

# CYBERLEKCJE

3.0

## Jak FOMO wpływa negatywnie na życie nastolatków

**NASK**

 cyber  
profilaktyka  
NASK

 Ministerstwo  
Cyfryzacji

# Telefon i internet w życiu nastolatków

## Nastolatki i używanie telefonu:

- moje życie byłoby puste bez mojego telefonu/smartfonu – **31%**;
- nie jestem w stanie wytrzymać/funkcjonować bez telefonu/smartfonu – **27%**;
- odczuwam potrzebę używania telefonu/smartfonu zaraz po tym, jak przestaję go używać – **26%**;
- bywam zmęczony i niewyspany z powodu nadmiernego używania telefonu i zaniedbuję swoje obowiązki – **26%**;
- nigdy nie zrezygnuję z korzystania z mojego telefonu/smartfonu nawet wtedy, gdyby moje życie codzienne miało znacznie na tym ucierpieć – **20%**.

## Czy Ty też znajdujesz się w tych danych statystycznych?

Źródło: Bochenek M., Lange R. (red.), (2019), „[Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 79 [online, dostęp z dn. 27.12.2021].

# CYBERLEKCJE 3.0

Negatywne skutki  
nadużywania  
telefonu i internetu



# Relacje z rówieśnikami

- Młodzież dąży do ciągłego obserwowania i sprawdzania życia online rówieśników (posty, zdjęcia, komentarze, relacje). Stara się „podglądać” swoich znajomych o każdej porze dnia. Zdarza się, że nastolatki częściej rozmawiają ze sobą online niż na żywo.
- **Powoduje to:**
  - negatywny wpływ na zacieśnianie wspólnych relacji;
  - poznawanie nowych osób;
  - poznawanie własnych charakterów, zainteresowań, poglądów;
  - brak umiejętności dyskusji i wyrażania własnych opinii;
  - brak wyrażania własnych emocji (mimika, strach, znudzenie);
  - brak zacieśniania więzi i sympatii, przyjaźni i miłości.

# Problemy zdrowia fizycznego

Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych wpływa na zdrowie fizyczne.

**Młodzi ludzie borykają się najczęściej z problemami takimi jak:**

- objawy somatyczne (nudności, bóle głowy lub brzucha);
- nadwaga, otyłość;
- podjadanie, niezdrowa dieta;
- wady postawy;
- choroby wzroku i oczu;
- przemęczenie, bezsenność;
- zespół cieśni nadgarstka.

# Problemy zdrowia psychicznego

Życie w sieci nigdy nie zastąpi relacji bezpośrednich z drugim człowiekiem. Brak kontaktów z rówieśnikami może negatywnie wpływać na życie psychiczne nastolatków.

## **Nadużywanie telefonu i internetu może prowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego:**

- stany depresyjne;
- apatia, zniechęcenie;
- agresja, zdenerwowanie, nerwowość, stres;
- niepokój z powodu braku dostępu do telefonu i internetu;
- problemy z koncentracją;
- zaburzenie w relacjach międzyludzkich, strach przed obecnością innych ludzi;
- niskie poczucie własnej wartości.

# Problemy z nauką

- Ciągłe korzystanie z telefonu, internetu, gier wpływa na zaniedbywanie wielu obowiązków, w tym związanych z procesem uczenia się.
- Chęć korzystania z telefonu zaburza koncentrację i uwagę, odciąga od wykonania konkretnego zadania. Myśli młodego człowieka wędrują do życia online, a on sam nie potrafi skoncentrować się na wykonywanej czynności.
- Gry online, ich fabuła, przynależność do grup dyskusyjnych wpływają na poświęcanie nadmiernej ilości czasu na granie w sieci.
- Młodzi ludzie zaniedbują rozwój swoich zainteresowań i pasji na rzecz wirtualnego świata, a w szczególności tych działań, które wiązały się z pobytem w organizacjach i grupach zrzeszonych, np. klubach sportowych, zespołach tanecznych, kołach zainteresowań.

# Życie nastolatków w internecie

- Obserwowanie życia rówieśników oraz znajomych może zniekształcać obraz rzeczywistego życia społecznego, osobistego, szkolnego, zawodowego.
- To, co jest publikowane przez internautów, nie zawsze pokazuje prawdę. Należy bardzo obiektywnie patrzeć i odbierać zamieszczane w sieci posty innych osób, aby nie uwickłać się w sytuację „inni mają lepiej – ja też tak chcę”.



# Brak prywatności

- Wielu nastolatków stara się na bieżąco informować swoich znajomych o własnym życiu, sukcesach, wyjazdach, znajomościach. Publikowanie postów i zdjęć często ujawnia jednak wiele szczegółów naszego życia, które niestety nie powinny być upubliczniane.
- Zawsze należy się zastanowić, **co** można publikować i czy jest taka potrzeba, aby **to** pokazać **innym**.
- Wiele osób (obcych, nieznajomych) może podszywać się pod naszych znajomych z portalu społecznościowego i wykorzystać w przyszłości publikowane przez nas informacje.

# „Więcej lajków”

- Życie w internecie nie polega tylko na zaistnieniu w sieci! Lajkowanie komentarzy i zdjęć przez znajomych nie przysporzy sławy ani ogólnego zainteresowania i wzrostu własnej wartości. Informacje w portalach społecznościowych szybko się zmieniają, dodawane są nowe.
- Nie warto więc dbać o liczbę lajków i znajomych – liczą się nasze działania społeczne i międzyludzkie, które będą w przyszłości wpływać na życie zawodowe i osobiste.

# CYBERLEKCJE 3.0

## Pamiętaj:

Internet to medium niezbędne we współczesnym świecie. Ale korzystaj z niego rozsądnie i z umiarem.

Nie przekraczaj granic czasowych, nie zaniedbuj relacji z rówieśnikami, dbaj o rozwój swoich zainteresowań.

Na wszystko znajdziesz czas, gdy rozsądnie zaplanujesz swój dzień!

