniżonej samooceny, zaburzeń depresyjnych i lękowych oraz wzrostu ryzyka samobójstw (Gupta i Sharma, 2021; Steers i in., 2014). Skutki FOMO w sferze poznawczej mogą dotyczyć trudności z koncentracją uwagi, problemów z pamięcią, zaburzeń myślenia, a w konsekwencji osiągania słabszych wyników w nauce (Azizi i in., 2019). Do negatywnych skutków FOMO w sferze społecznej można zaliczyć zachowania opozycyjne, buntownicze, agresywne, konfliktowość, jak również zaniedbywanie codziennych obowiązków szkolnych i domowych oraz izolowanie się społeczne kosztem przebywania w sieci (Goetz, 2020; Witkowska, 2020). Zjawisko to dotyczy także sfery fizycznej, ujawniając się w postaci m.in. chronicznego przemęczenia, zaburzeń snu, bólów głowy, karku, palców czy pogorszenia wzroku (Damodara i in., 2019). FOMO wiąże się dodatkowo z ryzykownymi zachowaniami zdrowotnymi, w tym uzależnieniami od substancji psychoaktywnych oraz uzależnieniami behawioralnymi (Spitzer, 2013).

Działania profilaktyczne w zakresie FOMO podejmowane w środowisku szkolnym młodzieży

Podjęte wyżej rozważania uzmysławiają skalę zjawiska FOMO wśród młodzieży. W literaturze najczęściej można odnaleźć publikacje podejmujące problematykę FOMO w aspekcie teoretyczno-empirycznym, natomiast obszar diagnostyczno-profilaktyczny wydaje się być zaniedbany. O ile syndrom FOMO może być diagnostycz-

nie rozumiany w kategoriach uzależnienia od Internetu (jako jeden z jego rodzajów), o tyle nie jest on uwzględniony w klasyfikacjach ICD² czy DSM³, co w konsekwencji zdaniem Tomczyka (2018, s. 147) warunkuje „intuicyjną diagnostykę i profilaktykę”. Oznacza to konieczność podjęcia refleksji nad wyżej wymienionymi obszarami w grupie nastolatków, użytkujących na co dzień nowe media multitaskingowo.

Problematyka profilaktyki w zakresie wysokich technologii może opierać się na założeniach nurtu pedagogiki humanistycznej, który rozwijał się szczególnie intensywnie w drugiej połowie XX wieku, w odpowiedzi na narastające potrzeby dzieci i młodzieży w coraz bardziej złożonym świecie. Uwzględniając współczesną dynamikę zmian nurt ten wydaje się wciąż aktualny. Jego główne założenie koncentruje się na podmiotowości młodego człowieka, akcentując jednocześnie jego integralność ze środowiskiem życia. Podejście to wskazuje także na istotę relacji między dzieckiem a dorosłym, który w procesie edukacji powinien pełnić rolę przewodnika i doradcy oraz dążyć do budowania atmosfery zaufania, wzajemnego szacunku, a także przestrzeni wspierającej młodego człowieka w podejmowaniu samodzielnych decyzji dotyczących własnego rozwoju. Powyższe ujęcie spójne jest z podstawowym założeniem paradygmatu systemowego wskazującego na to, że funkcjonowanie jednostki może być rozpatrywane wyłącznie w kontekście systemu, którego jest ona częścią. Oznacza to, że wszelkie oddziaływania ukierunkowane na zmianę funkcjonowania człowieka muszą odbywać się z uwzględnieniem nie tylko jego podmiotowości, ale także środowiska, w którym żyje na co dzień.

Maciej Dębski i Magdalena Bigaj (2019) zwracają uwagę na potrzebę podejmowania działań zarówno na poziomie systemu rodzinnego, szkół, jak i szerzej – na poziomie jednostek samorządu terytorialnego oraz krajowym. W tym kontekście szczególnie nacisk położony zostaje po pierwsze na uznanie istnienia problemu FOMO jako mającego charakter społeczny, tym samym wymagającego zabezpieczenia go w kluczowych dokumentach rządowych czy też lokalnych programach i strategiach rozwoju miast i wsi (np. programy ochrony zdrowia psychicznego) (Bykowska-Godlewska i in., 2020). Po drugie, na budowaniu adekwatnego obrazu nowych technologii i zwiększaniu świadomości społecznej w zakresie ich wpływu na funkcjonowanie człowieka, po-

² Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) - medyczna klasyfikacja sporządzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

³ Klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (ang. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

przez wykorzystywanie w tym celu m.in. kampanii społeczno-edukacyjnych i edukacji zdrowotnej (Citko i Owsieniuk, 2020). Po trzecie, na tworzeniu warunków do bezpiecznego i zdrowego życia oraz wzmacnianiu szeroko rozumianych interakcji międzyludzkich, które mogą stanowić alternatywę dla świata cyfrowego (np. wzbogacanie oferty kulturalnej i rekreacyjnej miast i gmin skierowanej do dzieci, młodzieży i rodzin) (Bykowska-Godlewska i in., 2020).

Wskazanie na istotę systemowych działań spójne jest także z wynikami badań realizowanymi cyklicznie od 2018 do 2022 roku „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem”⁴, które podkreślają, że odpowiedzialność za przeciwdziałanie omawianemu zagadnieniu leży po stronie wszystkich tych podmiotów – organów rządowych (13%), instytucji edukacyjnych (37%) oraz w największym stopniu po stronie rodziców (60%) (Jupowicz-Ginalska, 2022). Doniesienia empiryczne wskazują, że udział rodziców w wychowaniu cyfrowym oceniany jest z perspektywy młodzieży, jako istotny, ale istniejący w niewielkim stopniu (Dębski i Bigaj, 2019; Sendal-Jagusiak, 2020). Spośród badanych, wysoko „sfomowanych” nastolatków (15-19 lat), 46% wskazało na rodziców jako najważniejsze osoby, które mogłyby pomóc im przeciwdziałać zachowaniom ryzykownym w sieci, w tym uzależnieniom od mediów społecznościowych (Jupowicz-Ginalska i in., 2022). Dębski i Bigaj (2019) zwracają uwagę, że 60,6% uczniów przyznaje, że rodzice nie uczestniczą w ich życiu cyfrowym. Z kolei Luiza Sendal-Jagusiak (2020) podkreśla, że brak poczucia wsparcia ze strony rodziców dodatnio koreluje z czasem, jaki młodzież spędza online. W dostępnych opracowaniach, wskazuje się także, że to właśnie troska o relacje międzyludzkie offline oraz dbanie o rozwój poza siecią są strategiami pomocnymi w utrzymaniu zdrowych nawyków cyfrowych, przy czym osoby z wysokim poziomem FOMO stosują je rzadziej niż osoby z niższym jego poziomem (90% osób z niskim FOMO dba o rozwój poza siecią – codziennie lub kilka razy w tygodniu, jednocześnie tylko połowa badanych wysoko „sfomowanych” radzi sobie w tym obszarze równie dobrze; podobnie przedstawiają się próby dbania o relacje offline –

⁴ Projekt „Fomo. Polacy a lęk przed odłączeniem” realizowany był cyklicznie w latach 2018-2022 przez ekspertów NASK, pracowników naukowych z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii oraz Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, jak również Panelu Badawczego Ariadna. Jego celem był: pomiar, monitorowanie, opisywanie specyfiki i skali występowania FOMO w Polsce, analiza i opis powiązań między FOMO a zjawiskami mu towarzyszącymi, budowanie świadomości społecznej istnienia tego fenomenu, edukowanie i wspieranie wszelakich działań z zakresu dobrostanu cyfrowego. Na jego podstawie stworzono kampanię edukacyjną „Lęk przed odłączeniem od sieci”.

codziennie dba o nie 71% osób z niskim poziomem FOMO i jedynie 44% z wysokim) (Jupowicz-Ginalska i in., 2022, s.55).

Interesującym rozwiązaniem, angażującym społeczność szkolną, ale także mogącym aktywizować rodziców i instytucje zewnętrzne, jest propozycja oddziaływań wobec dzieci i młodzieży stworzona przez Dębskiego (2019), zgodnie z którą budowanie szkolnej profilaktyki ma charakter złożony. W procesie tym można wyszczególnić siedem etapów:

1. Etap jednostkowych sygnałów. Dotyczy on obserwacji w przestrzeni szkolnej funkcjonowania dzieci i młodzieży ze szczególną czujnością wobec następujących sytuacji: nadużywanie urządzeń cyfrowych na lekcjach i/lub przerwach oraz korzystanie z nich pomimo zasad obowiązujących na terenie placówki; przemęczenie uczniów, ich rozkojarzenie, trudności w przyswajaniu treści podawanych przez nauczycieli; wchodzenie w konflikty; cyberprzemoc; tendencje do autoizolacji, ograniczanie funkcjonowania do przestrzeni online i trudności w relacjach bezpośrednich.
2. Etap szkolnej diagnozy problemu. Budowanie profilaktyki musi być oparte o naukową diagnozę problemu przeprowadzoną z wykorzystaniem dostępnych narzędzi. Celem tego etapu jest określenie skali problemu w danej placówce. Wyniki diagnozy powinny zostać przedstawione dyrektorowi, który wspólnie z psychologiem i pedagogiem szkolnym podejmuje decyzję o tym, czy reagować w sposób systemowy. Do diagnozy omawianego zagadnienia można wykorzystać następujące narzędzia (które są dostępne także w wersji polskiej): *Fear of Missing Out Scale: FoMOs* Przybylskiego, Murayamy, DeHaana, Gladwell (2013), *Social Media and the Fear of Missing Out* autorstwa Abel, Burr, Buff (2016) oraz *Summary of Social Media Use* Hetz'a, Dawsona i Cillen'a (2015) (Tomczyk, 2018).
3. Etap programowania. Rozpoczyna się on w momencie zdiagnozowania istnienia problemu na terenie szkoły. Polega na spotkaniu zespołu, który realizuje kilka zadań: dokonuje interpretacji wyników uzyskanych w diagnozie; określa możliwości oraz braki placówki do reagowania w konkretnych obszarach problemowych; ustala strategie postępowania, a więc oddziaływania, jakimi mogą zostać objęci uczniowie (ale także rodzice i nauczyciele); wskazuje instytucje zewnętrzne oraz specjalistów, ekspertów mogących ten proces prowadzić lub wspierać oraz koordynuje działania podejmowane na dalszych etapach.
4. Etap projektowania. Jego celem jest praca zespołu ukierunkowana na opracowanie skonkretyzowanej formy programu. Etap ten określany jest jako „cykl

powiązanych ze sobą czynności – interakcji międzyludzkich i międzyinstytucjonalnych” (Dębski, 2019, s. 1).

5. Etap organizacji. Rozpoczyna się w momencie akceptacji przez dyrektora planu działania. Przyjęcie propozycji merytorycznych programu uruchamia proces technicznego ustalania zasad jego wdrożenia i realizacji (chodzi m.in. o zabezpieczenie w sposób formalny zasobów niezbędnych do jego realizacji, np. zasoby kadrowe czy środki finansowe).
6. Etap realizacji i użytkowania. Składa się na niego realizacja szczegółowych punktów przygotowanego programu, ukierunkowanego na zmniejszenie występowania problemów wskazanych na etapie diagnostycznym.
7. Etap ewaluacji. Odnosi się do oceny, na ile podejmowane oddziaływania są skuteczne oraz wprowadzania na jej podstawie zmian, począwszy od programowania aż do wdrożenia programu.

Proponowane działania wpisują się w kluczowe już od kilku lat kierunki polityki oświatowej państwa, w tym także zaplanowane na rok szkolny 2024/2025 – punkt 4 „Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie” (Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2024). Wiążą się także z wnioskami wyprowadzonymi przez Najwyższą Izbę Kontroli (2016), wskazującymi na potrzebę wypracowania systemowej strategii działań, umożliwiającej skuteczne identyfikowanie i rozwiązywanie problemu nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież oraz monitorowanie skali tego zjawiska.

Uwzględniając potrzebę systemowej strategii działań, w wymiarze aplikacyjnym przeciwdziałanie rozwojowi FOMO na terenie szkół i we współpracy z rodzicami powinno opierać się na zwiększaniu świadomości uczniów na temat korzyści i zagrożeń płynących z rozwoju wysokich technologii, a także na kształtowaniu samokontroli i dokonywaniu trafnych wyborów w zakresie użytkowania urządzeń elektronicznych i Internetu w codziennym życiu (Kwon, 2017). W tym celu niezbędne jest:

- stałe obserwowanie uczniów i w obliczu pojawienia się niepokojących symptomów niezwłoczne reagowanie, w celu obniżenia ryzyka destruktywnego korzystania przez wychowanków z sieci, przeciwdziałając rozwojowi m.in. syndromu FOMO (Goetz, 2020);
- wzmacnianie samooceny nastolatków, tak aby nie była ona zależna od porównań z innymi oraz zewnętrznych komunikatów (np. liczby polubień i komentarzy

pod udostępnionym zdjęciem), ale była oparta na wewnętrznym poczuciu własnej wartości, indywidualnym potencjale oraz świadomości swoich możliwości i ograniczeń (Beard, 2017);

- dążenie do rozwoju kompetencji cyfrowych poprzez organizowanie warsztatów psychoedukacyjnych poświęconych zagadnieniom bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych, ochrony prywatności w przestrzeni wirtualnej oraz rozwijaniu umiejętności podejmowania decyzji, zarządzania czasem, krytycznego myślenia, które to mogą wspomagać nastolatków w podejmowaniu trafnych wyborów dotyczących własnej aktywności w sieci (Witkowska, 2020);
- wprowadzanie i jak najczęstsze wykorzystywanie w pracy dydaktycznej metod aktywizujących, które służą integrowaniu zespołu klasowego oraz nawiązywaniu bezpośredniego – twarzą w twarz – kontaktu poprzez realizację wspólnych zadań i projektów (Goetz, 2020);
- zachęcanie nastolatków do stałego kontrolowania i ograniczania czasu spędzanego w sieci oraz poddawania pod refleksję (np. w trakcie dyskusji na lekcjach wychowawczych) treści przeglądanych w Internecie (np. ustalenie listy stron internetowych i aplikacji, które mogą wspierać uczniów w procesie uczenia się i służyć ich rozwojowi osobistemu) (Kwon, 2017);
- zachęcanie nastolatków do włączania się w różnorodne działania realizowane poza przestrzenią Internetu, które mogą okazać się interesującą alternatywą dla korzystania ze smartfona i sieci (np. organizowanie zajęć i konkursów sportowych, realizowanie zajęć świetlicowych dostosowanych do zainteresowań i talentów uczniów) (Bykowska-Godlewska i in., 2020).

Należy podkreślić, że skuteczna profilaktyka jest możliwa tylko przy ściślejszej i dwukierunkowej współpracy nauczycieli z rodzicami, ponieważ to głównie oni mają wpływ na to, kiedy i z jaką częstotliwością ich dzieci korzystają ze smartfona, komputera oraz Internetu (Goetz, 2020). Kadra pedagogiczna powinna przekazywać rodzicom wiedzę na temat istnienia syndromu FOMO, towarzyszących mu objawów i konsekwencji dla biopsychospołecznego funkcjonowania nastolatka poprzez organizowanie w szkołach cykli wykładów, dyskusji, webinarium związanych z nowoczesnymi technologiami (Musioł, 2007). Konieczne jest także uświadamianie rodziców, że zmiana niekorzystnej sytuacji związanej z nadużywaniem urządzeń elektronicznych i mediów społecznościowych przez ich dziecko jest możliwa dzięki wzmocnieniu więzi emocjonalnej w rodzinie, umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz skutecznej komunikacji opartej na aktywnym słuchaniu nastolatka, akceptowaniu jego emocji

i przekazywaniu mu wszelkich informacji dotyczących uzależnienia od Internetu oraz zjawisk mu towarzyszących, w sposób jasny i zrozumiały (Beard, 2017).

W literaturze można znaleźć także opracowania (choć nieliczne) wskazujące, że profilaktyka syndromu FOMO powinna znaleźć swoje miejsce nie tylko w obrębie działań szkoły, rodziców i współpracy między nimi, ale także w zakresie pomocy leczniczej udzielanej osobom ryzykownie korzystającym z narzędzi świata cyfrowego (Citko i Owsieniuk, 2020). Podkreśla się, że to lekarze rodzinni, prowadząc badania przesiewowe dzieci i nastolatków budują z nimi oraz ich rodzicami długotrwałą relację, co może sprzyjać profilaktyce i wykrywaniu omawianego zjawiska. Okazuje się bowiem, że u osób z wysokim FOMO często występują objawy somatyczne, niemające organicznego podłoża (tj. badania diagnostyczne nie wskazują odchyłeń od normy). Mogą do nich należeć np. nudności, bóle mięśniowo-szkieletowe, zawroty głowy, bóle brzucha, objaw tzw. wyschniętych gałek ocznych, zaburzenia snu, ale także problemy psychospołeczne, w tym zachowania niedostosowane lub agresywne (Makaruk, 2013). W przypadku podejrzenia syndromu FOMO istotne byłoby objęcie młodego człowieka krótkotrwałą interwencją profilaktyczną mającą charakter „rozmowy motywującej, polegającej na zachęceniu pacjenta do podjęcia decyzji o zmianie ryzykownego zachowania raczej poprzez życzliwość i empatię niż metodą konfrontacji” (Miller i Rollnick, 2020, s. 74). Oprócz interwencji wobec nastolatka ważna jest komunikacja z jego rodzicem, zarówno w zakresie zwrócenia uwagi na być może istniejący problem i jego psychologiczne uwarunkowania, jak również – w uzasadnionych wypadkach – zaproponowanie konsultacji u specjalisty (psychiatry lub psychologa).

Podsumowanie

Syndrom FOMO staje się coraz większym problemem zdrowia psychofizycznego wśród nastolatków. Wiele badań w tym obszarze zwraca uwagę na niebezpieczeństwo, jakie niesie za sobą nadmierne korzystanie ze smartfona oraz mediów społecznościowych. Aktywność nauczycieli oraz innych specjalistów (w tym lekarzy), w kontekście omawianego problemu jest niezwykle ważna, ponieważ z jednej strony może stanowić wsparcie merytoryczne dla – często nieświadomych problemu – rodziców, z drugiej zaś może być jedyną formą profilaktyki, z którą w swoim codziennym funkcjonowaniu ma szansę zetknąć się młode pokolenie. Higiena zdrowia psychofizycznego wśród młodego pokolenia w dobie stałego rozwoju technologii wymaga systemowych i długofalowych oddziaływań edukacyjnych oraz psychoedukacyjnych

realizowanych wobec uczniów oraz ich rodziców. Wyniki badań wskazują jednak, że działania profilaktyczne w Polsce realizowane są przede wszystkim jako krótko-terminowe interwencje, co może utrudniać skuteczną profilaktykę w omawianym obszarze (Porzak, 2019). W omawianym kontekście nie bez znaczenia jest także stałe podnoszenie kompetencji samych specjalistów – nauczycieli, pedagogów, psychologów i lekarzy poprzez uczestnictwo w szkoleniach, warsztatach i konferencjach poświęconych zagadnieniom FOMO, w kontekście jego diagnostyki i profilaktyki (Citko i Owsieniuk, 2020).

Zrównoważone działania szkoły w zakresie wysokich technologii powinny opierać się na rzetelnej diagnozie zjawiska oraz zwiększaniu świadomości społecznej w zakresie zagrożeń, jakie mogą wiązać się z ich użytkowaniem, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży. Współczesna szkoła powinna wychowywać młode pokolenie do odpowiedzialności cyfrowej poprzez wdrażanie długofalowych i systemowych programów profilaktyki e-uzależnień, prowadzenie edukacji medialnej oraz kreowanie kultury świadomego pozostawiania poza siecią, jako alternatywy dla ciągłego przebywania w sieci (Dębski, 2024).

Konkludując, „usieciowienie jest współczesną formą współuczestniczenia społecznego, tak samo istotną jak tradycyjny kontakt” (Flis, 2019, s. 5). Dzisiejsza młodzież często nazywana jest pokoleniem cyfrowym, ponieważ korzystanie z wysokich technologii jest dla nich codziennością. Korzystanie z sieci, w tym mediów społecznościowych, przy ich racjonalnym wykorzystaniu, nie stanowi zagrożenia, przeciwnie – tworzy wszechstronne środowisko relacyjno-edukacyjno-zawodowe. Kluczowym jednak staje się, aby nauczyć młodego człowieka właściwego korzystania z tego hipermedium (Citko i Owsieniuk, 2020).

Bibliografia

- Andreassen, C.S., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Al-Busaidi, A.S., Dauletova, V., Al-Wahaibi, I. (2022). The role of excessive social media content generation, attention seeking, and individual differences on the fear of missing out: a multiple mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 42(7), 1-21. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2075791>
- Australian Psychological Society. (2015). *Stress & wellbeing. How Australians are coping with life. The findings of the Australian Psychological Society Stress and Wellbeing in Australia survey*. <https://psychology.org.au/getmedia/ae32e645-a4f0-4f7c-b3ce-dfd83237c281/stress-wellbeing-survey.pdf>

- Azizi, S.M., Soroush, A., Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, (7), 28. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Baker, Z.G., Krieger, H., LeRoy, A.S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Beard, K.W. (2008). Internet addiction in children and adolescents. W: C.B. Yarnall (red.), *Computer science research trends* (s. 59-70). Science Publishers.
- Beard, K.W. (2017). Praca z młodzieżą uzależnioną od Internetu. W: K.S. Young, C.N. de Abreu (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (s. 201-218). Fundacja Dolce Vita.
- Blustein, D., Cubic, B.A. (2009). Psychologists and primary care physicians: a training model for creating collaborative relationships. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 16(1), 101-112. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9156-9>
- Błasiak, A., Dybowska, E. (2014). Wstęp. W: A. Błasiak, E. Dybowska (red.), *W trosce o dobro współczesnego dziecka* (s. 7-14). Akademia Ignatianum Wydawnictwo WAM.
- Bykowska-Godlewska, B., Dębski, M., Strzałkowska, A. (2020). Przeciwdziałanie zjawisku fonoholizmu wśród młodzieży jako wyzwanie społeczne w świetle badań empirycznych przeprowadzonych w ramach projektu „Młodzi cyfrowi”. *Miscellanea Anthropologica et Sociologica*, 21(2), 28-44. <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/maes/article/view/5814/5079>
- Chi, L.C., Tang, T.C., Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: across-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Citko, A., Owsieniuk, I. (2020). Epidemiologia i skutki zdrowotne syndromu FOMO. Rola lekarzy rodzinnych we wczesnym rozpoznawaniu, leczeniu i profilaktyce syndromu FOMO u nastolatków i młodych dorosłych. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna*, 16(1), 70-76. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>
- Curyło-Sikora, P. (2022). Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 611(6), 3-19. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.8926>
- Curyło-Sikora, P. (2024). Rola dorosłych w obliczu stresu dziecięcego. *Problemy Wczesnej Edukacji* (tekst w druku).
- Czerski, W.M. (2022). Piętno technologii – nomofobia i FOMO jako przykłady lęków społecznej młodzieży. *Kultura - Społeczeństwo - Edukacja*, 22(2), 133-144. <https://doi.org/10.14746/kse.2022.22.06>
- Damodaran, K.K., Sharma, V., Purushothaman, S. (2019). Relationship between the hand discomfort with the dimensions of hand and touch screen mobiles. *Drug Invention Today*, 12(3), 537-540. https://www.researchgate.net/publication/332222756_Relationship_between_the_hand_discomfort_with_the_dimensions_of_hand_and_touch_screen_mobiles
- Dębski M. (2019). *E-uzależnienia. Jak budować profesjonalną szkolną profilaktykę*. <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/e-uzaleznienia-jak-budowac-profesjonalna-szkolna-profilaktyke>

- Dębski M. (2024). *Ciągle włączeni, czyli pokolenie FOMO*. Nowa Era <https://www.nowaera.pl/ciagle-wlaczeni-czyli-pokolenie-fomo>
- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Ogólnopolskie badanie Młodzi Cyfrowi. Wybrane wyniki i rekomendacje*. <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2019/11/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi.pdf>
- Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., Zhang, Z. (2024). Covid-19 psychological pressures, depression and FOMO: the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, 12, 116-131. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2>
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Flis, J. (2019). Nowe uzależnienia. Kiedy mamy do czynienia z nałogowym regulowaniem emocji na przykładach konkretnych zachowań nadużywania mediów społecznościowych zaobserwowanych w szkole. W: I. Bartoń, A. Białogłowska, J. Flis, K. Funez-Sokoła, P. Halkiewicz, J. Kapuścińska-Kozakiewicz, A. Kaźmierczyk, A. Kłosowska, A. Kubala-Kulpińska, M. Lange-Rachwał, M. Łoskot, J. Mazurek, A. Meslin, M. Talaga-Duma, M. Wasilewicz, D. Zając (red.), *Wsparcie zdrowia psychicznego uczniów. Materiały do profilaktyki, diagnozy i interwencji dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów* (s. 5-13). Forum Media Polska.
- Goetz, M. (2020). Fomo – nowa choroba cywilizacyjna. W: A. Kubala-Kulpińska, A. Kałuba-Korczak, K. Funez-Sokoła, K. Bartkowiak, M. Goetz (red.), *Nowe Zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa psychicznego uczniów* (s. 7-12). Forum Media Polska.
- Gupta, M., Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Junik, W., Poćwiardowska, B., Van Laere, K. (2023). *Razem w cyberświecie - pomysłownik na trudne sytuacje*. Fundacja Poza Schematami. <https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/razem-w-cyberswiecie.pdf>
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). *FOMO 2018, Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*. <https://www.gov.pl/web/krrit/badania-nad-zjawiskiem-fomo-w-polsce>
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Jasiewicz, J., Baran, T., Wysocki, A. (2019). *FOMO 2019, Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*. <https://www.gov.pl/web/krrit/badania-nad-zjawiskiem-fomo-w-polsce>
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Witkowska, M., Lange, R. (2021). *FOMO 2021, Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii - raport z badań*. <https://www.wdib.uw.edu.pl/images/fomo2021.pdf>
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Dudziak-Kisiak, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., Witkowska, M. (2022). *FOMO 2022, Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*. <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/download/2807/>

- Kapica, G. (2023). Dziecko w drodze do dorosłości. *Eunomia*, 1(104), 91-104. <https://bibliotekanauki.pl/articles/37540987.pdf>
- Kubala-Kulpińska, A. (2020). Uzależnienia od gier komputerowych – jak z nimi walczyć?. W: A. Kubala-Kulpińska, A. Kałuba-Korczak, K. Funez-Sokoła, K. Bartkowiak, M. Goetz (red.), *Nowe Zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa psychicznego uczniów* (s. 13-16). Forum Media Polska.
- Kwon, J. H. (2017). Zapobieganie uzależnieniu od Internetu u nastolatków. W: K.S. Young, C.N. de Abreu (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia. Poradnik dla terapeutów i lekarzy* (s. 255-278). Fundacja Dolce Vita. https://fundacjadolcevita.pl/lib/r6qdm1/Uzaleznie-nie_od_internetu-km0tt36l.pdf
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2012). *EU NET ADB - Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie*. Fundacja Dzieci Niczyje. https://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport_eu_net_adb_pl.pdf
- Mead, M. (2000). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Miller, W.R., Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. Guilford Press.
- Ministerstwo Edukacji Narodowej. (2024). *Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025*. <https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20242025>
- Modzelewski, P. (2020). Fomo (Fear of Missing Out). An Educational and Behavioral Problem In Times of New Communication Forms. *Pedagogical Context*, 1(14), 215-232. <https://doi.org/10.19265/kp.2020.1.14.255>
- Musiół, M. (2013). *Pedagogizacja medialna rodziny. Zakres - uwarunkowania - dylematy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/4130/1/Musiol_Pedagogizacja_medialna_rodziny.pdf
- Naren, V., Sobana, J., Jaiganesh, K. (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100. <https://doi.org/10.5455/njppp.2015.5.0511201588>
- Najwyższa Izba Kontroli. (2016). *Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży*. <https://www.nik.gov.pl/plik/id,12563,vp,14960.pdf>
- Pilecka, W., Fryt, J. (2011a). Teoretyczne podstawy psychologii zdrowia dzieci i młodzieży. Teoria stresu dziecięcego. W: W. Pilecka (red.), *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży. Perspektywa kliniczna* (s. 31-46). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pilecka, W., Fryt, J. (2011b). Teoria dziecięcej odporności psychicznej. W: W. Pilecka (red.), *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży. Perspektywa kliniczna* (s. 48-68). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Porzaka, R. (2019). *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce*. Fundacja Masz Szansę. https://www.profilaktycy.pl/images/zasoby_pliki/ksiazka/Profilaktyka_w_szkole.pdf
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rawas, H., Bano, N., Asif, U., Khan, M. (2021). Nomophobia associated with depression, anxiety, and stress in nursing students: A cross-sectional study in college of nursing, Jeddah, Saudi Arabia. *King Khalid University Journal of Health Sciences*, 6(1), 46-51. https://doi.org/10.4103/kkujhs.kkujhs_31_20
- Riordan, B.C., Flett, J.A.M., Hunter, J.A., Scarf, D., Conner, T.S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2, 1-7. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2288846>
- Sendal-Jagusiak, L. (2020). Pokolenie „always on” – psychologiczne i społeczne funkcjonowanie młodzieży korzystającej z nowych mediów. *Ars Educandi*, 17, 41-60. <https://doi.org/10.26881/ae.2020.17.02>
- Solich, K. (2016). Dziecko w obliczu wyzwań współczesnego świata. W: A. Pękala, A. Leszcz-Krysiak (red), *Tradycja-Teraźniejszość-Przyszłość Edukacji Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej* (s. 39-49). Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza.
- Spitzer, M. (2015). *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*. Droemer Verlag.
- Steers, M.N., Wickham R.E., Acitelli L.K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Solano, L., Pirrotta, E., Ingravalle, V., Fayella, P. (2009). The family physician and the psychologist in the office together: a response to fragmentation. *Ment Health Fam Med*, 6(2), 91-98.
- Tomczyk, Ł. (2018). FOMO (Fear of Missing Out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 37(3), 139-150. <https://doi.org/10.17951/lrp.2018.37.3.139-150>
- Tomczyk, Ł. (2018a). *FOMO (Fear of Missing Out). Opracowanie dla Fundacji Nowoczesna Polska w Projekcie Cybernauci*. https://edukacjamedialna.edu.pl/media/chunks/attachment/Tomczyk_Fomo.pdf
- Witkowska, M. (2020). *Fomo i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*. NASK Państwowy Instytut Badawczy. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia_internet.pdf
- Werbiński, I. (2000). Zaburzenia relacji między rodzicami i ich wpływ na rozwój dziecka. *Studia nad Rodziną*, 4(1(6), 97-106. [https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_nad_Rodzina/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_\(6\)/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_\(6\)-s97-106/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_\(6\)-s97-106.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_nad_Rodzina/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_(6)/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_(6)-s97-106/Studia_nad_Rodzina-r2000-t4-n1_(6)-s97-106.pdf)
- Wrona-Polańska, H. (1996). „Obraz samego siebie” jako regulator zachowania. *Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie. Prace Psychologiczne* 5, 176, 37-51. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/7992/RND176--03--Obraz-samego-siebie--Wrona-Polanska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wojnarowska, B. (2012). Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży i jej cele. W: B. Wojnarowska (red.), *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli gimnazjum* (s. 11-13). Ośrodek Rozwoju i Edukacji. https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/phoca-download/6latek/edukacja_zdrowotna_gimnazjum.pdf
- Young, K.S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>