

ZJAWISKO "FOMO" (fear of missing out)

Ten stan znany chyba wszyscy – lekki niepokój szybko zmieniający się w trudne do opanowania podenerwowanie i towarzyszące mu uczucie, że właśnie dzieje się coś przełomowego, w czym nie uczestniczymy (podczas gdy uczestniczą w nim wszyscy inni) – klasyczne objawy FOMO. Termin FOMO (fear of missing out) zaproponowany już w latach 90-tych, jednak dopiero od momentu pojawienia się mediów społecznościowych można mówić o wzroście zainteresowania tym zagadnieniem.

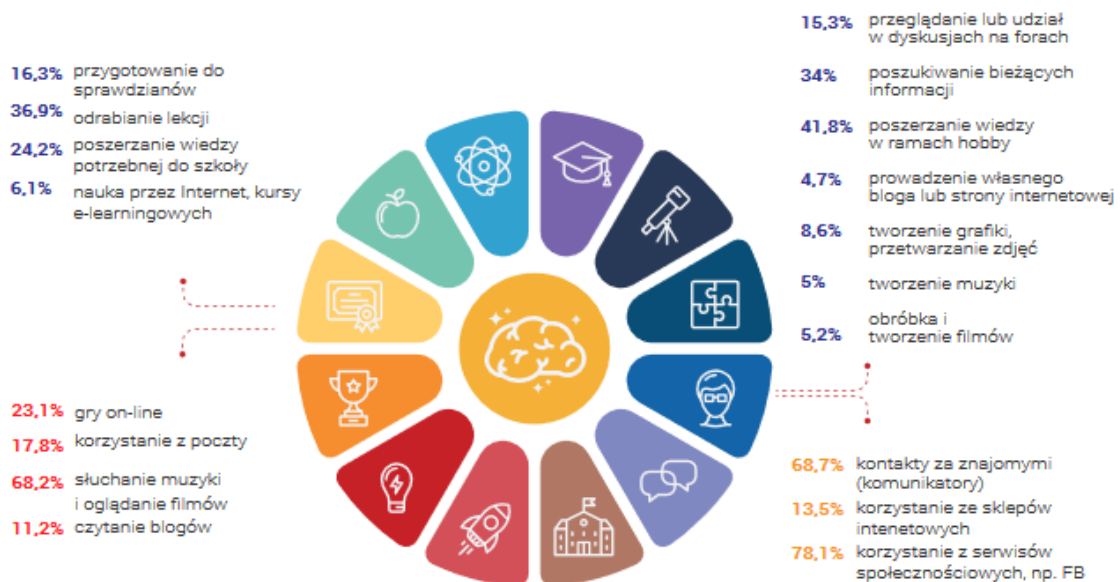
Wiek XXI jest okresem w którym społeczeństwo funkcjonuje nierozłącznie z Internetem, a liczba internautów nieustannie wzrasta. Internet niegdyś dostępny był dla nielicznych, jednak z biegiem czasu ewoluował, a dostęp do niego stał się coraz bardziej powszechny (sieć owładnęła całą kulę ziemską). W znacznym stopniu ułatwia funkcjonowanie ludzi we współczesnym świecie.

Wraz z coraz częstszym pojawianiem się nowych technologii oraz rozwojem Internetu i wdrażaniem go w życie codzienne pojawia się również coraz więcej zagrożeń, jakie czekają na użytkowników. Istnieją dwa główne zagrożenia związane z używaniem screen mediów: czas spędzony w ich towarzystwie oraz treść, która z nich płynie.



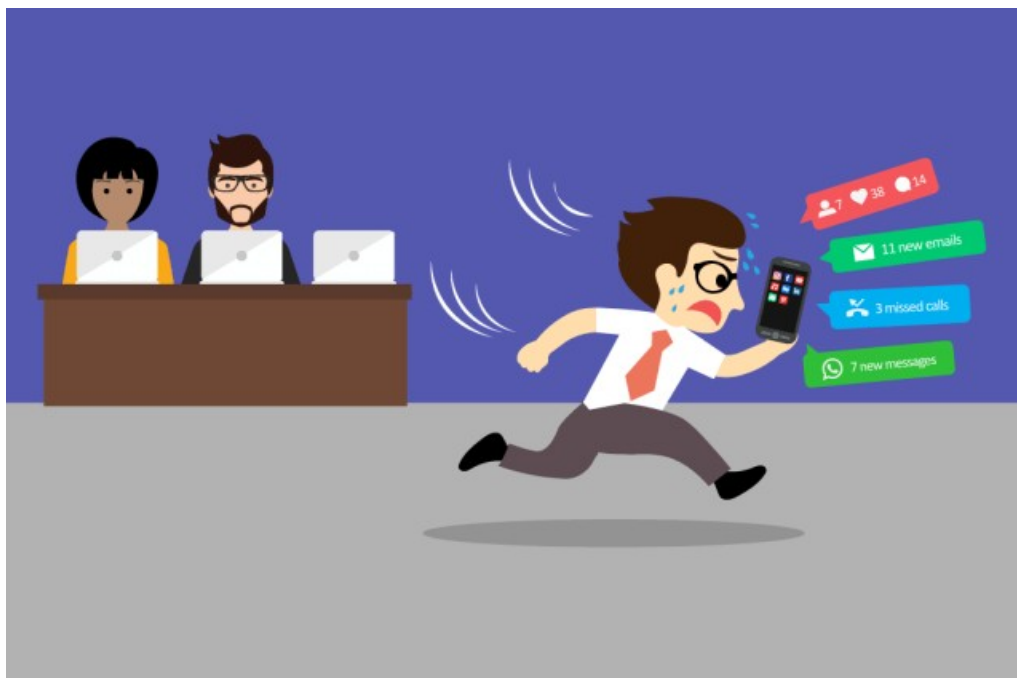
Źródło: Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK), (2017), Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach

Z badań wynika, że w domu codziennie z Internetu korzysta 93,4% badanych. Można więc przyjąć, że korzystanie z sieci wśród młodego pokolenia jest zjawiskiem powszechnym. Na początku warto zwrócić uwagę na to, do czego wykorzystywany jest Internet (patrz wykres poniżej).



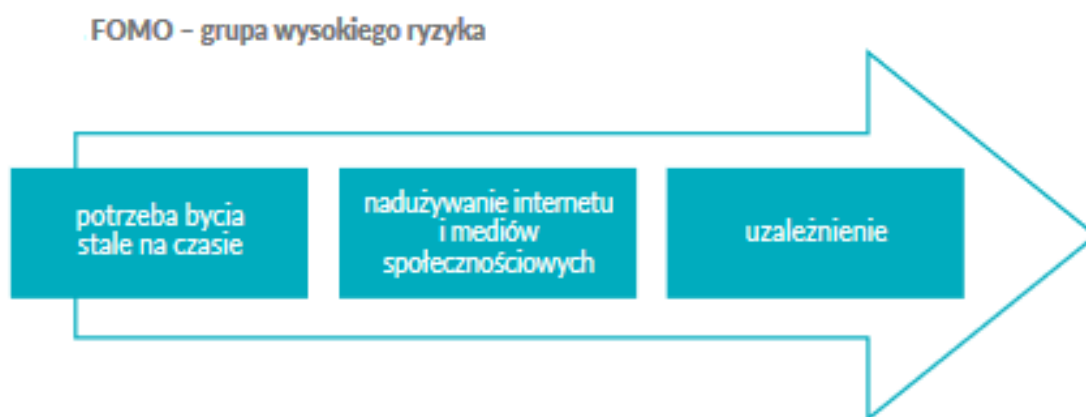
Źródło: Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK), (2017), Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach

Analiza wyników wskazuje, że Internet w głównej mierze służy do komunikacji - 78,1% badanych deklaruje codzienne korzystanie z serwisów społecznościowych. Drugie pod względem popularności zastosowanie Internetu to kontakty ze znajomymi realizowane za pomocą komunikatorów - codziennie 68,7% nastolatków.



Źródło: <https://time4mobi.pl/fomo-czyli-dlaczego-facebook-uzaleznia/>

FOMO (skrót od angielskiego wyrażenia fear of missing out) definiuje się jako uczucie lęku lub niepokoju przed wykluczeniem z jakiejś społeczności lub pominięciem. To "wszechogarniające obawy, że inni mogą właśnie przeżywać bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, z których przez nieobecność jest się wykluczonym" (Przybylski, Murayama, DeHaan, 2013). Mimo że samo pojęcie FOMO po raz pierwszy zostało użyte przez dr. D. Hermana już w latach 90-tych, to jednak dopiero od momentu pojawienia się mediów społecznościowych można mówić o wzroście zainteresowania tym zagadnieniem.



Źródło: Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów. Polskie Centrum Programu Safer Internet. Warszawa, 2018

Ciągłe zagłębienie do telefonu lub innego urządzenia może dawać jego właścicielowi złudne poczucie bezpieczeństwa i panowania nad swoim życiem. W rzeczywistości jednak prowadzi do ryzykownych cyfrowych nawyków, np. ciągłego, wręcz kompulsywnego sprawdzania e-maili, powiadomień z serwisów społecznościowych. A to z kolei może powodować negatywne konsekwencje. Wraz z niezwykłym wręcz sukcesem mediów społecznościowych, zaczęliśmy obawiać się wypadnięcia z obiegu. przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, kiedy jesteśmy offline coraz częściej niepokoi wielu polskich internautów.

W związku z powyższym warto przytoczyć wyniki badań, które ujawniły, że spędzanie dużej ilości czasu na Facebooku (lub osoby, które częściej przeglądają Facebooka) wiąże się z porównywaniem siebie wobec innych, co z kolei powoduje wzrost objawów depresji (Steers, Wickham, Acitelli, 2014).



Źródło: Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK), (2017), Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach

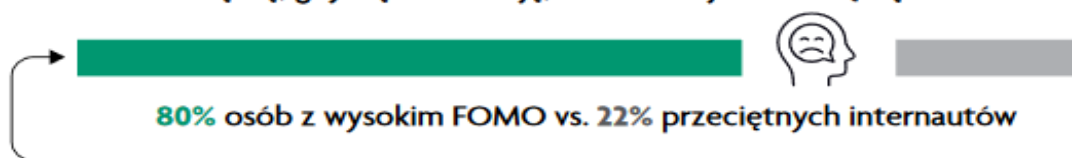
Badania Zhao, Grasmuck i Martin (2008) wskazywały, że ludzie często udostępniają tylko wiadomości pozytywne i/lub samodoskonalące się, ale nie w pełni ujawniające ich codzienne zmagania, aby sprawiać wrażenie bardziej pożądanym społecznie, poprzez różne sposoby konstruowania tożsamości (np. posty, zdjęcia, aktualizacje statusu).

Mimo że autoprezentacje na Facebooku wydają się mieć pozytywny wpływ na subiektywne samopoczucie osób konstruujących je (Kim i Lee, 2011), często oglądając te portrety może zintensyfikować negatywne poznanie innych ludzi za kulisami. Może to wynikać z faktu, że ludzie często myślą, że są sami w odczuwaniu negatywnych emocji (Jordan i in., 2011). Pluralistyczna ignorancja w połączeniu z porównaniami społecznymi na Facebooku może potencjalnie sprowokować lub zaostrzać negatywne emocje i poznanie, a tym samym przyczynić się do wzrostu objawów depresyjnych.

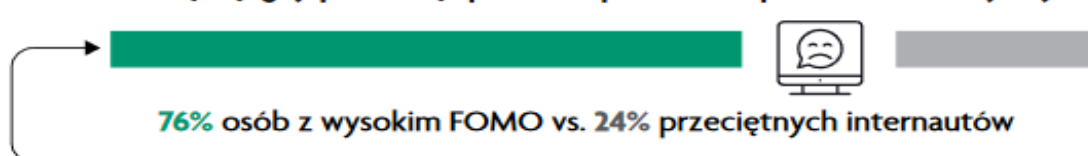
Badania Hunt, Marx, Lipson i Young (2018) zdecydowanie sugerują, że ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych do około 30 minut dziennie może prowadzić do znacznej poprawy samopoczucia.

Obawy w FOMO

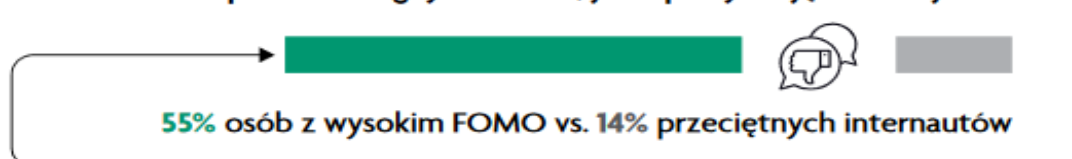
Martwię się, gdy się dowiaduję, że moi znajomi bawią się beze mnie



Martwię się, gdy przeoczę spotkanie planowane przez moich znajomych



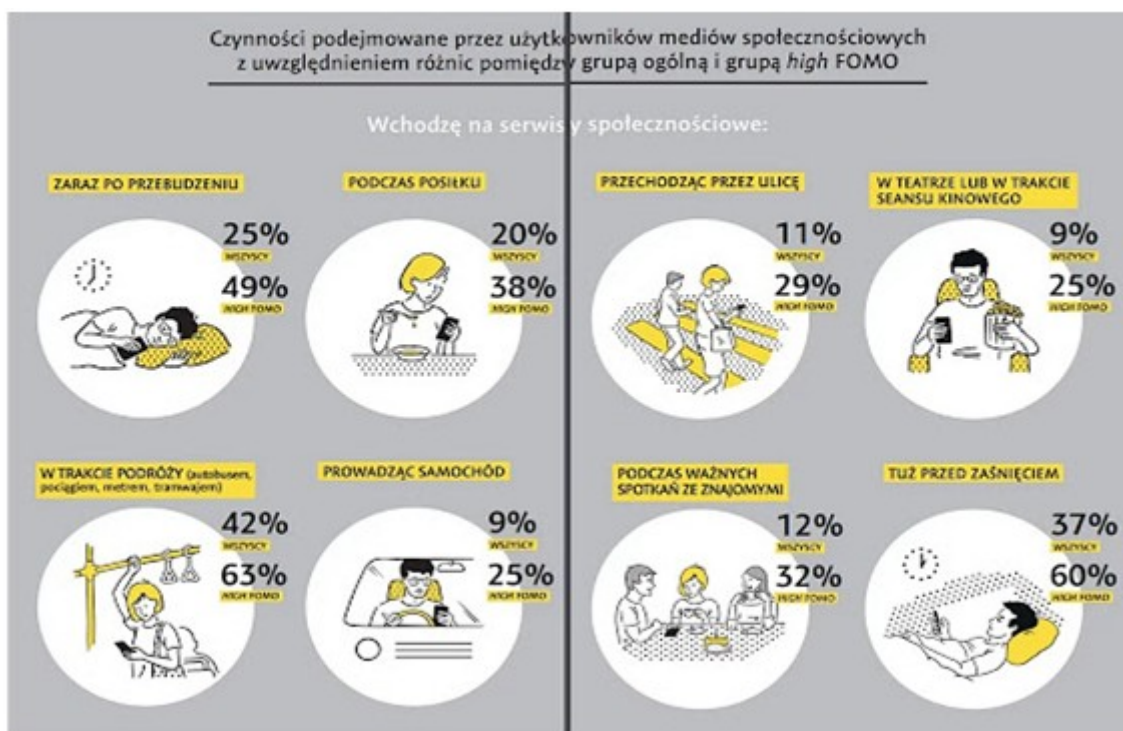
Niepokoi mnie gdy nie wiem, jakie plany mają moi znajomi



Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

Internauci z wysokim FOMO są przekonani, że inni ludzie żyją lepiej, ciekawiej, pełniej. Niestety takie ciągłe porównywanie się z pozostałymi użytkownikami sieci może prowadzić do poczucia, że jest się gorszym (33 proc.) i bezużytecznym (33 proc.) - co w powiązaniu z wcześniej zamieszczonymi doniesieniami z badań (Facebook) ma nieodzowne znaczenie w kształtowaniu obrazu samego siebie i poczucia własnej wartości. Ponadto wysoki poziom FOMO to również:

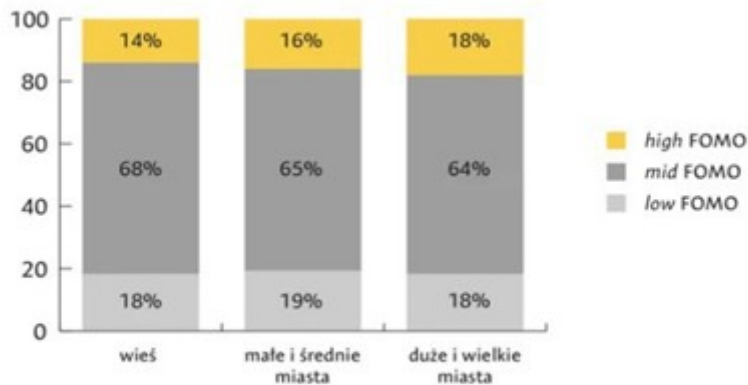
- niepokój w sytuacji, kiedy znajomi bawią się sami, kiedy nie znane są nam ich plany,
- obawa przed przeoczeniem zaplanowanego lub spontanicznego spotkania znajomych,
- ciągłe sprawdzanie, co robią moi znajomi,
- chęć, by cały czas być na bieżąco z życiem swoich znajomych,
- potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia w internecie (przede wszystkim pozytywnych wydarzeń),
- potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło.



Źródło: Jupowicz -Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań, Warszawa WdiB

Statystyki dowodzą, że 49 proc. badanych z wysokim FOMO sięga po telefon zaraz po przebudzeniu, 38 proc. respondentów korzysta z urządzeń ekranowych podczas posiłku, a 60 proc. zerka na nie jeszcze tuż przed zaśnięciem.

Na odczucia związane z FOMO jesteśmy narażeni szczególnie w obecnych czasach, kiedy każdy, dzięki smartfonom, może być stale online, a media społecznościowe spełniają naszą ogólnoludzką potrzebę przynależności do grupy, bycia na czasie. Facebook, Twitter, Instagram dają możliwość śledzenia, "lajkowania" i komentowania na bieżąco. Tym samym ludziom może się wydawać, że nawet chwilowe wyłączenie się z aktywności medialnej spowoduje ich wykluczenie z życia społecznego lub pominięcie. Wielu badaczy uznaje FOMO za swego rodzaju chorobę cywilizacyjną, na którą narażeni są wszyscy użytkownicy mediów (bez względu na wiek i miejsce zamieszkania).



Rysunek 1. FOMO a miejsce zamieszkania polskich użytkowników Internetu

Źródło: Jupowicz -Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań, Warszawa WdiB

Jak chronić się przed FOMO ?

Przede wszystkim musimy mieć świadomość, że nawet jeśli pominiemy jakieś powiadomienie od naszych znajomych, to nic się nie stanie. Ponadto należy pamiętać, że zdjęcia z życia innych osób udostępniane w sieci są najczęściej koloryzowane i pozowane (a wizerunek kreowany w sposób wyidealizowany).

To, że fotografia przedstawia świetną zabawę, nie jest równoznaczne z tym, że rzeczywiście tak było. Warto spojrzeć na to z innej perspektywy... tzn. czy nie jest tak, że wspaniałe wydarzenia są na tyle ciekawe, że po prostu zapominasz lub zwyczajnie nie masz czasu na to, żeby robić zdjęcia?

Czasem warto na chwilę odłożyć telefon, oderwać się od wirtualnego świata i po prostu spotkać z przyjaciółmi czy wyjść na spacer bez urządzenia telekomunikacyjnego. Zawsze możecie ustalić, że podczas wspólnie spędzanego wieczoru, odkładacie telefony i cieszyacie się swoim towarzystwem.

dr Dominika Myślińska

Literatura:

- Steers, M. N., Wickham, R.E., Acitelli, L.K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 33, No. 8, pp. 701-731

- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 120–135.
- Kim, J., & Lee, J.-E.R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 359–364.
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24, 1816–1836.
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C., Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 37, No. 10
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., (2013), Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, w: „Computers in Human Behavior”, nr 29 (4), s. 1841–1848.
- Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK), (2017), *Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, zob. bit.ly/wynnas3
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa WdIB
- https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_Annual_Report_2017.pdf (UNICEF Annual Report 2017)