

Moc emocji

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 9. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 3. wymagań fakultatywnych** [uczeń] *omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęk przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z pomijania informacji z internetu (JOMO)*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak bezpiecznie korzystać z internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla szkoły ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: przeciążenie emocjonalne, przeciążenie informacyjne, FOMO (*Fear of Missing Out*), JOMO (*Joy of Missing Out*)



Cel główny

Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje własne oraz innych osób, analizuje ich wpływ na zachowania i decyzje, a także uczy się świadomie zarządzać emocjami w sytuacjach przeciążenia informacyjnego i emocjonalnego, w tym związanych ze zjawiskiem typu FOMO.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje przejawy przeciążenia informacyjnego i emocjonalnego;
- wyjaśnia pojęcia: przeciążenie informacyjne, FOMO, JOMO, przeciążenie emocjonalne;
- rozpoznaje związek między emocjami a korzystaniem z internetu i nowych technologii;
- wskazuje różnice między FOMO (lęk przed niedoinformowaniem) a JOMO (radość z pomijania informacji);
- wdraża strategie samoregulacji i radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym, np. poprzez ustalanie priorytetów, ograniczanie powiadomień, świadome zarządzanie czasem online;
- podejmuje refleksję nad konsekwencjami własnych decyzji w sieci i w relacjach społecznych.

Postawy

Uczeń:

- rozwija krytyczne podejście do treści z internetu;
- kształtuje postawę odpowiedzialności za własne emocje i ich wpływ na decyzje oraz zachowania w internecie;
- wykazuje gotowość do stosowania strategii samoregulacji w sytuacjach przeciążenia emocjonalnego i informacyjnego;
- przyjmuje świadome podejście do korzystania z mediów społecznościowych, unikając nadmiernego zaangażowania lub niezdrowego stresu związanego z FOMO.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca na forum klasy.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – praca z materiałem źródłowym (prezentacja, karty pracy), dyskusja kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, metoda problemowa.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- materiały dodatkowe z załączników zamieszczonych na końcu scenariusza.



Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja zaangażowania uczniów w pracę grupową.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie



Nauczyciel mówi: „Współczesne pojęcia, takie jak FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), JOMO (ang. *Joy of Missing Out*), stanowią określenia opisujące różne reakcje emocjonalne na nadmiar informacji i presję cyfrowej obecności. Popularność tego typu akronimów bywa zmienna w czasie (np. ROMO – ang. *Reality of Missing Out* – hasło funkcjonowało w sytuacji ograniczeń wynikających z pandemii COVID). Nierzadko akronim ma więcej niż jedno rozwinięcie (np. POMO – *Proud of Missing Out* lub *Pleasure of Missing Out*) albo określenie jest używane tylko w określonej grupie użytkowników. Wraz z rozwojem mediów i trendów społecznych pojawiają się nowe akronimy (np. FOJI, MOMO, BROMO, SLOMO, FOMOMO itp.), a ich wspólnym mianownikiem pozostają emocje oraz umiejętność zarządzania nimi.

Zjawisko przeciążenia informacyjnego, będące jednym z kluczowych wyzwań współczesności, nierozzerwalnie wiąże się z przeciążeniem emocjonalnym – nadmiarem bodźców, które wpływają na nasze decyzje, relacje i samopoczucie. Dlatego jednym z pierwszych kroków w edukacji zdrowotnej dotyczącej korzystania z technologii jest rozpoznanie i zrozumienie emocji, które towarzyszą uczniom w codziennym funkcjonowaniu w środowisku informacyjnym. Na takim fundamencie możliwe jest budowanie świadomych strategii radzenia sobie z przeciążeniem oraz rozwijanie postawy równowagi między światem online i offline”.

Nauczyciel wyświetla prezentację i zadaje uczniom pytania: „Co może przedstawiać ten wykres?”, „Z czym się kojarzy?”, „Czy jest czytelny?”.

Zaprezentowane wykresy, choć odnoszą się do prawdziwych treści, zostały przygotowane w sposób niepoprawny – zawierają nadmiar informacji, a jednocześnie pomijają kluczowe fakty, przez co stają się nieczytelne. To celowe nawiązanie do zjawiska przeciążenia informacją.

Przeciążenie informacją, nazywane także szumem informacyjnym czy niepokojem informacyjnym, to negatywne zjawisko, w którym nadmiar danych ogranicza zdolność rozumienia przekazu i podejmowania racjonalnych decyzji. Współcześni użytkownicy internetu spotykają się z nim niemal codziennie.

Wszystkie przedstawione wykresy dotyczą emocji – nieprzypadkowo. Emocje towarzyszą człowiekowi od zawsze, stanowiąc złożone procesy obejmujące subiektywne uczucia, pobudzenie fizjologiczne, zmiany w zachowaniu i reakcje ciała. Obecnie emocje są silnie powiązane z nowymi technologiami: treści w internecie wywołują reakcje emocjonalne, a jednocześnie emocje wpływają na sposób korzystania z technologii. W sytuacji przeciążenia informacją pojawia się dodatkowo obciążenie emocjonalne, które może utrudniać racjonalne decyzje i sprzyjać podatności na manipulację.

Dostrzeżenie własnych emocji, nazwanie ich jako konkretne uczucia, zwiększa świadomość siebie. Podobnie, jak krytyczny przegląd treści pomaga wyłuskać z szumu informacyjnego fakty od manipulacji, treści istotne od tych, które możemy pominąć.

2

Układanie emocji

Nauczyciel może zdecydować o dostosowaniu ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczniów, realizując wariant podstawowy lub bardziej zaawansowany.

Wariant podstawowy umożliwia przypomnienie podstawowych zagadnień związanych z emocjami, np. na temat podstawowych Paula Ekmana czy diagramu emocji Roberta Plutchika. Nauczyciel uruchamia kolejne slajdy prezentacji:

- **Co może czuć ta postać?** (slajd nr 6) – uczniowie swobodnie wypowiadają się, jakie emocje rozpoznają na ilustracji.
- **Sześć emocji podstawowych** (slajd nr 7) – nauczyciel prezentuje sześć uniwersalnych emocji jako przykład opisu stanów emocjonalnych prezentowanych na grafikach.
- **Emocje podstawowe i emocje pochodne** (slajd nr 8)
– w wypowiedziach uczniów mogły pojawić się emocje wykraczające poza sześć podstawowych. Nauczyciel podkreśla, że zestawienie emocji nie jest zamknięte – może być rozwijane.
- **Diagram emocji Plutchika** (slajd nr 9) – prezentacja jednej z koncepcji porządkowania emocji. Nauczyciel akcentuje, że emocje mogą się ze sobą łączyć i wzajemnie wzmacniać.
- **FOMO i JOMO** (slajd nr 10) – nauczyciel dokonuje połączenia wątku dotyczącego emocji z technologią odnosząc się do pojęć, z którymi uczniowie są zapewne zaznajomieni. Dwie podstawowe emocje – strach (ang. *fear*) i radość (ang. *joy*) – stały się częścią akronimów FOMO oraz JOMO. Nauczyciel może odwołać się do uczniowskich doświadczeń lub nawiązać do treści zajęć realizowanych np. na lekcjach informatyki.

Wariant zaawansowany pomija stopniowe przypomnienie materiału, a uczniowie realizują zadanie grupowe.

Na tablicy zostają umieszczone nazwy sześciu emocji podstawowych (**Załącznik 1A Emocje do poukładania**). Zadaniem uczniów jest ułożenie emocji złożonych tak, aby pogrupować je jako pochodne sześciu głównych kategorii emocji.

W przypadku klas pracujących dobrym tempem można zaproponować rozmowę na temat walencji emocji (znak emocji, czyli na ile pozytywna jest emocja) czy ułożenie emocji zgodnie z ich intensywnością odczuwania (pobudzenie, czyli jak silne są odczucia).

Nauczyciel może zdecydować o formie pracy w zależności od liczebności zespołu klasowego. W mało licznych grupach korzystniejsza jest praca wspólna tak, aby uczniowie mogli usłyszeć wielość perspektyw. W liczniejszych zespołach klasowych nauczyciel może zaproponować pracę w kilku grupach. W trakcie wykonania zadania mogą pojawić się wypowiedzi na temat różnego postrzegania i przypisywanej wartości czy oceny poszczególnych emocji, np.:

- Jak ułożyć względem siebie wesołość i zadowolenie?
- Czy pogarda to emocja bliska złości czy wstrętu?
- Czy można umieścić emocję złożoną w więcej niż jednej kategorii?

Podsumowanie: W kontekście celu tego zadania ważniejsze są indywidualne argumentacje niż przyjęcie jednego rozwiązania, dlatego uczniowie mogą powielać emocje złożone, a nawet uzupełniać listę o takie, których nie ma i zostaną przez uczniów wskazane jako istotne. Przykładowy układ zaproponowany w materiale **Załącznik 1B. Jeden z wariantów ułożenia emocji** nie jest jedynym rozwiązaniem.

Indywidualne różnice w osobowości, doświadczeniach życiowych, uwarunkowaniach genetycznych, kontekście kulturowym oraz sposobie interpretacji sytuacji mogą sprawić, że na tę samą okoliczność różne osoby mogą zareagować odmiennymi emocjami lub o różnym natężeniu.

3

Rozpoznanie i zarządzanie emocjami

Zrozumienie różnorodności emocji jest kluczowe do świadomego ich przeżywania i regulowania, co pozwala na lepszą orientację w świecie i zaspokajanie własnych potrzeb. Dlatego po zakończeniu porządkowania emocji, nauczyciel zaprasza uczniów do kolejnego zadania. Każdy uczeń najpierw indywidualnie i w ciszy wykonuje kolejne kroki. Instrukcja może być przekazana ustnie lub nauczyciel może udostępnić widok prezentacji.

1. Znajdź doświadczenie

Wybierz emocję z listy. Zapytaj siebie: „Czy kiedyś czułem(-am) coś podobnego?”. Jeśli tak – przypomnij sobie tę sytuację. Jeśli nie – spróbuj wyobrazić sobie, w jakiej sytuacji ktoś mógłby to poczuć.

2. Rozpoznaj reakcję

Zastanów się, jak Twoje ciało reagowało. Czy tej emocji towarzyszy np. szybkie bicie serca, uśmiech, napięcie mięśni lub wręcz przeciwnie – spokój, wyciszenie?

3. Zastanów się, co robić dalej

Pomyśl czy ta emocja daje Ci siłę, czy raczej osłabia? Znajdź jedno działanie, które pomaga sobie poradzić z tą emocją (np. rozmowa z kimś, oddech, ruch, chwila odpoczynku).

Następnie uczniowie dzielą się w parze wrażeniami z inną osobą. Rozmowa w parach sprzyja wymianie zdań na temat emocji. Jest to łatwiejsze doświadczenie niż wypowiedzi na forum klasy.



Wskazówka: Zaproponowane ćwiczenie jest wariantem dotyczącym wglądu w siebie, opcjonalnie można także zaproponować uczniom rozważania na poziomie bardziej temat emocji przeżywanych przez postaci. Uczniowie mogą wykonać rysunek przedstawiający wygląd osoby

przeżywającej jakieś uczucia, będącej w wybranym stanie emocjonalnym (jak wygląda osoba, która czuje...?). Ilustracja może być schematyczna, ważny jest namysł nad tym co dzieje się z ciałem, mimiką człowieka. Dla zwiększenia czytelności uczniowie mogą opisywać rysunek komentarzami (jakie odczucia ciała ma postać?). Ostatnim krokiem może być podzielenie się z innym uczniem propozycjami na temat postępowania osoby odczuwającej daną emocję (co postać może zrobić, aby sobie poradzić sobie z odczuwaną emocją?).

Nauczyciel nawiązuje do informacji o tym, że emocje są subiektywnymi, indywidualnymi doświadczeniami, które pojawiają się w odpowiedzi na wydarzenia. Takimi wydarzeniami mogą być treści publikowane w internecie, a także nasze nastawienie wobec braku dostępu do sieci lub poczucia, że omijają nas jakieś wiadomości. Emocje mogą także pojawiać się w sytuacji przeciążenia informacyjnego.

Wariant podstawowy

Nauczyciel, nawiązując do pojęć FOMO i JOMO, zachęca, aby uczniowie opracowali własne „... of missing out”. W tym celu uczniowie łączą się w kilkusobowe zespoły i konstruują swoją propozycję (lub kilka propozycji). Możliwe pytania naprowadzające:

- Co odczuwasz, gdy omijają Cię treści w internecie?
- Co chcesz odczuwać zamiast strachu (FOMO)?
- Jakie decyzje możesz podejmować, aby uniknąć przeciążenia informacyjnego?

Przykładowe odpowiedzi zostały ujęte w **karcie prac nr 3B. Sytuacja wyzwalająca 1 – FOMO (lęk przed niedoinformowaniem)** oraz **karcie pracy nr 3C. Sytuacja wyzwalająca 2 – przeciążenie informacyjne**, czyli w materiałach przygotowanych do drugiego wariantu tego ćwiczenia.

Wariant zaawansowany

Kilkuosobowe zespoły uczniów otrzymują karty pracy dotyczące analizy sytuacji i zarządzania emocjami (**karta pracy nr 3A–C**). W toku dyskusji uzupełniają materiał, przyjmując jako sytuację wyzwalającą FOMO (lęk przed niedoinformowaniem) lub przeciążenie informacyjne.

Zakończenie

Podsumowaniem jest przedstawienie emocji wybranych przez uczniów do zbudowania własnych „... of missing out” lub omówienie kart pracy. Ewaluacja może przyjąć formę obserwacji zaangażowania uczniów podczas pracy indywidualnej i grupowej oraz aktywności w dyskusji. Dodatkowo nauczyciel może zadać pytania refleksyjne, np.: „Który rodzaj emocji najtrudniej było Ci nazwać i dlaczego?”, „Co najbardziej zaskoczyło Cię w analizie FOMO i JOMO?”, „Jakie strategie radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym możesz zastosować w swoim codziennym życiu?”. Dzięki temu uczniowie podsumowują zdobytą wiedzę, a nauczyciel zyskuje wgląd w stopień realizacji celów lekcji.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy w mniejszych grupach lub parach, aby uczeń czuł się bezpiecznie i mógł aktywnie uczestniczyć;
- stosowanie alternatywnych form ekspresji: rysunek, mapa myśli, naklejki, symbole, aplikacje multimedialne;
- przekazywanie krótkich, prostych komunikatów krok po kroku;
- możliwość powtórzenia poleceń i zapisania ich na tablicy lub wyświetlenia polecenia dostępnego w prezentacji;
- sprawdzanie zrozumienia instrukcji (np. poprzez parafrazę ucznia);
- zapewnienie pomocy nauczyciela lub asystenta przy trudniejszych zadaniach;
- możliwość pracy na zmodyfikowanych kartach pracy (z uproszczonym tekstem, większą czcionką, mniejszą ilością treści).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Emocje to naturalne sygnały informujące o naszych potrzebach – nie są ani „złe”, ani „dobre”. Trafne rozumienie emocji pomaga podejmować rozsądne decyzje i chronić przed impulsywnymi reakcjami. Umiejętność zarządzania emocjami przekłada się na lepsze relacje, skuteczniejsze uczenie się i radzenie sobie ze stresem. Kompetencje emocjonalne obejmują samoświadomość, czyli rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych, samoregulację, rozumianą jako umiejętność równoważenia napięcia i energii, a także empatię i umiejętności społeczne.

Emocje są także integralną częścią procesów poznawczych. Wpływają na uwagę, pamięć, uczenie się i podejmowanie decyzji. Silne emocje ułatwiają zapamiętywanie, choć mogą jednocześnie prowadzić do zniekształceń we wspomnieniach. Pozytywne emocje sprzyjają twórczemu i elastycznemu myśleniu, natomiast emocje negatywne sprzyjają bardziej analitycznemu, ale mniej innowacyjnemu podejściu. Emocje kierują również naszą uwagę – wysokie pobudzenie może prowadzić do jej zawężenia, czyli tzw. efektu tunelu. Umiejętność regulacji emocji, np. poprzez reinterpretację sytuacji, poprawia zarówno efektywność poznawczą, jak i społeczną. Rozpoznawanie emocji innych osób wspiera empatię i współpracę, co ma szczególne znaczenie w relacjach międzyludzkich i w środowisku szkolnym.

Według koncepcji self-reg Stuarda Shankera trudne zachowania u dzieci i młodzieży wynikają często z przeciążenia stresem. Wyróżnia się pięć źródeł przeciążenia: biologiczne, związane z brakiem snu, głodem czy hałasem; emocjonalne, wynikające z nadmiaru silnych przeżyć; społeczne, związane z konfliktami i agresją w otoczeniu; poznawcze, czyli przeciążenie informacjami, np. nadmiarem bodźców z internetu; oraz prospołeczne, związane z przejmowaniem nadmiaru emocji od innych dzięki empatii. W kontekście szkoły szczególnie istotne są przeciążenie emocjonalne, czyli stres, presja ocen i relacje rówieśnicze, a także przeciążenie poznawcze, wynikające z ciągłego napływu informacji z internetu i mediów.

Dezinformacja często działa poprzez wywoływanie silnych emocji – strachu, gniewu czy poczucia zagrożenia. Aż 81% Polaków uważa, że skala dezinformacji w internecie wzrosła w ostatnich latach. Fake newsy i manipulacje najczęściej pojawiają się w mediach społecznościowych oraz telewizji. Edukacja dotycząca weryfikacji źródeł i rozwijanie krytycznego myślenia są kluczowe, aby chronić młodzież przed przeciążeniem informacyjnym i emocjonalnym, które generuje nadmiar treści w sieci.

Podczas pracy z uczniami warto wykorzystywać praktyczne strategie. Jedną z nich jest ćwiczenie nazywania emocji, np. poprzez porównywanie ich do koloru, muzyki czy zwierzęcia, co ułatwia ich rozpoznawanie i wyrażanie. Pomocna jest także „skrzynka radzenia sobie ze stresem”, w której uczniowie gromadzą zestaw narzędzi – takich jak muzyka, rysowanie czy techniki oddechowe – wspierających ich w trudnych sytuacjach. Refleksja nad stresem pozwala uświadomić młodym ludziom, że pojawia się on w momencie sprzecznych celów, a w takim stanie trudniej przyswajać informacje. Niezwykle ważne jest także krytyczne myślenie o mediach – analiza przykładów fake newsów i rozmowa o tym, jak emocje wpływają na naszą podatność na manipulację. Wreszcie, warto uczyć technik samoregulacji, takich jak ćwiczenia oddechowe, wyciszenie czy świadome zauważanie sygnałów płynących z ciała, np. napięcia mięśni.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [online, dostęp dn. 17.12.2025]:

- „[Emocje w życiu człowieka](#)”;
- „[Emocje – rodzaje i znaczenie adaptacyjne](#)”.

Materiały dodatkowe

- Fundacja Szkoła z Klasą, (2024), [plakat „Koło emocji”](#) [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Jankowska M., (2020), „Zarządzanie emocjami Krok w stronę zdrowia psychicznego”, seria „Zdrowie psychiczne”, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Witkowska M., (2023), „[FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Analiza sytuacji i zarządzanie emocjami

KARTA PRACY - NR 1A

1. Opis sytuacji

Co się wydarzyło? W jakim kontekście pojawiły się trudności?

2. Automatyczne myśli

Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie w tej sytuacji? Jak interpretujesz to, co się dzieje?

3. Emocje

Jak się czujesz w tej sytuacji? Jakie emocje pojawiają się w Tobie (np. niepokój, lęk, smutek, złość)?

4. Reakcje fizjologiczne

Co dzieje się z Twoim ciałem, kiedy przeżywasz tę sytuację? (np. oddech, napięcie mięśni, serce, pocenie się).

5. Zachowanie

Jak reagujesz? Co robisz, aby poradzić sobie w tej sytuacji?

6. Konsekwencje

Jakie są skutki Twojego zachowania w krótkim czasie (tu i teraz)?

Jakie konsekwencje mogą się pojawić w dłuższej perspektywie?

7. Restrukturyzacja myśli

Jak możesz inaczej spojrzeć na tę sytuację? Jakie zdanie mogłoby pomóc Ci się uspokoić i nabrać dystansu?

8. Plan alternatywny

Co możesz zrobić następnym razem, aby lepiej poradzić sobie w podobnej sytuacji? Jakie konkretne strategie możesz zastosować?

Sytuacja wyzwalająca 1 – FOMO (lęk przed niedoinformowaniem)

KARTA PRACY – NR 1B



Sytuacja: „Wszyscy znajomi na mediach społecznościowych publikują zdjęcia z wydarzenia, a ja nie mam powiadomień”.



Automatyczne myśli: „Jeśli nie będę śledzić wszystkiego, coś mnie ominie”.
„Muszę być na bieżąco, inaczej zostanę w tyle”.



Emocje: Niepokój, lęk przed odrzuceniem. Poczucie presji, że trzeba ciągle być aktywnym w sieci.



Reakcje fizjologiczne: Przyspieszone bicie serca. Napięcie mięśniowe.



Zachowanie: Ciągłe odświeżanie mediów społecznościowych, przeglądanie wszystkich powiadomień.



Konsekwencje:

- **Krótkoterminowe:** Ulga, że niczego nie przegapił („Jestem na bieżąco”).
- **Długoterminowe:** Przeciążenie informacyjne, spadek koncentracji, stres, trudności w relacjach offline.
- **Restrukturyzacja myśli:** „Nie muszę wiedzieć wszystkiego od razu – mogę wybrać najważniejsze informacje”. „Nie każdy moment w mediach społecznościowych jest istotny dla mnie”.
- **Plan alternatywny:**
 - Ustalić konkretny czas na sprawdzanie mediów (np. 2x15 minut dziennie).
 - Skupić się na wybranych, wiarygodnych źródłach informacji.

Sytuacja wyzwalająca 2 – przeciążenie informacyjne

KARTA PRACY – NR 1C



Sytuacja: „Codziennie dostaję setki powiadomień, wiadomości, newsletterów i postów z różnych źródeł”.



Automatyczne myśli: „Nie dam rady tego wszystkiego ogarnąć”. „Muszę reagować na wszystko od razu, inaczej stracę kontrolę”.



Emocje: Lęk, frustracja. Przytłoczenie.



Reakcje fizjologiczne: Ból głowy. Zmęczenie oczu i napięcie karku.



Zachowanie: Próba śledzenia wszystkiego naraz, wielozadaniowość. Przerwanie innych aktywności.



Konsekwencje:

- **Krótkoterminowe:** Ulga chwilowa po przeczytaniu wiadomości („Już wiem, co się dzieje”).
- **Długoterminowe:** Spadek efektywności, poczucie nieustannego stresu, ryzyko wypalenia cyfrowego.
- **Restrukturyzacja myśli:** „Nie muszę reagować natychmiast na wszystko – mogę wybrać priorytety”. „Kontrola nad informacjami oznacza selekcję, nie ignorowanie odpowiedzialności”.
- **Plan alternatywny:**
 - Wprowadzić filtry powiadomień i ograniczyć subskrypcje.
 - Ustalić godziny „bez mediów” np. podczas posiłków lub przed snem.

ZAŁĄCZNIK 1A

Emocje do poukładania

Radość Smutek Strach Zaskoczenie Złość Wstręt

| | | |
|----------------|---------------|--------------|
| Bez troska | Niepokój | Spełnienie |
| Bezradność | Obawa | Szok |
| Bezsilność | Obrzydzenie | Tęsknota |
| Duma | Oburzenie | Wesołość |
| Entuzjizm | Odraza | Współczucie |
| Ekscytacja | Onieśmienie | Wściekłość |
| Frustracja | Ośłupienie | Zachwył |
| Furia | Oszołomienie | Zadowolenie |
| Gniew | Pogarda | Zawód |
| Groza | Przerażenie | Zaskoczenie |
| Irytacja | Przygnębienie | Zdziwienie |
| Nienawiść | Rozczarowanie | Zniechęcenie |
| Niezadowolenie | Rozpacz | Zwątpienie |
| Niechęć | Satysfakcja | Żal |

ZAŁĄCZNIK 1B

Jeden z wariantów ułożenia emocji

Radość

Bez troska → Wesołość → Zadowolenie → Satysfakcja → Duma → Spełnienie
→ Entuzjazm → Ekscytacja → Zachwyty

Smutek

Przykrość → Zawód → Rozczarowanie → Żal → Tęsknota → Współczucie
→ Zniechęcenie → Bezsilność → Bezradność → Przygnębienie → Rozpacz
→ Zwątpienie

Strach

Niepokój → Obawa → Onieśmienie → Przeróżenie → Groza

Zaskoczenie

Zdziwienie → Zaskoczenie → Oszołomienie → Osłupienie → Szok

Złość

Irytacja → Niezadowolenie → Niechęć → Pogarda → Frustracja → Oburzenie
→ Gniew → Wściekłość → Furia → Nienawiść

Wstręt

Niechęć → Pogarda → Obrzydzenie → Odraza