



FOMO ((Fear of Missing out)

Opracował dr Łukasz Tomczyk

dla Fundacji Nowoczesna Polska w Projekcie Cybernauci

Projekt prowadzi:



Partner Projektu:



Patronat honorowy:



Ministerstwo
Cyfryzacji



OŚRODEK
Rozwoju
EDUKACJI



RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ

Sfinansowano ze środków:

FOMO jest zjawiskiem polegającym na wyzwalaniu stanów lękowych ze względu na brak możliwości uczestnictwa w przestrzeniach, gdzie realizowana jest komunikacja elektroniczna. Stan ten jest w szczególności powiązany z chęcią bycia na bieżąco w czynnościach podejmowanych przez innych internautów. FOMO dotyczy przede wszystkim pokolenia millenialsów, które nie znają świata bez obecności nowych mediów (Hetz, Dawson, Cullen, 2015, s.261). Brak bycia na bieżąco w popularnych przestrzeniach, takich jak: Facebook, Twitter, Snapchat, gry sieciowe wyzwała w użytkownikach cechujących się FOMO konieczność ciągłego śledzenia informacji kreowanych przez innych użytkowników. Istnieje wiele teorii związanych z wyzwalaniem tego typu zachowania ryzykownego, jednakże większość z nich odwołuje się do mechanizmów autoregulacji oraz potrzeb psychologicznych, związanych z byciem w świecie, autonomią oraz budowaniem relacji z innymi osobami. Usługi elektroniczne są w tym przypadku są jedynie łatwo dostępnymi narzędziami, stwarzającymi okazje do permanentnego bycia online oraz tym samym wzmacniającymi destruktywne zachowania (Przybylski et. al., 2013, s.1841-1843).

Zjawisko FOMO obecnie łączone jest z nieobecnością w mediach elektronicznych. Warto jednak podkreślić, że może ono dotyczyć również innych form aktywności ludzkiej, na przykład strachu przed niemożnością uczestniczenia w koncercie, wydarzeniu kulturalnym, absencji w trakcie kursu lub innych istotnych zjawisk, bazujących na przekazie informacji lub bezpośredniej komunikacji międzyludzkiej. Urządzenia elektroniczne zmieniły style użytkowania rozwiązań technologicznych m.in. poprzez mechanizm konwergencji starych i nowych mediów. Warto jednak na dodać, że zjawisko FOMO dotyczy również destruktywnego użytkowania telewizji. Brak możliwości zapoznania się z ulubioną audycją, programem rozrywkowym lub innym cyklicznym wydarzeniem może wywoływać poczucie pustki oraz wzmożoną chęć wykonywania danej czynności dającej satysfakcję, a tym samym pewnego rodzaju poczucia szczęścia (Conlin, Billings, Averset, 2016, s.151-164). Bycie online, oglądanie telewizji stanowi mechanizm nagradzający, podobnie jak w przypadku innych rodzajów uzależnień. Należy jednak zaznaczyć, że samo posiadanie ulubionych seriali, audycji oraz szeregu innych wydarzeń medialnych jest zjawiskiem typowym dla każdego użytkownika starych i nowych mediów. Niemniej jednak brak możliwości bycia na bieżąco z tego typu przekazami medialnymi, wywołującymi stan zaniepokojenia, lęku jest jednym z naczelných syndromów FOMO, odróżniających „normalne” użytkowanie starych i nowych mediów od destruktywnego.

Media elektroniczne, w szczególności usługi, takie jak portale społecznościowe służą kreowaniu własnego wizerunku, dają poczucie przynależności oraz zaspokajają chęć popularności. Aktualnie potrzeby te najczęściej realizowane są przez serwis Facebook oraz pokrewne strony

internetowe. Analizy przeprowadzone wśród użytkowników jednego z najbardziej rozpoznawanych serwisów społecznościowych wykazują, że zjawisko FOMO jest istotnie powiązane z potrzebą przynależności realizowaną w mediach społecznościowych oraz odczuwanym stresem związanym z popularnością w tymże serwisie. Zachowania te przekładają się również na potrzeby przynależności oraz bycia osobą znaną (np. gwiazdą socjometryczną) w świecie realnym. Zjawisko FOMO jest zatem ściśle skorelowane z destruktywnym użytkowaniem portali społecznościowych, ze względu na wysoką popularność oraz interaktywność tychże e-usług (Beyens, Frison, Eggermont, 2016, s.1-8). Można zatem stwierdzić, że wśród zmiennych nieobjętych badaniem znaczącą rolę odgrywa rozbudowana samokontrola i samoocena podnosząca poziom ogólnego bezpieczeństwa cyfrowego. Wraz z obniżeniem współczynnika samokontroli użytkowania mediów społecznościowych oraz samooceny wzrasta ryzyko zagrożenia FOMO.

Intensywne użytkowanie nowych mediów przez adolescentów oraz młodych dorosłych może przekładać się na ogólne psychospołeczne funkcjonowanie, a także zdrowie psychiczne. Syndrom FOMO jest pozytywnie skorelowany z czasem poświęcanym na użytkowanie mediów elektronicznych oraz jest niezależnie kulturowo występującym zjawiskiem. Osoby cechujące się zwiększonym poziomem FOMO o wiele częściej mają diagnozowalne symptomy depresji, fizyczne zmiany determinowane destruktywnym użytkowaniem mediów, obniżone parametry pamięci, gorszą ocenę własnego zdrowia fizycznego oraz obniżone samopoczucie. W tym wypadku destruktywne użytkowanie techniki ma wpływ na ogólne obniżenie samopoczucia. Jednocześnie jak podkreślają autorzy amerykańskich badań istnieje dalsza konieczność prowadzenia analiz w oparciu o bardziej szczegółowe ujmowanie relacji pomiędzy FOMO a zmianami emocjonalnymi, kognitywnymi, fizycznymi. W celu osiągnięcia takich założeń konieczne jest projektowanie badań podłużnych, które o wiele precyzyjniej wyjaśniają zmiany i zależności (Baker, Krieger, LeRoy, 2016, s.275-282).

Zauważalne jest również, że młode osoby cechujące się podwyższonym ryzykiem FOMO charakteryzują się także zwiększoną konsumpcją alkoholu. Wynika to przede wszystkim z faktu regularnego odwiedzania portali społecznościowych na których prezentowane są treści, posty, zachęcające do udziału w wydarzeniach rozrywkowych, na których pojawiają się substancje psychoaktywne oraz podatnością na budowanie relacji „za wszelką cenę”. Młodzi dorośli intensywnie użytkujący portale społecznościowe o wiele częściej narażeni są na odbiór tego typu komunikatów niż pozostałe grupy. FOMO według przyczynkowych badań jest skorelowane z zachowaniami ryzykownymi w obszarze upijania się lub regularnego spożywania alkoholu. Osoby o podwyższonym FOMO o wiele częściej podejmują również zachowania ryzykowne w przestrzeni

realnej. Przykładowo w trakcie jazdy samochodem jako kierowca często osoby mające syndromy FOMO jednocześnie: sprawdzają wiadomości SMS, posty w portalach społecznościowych, wykonują połączenia telefoniczne. Zachowania ryzykowne w tym przypadku powielają się zarówno w świecie realnym jak i wirtualnym (Riordan et. al., 2015, s.2).

Wyniki badań ukazują również szereg innych zależności między stylem użytkowania mediów elektronicznych a narażeniem na przynależność do grupy podwyższonego ryzyka FOMO. Przykładowo istnieje pozytywna zależność pomiędzy intensywnością korzystania z serwisów społecznościowych, w szczególności autoprezentacją, częstym udostępnianiem informacji profilowych, rozbudowaniem sieci przynależności (ilości znajomych) a zagrożeniem FOMO (Buglass et. al. 2016, s.248-255). Ponadto FOMO może być nasilone w szczególności w sytuacji destruktywnego użytkowania smartfonów (nieadekwatne użytkowanie narzędzia do realnych potrzeb, brak konieczności korzystania a impulsywne uruchomienie urządzenia, posiadanie uczucia niemożności życia bez urządzenia, brak umiejętności ograniczenia korzystania z telefonu lub tabletu). FOMO jest wyraźnie skorelowane z destruktywnym użytkowaniem telefonów komórkowych oraz zauważalne wśród grupy osób pragnących być w ciągłym kontakcie (Elhai et. al. 2016, s.509-516). Inne wyniki badań potwierdzają także zależność pomiędzy problematycznym użytkowaniem telefonów komórkowych, ilością kont w portalach społecznościowych, częstotliwością sprawdzania nowych postów na Facebooku oraz Twitterze a wysokimi wynikami na skali mierzącej FOMO (Gokler, Aydin, Metintas 2015).

Głównym czynnikiem wyróżniającym FOMO na tle uzależnienia do internetu jest potrzeba przynależności. Dodatkowo potrzeba bycia online jest w ścisłej relacji w tym przypadku z potrzebą autoprezentacji oraz akceptacji. Brak bycia online jak podkreślają psycholodzy kliniczni może przybierać w nasilonej formie objawy quasi bólowe oraz wywoływać u danej osoby poczucie „realnej” sytuacji zagrożenia. Wraz z nasileniem FOMO zmieniają się również biologiczne uwarunkowania funkcjonowania mózgu (Lai et. al., 2016, s.516-521).

Istnieje wiele predyktorów diagnozujących FOMO. Wśród propozycji pomiaru można wyróżnić m.in. narzędzie zaproponowane przez zespół badaczy z USA: Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016), które składa się z czterech pytań testowych szacujących poziomy ryzyka FOMO. Matematyczne ujęcia zjawiska wśród adolescentów możliwe jest poprzez wybór na 7 stopniowej skali Lickerta odpowiedzi od bardzo słabo do bardzo mocno w odniesieniu do poniższych pytań:

- Impulsywnie sprawdzam media elektroniczne kiedy jestem z innymi osobami.
- Sprawdzam co się dzieje w portalach elektronicznych kiedy tylko mogę się zalogować, na przykład bez żadnego powodu.

- Sprawdzam media społecznościowe kiedy mam zajęcia.
- Sprawdzam co się dzieje w Internecie kiedy jestem samotny/a.

W innym narzędziu zaprojektowanym przez zespół Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, w 2013 roku mierzącym skalę ryzyka FOMO pojawia się 10 pytań, które posiadają odpowiedzi mierzone pięciostopniową skalą Lickerta. W teście tym pojawiają się następujące pytania:

1. Obawiam się innych ludzi, którzy mają większe doświadczenia niż ja.
2. Obawiam się, gdy moi przyjaciele mają więcej doświadczeń niż ja.
3. Czuję lęk gdy moi przyjaciele dobrze się bawią beze mnie.
4. Odczuwam lęk kiedy nie wiem co robią właśnie moi przyjaciele.
5. Istotne jest, gdy rozumiem moich przyjaciół również w sytuacjach żartobliwych.
6. Czasami zastanawiam się czy nie spędzam zbyt wiele czasu aby być na bieżąco ze wszystkim.
7. Martwi mnie kiedy przegapiam okazję do spotkania się z przyjaciółmi.
8. Kiedy zdarza się coś ważnego dla mnie to chętnie dzielę się detalami wydarzenia w przestrzeni online (np. uaktualniam status).
9. Kiedy przegapiam jakieś planowane spotkanie sytuacja ta bardzo mnie martwi.
10. Gdy wyjeżdżam na wakacje chcę być na bieżąco z tym co dzieje się u moich przyjaciół.

Wśród narzędzi diagnozujących skalę ryzyka FOMO pojawiają się również szczegółowe pytania dotyczące sposobu użytkowania mediów sieciowych. Interesującym poznawczo jest narzędzie „Summary of Social Media Use” mierzące FOMO na 8 stopniowej skali (0 – nie w każdy dzień, 7 – codziennie) (Hetz, Dawson, Cullen, 2015, s.265). W narzędziu tym wyodrębniono następujące pytania:

- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut po przebudzeniu?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas obiadu?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas kolacji?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut przed snem?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas śniadania?

Zjawisko FOMO dotyczy nie tylko osób zaliczanych do grupy cyfrowych autochtonów, lecz również występuje wśród dorosłych użytkujących media sieciowe. Szacuje się, że impulsywne przeglądanie zasobów sieci, czy też ciągłe bycie online w portalach społecznościowych staje się jednym z wielu niekorzystnych nawyków pracowniczych, narażających na straty ekonomiczne przedsiębiorców zatrudniających osoby z FOMO (Verma, Kumari, 2016, s. 155). Niestety FOMO nie jest zbyt dobrze rozpoznane w polskich uwarunkowaniach. Wraz z upowszechnieniem mediów sieciowych wzrosła wydajność przesyłania i przetwarzania danych w przedsiębiorstwach. Ciągłe bycie online sprzyja użytkowaniu Internetu nie tylko w celach komercyjnych, lecz również umożliwia pracownikom wykonywanie czynności wykraczających poza obowiązki zawodowe. W

związku z powyższymi uwarunkowaniami istotne staje się prowadzenie badań dotyczących mechanizmów i skali zjawiska FOMO wśród pracowników, użytkujących media sieciowe jako jedno z podstawowych narzędzi pracy.

FOMO jest jednym z wielu destruktywnych sposobów użytkowania urządzeń włączonych w przestrzeń Internetu. Obecnie FOMO, podobnie jak zjawisko uzależnienia od sieci nie ma jasno zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych. Pomimo wielości ujęć tego zagadnienia istnieje kilkanaście narzędzi porządkujących wyznaczniki lęku przed byciem poza. W trakcie działań pedagogicznych konieczne jest budowanie wiedzy wśród młodych osób w sposób konstruktywistyczny oraz uświadamianie, iż impulsywne i bezkrytyczne korzystanie z urządzeń włączonych w sieć cyfrową wytwarza negatywne nawyki trudne do wyeliminowania. Zjawisko FOMO wymaga również szczególnej profilaktyki wśród dzieci użytkujących nowe media multitaskingowo. FOMO na obecnym etapie wiedzy na temat destruktywnego użytkowania mediów może być diagnostycznie przyporządkowane do uzależnienia od Internetu (jako jeden z rodzajów), jednakże w klasyfikacjach ICD oraz DSM nie ma szczególnego uwzględnienia i rozwinięcia, co warunkuje „intuicyjną diagnostykę” oraz działania profilaktyczne.

Bibliografia

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. doi:10.1037/tps0000075
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. doi:10.1016/j.chb.2016.09.055
- Conlin, L., Billings, A. C., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the

role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. doi:10.15581/003.29.4.151-164

- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Gokler, M., Aydin, R., nal, E., & Metintas, S. (2015). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1. doi:10.5455/apd.195843
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. doi:10.1080/15391523.2015.1080585
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521. doi:10.1016/j.chb.2016.03.072
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of Missing Out Scale. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t23568-000
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. and Conner, T. S. (2015). Fear of missing Out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2:7. Retrieved from <http://www.vipoa.org/neuropsychol>
- Verma, J., Kumari, A. (2016). A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, 5,153-162.
-