

FOMO – lęk, że będąc offline coś przeoczymy

26 grudnia 2024

FOMO to lęk przed tym, że coś nam umknie, gdy będziemy offline. Może prowadzić do phubbingu – ignorowania realnego otoczenia na rzecz wpatrywania się w telefon. To problem, z którym mierzymy się każdego dnia i święta też nie są od niego wolne – zauważa dr Kinga Stopczyńska z Uniwersytetu Łódzkiego.

Fear of missing out (FOMO) to lęk, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Tylko krok od niego do phubbingu – zjawiska, którego nazwa powstała z połączenia dwóch wyrazów: phone (telefon) i snubbing (lekceważenie), polegającego na ignorowaniu znajdujących się w naszym towarzystwie osób i poświęcaniu całej uwagi telefonowi.

„FOMO to duży problem, z którym, niestety, musimy się mierzyć każdego dnia. Święta czy uroczystości rodzinne jak wigilia nie są od niego wolne. Mówi się, że FOMO dotyczy tylko dzieci czy młodzieży. To nieprawda. Dorośli, począwszy od najstarszego w internecie pokolenia baby boomers, także dali się uwieść przez media społecznościowe. Odkryli, jak ważna jest ich funkcja komunikacyjna, ile ciekawych rzeczy tam się dzieje. Zjawisko nasiliło się w okresie pandemii i nadal trwa” – wskazuje dr Kinga Stopczyńska z Katedry Marketingu na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego.

Z raportu „FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem” opracowanego na Uniwersytecie Warszawskim wynika, że 14 proc. polskich internautów charakteryzuje się wysokim poziomem FOMO, 67 proc. doświadcza go w średnim nasileniu, a w grupie w wieku 15–19 lat wysokiego i średniego poziomu FOMO doświadcza aż 94 proc.

Zdaniem ekspertki z UŁ jest wiele zachowań świadczących o tym, że FOMO już nas dotyczy, np. jeśli pierwszą czynnością po

obudzeniu i ostatnią, jaką wykonujemy przed snem, jest spojrzenie w telefon. „Sprawdzamy wszystkie powiadomienia, boimy się, żeby coś nam nie umknęło, że nasz świat będzie przez to niekompletny” – dodała.

Osoby dotknięte FOMO zazwyczaj chcą pierwsze o wszystkim informować. Zdaniem dr Stopczyńskiej ilustracją tej tezy jest ich zachowanie, gdy są świadkami wypadku. Pierwszą reakcją nie jest powiadomienie pogotowia czy policji, tylko robienie relacji na żywo. „Zastanawiamy się, jak to jest możliwe, by tak się zachowywać. A dzieje się tak, bo osoby z FOMO boją się, że im coś ucieknie, ktoś je wyprzedzi i będzie pierwszy. Bardzo często pod postami influencerów widzimy też takie wpisy: „pierwszy” albo „pierwsza”. To znaczy, że ta osoba załapała się na to, aby pierwsza skomentować dany post. Już to samo jest dla niej źródłem satysfakcji” – zaznaczyła naukowczyni.

W jej opinii badacze nie ograniczają się do opisywania FOMO, na które należy spojrzeć jak na rodzaj uzależnienia wpływającego na wszystkie sfery życia. Powstają terapie, które mają pomóc w odwyku od social mediów i poprawić codzienne funkcjonowanie, np. w Japonii organizowane są obozy dla młodzieży całkowicie wykluczające dostęp do jakiejkolwiek informacji. „Okazuje się, że osoby przebywające na takich terapiach ten efekt odstawienia przeżywają w sposób nieporównywalny z każdym innym uzależnieniem” – wyjaśniła specjalistka.

FOMO i phubbing mogą wydawać się zjawiskami dotyczącymi funkcjonowania człowieka w świecie social mediów, jednak wiadomo już, że rzutują one na życie w realu – powodują zmiany w zachowaniu, relacjach z otoczeniem i w sposobie traktowania ludzi. „Te osoby bardzo często się alienują, bo nie potrzebują drugiego człowieka, nie potrzebują relacyjności. One mają wszystko w smartfonie, więc cały świat dookoła nie jest im potrzebny, chyba że da się z tego zrobić post lub rolkę w mediach społecznościowych” – zaznaczyła dr Stopczyńska.

W świecie osób uzależnionych od social mediów święta nie istnieją, jeżeli nie wrzucimy do sieci świątecznego posta. Według badaczki w okolicach Bożego Narodzenia w mediach społecznościowych następuje wysyp treści wyidealizowanych – najpiękniejsza choinka, najpiękniejsza zastawa na stole, wszyscy idealnie ubrani, najgrzeczniejsze dzieci. „W tym czasie częściej porównujemy się do innych osób, ponieważ wciąż widzimy ten idealny obrazek. I zapominamy o tym, czym naprawdę są święta. Dążymy do ideału, który w rzeczywistości nie istnieje” – dodała.

Czy wystarczy powiedzieć sobie, że w święta robimy przerwę od internetu i logujemy się do życia? W opinii dr Stopczyńskiej takie postanowienie może być trudne do zrealizowania, zwłaszcza w przypadku osób, które z nosem w smartfonie pozostają od świtu do późnej nocy. Ekspertka zwraca uwagę na pozytywną rolę, jaką media społecznościowe mogą odgrywać w naszym życiu – są źródłem wiedzy, inspiracji, informacji, pozwalają na swobodne i sprawne komunikowanie się. Z drugiej strony – jeśli pozwolimy im na zbyt daleko idącą ekspansję w nasze życie, nie ma mowy o dobrostanie. „Warto przyjąć zasadę, że np. o godzinie 19.00 wyłączam wszystkie powiadomienia, nic do mnie nie przychodzi. Mamy taką możliwość, pozwalają na to technologie. Sami nakładajmy ograniczenia, np. nie korzystajmy z mediów społecznościowych w określonych godzinach. Bardzo często rodzice narzekają, że dzieci ciągle siedzą w telefonie, ale nie widzą tego, że najmłodszy po prostu ich naśladują. Czy stoimy w korku, czy jesteśmy w restauracji – wszędzie widzimy takie rodziny, w których każda osoba jest wpatrzona w swój ekran” – podkreśliła.

Dr Stopczyńska proponuje, aby ci, którzy czują potrzebę udostępnienia w święta zdjęcia choinki czy potraw na wigilijnym stole, zrobili to, a potem świadomie odstawili telefon, aby poświęcić najbliższymi całą swoją uwagę. Oczywiście wskazówka ta nie dotyczy sytuacji, gdy media społecznościowe służą do komunikacji, np. kiedy na żywo

udostępniamy to wszystko, co się u nas dzieje, właśnie po to, żeby współuczestniczyć w świętach z rodziną i przyjaciółmi, którzy np. przebywają za granicą czy są chorzy.

Badaczka przypomniała, że także w social mediach obowiązuje savoir-vivre. „Pamiętajmy, że gdy robimy wspólne zdjęcia, zawsze pytamy wszystkich, czy na pewno chcą, by ta fotografia pojawiła się w naszych mediach społecznościowych. Starajmy się też nie robić filmików, które mogą być kompromitujące. Pewne sytuacje świąteczne nas mogą bawić, ale ich bohaterów niekoniecznie, więc jeśli już coś zarejestrujemy, to przynajmniej wstrzymajmy się z publikacją do czasu uzyskania akceptacji osób zainteresowanych” – zaznaczyła.

Autorstwo: Agnieszka Grzelak-Michałowska (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl