DR MACIEJ DĘBSKI 02.06.2020

Ciągle włączeni, czyli pokolenie FOMO



Największy wpływ na to, jak młodzież korzysta z nowych technologii, mają uznawany przez nią system wartości oraz jakość relacji osobistych – przede wszystkim z bliskimi, lecz również z rówieśnikami. Uzależnienie od Internetu może być tylko symptomem innych problemów, związanych z emocjami i brakiem ugruntowanego poczucia własnej wartości.

Ponad 50 lat temu na Uniwersytecie Stanforda została wysłana pierwsza wiadomość e-mail. Chociaż Internet świętuje dziś pół wieku istnienia, przełom w jego funkcjonowaniu w życiu człowieka nastąpił w połowie lat 90. XX w., kiedy zasoby sieci zaczęły podlegać ekspansywnemu umasowieniu. Ten fakt w dużej mierze zadecydował o tym, jak dziś wygląda świat: gospodarka, polityka, struktura rodziny, moralność, religijność, edukacja, komunikacja między ludźmi czy sposoby spędzania czasu wolnego. Wynalazek ten w zasadniczy sposób zmienia również życie współczesnych nastolatków. Nowe technologie towarzyszą ludziom dosłownie od urodzenia (pieluszki z elektronicznymi czujnikami, elektroniczne nianie, tablety), a korzystanie z pierwszego własnego urządzenia ekranowego przypada najczęściej na okres edukacji wczesnoszkolnej. Przeciętny wiek inicjacji związanej z używaniem własnego smartfona kształtuje się na poziomie 10 roku życia. Dzisiejsi uczniowie pierwszych klas szkół podstawowych zaczynają używać swoich smartfonów wcześniej niż robiły to dzieci, które dzisiaj uczą się w szkole średniej.

Nie dać się pominąć

O udziale Internetu w życiu dzieci i młodzieży wiele mówią badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg, która zajmuje się profilaktyką e-uzależnień. Z badań prowadzonych w latach 2017-2019 na próbie ponad 50 tys. uczniów w wieku 12–19 lat wynika, że prawie połowa z nich posiada nieograniczony dostęp do zasobów sieci, a 1/3 uczniów sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. Prawie wszystkie telefony uczniów mają dostęp do Internetu, a w przypadku połowy z nich okazuje się, że dostęp ten nie jest w żaden sposób ograniczony. Co dziesiąty badany nastolatek korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Takie osoby przyjmują postawę bycia *always on* – ciągle włączonego, w stałej gotowości, by jak najszybciej odebrać połączenie czy wiadomość. Co piąty uczeń przyznaje, że z telefonu komórkowego korzysta aż siedem godzin dziennie, co trzeci, że dziennie sięga po niego kilkadziesiąt razy.

Jedną z konsekwencji nadużywania nowych technologii jest pojawienie się tzw. **syndromu FOMO** (z ang. *Fear Of Missing Out*). **Towarzyszy on tym, którzy boją się, że zostaną pominięci, niedoinformowani.** Jeśli użytkownik samrtfonu nie może dowiedzieć się, co słychać u innych osób, czuje się nieswojo, popada w apatię, nawet w stany depresyjne. Z przeprowadzonych badan wynika, że wysokiego natężenia syndromu FOMO doświadcza 14 proc. wszystkich badanych uczniów, zdecydowanie więcej kobiet (17 proc.) niż mężczyzn (10,8 proc.).

Kompetencje technologiczne i społeczne

W codziennym używaniu Internetu młodzież charakteryzuje się raczej wysokimi kompetencjami cyfrowymi, choć tutaj sprawa nie jest jednoznaczna. Zdecydowana większość badanych osób przyznała, że używa portali społecznościowych samodzielnie, bez pomocy innych zdobywa informacje potrzebne w nauce, korzysta z Internetu w celu komunikacji z innymi, ściąga pliki czy wykorzystuje Internet w celach rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Dzięki niemu można obejrzeć film,

którego nie było można zobaczyć w kinie, poznać i polubić muzyka, o którym nie słyszeli inni znajomi. Wśród badanej młodzieży 2/3 osób przyznało, że dostęp do Internetu umożliwił im utrzymanie kontaktu z ważnymi osobami. Połowa uczniów zadeklarowała, że tą drogą poszerzyła grono swoich znajomych. Grupa podobnej wielkości podniosła swoje kompetencje.

Te wyniki uderzają w sceptyków uważających, że zasoby sieci i korzystanie z Internetu są w większości przypadków szkodliwe dla młodzieży. Nie można jednak zapominać o wynikach innych badań (EU Kids Online 2019), które pokazują, że niewielu młodych ludzi wysoko ocenia kompetencje związane z poszukiwaniem i oceną wiarygodności informacji. Młodzież bardzo rzadko wykorzystuje Internet po to, by dzielić się własną twórczością, prowadzić dyskusje na ważne tematy społeczne lub polityczne czy też uczestniczyć w społecznościach internetowych rozwijających hobby.

Wraz z gwałtownym rozwojem nowych technologii polska młodzież zaczyna zmagać się również z nowymi problemami: cyberprzemocą, sekstingiem, patostreamingiem, śledzeniem, nadmierną kontrolą. Zarządzanie własną prywatnością w przestrzeni Internetu, krytyczne myślenie, szeroko rozumiana uważność cyfrowa stają się pilnymi potrzebami życiowymi i wyzwaniami edukacyjnymi. W szczególności dla pokolenia urodzonego w dobie szklanych ekranów.

Pokolenie fonoholików

Za sprawą portali społecznościowych w życiu młodego człowieka świat wirtualny przeplata się ze światem realnym. Prawie wszyscy uczniowie deklarują korzystanie z takich mediów. To są prawdziwe cyfrowe miejsca spotkań z innymi ludźmi, dlatego tak bardzo uzależniają swoich użytkowników. Co trzeci nastolatek zauważa, że czuje się uzależniony od używania portali społecznościowych, częściej deklarują to dziewczęta niż chłopcy.

Jak się okazuje, co czwarty uczeń bardzo często sprawdza, ile like'ów otrzymują jego zdjęcia i wpisy, a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia lub wpisy, jeśli otrzyma niewystarczającą liczbę polubień. Jednocześnie wielu nastolatków na pytanie, czy to, co młodzież publikuje w sieci na swój temat jest zgodne z prawdą, odpowiada, że nie. A zatem, twierdzenie, że obecność nastolatków w sieci jest swoistą kreacją ich życia, a nie wiernym jego obrazem, znajduje potwierdzenie w polskich badaniach.

W dyskursie publicznym coraz częściej usłyszeć można, że cała współczesna młodzież jest uzależniona od Internetu. To nieprawda, co nie znaczy, że zjawisko fonoholizmu w Polsce w ogóle nie występuje – ok. 20 proc. wszystkich badanych uczniów osiąga ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu (nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego), kolejne 20 proc. wyniki wysokie. I znowu – dziewczęta zdecydowanie częściej od chłopców nazywają siebie osobami uzależnionymi od smartfona i dwukrotnie częściej od nich osiągają ekstremalnie wysokie wyniki na skali fonoholizmu.

Potrzebni obecni dorośli

Życie cyfrowego pokolenia zostało zamknięte w trójkącie, którego wierzchołki wyznaczają trzy ważne dla niego pojęcia: Internet, aplikacje, mobilność. Tego świata osoby dorosłe – rodzice i nauczyciele – często nie rozumieją, odrzucają, nawet zaprzeczają jego istnieniu. W dłuższej perspektywie taka postawa może u młodzieży rodzić frustrację i prowadzić do głębokiej polaryzacji dwóch światów – *online* i *offline* – których granice zaczęły się wyraźnie przenikać.

Jeśli dorośli chcą zrozumieć świat *online* ważny dla współczesnych nastolatków, powinni uznać, że Internet jest naturalnym środowiskiem ich dojrzewania i że to, co się dzieje w sieci, ma realne skutki poza nią. Nie dajmy się zwieść przekonaniu, że to media cyfrowe niszczą więzi. Bo niszczy je emocjonalne zaniedbywanie swoich dzieci przez rodziców. A to, czego rodzice nie dadzą (przekażą) swoim dzieciom w pierwszych latach życia, one same znajdą siebie w sieci. Miłość, odpowiedzialność, poczucie własnej wartości, sposób życia, bycia czy wiarę. Aby zrozumieć nastolatka żyjącego w

przestrzeni Internetu, współczesny rodzic – ale i nauczyciel – jest zobowiązany budować zupełnie inną przestrzeń: dobrych relacji i wspólnych rytuałów. Tylko tak dorośli mogą przyczynić się do tego, że obecność nastolatków w sieci będzie bardziej konstruktywna, kreatywna, bezpieczna i higieniczna.

Z badań fundacji Dbam o Mój Z@sięg i Uniwersytetu Gdańskiego wynika, że co czwarty nastolatek, gdyby natknął się w siecie na coś dla siebie niepokojącego, nie mógłby liczyć na wsparcie swoich rodziców. W opinii polskiej młodzieży wielu rodziców w ogóle nie interesuje się światem cyfrowym swojego dziecka. Jeśli na ten fakt nałożymy dane dotyczące oceny własnego stanu zdrowia (co piąty nastolatek deklaruje niski dobrostan psychiczny i poczucie samotności życiowej), okazuje się, że aktualnie w Polsce 20 proc. młodzieży jest bardzo mocno narażona nie tylko na niewłaściwe treści płynące z sieci, ale również na uzależnienie od nowych technologii. Dlatego kluczową rolę w procesie kształtowania pozytywnych wzorów korzystania z cyfrowych narzędzi ekranowych odgrywają rodzice. To oni jako pierwsi powinni wspólnie z dzieckiem wchodzić w świat mediów cyfrowych, „rozciągać" swoją uważność rodzicielską poza świat realny, uczyć dziecko krytycznego myślenia, umiejętnego pozyskiwania informacji z cyfrowych źródeł. Tymczasem część dorosłych sama rezygnuje z towarzyszenia swoim dzieciom w tej eksploracji, uważając, że nie zna się na nowych technologiach, że nie ma wpływu na szybki i gwałtowny ich rozwój, albo bagatelizując znaczenie tego świata w życiu swoich dzieci. Niestety, takie podejście w dłuższej perspektywie przyniesie więcej szkód niż pożytku, bo im bardziej świat będzie zdigitalizowany, tym mocniej powinniśmy dbać o jakość relacji osobistych.

Szkoła odpowiedzialna cyfrowo

Widać więc, jak bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniego balansu między światem cyfrowym i analogowym. Tym bardziej, kiedy uzmysłowimy sobie, że granice obu światów codziennie wielokrotnie się przenikają, łączą, mieszają. Znalezienie złotego środka pozwoli nie tylko negatywnie, ale również pozytywnie myśleć o postępie nowych technologii i wysokiej przydatności nowo powstających urządzeń cyfrowych.

W dobie gwałtownego rozwoju nowych technologii potrzeba szkół, które nie zamykają się na urządzenia cyfrowe, lecz w zbalansowany sposób nimi zarządzają. Współczesna szkoła powinna być zatem odpowiedzialna cyfrowo, kreatywnie włączać w proces edukacji narzędzia informacyjno-komunikacyjne, nie zamykać się na smartfony, ale tworzyć i zarządzać szkolnymi zasadami korzystania z nich. Szkoła balansu to szkoła, która podejmuje decyzje w oparciu o rzetelną i sprawdzoną wiedzę, a nie na podstawie ogólnych opinii i przekonań. Jakość wiedzy gwarantuje nie tylko prowadzenie obserwacji i badań, lecz również używanie rzetelnych podręczników czy umiejętność weryfikowania wiedzy pochodzącej z cyfrowych źródeł danych. Szkoła odpowiedzialna cyfrowo to również ta, która wdraża długofalowe programy profilaktyki e-uzależnień, prowadzi edukację medialną, w sposób świadomy (przy wykorzystaniu odpowiednio zaprojektowanej przestrzeni) tworzy kulturę świadomego pozostawania poza siecią.

I najważniejsze: nie tylko w domu, ale również w szkole należy poświęcić uwagę przede wszystkim tworzeniu realnej, a nie wirtualnej relacji z całą społecznością szkolną. W świecie zdominowanym przez rozwój nowych technologii to właśnie umiejętność tworzenia relacji osobistych okazuje się być najważniejszą kompetencją przyszłości.

Co mogą zrobić rodzice, aby bardziej świadomie wchodzić w świat mediów cyfrowych swoich dzieci?

- ✔ Zaakceptuj, że to, co dzieje się w świecie cyfrowym Twojego dziecka, jest dla niego czymś bardzo ważnym.
- ✔ Pamiętaj, że to nie Internet jest dobry lub zły, ale właściwe bądź niewłaściwe może być jego używanie.
- ✔ To nie media cyfrowe niszczą więzi. Dbaj o dobre relacje, bo to właśnie one w sposób zasadniczy wpływają na obecność Twojego dziecka w przestrzeni Internetu.
- ✔ Twórz domowe zasady używania nowych technologii.

- Stawiaj granice, słuchaj granic dziecka.
- Dbaj o właściwy czas ekranowy, pamiętaj, że ważna jest nie tylko ilość tego czasu, ale również jego jakość.
- Angażuj się w świat cyfrowy swoich dzieci, staraj się poznać jego najważniejszych bohaterów.
- Twórz kulturę świadomego bycia poza siecią, planuj co jakiś czas domowy detoks od nowych technologii.
- Buduj alternatywę do świata cyfrowego.
- Odwróć proces edukacji – niech Twoje dziecko będzie dla Ciebie nauczycielem życia w sieci.



dr Maciej Dębski

dr Maciej Dębski
Wykładowca akademicki Instytutu Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, socjolog problemów społecznych, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert NIK, Ministerstwa Cyfryzacji, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG. Współpracuje z wydawnictwem Nowa Era.