

# FOMO – czy jest się czego bać?

SYLWIA PAWŁOWSKA

FOMO to akronim od angielskiego *Fear Of Missing Out*, po polsku nazywany najczęściej lękiem przed odłączeniem. Choć współcześnie FOMO powszechnie jest kojarzone z Internetem, mediami społecznościowymi i przywiązaniem do smartfona, termin ten pojawił się jeszcze przed apogeum ich popularności. Po raz pierwszy został użyty w 1996 r., w nieco szerszym kontekście, przez dr. Dana Hermana, badacza zachowań konsumenckich. Według niego jest to lęk przed niewykorzystaniem wszystkich możliwości, jakie daje nam życie w globalnym świecie, co sprawi, że bezpowrotnie utracimy szansę na przeżycie czegoś istotnego i wypadniemy ze społecznego obiegu.

Badania oksfordzkiego socjologa, A.K. Przybylskiego sprzed kilku lat, mocno osadziły FOMO w kontekście społecznym oraz cyfrowym. Inspiracją do nich stała się obserwacja, że spotykające się ze sobą w celach towarzyskich osoby, coraz więcej czasu poświęcają na wymienianie się dostępem do swoich kont w mediach społecznościowych oraz umieszczanie w nich zdjęć i relacji ze spotkań. Przybylski zdefiniował FOMO jako „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę”.

## FOMO a problematycznie korzystanie z Internetu oraz smartfona

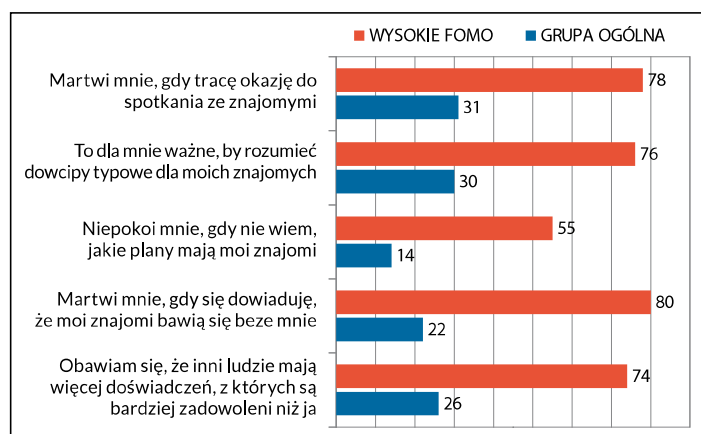
Głównym motywem FOMO jest potrzeba społecznej przynależności i lęk przed wykluczeniem. To motywacje towarzyszące ludziom od zarania dziejów, uwarunkowane ewolucyjnie – łatwiej przetrwać w grupie, wykluczenie z plemiennej wspólnoty w wielu przypadkach było odczonym wyrokiem śmierci.

Możliwość komunikowania się poprzez elektroniczne media stworzyła dla tej potrzeby nowy kontekst – dzięki mediom możemy połączyć się i poczuć bliskość nawet w sytuacji fizycznego oddalenia przez 7 dni w tygodniu i 24 godziny na dobę.

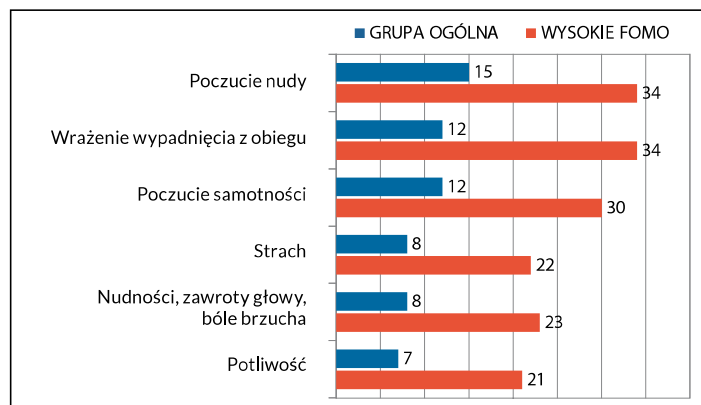
FOMO działa niewątpliwie jako czynnik motywujący do aktywności na internetowych portalach społecznościowych, powstałych po to, żeby łączyć ludzi. Polskie, popularne tłumaczenie FOMO jako lęku przed odłączeniem (od Sieci) jest całkiem trafne. Wysoki poziom FOMO jest bardzo silnie powiązany z intensywnym korzystaniem z Internetu, a szczególnie mediów społecznościowych oraz skłonnością do nadużywania smartfona jako narzędzia dostępu do nich. W cytowanym powyżej badaniu blisko 10% respondentów z wysokim poziomem FOMO znalazło się w grupie bardzo wysokiego ryzyka uzależnienia od Internetu, a 48% plasuje się wśród średnio zagrożonych. (FOMO 2019, Polacy a lęk przed odrzuceniem – raport z badań).

„Fomersi” w sytuacji odstawienia od mediów społecznościowych przejawiają zarówno psychiczne, jak i fizyczne oznaki zespołu odstawienia.

**Ramka 1.** Wybrane stwierdzenia ze Skali FOMO A.K. Przybylskiego, % odpowiedzi twierdzących wśród wszystkich badanych oraz zdiagnozowanych jako osoby z wysokim nasileniem FOMO (wg FOMO 2019, Polacy a lęk przed odrzuceniem – raport z badań)



**Ramka 2.** Skutki odłączenia od serwisów społecznościowych wśród wszystkich badanych oraz zdiagnozowanych jako osoby z wysokim nasileniem FOMO (wg FOMO 2018, Polacy a lęk przed odrzuceniem – raport z badań)



Osoby z wysokim poziomem FOMO kilkakrotnie częściej przejawiają także zachowania uznawane za przejawy problematycznego korzystania z telefonu komórkowego: łączą się przez telefon z Internetem podczas przechodzenia przez ulicę, prowadzenia samochodu,





spotkań z bliskimi i współpracownikami, w czasie mszy czy seansu kinowego, zaczynają i kończą dzień z telefonem w ręku. Przejawiają oznaki nomofobii (silnego lęku przed utratą dostępu do smartfona).

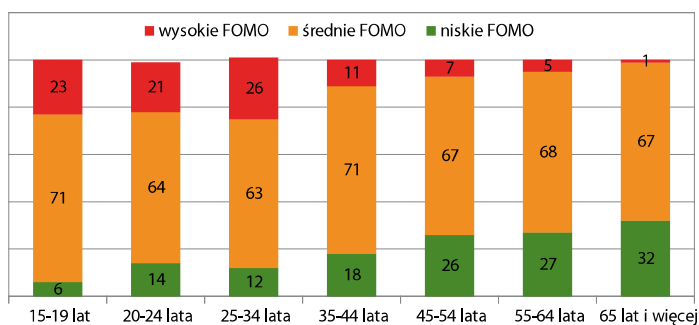
Znacznie częściej są także sprawcami phubingu, czyli sytuacji, gdy ktoś czuje się nieważny i zlekceważony, ponieważ uważa towarzyszącą mu osobę koncentrującą się na telefonie komórkowym. Prawie wszyscy wysoko „sformowani” badani „phubowali” w stopniu mocnym (56%) lub średnim (44%). Wziąwszy pod uwagę, że u podstaw FOMO leży potrzeba społecznej przynależności, zakrawa to na ironię: zabiegający o ludzką akceptację „fomers” lekceważą i zniechęca do siebie siedzącego na wprost niego człowieka.

Jak widać FOMO w połączeniu z mediami społecznościowymi tworzy toksyczną mieszankę: nie łagodzi lęku, zwiększa poziom stresu, nie motywuje do rozwoju, nie sprzyja budowaniu bliskich relacji, lecz niszczy te istniejące zastępując je iluzoryczną siecią wirtualnych „znajomych”. Nie koi społecznego lęku, lecz raczej nasila go, poprzez pokazywanie nieustannie trwającej w social mediach fiesty, zwiększa potrzebę kontroli nad niezwykle dynamicznym społecznym otoczeniem zarówno poprzez monitorowanie aktywności znajomych, jak i budowanie swojego atrakcyjnego dla innych wizerunku.

### Fomo i nastolatki

Stopień nasilenia FOMO jest największy w grupie najmłodszych badanych Polaków. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest kilka.

**Ramka 3.** Stopień nasilenia FOMO a wiek polskich użytkowników Internetu (wg FOMO 2019, Polacy a lęk przez odrzuceniem – raport z badań)



Lęk przed byciem wy-out-owanym dotyczy nastolatków w większym stopniu z powodów rozwojowych. Dla dorastającego dziecka poczucie przynależności do grupy i jej akceptacja to niezwykle ważne potrzeby rozwojowe, rówieśnicy stają się w tym okresie najważniejszą grupą odniesienia.

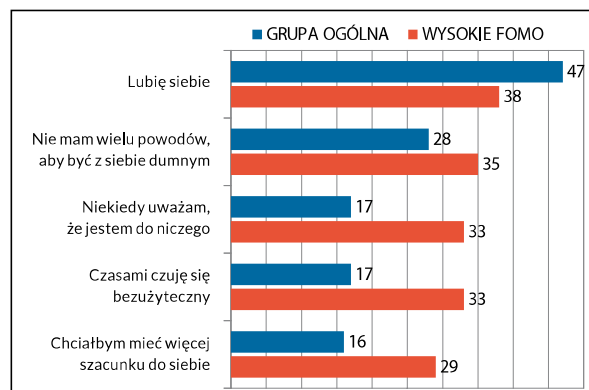
Kiedyś nastolatki przechadzały się razem po szkole i godzinami plotkowały, teraz miejscem spotkań stał się Internet. To pokolenie zwane jest przez badaczy „cyfrowymi tubylcami” lub „internetową generacją” dorastające

w cyfrowych mediach i niezwykle biegle w poruszaniu się w wirtualnym świecie. Niestety nie oznacza to, że potrafią uniknąć wszystkich pułapek. Zaspokajanie przez nastolatków silnej potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej poprzez media społecznościowe potencjalnie prowadzi do problemów związanych z ich nadużywaniem, co ma szczególnie negatywne konsekwencje.

### Samoocena zależna od lajków

Wysoki poziom FOMO jest powiązany z poczuciem niezaspokojenia istotnych potrzeb psychologicznych (sprawczości, autonomii decyzyjnej oraz przynależności), mniejszą satysfakcją i zadowoleniem z życia, niższą samooceną (Przybylski i in., 2013).

**Ramka 4.** Samoocena a FOMO wśród polskich użytkowników Internetu (wg FOMO 2018, Polacy a lęk przez odrzuceniem – raport z badań)



Badania o charakterze korelacyjnym nie pozwalają stwierdzić, co jest przyczyną, a co skutkiem wspomnianej sytuacji. Jest bardzo prawdopodobne, że niska, niestabilna samoocena działa jako czynnik zwiększający potrzebę społecznej akceptacji i nasilający FOMO, a strategie radzenia sobie z lękiem przed wy-out-owaniem, polegające głównie na intensywnym korzystaniu z mediów społecznościowych, nie sprzyjają subiektywnej poprawie własnego wizerunku oraz nastroju – czyli powstaje błędne koło.

W przypadku nastolatków zależność ta odgrywa większą rolę niż u dorosłych ze względu na typowe dla wieku dorastania wahania samooceny. Obraz własnej osoby jest w procesie tworzenia się, dorastające dziecko dopiero zyskuje wiedzę o swoich słabych i mocnych stronach, eksperymentuje ze swoim wizerunkiem i bacznie przygląda się, jakie wzbudza reakcje. Media społecznościowe postawione w roli społecznego lustra okazują się jednak krzywym zwierciadłem.

Samoocena zaczyna być zależna od liczby lajków i treści komentarzy, które nigdy nie są wyłącznie pozytywne – im większa popularność, tym większe praw-

dopodobieństwo hejtu ze strony zazdrośników, łatwiej napisać obraźliwe słowa w Internecie niż wypowiedzieć je patrząc komuś w oczy. Lajki uzależniają nie tylko emocjonalnie, ale także fizjologicznie – ich otrzymywanie powoduje w mózgu wyrzut dopaminy (hormonu przyjemności i ekscytacji).

Porównywanie się z wirtualnym obrazem życia swoich rówieśników zawsze wypada na niekorzyść, bo to co znajduje się na ich profilach nie odzwierciedla prawdziwego życia czy wyglądu: to najlepsze ujęcia, ustawione na potrzeby mediów ekscytujące sceny, wyretuszowane zdjęcia. Teoretycznie nastolatek powinien to wiedzieć, bo przecież sam w taki sposób konstruuje swój profil, ale jednak wierzy w to, co widzi, umacnia się w przekonaniu, że to on jest wirtualnym oszustem, jego życie jest beznadziejne, a wszyscy pozostali są piękni i nieustannie świetnie się bawią.

Ten mechanizm wyjaśnia pochodzące z badań zależności, wskazujące na silny związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a spadkiem dobrostanu psychicznego u młodych ludzi: im więcej *social media*, tym niższa samoocena, gorszy nastrój, większe poczucie samotności. Najgorszy wpływ na samoocenę mają serwisy typu Instagram prezentujące głównie wystylizowane zdjęcia (Twenge J. M., 2019; Royal Society For Public Health, 2017).

Ryzyko poczucia się nieszczęśliwym z powodu korzystania z mediów społecznościowych jest największe w grupie najmłodszych nastolatków. W ich przypadku obraz własnej osoby jest najbardziej niestabilny, nie potrafią jeszcze skutecznie zarządzać swoją osobistą wirtualną marką, odślaniają się za bardzo i zbyt przeżywają internetowy hejt. Bycie ofiarą cyberprzemocy wiąże się z większym ryzykiem samobójstwa niż doświadczenie fizycznej i werbalnej przemocy w szkole (Twenge J. M., 2019).

### FOMO a multitasking

Bycie nieustannie na bieżąco w globalnym świecie cyfrowych mediów to dla naszego układu nerwowego nieustanny wysiłek. Mózg znajduje się w sytuacji osiołka, który dostaje jedzenie w dziesiątkach żłobów. Jak się pożywić i niczego nie pominąć, niczego nie stracić? Osiołek biega więc w histerii między żłobami, tu skubnie, tam skubnie. W takiej sytuacji grozi mu śmierć z wyczerpania, przejedzenia oraz – paradoksalnie – także z niedożywienia, bo w takiej sytuacji trudno o zbilansowaną dietę.

Typowy „sfomowany” nastolatek odrabiający lekcje to z pozoru mistrz logistyki: rozwiązuje zadanie, sprawdza, czy nie przychodzą powiadomienia z fejsa (jak przychodzą, no to wchodzi...), odpisuje na Whatsapie, ogląda wyświetlający się zabawny filmik z Tic Toca (to przecież tylko kilka sekund), a w tle gra muzyka...

Niestety nasz mózg nie lubi wielozadaniowości. Wchodzi wtedy w tryb powierzchownego przetwarzania, a goniąc ciągle za nowymi informacjami szybko pozbywa się starych. Powoduje to kłopoty zarówno z koncentracją, jak i z pamięcią, które utrzymują się przez pewien okres, nawet jeśli postanowiliśmy zmienić tryb pracy. Dlatego nauka przychodzi coraz trudniej, a jej efekty są coraz gorsze (Ophir i inni, 2009).

*Głównym motywem FOMO jest potrzeba społecznej przynależności i lęk przed wykluczeniem.*

### Antidotum na FOMO

Zdaniem D. Hermana – twórcy pojęcia FOMO – bywa ono źródłem psychologicznego stresu, ale może też motywować do rozwoju: wszystko zależy od tego, czy widzimy szklankę jako w połowie pustą (stracone bezpowrotnie okazje) czy pełną (możliwości, które udało się wykorzystać i uda się w przyszłości). To może się stać, jeśli *Fear Of Missing Out* zamienimy na *Find One Magnificent Object* (znajdź jeden wspaniały obiekt) – skoncentrujemy się na czymś, czemu warto się poświęcić. A także, jeśli wrócimy do korzeni FOMO – potrzeby przeżywania czegoś wspólnie z innymi – i zaczniemy zaspokajać ją poprzez spotkania z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, spotkania twarzą w twarz w realnym świecie, podejmować rzeczywiste działania na rzecz konkretnych ludzi. Jeśli zdecydujemy się przeciwstawić swojemu FOMO i naszych bliskich świadomie narazić na stres związany z wyłączeniem telefonu, komputera, telewizora, być może uda nam się odnaleźć *Joy Of Missing Out* (radość z odłączenia). ■

### Bibliografia

- Jupowicz-Ginalska A. Kisilowska M. Jasiewicz J. Baran T., Wysocki A. (2018), *FOMO 2018. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa.
- Jupowicz-Ginalska A. Kisilowska M. Jasiewicz J. Baran T., Wysocki A. (2019), *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa.
- Twenge J. M. (2019), *iGen: dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości i co to oznacza dla nas wszystkich*. Warszawa.
- Royal Society For Public Health (2017), *#StatusOfMind: Social Media and Young People Health and Wellbeing*. London.
- Ophir E., Nass C., Wagned A.D. (2009), *Cognitive control in media multitaskers*, „Proceeding Of The National Academy Of Science Of the United States of America”, 106 (37), s. 15583–15587.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V., (2013), *Motivational, emotional, behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in Human Behaviour”, 29 (4), s. 1841–1848.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW, psychologiem w szkołach Fundacji AlterEdu, mamą dwójki nastolatków.

# Wspólne kroki w Cyberświecie

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

W ostatnich latach media cyfrowe zaczęły pełnić wśród młodych ludzi podobną funkcję, jak niegdyś osiedlowe podwórka. Dzieci spotykały się na nich, poznawały, bawiły i wspólnie spędzały czas. Ta pokoleniowa zmiana sprawiła, że wielu rodziców zyskało poczucie większej kontroli nad tym, jak ich dzieci spędzają swój wolny czas. Badacze wskazują, że dorośli, których nastoletnie dzieci spędzają wiele czasu przed monitorem, nierzadko mniej obawiają się o ich fizyczne bezpieczeństwo czy eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi (Sierosławski, 2015). Jednocześnie przestrzeń internetowa nie jest wolna od zagrożeń. Stykanie się ze szkodliwymi treściami, takimi jak przemoc, pornografia, kontakty z nieznajomymi czy problemowe używanie Internetu należą do niektórych z nich. Pozostawanie w zasięgu rodzicielskiego wzroku nie musi więc iść w parze z bezpieczeństwem psychologicznym i fizycznym.

Media cyfrowe, jak wskazuje Raport UE Kids Online z 2018 r. (Pyżalski, 2019), służą dzieciom i nastolatkom przede wszystkim do rozrywki i komunikacji z rówieśnikami. Prawie połowa uczniów w wieku 9-10 lat posiada już swój profil w Internecie. Jednocześnie większość dzieci niewystarczająco dobrze dba o bezpieczeństwo swoich danych osobowych. Publikują (dotyczy to również nastolatków) dane wrażliwe, w tym adresy zamieszkania, informacje na temat szkoły itp. Bardzo chętnie przy tym przebywają online. Blisko 60% z nich spędza w sieci od około 1/2 godz. do 2 w dni robocze. W weekendy czas ten znacząco się wydłuża – nieco ponad 60% uczniów korzysta z sieci od około 2 do 7 godz. i więcej (Pyżalski, 2019). Tym, co budzi niepokój, jest fakt, że młodzi ludzie sami przyznają, że mają kłopot z wyszukiwaniem informacji i krytycznym myśleniem na temat treści spotykanych w cyberprzestrzeni.

*Wyniki badań ewaluacyjnych wskazały pozytywny wpływ programu na funkcjonowanie emocjonalne i psychospołeczne uczniów w klasie szkolnej.*

Ze względu na coraz większe zaangażowanie dzieci w aktywność online, która rośnie wraz z wiekiem, rodzi się coraz pilniejsza potrzeba wczesnego przygotowania ich do bezpiecznego i krytycznego korzystania z mediów cyfrowych. Dotyczy to również rodziców i opiekunów. Dorośli z najbliższego otoczenia dzieci nie zawsze bowiem dotrzymują im kroku w biegłości posługiwania się urządzeniami cyfrowymi. Rodzice chętniej sięgają po „analogowe” formy chronienia dzieci, wprowadzając zasady używania mediów elektronicznych (ok. 33%), niż rozwiązania technologiczne, jak programy ochrony rodzicielskiej (ok. 10%) (Pyżalski, 2019). Niewykluczone, że może to ograniczać, pomimo wprowadzonych zasad, wiedzę rodziców na temat potencjalnych ryzykownych zachowań dzieci

– przyszłych nastolatków. Z przeprowadzonych badań na temat używania substancji psychoaktywnych wśród nastolatków wynika, że tylko 1/3<sup>1</sup> rodziców jest świadoma tego, że są one udziałem ich własnych nastoletnich dzieci (Green i wsp. 2011).

## Program „Wspólne kroki w Cyberświecie” – podbudowa teoretyczna

Program „Wspólne kroki w Cyberświecie” odwołuje się do profilaktyki pozytywnej, co oznacza, że jest skoncentrowany na rozwijaniu wybranych czynników chroniących. Mogą one kompensować lub osłabiać takie czynniki ryzyka, jak: odrzucenie rówieśnicze, poczucie osamotnienia, brak odpowiedniego nadzoru ze strony rodziców i opiekunów, szkodliwe treści. Opiera się na kształtowaniu umiejętności psychospołecznych uczniów, rozwijaniu kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów oraz na rozwijaniu wiedzy uczniów adekwatnej do ich etapu rozwoju poznawczego.

Scenariusze zajęć programu „Wspólne kroki w Cyberświecie”<sup>2</sup> zostały skonstruowane zgodnie z cyklem uczenia Davida Kolba, który dzięki aktywnym angażowaniu dzieci w przebieg zadań i ćwiczeń, sprzyja przyswajaniu przez nie wiedzy i umiejętności. W programie wprowadzono jednak pewną modyfikację. O ile w odniesieniu do uczenia się osób dorosłych dopuszcza się rozpoczynanie cyklu na dowolnym etapie, o tyle w przypadku scenariuszy dla dzieci (ze względu na ich małe doświadczenie życiowe i zdolności do autorefleksji) nie byłoby to adekwatne. W programie utrzymano zatem stały kierunek cyklu: doświadczenie, refleksja, analiza, praktyka. Tym samym na podstawie własnych doświadczeń lub eksperymentów przeprowadzonych na początku zajęć, uczniowie, korzystając ze zgromadzonych przez siebie refleksji i spostrzeżeń, wyciągają wnioski, a na koniec, zazwyczaj w ramach zadania domowego, testują, jak wnioski sprawdzają się w praktyce.



### Cele i struktura programu „Wspólne kroki w Cyberświecie”

Program opiera się na sprawdzonych strategiach profilaktycznych, zarówno wiodących, jak i uzupełniających.

Do pierwszych należą:

- kształtowanie umiejętności życiowych,
- rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców/opiekunów.

Do uzupełniających zaś:

- informacyjna (przekazywanie wiedzy),
- kształtowanie odporności na wpływy społeczne.

Głównym celem programu jest ukształtowanie wśród dzieci wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych, a także chronią przed uzależnieniem od nich. Badania potwierdzają, że predyktorami późniejszych zaburzeń, w tym uzależnień, są problemy psychiczne dzieci (izolacja, niska samoocena, lęk, nieśmiałość, obniżony nastrój, nadpobudliwość), trudności w przystosowaniu się do wymagań szkoły, zaburzenia zachowania, niskie osiągnięcia szkolne, słaba więź szkolna oraz trudności w nawiązaniu bliskich kontaktów z rówieśnikami (Kuss i wsp. 2013). Program zatem oddziałuje na część z nich. Ze względu na to, że w realizację programu zaangażowane są zarówno dzieci, jak i ich rodzice oraz opiekunowie, cele szczegółowe podzielono, z uwagi na daną grupę odbiorców, w czterech wymiarach: poznawczym, emocjonalnym, społecznym i behawioralnym.

#### Cele szczegółowe dotyczące dzieci:

- wzmocnienie umiejętności psychospołecznych w obszarze zarządzania swoimi emocjami (wymiar emocjonalny),
- wzmocnienie umiejętności w obszarze komunikowania się z innymi ludźmi i budowania relacji – bezpośrednio oraz za pośrednictwem Internetu i innych mediów elektronicznych (wymiar społeczny),
- zwiększenie wiedzy i umiejętności na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych (wymiar poznawczy i behawioralny),
- zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń wiążących się z korzystaniem z Internetu i innych mediów elektronicznych, w tym: cyberprzemocy, hejtowania i innych zachowań antyspołecznych w sieci (wymiar poznawczy).

#### Cele szczegółowe dotyczące rodziców/opiekunów:

- zwiększanie wiedzy i umiejętności na temat wzmocniania pozytywnych więzi z dziećmi (wymiar poznawczy i behawioralny),
- zwiększanie wiedzy i umiejętności na temat konstruktywnego wspierania dzieci w realizacji celów rozwojowych (wymiar poznawczy i behawioralny),
- zwiększanie wiedzy i umiejętności na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania



z mediów elektronicznych (wymiar poznawczy i behawioralny),

- zwiększenie wiedzy i umiejętności na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych (wymiar poznawczy i behawioralny).

Program składa się z 10 cotygodniowych zajęć dla dzieci, trzygodzinnej gry terenowej dla dzieci i rodziców/opiekunów oraz spotkania informacyjnego dla rodziców/opiekunów. Scenariusze zawierają ćwiczenia indywidualne i grupowe, które uwzględniają potrzeby rozwojowe dzieci wieku 9–10 lat. Uczniowie mogą się bawić, poruszać, tworzyć, swobodnie dzielić swoimi myślami. Elementem, który spaja kolejne zajęcia, jest blog klasowy prowadzony wspólnie przez uczniów i nauczyciela w trakcie realizacji programu oraz zadania domowe przewidziane do wspólnego wykonania przez dzieci i ich rodziców/opiekunów.

Każdy z adresatów programu (nauczyciele, uczniowie i rodzice/opiekunowie) otrzymuje własne materiały edukacyjne, które – choć tworzą wzajemnie dopełniającą się całość – różnią się zakresem materiału i sposobem jego prezentacji. Zostały one tak opracowane, aby stały się dla odbiorców jak najbardziej użyteczne i dostosowane do potrzeb. W poradniku dla rodziców i opiekunów znajdują się m.in. wskazówki dotyczące wychowywania dzieci w świecie nowych mediów. W materiałach dla realizatorów, poza scenariuszami, zostały uwzględnione atrakcyjne dla dzieci karty pracy do powielania. Materiały dla uczniów są z kolei bogato ilustrowane.

Zakres tematyczny scenariuszy dla dzieci został podzielony na trzy bloki. Pierwszy z nich obejmujący cztery



zajęcia, dotyczy zasad korzystania z cyberprzestrzeni (netykieta, wirusy, zasady bezpiecznego korzystania z Internetu itp.). Drugi (tyleż samo zajęć) dotyczy kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów (emocje, zasady komunikacji, techniki relaksacyjne itp.). Trzeci blok, składający się z dwóch zajęć, przybliża uczniom specyfikę zagrożeń internetowych (cyberprzemoc itp.) i jednocześnie zachęca do aktywnych i twórczych form spędzania wolnego czasu. Zadania domowe, których część autorzy zalecają do wykonania z dorosłymi, spotkanie podsumowujące w formie gry terenowej oraz poradnik dla rodziców i opiekunów pomagają nie tylko w rozwijaniu umiejętności wychowawczych rodziców/opiekunów, ale i zaangażowaniu dorosłych w realizację programu profilaktycznego.

### Wdrożenia programu „Wspólne kroki w Cyberświecie”

Program do tej pory wdrożony został trzykrotnie w latach 2017–2019. Pierwsza edycja, kończąca etap opracowywania programu, obejmowała szkoły na terenie Warszawy. Kolejne dwie edycje realizowane były na terenie Polski.

Każdą implementację programu poprzedziło pięciodzinne szkolenie teoretyczno-warsztatowe dla realizatorów. Było ono warunkiem uzyskania zgody na realizację programu i otrzymania materiałów edukacyjnych. Jednocześnie przyszli realizatorzy projektu mieli możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji u osób prowadzących. Realizacja i udział w programie były nie-

odpłatne. Program był finansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będącego w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Celem szkolenia było zapoznanie uczestników z założeniami i scenariuszami programu oraz z jego metodyką. Ważną częścią zajęć były ćwiczenia warsztatowe, które uwalniały na rozwijanie u przyszłych realizatorów ważnych umiejętności wymaganych podczas prowadzenia zajęć programu: techniki aktywnego słuchania, komunikat Ja, formułowanie rzeczowych, rozwijających i motywujących informacji zwrotnych.

### Ewaluacja po pierwszym wdrożeniu

Celem podjętej w 2017 r. ewaluacji było sprawdzenie, czy (i jeśli tak, to w jakim stopniu) realizacja programu „Wspólne kroki w Cyberświecie” przyczynia się do zmian u uczniów w zakresie:

- wiedzy na temat zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych,
- wiedzy na temat zagrożeń wiążących się z korzystaniem z Internetu i mediów elektronicznych,
- umiejętności w obszarze kierowania swoimi emocjami i oczekiwaniami,
- umiejętności psychospołecznych w obszarze komunikowania się z innymi ludźmi,
- umiejętności budowania pozytywnych relacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów.

Celem ewaluacji było także sprawdzenie, czy i w jakim stopniu realizacja programu przyczynia się do oczekiwanych zmian w praktykach wychowawczych rodziców i opiekunów dotyczących ochrony swoich dzieci przed zagrożeniami związanymi z korzystaniem z Internetu.

### Wyniki ewaluacji

Skuteczność programu oceniano na podstawie wskaźników pośrednich, czyli funkcjonowania psychospołecznego uczniów w klasie szkolnej, wiedzy uczniów oraz specyficznych praktyk wychowawczych rodziców związanych z bezpieczeństwem dzieci online.

Ewaluacja została przeprowadzona na podstawie ankiet pochodzących od uczniów i obserwacji nauczycieli *pretest* i *posttest* w grupie eksperymentalnej i grupie kontrolnej. W badaniach wzięło udział 424 uczniów z 20 klas trzecich z warszawskich szkół podstawowych. W grupie eksperymentalnej, w której realizowano program profilaktyczny, znalazło się 219 uczniów (w tym 48% chłopców), w grupie porównawczej, w której nie prowadzono edukacji profilaktycznej, było 205 uczniów (w tym 54% chłopców). Arkusz obserwacji ucznia składał się ze stwierdzeń opisujących wybrane zachowania charakterystyczne dla danego ucznia, np. komunikowania własnych uczuć i potrzeb, udziału w konfliktach i dokuczaniu innym dzieciom w klasie, pomagania i współpracy z kolegami/kolegami oraz aktywności na zajęciach.





Zmiany w wiedzy uczniów oraz te dotyczące rodzicielskich praktyk badano za pomocą ankiety skierowanej do dzieci. Zawarte w niej pytania odnosiły się m.in. do ustalonych przez rodziców/opiekunów zasad dotyczących korzystania z mediów cyfrowych, rozmów rodziców/opiekunów z dzieckiem na temat zagrożeń związanych z Internetem, monitorowania przez rodziców/opiekunów aktywności dziecka w komputerze, tablecie, telefonie i Internecie.

W ankiecie dla uczniów-uczestników programu zamieszczono również pytania dotyczące oceny programu, stopnia zadowolenia z udziału w zajęciach oraz proponowanych zmian.

Uczniowie pozytywnie ocenili cztery istotne elementy programu: zajęcia prowadzone przez nauczyciela w klasie, zadania do wykonania, pracę w domu i prowadzenie bloga klasowego. Najbardziej podobały się uczniom zajęcia prowadzone przez nauczyciela w klasie oraz zadania na kartach pracy. Ogólna ocena zadowolenia z udziału w programie na skali od „1” – „bardzo niezadowolony” do „5” – „bardzo zadowolony” wyniosła 4,4.

Wyniki badań ewaluacyjnych wskazały pozytywny wpływ programu na funkcjonowanie emocjonalne i psychospołeczne uczniów w klasie szkolnej.

Udział w programie poprawił w sposób istotny statystycznie u około 18% takie aspekty psychospołecznego funkcjonowania uczniów jak: aktywność na lekcjach, komunikowanie swoich emocji i oczekiwań, udzielanie pomocy, współpraca z rówieśnikami oraz rozwiązywanie konfliktów. Z drugiej strony ograniczył zachowania, które mogą być źródłem trudności i złego przystosowania (dokuczanie, brak zrozumienia dla potrzeb kolegów/koleżanek).

Zgodnie z oczekiwaniami, udział w programie wpłynął również pozytywnie na świadomość uczniów, która sprzyja bezpiecznemu korzystaniu z Internetu. Wśród uczestników programu u około 18% wzrosła wiedza na temat zasad bezpiecznego korzystania z sieci, cyberprzemocy i zagrożeń, jakie niosą ze sobą nawiązywanie znajomości przez Internet.

Tym jednak, co decyduje o skuteczności programu profilaktycznego, jest współwystępowanie efektów poznawczych ze zmianami w innych ważnych czynnikach chroniących – wcześniej wspomnianych umiejętnościach psychospołecznych oraz praktykach wychowawczych rodziców/opiekunów. Realizacja programu „Wspólne kroki w Cyberświecie” wpłynęła w oczekiwany sposób na niektóre praktyki rodzicielskie związane z korzystaniem przez dzieci z Internetu. Rodzice dzieci, którzy uczestniczyli w programie, częściej niż rodzice z grupy porównawczej ustalali zasady korzystania z Internetu przez dziecko, częściej rozmawiali ze swoimi dziećmi o zagrożeniach związanych z siecią i baczniej monitorowali ich zachowania w sieci.

W grupie eksperymentalnej przed rozpoczęciem realizacji programu ponad połowa uczniów (60%) deklarowała, że rodzice/opiekunowie ustaliły zasady korzystania przez dziecko z komputera, tabletu, telefonu i Internetu. Po zakończeniu programu łącznie 81,5% uczestników zajęć programu odpowiedziało, że rodzice/opiekunowie opracowali z nimi zasady dotyczące korzystania z mediów cyfrowych.

W grupie porównawczej nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy *pretestem* i *posttestem* w odsetkach dzieci, których rodzice/opiekunowie ustalili omawiane zasady<sup>1</sup>. W badaniach nie stwierdzono jednocześnie niepożądanych efektów ubocznych, które mogłyby świadczyć o negatywnym wpływie programu na jego uczestników.

### Bibliografia

Green E. i wsp. (2011), *Parental Awareness of Substance Use Among Youths in Public Service Sectors*, „Journal Studies on Alcohol and Drugs”, 72 (1), s. 42-55.

Kuss D i wsp. (2013), *Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors*, „Computers in Human Behavior”, 29 (3), s. 956-966.

Pyżalski J. (2019), *Dzieci i młodzież jako użytkownicy internetu – podstawowe informacje*, w: J. Pyżalski, A. Zdrodowska, Ł. Tomczyk, K. Abramczuk, *Polskie badanie EU Kids Online 2018*, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań.

Sierosławski J. (2015), *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2015 r.*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

**Kinga Sochocka** – Certyfikowana psychoterapeutka, pedagog. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w prywatnym gabinecie w Warszawie.

**Karolina Van Laere** – Filolog polski, psycholog, psychoterapeutka. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży PĘPEK oraz w prywatnym gabinecie w Warszawie. Uczy w Zespole Szkół Specjalnych w Instytucie Reumatologii w Warszawie.

<sup>1</sup> Projekt realizowany na podstawie umowy zawartej pomiędzy Krajowym Biurem do spraw Przeciwdziałania Narkomanii a Fundacją Poza Schematami, wskutek wniosku Fundacji Poza Schematami o udzielenie dofinansowania na realizację zadania ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, pozostających w dyspozycji Ministra właściwego do spraw zdrowia, w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020.

<sup>2</sup> Zespół autorów i ewaluatorów: dr hab. Krzysztof Ostaszewski, dr Agnieszka Pisarska, Kinga Sochocka, Marcin J. Sochocki, Karolina Van Laere.

<sup>3</sup> Podobne pozytywne i oczekiwane zmiany odnotowano w trakcie przeprowadzania ewaluacji w 2019 r. Raport z ewaluacji w trakcie opracowywania.