

## CIĄGŁE WŁĄCZENI - POKOLENIE FOMO

Obecnie za sprawą różnych mediów jesteśmy zasypywani ogromną ilością wiadomości.

Jednym z najważniejszych środków przekazywania informacji jest Internet i różne platformy komunikacyjne. Większość z nas codziennie śledzi za ich pośrednictwem najważniejsze wydarzenia na świecie, rozmawia za pomocą portali społecznościowych czy poszukuje informacji przydatnych w szkole, w pracy lub w domu. Nie wyobrażamy sobie życia bez smartfonów i komputerów. Mamy potrzebę być ciągle na bieżąco z wirtualnym światem wiadomości.

Coraz więcej nastolatków i młodych dorosłych korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Są w stałej gotowości, by jak najszybciej odebrać połączenie czy wiadomość. Boją się, że zostaną pominięci, niedoinformowani.

Wiąże się to z **uzależnieniem od bycia na czasie**, czyli **syndromem FOMO**.

FOMO to w tłumaczeniu słownikowym społeczny lęk przed utratą, wynikający z przekonania, że inni mogą się dobrze bawić, podczas gdy osoba doświadczająca lęku jest nieobecna. Charakteryzuje się chęcią stałego łączenia się z tym co robią inni.



### **Przyczyny FOMO.**

Jesteśmy przebudźcowani, przeinformowani, z jednoczesnym poczuciem «niebycia na bieżąco», «niedoinformowania», «niebywania». Odnosimy wrażenie, że omija nas wszystko to, co dobre, ciekawe, wartościowe i ważne. Wypolerowane życie innych, pokazywane na mediach społecznościowych, staje się więc naszym niedościgłym i niespełnionym marzeniem.

Za sprawą portali społecznościowych w życiu młodego człowieka świat wirtualny przeplata się ze światem realnym. To są prawdziwe cyfrowe miejsca spotkań z innymi ludźmi.

Dostęp do Internetu umożliwia utrzymanie kontaktu z ważnymi osobami. Tą drogą można poszerzyć grono swoich znajomych. Co czwarty uczeń często sprawdza, ile like'ów otrzymują jego zdjęcia i wpisy, a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia lub wpisy, jeśli otrzyma niewystarczającą liczbę like'ów. Wielu nastolatków potwierdza, że to co publikuje w sieci na swój temat nie jest zgodne z prawdą, a jedynie swoistą kreacją ich życia.

W dłuższej perspektywie taka postawa może u młodzieży zrodzić frustrację i prowadzić do głębokiej polaryzacji dwóch światów - online i offline - których granice zaczęły się wyraźnie przenikać. Młodzież bardzo rzadko wykorzystuje Internet, by dzielić się własną twórczością, prowadzić dyskusje na ważne tematy społeczne lub polityczne czy uczestniczyć w społecznościach internetowych rozwijających hobby.



Chociaż Internet świętuje dziś pół wieku istnienia, przełom w jego funkcjonowaniu w życiu człowieka nastąpił w połowie lat 90. XX w., kiedy zasoby sieci zaczęły podlegać ekspansywnemu umasowieniu. Ten fakt w dużej mierze zadecydował o tym, jak dziś wygląda świat.

Wynalazek ten w zasadniczy sposób zmienia również życie współczesnych nastolatków. Nowe technologie towarzyszą ludziom dosłownie od urodzenia, a korzystanie z własnego urządzenia ekranowego przypada najczęściej na okres edukacji wczesnoszkolnej. Prawie wszystkie telefony uczniów mają dostęp do Internetu, który nie jest w żaden sposób ograniczony.

Co dziesiąty nastolatek korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Takie osoby przyjmują **postawę bycia always on - ciągle włączonego**, w stałej gotowości, by jak najszybciej odebrać połączenie czy wiadomość.

Co piąty uczeń przyznaje, że z telefonu komórkowego korzysta aż siedem godzin dziennie, co trzeci, że dziennie sięga po niego kilkadziesiąt razy.

**FOMO** to stosunkowo nowe zjawisko. Do jego powstania przyczynił się z pewnością rozwój mediów i związane z tym zachowania. Współcześnie nie musimy wysyłać listów czy telegramów. Wystarczy, że prześlemy maila, cały proces zajmie nam dosłownie parę sekund. Dociera do nas wiele informacji, ale również szybko się dezaktualizują. A co za tym idzie, pojawia się strach przed tym, że nie jesteśmy na bieżąco. Jeżeli chodzi o kwestie psychologiczne, to wskazuje się m.in. niezaspokojoną potrzebę przynależności, która jest jedną z ważniejszych. Rozwój technologiczny sprawił, że użytkownicy zaczęli wręcz ścigać się z czasem.

### **FOMO OBJAWY.**

Do najczęstszych objawów FOMO należy strach przed byciem pozbawionym informacji. Osoby wysoko sfomizowane korzystają ze smartfona, zaraz po przebudzeniu, podczas posiłków, drogi do pracy/szkoły, przed zaśnięciem czy nawet w trakcie spotkań ze znajomymi. Nieustannie sprawdzają informacje oraz dzielą się szczegółami ze swojego życia. Intensywnie i długo korzystają z portali społecznościowych, w porównaniu do przeciętnego użytkownika Internetu. Mają też konta na więcej niż jednej witrynie społecznościowej.

Większa liczba osób o wysokim wskaźniku FOMO w porównaniu z przeciętnymi użytkownikami buduje w sieci działania autokreacyjne, bądź podejmuje w Internecie czynności jako sposób na zabicie nudy. W dobie Internetu, dynamicznie zmieniającego się świata i ciągłych zmian, pojęcie nudy już prawie nie istnieje. Przyzwyczajanie się do takiej dużej ilości bodźców powoduje, że bardzo trudno jest znieść fakt, że przez chwilę nic się nie dzieje.

FOMO to obawa przed tym, że coś może nam umknąć. Jest to też strach przed przegapieniem ważnego wydarzenia, które jest ważne dla świata, społeczeństwa, a my w nim nie uczestniczymy. Osoba cierpiąca na FOMO nie może właściwie określić, co przegapia i jaka jest realna przyczyna powstałego lęku. Nie wiąże się on przecież z bezpośrednim zagrożeniem, ale jest bez wątpienia uczuciem negatywnym. Rozładowuje się dopiero, gdy osoba z FOMO sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem. FOMO objawia się nerwowym zerkaniem na smartfona, poczuciem dyskomfortu i strachu, kiedy **nie jesteśmy „na bieżąco”**.

**Osoby z syndromem FOMO** nie tylko ciągle sprawdzają, czy nie wydarzyło się coś, co mogłoby umknąć ich uwadze. Czują też potrzebę dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem ze swojego życia - wrzucają zdjęcia jedzenia serwowanego w nowej, modnej restauracji, zdają relację z sobotniej imprezy, czy wyjazdu za miasto.

Celem tych publikacji jest potrzeba pochwalenia się, a towarzyszy jej ekscytacja - ile lajków i komentarzy dostanie moje zdjęcie. Prowadzi to do tak absurdalnych sytuacji, jak np. robienie zdjęcia wypadku, aby wyprzedzić innych z publikacją w sieci informacji o zdarzeniu, zamiast udzielenia pomocy poszkodowanym osobom.

W rozumieniu osób z FOMO wiedza na jakiś temat nabiera znaczenia dopiero wtedy, gdy pochwalimy się nią w serwisie społecznościowym, bez tego nie przedstawia wystarczającej wartości.

Oprócz tego, ciągle odświeżanie Facebooka, sprawdzanie maila, czytanie newsów i postowanie wynika z chęci bycia zauważonym w środowisku i wywołania zazdrości u innych.

W przypadku pozbawienia dostępu do portali społecznościowych, osoby z wysokim FOMO odczuwają:

- samotność,
- niepokój,
- strach,
- nudności,
- zawroty głowy,
- bóle brzucha,
- niepokój,
- dyskomfort.



### **FOMO SKUTKI.**

Częste korzystanie z Internetu, mediów społecznościowych wywołuje wiele negatywnych skutków. Przede wszystkim następuje zaniedbywanie obowiązków domowych, a również szkolnych czy zawodowych. Zamiast dbać o dom, relacje rodzinne czy rówieśnicze spędzamy czas szukając nowych informacji, aby być ciągle na bieżąco.

Osoby z wysokim FOMO korzystają z Internetu właściwie wszędzie, wykorzystują media społecznościowe m.in. do tego, aby śledzić i żyć życiem innych. Skutkuje to m.in. niską samooceną i niższym poczuciem własnej wartości. Porównujemy się z innymi, przez co jesteśmy sfrustrowani.

FOMO może mieć nie tylko skutki psychologiczne, lecz także czysto fizyczne. Często jest przyczyną, np. wypadków samochodowych: gdy rozkojarzony kierowca zerka na telefon i powoduje kolizje bądź zapatrzona w komórkę osoba nie zauważa nadjeżdżającego auta.

## **FOMO ZAPOBIEGANIE.**

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z wartości, jakie niesie świat rzeczywisty, a nie wirtualny. Starajmy się podtrzymywać relacje międzyludzkie przez liczne spotkania, wspólne, efektywne spędzanie czasu. Gdy widzimy się z bliskimi, korzystajmy z tej relacji, skupmy się na rozmówcy i odłóżmy telefony komórkowe

Pamiętajmy również, że nasz czas jest cenny. Starajmy się nie tracić go na przeglądanie mediów społecznościowych. Skupmy się na sobie: wyglądzie, kondycji fizycznej i zdrowiu. Rozwijajmy się, znajdźmy sobie hobby niezwiązane z mediami, dzięki temu będziemy w stanie ograniczyć nieco kontakt z nimi, co wyjdzie nam na dobre.

Wg Igora Rotberga - psychologa: „Świadoma selekcja treści to klucz do sukcesu. Warto nauczyć się, że nie musimy oglądać wszystkich serwisów informacyjnych. Więcej informacji to wcale nie znaczy lepsza informacja”.

**JOMO** zdaje się być antidotum na lęk przed odcięciem od informacji.

Skrót pochodzi od angielskiego Joy of missing out, czyli zadowolenie z ucieczki przed natłokiem informacji. Polega ono na skupianiu się na teraźniejszości i eliminowaniu nadmiaru bodźców, oraz ograniczeniu aktywności na portalach społecznościowych w celu skupienia się na sobie i odpoczynku.

**Wszyscy powinniśmy spróbować JOMO!**

### **FOMO QUIZ:**

Odpowiedz na następujące pytania i sprawdź, czy jesteś uzależniony od dostępu do informacji:

1. Czy nie wyobrażasz sobie dnia bez Internetu?
2. Czy jeśli robisz zdjęcia, natychmiast je publikujesz?
3. Czy piszesz w mediach społecznościowych o wszystkich wydarzeniach z Twojego życia?
4. Czy ciągle sprawdzasz ilość polubień Twoich postów?
5. Czy już po obudzeniu się sprawdzasz najnowsze wiadomości/maile?

Jeżeli odpowiedziałeś na TAK na przynajmniej 3 z 5 pytań, może u Ciebie występować FOMO.

Kłaniam się zasadzie: „**NAJWAŻNIEJSZE SĄ PROPORCJE**”.

Serdecznie pozdrawiam!!!

Iwona Kozłowska