

FOMO

(Fear Of Missing Out – lęk przed odłączeniem od internetu i mediów społecznościowych)

FOMO odwołuje się do ciągłej potrzeby bycia na bieżąco z wszystkimi aktualnymi wiadomościami i wyraża się obawą człowieka przed tym, że umkną mu istotne informacje dotyczące otaczającego świata czy jego samego.

Jest to jedno ze zjawisk, o których mówi się, że są skutkiem rozwoju cywilizacji, a konkretnie – narastającego tempa życia oraz dynamicznego rozwoju technologii. Żyjemy w czasach, w których raczej nie możemy oczekiwać spowolnienia rozwoju cywilizacyjnego. Kolejne nowości technologiczne pojawiają się bardzo szybko. Występowanie takich zjawisk jak FOMO czy przeciążenie informacjami staje się coraz bardziej powszechne. Internet na stałe wrósł w codzienne funkcjonowanie, wraz ze swoimi pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami. W XXI wieku najcenniejszym surowcem jest informacja. Głównym powodem korzystania z sieci jest silna potrzeba bycia na bieżąco z najświeższymi informacjami z najbliższego otoczenia i ze świata. Internet, komputery i urządzenia mobilne służą nam także do tego, aby ułatwiać i usprawniać nam codzienne czynności. Internet przychodzi nam z pomocą w obliczu narastającego tempa życia, choć pomoc ta bywa iluzoryczna. Z jednej strony pomaga nam oszczędzić czas przy wykonywaniu podstawowych czynności (np. płaceniu rachunków, odbieraniu służbowej poczty). Z drugiej strony powoduje, że staramy się być wielozadaniowi i wykonywać wiele czynności jednocześnie w ograniczonym czasie.

Wysoki poziom FOMO to przede wszystkim:

1. Obawa, że inni ludzie, w tym moi znajomi, mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu.
2. Niepokój w sytuacji, kiedy moi znajomi bawią się beze mnie, kiedy nie wiem, jakie mają plany, obawa przed przeoczeniem zaplanowanego lub spontanicznego spotkania.
3. Ciągłe sprawdzanie, co robią moi znajomi - chęć, by cały czas być na bieżąco z ich życiem.
4. Potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia – przede wszystkim pozytywnych wydarzeń – w internecie.
5. Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło mojej uwadze.

Nastolatki są szczególnie narażone na te zagrożenia, ponieważ „bycie w kontakcie” i wiedza o tym, co w danej chwili robią ich przyjaciele i znajomi pozwala poczuć im, że są ważną częścią grupy. Jednocześnie, to właśnie smartfony są dla nich często „oknem na świat” i narzędziem, za pomocą którego najczęściej kontaktują się właśnie z przyjaciółmi. Dla młodej osoby poczucie przynależności do grupy rówieśników i ich akceptacja jest jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych.

Nastolatek zaczyna uzależniać swoją samoocenę od tego, z jakim odzewem spotkają się jego poczynania w sieci. Poczucie akceptacji, popularność wśród rówieśników zaczyna przeliczać na liczbę lajków oraz komentarzy pod publikowanymi w mediach społecznościowych postami

i zdjęciami. Oglądając upiększone internetowe relacje swoich idoli lub znajomych, nastolatek nabiera przekonania, że nie jest zbyt atrakcyjny towarzysko, a wszelkie interesujące wydarzenia odbywają się poza nim. Dodatkowo, jego życie, w porównaniu z tym, co widzi na profilach, wydaje się być nudne, pozbawione treści i pomysłu na siebie. Zaczyna czuć się wykluczony i odrzucony. Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” wyzwala u młodych ludzi nasiloną potrzebę nawiązywania różnych interakcji poprzez media społecznościowe, publikowania zdjęć, zdawania relacji z niemal każdej czynności, którą właśnie wykonują. FOMO może więc wpływać również na sposób podejmowania decyzji przez nastolatków – uzależniając je od stopnia popularności, jaką mogą zyskać wśród internetowych znajomych. Im wyższe FOMO, tym niższa samoocena i obniżone poczucie satysfakcji z życia. Nastolatek może doświadczać nagłych zmian nastroju – od ekscytacji, jeśli to, co zamieszcza na swoim profilu spotyka się z pozytywnym i licznym odzewem, po poczucie odrzucenia i wyobcowania, jeśli porównanie wypadnie na jego niekorzyść. Jeśli telefon milczy i nic szczególnego się nie dzieje, nastolatek zaczyna czuć nudę i nasilający się lęk przed utraceniem czegoś ważnego. Wszystkie te trudności, przeżywane przez dłuższy czas, mogą wywoływać depresyjny nastrój, a nawet prowadzić do depresji.

Nieustanne kontrolowanie tego, co dzieje się w sieci nie pozwala nastolatkom skoncentrować się na wykonywanych w danej chwili czynnościach. Ciągłe sięganie po smartfona mocno je rozprasza, sprawia, że nie kończą kolejnych zadań albo odkładają je na później. Czasem przymus „bycia na bieżąco” jest tak silny, że nastolatek nie jest w stanie nawet na chwilę odłożyć smartfona, a statusy znajomych sprawdza nawet w nocy a takie zachowania skutkują chronicznym niewyspaniem.

Jednak, nie każdy nastolatek spędzający sporą ilość czasu przed ekranem ma FOMO i nadużywa smartfona.

Co powinno nas, rodziców, zaniepokoić?

1. Potrzeba, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas, niemożność wyłączenia go choćby na chwilę. Uspokajanie się dotykaniem telefonu, trzymaniem go w ręce, kieszeni.
2. Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfona, nawet w sytuacjach, które ewidentnie temu nie sprzyjają (np. podczas lekcji, podczas przechodzenia przez ulicę, w teatrze lub kinie, itp.). Przerwanie wykonywanych właśnie czynności.
3. Spędzanie coraz większej ilości czasu w mediach społecznościowych.
4. Pojawiające się poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, kiedy telefon milczy.
5. Wahania nastrojów zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci. Ciągłe porównywanie się z tym, co upubliczniają znajomi, narastające poczucie nieatrakcyjności towarzyskiej, poczucie posiadania gorszego, uboższego życia niż obserwowani znajomi.
6. Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi. Problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfonu.

Antidotum na FOMO? **To JOMO**. W obliczu wszechobecnego zalewu informacji, JOMO (Joy of Missing Out), czyli radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia znajomych, zyskuje coraz większą popularność i może – choć trochę – zachęca do odłożenia smartfonu, zatrzymania się na chwilę, do skupienia się na tu i teraz.

Bibliografia:

„FOMO i nadużywanie nowych technologii”

autor - Marta Witkowska