



W poszukiwaniu równowagi w świecie offline i online: zjawiska przeciężenia informacyjnego, FOMO i JOMO

Zadanie 1: Od FOMO do JOMO

Czy bliżej Ci do nieustannego bycia w kontakcie, czy może świadomego zmniejszania ilości czasu przed ekranem?

Za chwilę przyjrzyj się bliżej swoim codziennym zachowaniom związanym z użyciem telefonu i internetu, przeanalizujesz je i zastanowisz się nad ich wpływem na swoje zdrowie. Zaplanujesz też zdrowe praktyki, które pozwolą Ci korzystać z dobrodziejstw technologii w sposób bezpieczny i budujący.

A. Diagnoza

Przyjrzyjcie się przedstawionym poniżej stwierdzeniom i zaznacz te, które dobrze opisują Twoją sytuację i "relację" z telefonem.

"Relacja" z telefonem

- Sprawdzam telefon w ciągu 5 minut po przebudzeniu
- Telefon leży przy łóżku w nocy (nie w trybie samolotowym)
- Sprawdzam telefon więcej niż 50 razy dziennie
- Czuję niepokój, gdy nie mam telefonu przy sobie
- Trudno mi nie sprawdzać telefonu przez godzinę

Uwaga i koncentracja

- Trudno mi skupić się na jednym zadaniu dłużej niż 15 minut
- Podczas rozmowy z kimś zdarza mi się sprawdzać telefon
- Uczę się z telefonem w zasięgu ręki (nie w trybie samolotowym)
- Często robię kilka rzeczy naraz (multitasking)



- Po nauce mam poczucie, że niewiele pamiętam

Emocje i samopoczucie

- Czuję niepokój, gdy widzę że znajomi się bawią beze mnie
- Porównuję swoje życie do tego, co widzę na social mediach
- Często czuję się zmęczony/a mimo braku fizycznego wysiłku
- Mam poczucie, że "muszę" być dostępny/a online
- Trudno mi zasnąć (scrolluję przed snem)

Jakość życia

- Rzadko doświadczam czegoś bez dokumentowania tego online (zdjęcia, stories)
- Często mam poczucie, że korzystając z telefonu tracę czas, ale nie potrafię przestać
- Czuję się samotny/a mimo bycia "połączonym/a" online

B. Analiza

Liczba punktów z testu:/ 18

Ten wynik oznacza, że:

- Moje nawyki są bezpieczne (0-4 pkt.)
- Balansuję na krawędzi (5-9 pkt.)
- Jestem w strefie wysokiego ryzyka FOMO (10-14 pkt.)
- Najprawdopodobniej dotknęło mnie już zjawisko FOMO (15+ pkt.)



W których obszarach swojego życia widzisz największy negatywny wpływ technologii (możesz zaznaczyć wiele odpowiedzi):

- Koncentracja, nauka
- Sen, wypoczynek
- Relacje z rodziną
- Relacje z przyjaciółmi
- Samopoczucie, nastrój
- Zdrowie fizyczne (oczy, kręgosłup, głowa)
- Czas na hobby, pasje
- Poczucie kontroli nad życiem
- Inne:

Co najbardziej Cię niepokoi w Twojej relacji z technologią?

.....

.....

.....

C. Twoje cele

Co chcesz zmienić w swoim zachowaniu? Wybierz maksymalnie 3 obszary, w których chcesz wprowadzić zmiany:

-
-
-



Dlaczego te zmiany są dla Ciebie ważne?

Jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy osiągniesz sukces i wdrożysz zaplanowane zmiany? Co będziesz robić inaczej? Jak będziesz się wtedy czuć?

D. Twoje strategie

Poniżej znajdziesz listę różnych działań, które możesz wdrożyć, aby lepiej i bardziej świadomie kontrolować użycie telefonu i technologii. Przeanalizuj poniższą listę i zaznacz te strategie, które chciałbyś/abyś wdrożyć w swoim życiu. Możesz też dopisać własne propozycje działań.

Fizyczne granice

- Telefon odkładam na noc poza sypialnię
- Pierwsze 30 min dnia spędzam bez telefonu
- Ostatnią godzinę przed snem spędzam bez telefonu
- Spożywam posiłki bez ekranu
- Podczas nauki ustawiam w telefonie tryb samolotowy



Czasowe granice

- Telefon sprawdzam tylko o wyznaczonych godzinach:
- W aplikacji, z której korzystam najczęściej (.....)
spędzam nie więcej niż minut dziennie
- Ustalam sobie stały termin bez social mediów: sobotni poranek / jeden dzień w weekend/

Kontrola powiadomień

- Wyłączam powiadomienia z aplikacji:
.....
- Ustalam stałe terminy bez powiadomień (tryb "Nie przeszkadzać" lub samolotowy):
.....

Świadome użycie

- Przed każdym odblokowaniem telefonu zadaję sobie pytanie "Po co?"
- Przy każdym włączeniu aplikacji social mediowej ustawiam sobie timer na 15 minut

Substytucja

- Zamiast scrollowania rano będę:
.....
- Gdy się nudzę, zamiast scrollowania będę:
.....
- Zamiast scrollowania przed snem będę:
.....



**Spośród zaznaczonych powyżej działań wybierz jedno, które wdrożysz od
jutra:**

.....

.....