

ARTYKUŁ NAUKOWY AUTOR: ŁUKASZ TOMCZYK

FOMO

FEAR OF MISSING OUT

WYZWANIE DIAGNOSTYCZNE I EDUKACYJNE

→ Artykuł jest efektem pracy w panelu eksperckim projektu "Cybernauci", realizowanego przez Fundację Nowoczesna Polska w ramach działania Bezpieczni+ Ministerstwa Edukacji Narodowej.

dostęp: Lubelski Rocznik Pedagogiczny, 2018.



FOMO jest zjawiskiem, które polega na wyzwaniu stanów lękowych ze względu na brak możliwości uczestnictwa w przestrzeniach, gdzie realizowana jest komunikacja elektroniczna.

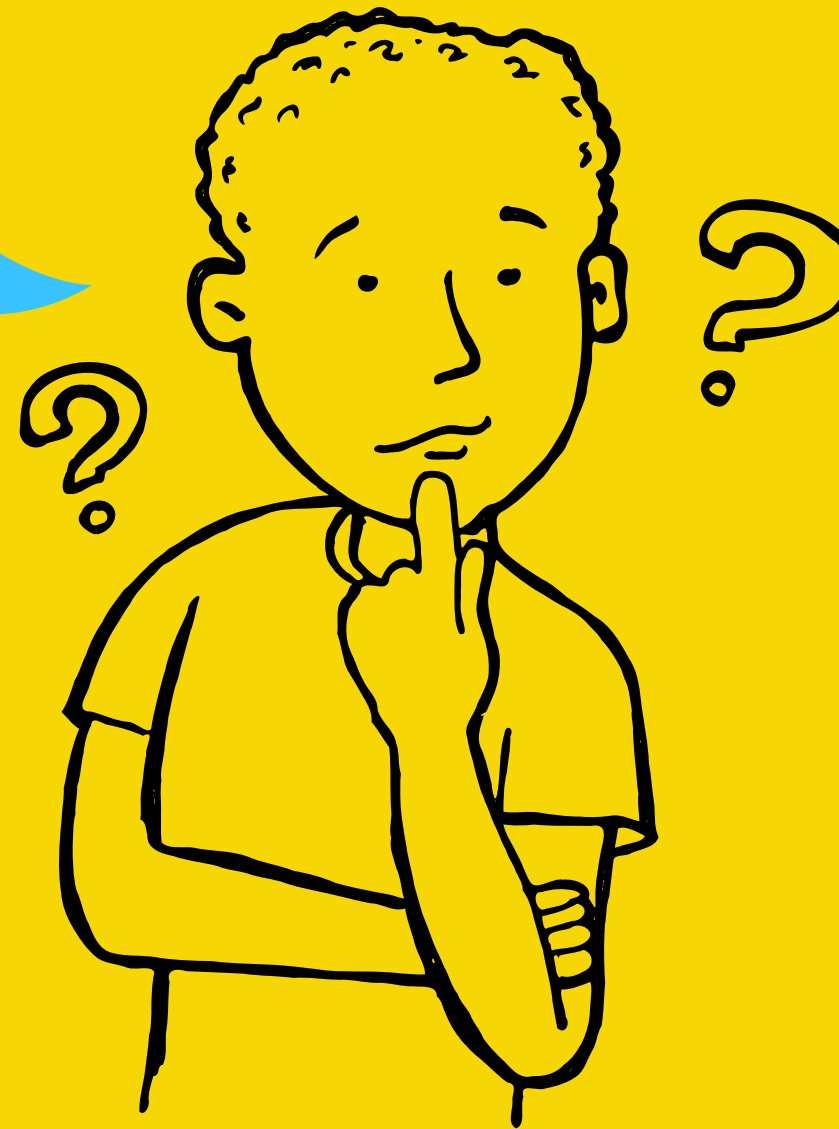
Stan ten jest szczególnie powiązany z chęcią bycia na bieżąco w czynnościach podejmowanych przez innych internautów.

Głównym czynnikiem wyróżniającym FOMO na tle uzależnienia od internetu jest potrzeba przynależności.

Potrzeba bycia online jest w ścisłej relacji, z potrzebą autoprezentacji oraz akceptacji. Brak bycia online może przybierać w nasilonej formie objawy quasi bólowe oraz wywoływać u danej osoby poczucie "realnej" sytuacji zagrożenia. Mogą się zmieniać również biologiczne uwarunkowania funkcjonowania mózgu

Snapchat

Facebook



Instagram

Messenger

FOMO łączone jest z nieobecnością w mediach elektronicznych. Trzeba jednak podkreślić, że może ono dotyczyć też innych form aktywności ludzkiej, np. strachu przed niemożnością uczestniczenia w koncercie, wydarzeniu kulturalnym, absencji w trakcie kursu lub innych istotnych zjawisk, bazujących na przekazie informacji lub bezpośredniej komunikacji międzyludzkiej.

FOMO wiąże się z nadużywaniem smartfona, gier online, ale także alkoholu i innych środków psychoaktywnych.

Sposoby diagnozy FOMO:

3 narzędzia



Bardzo słabo czy bardzo mocno?

1. Impulsywnie sprawdzam media elektroniczne, kiedy jestem z innymi osobami.
2. Sprawdzam, co się dzieje w portalach elektronicznych, kiedy tylko mogę się zalogować, na przykład bez żadnego powodu.
3. Sprawdzam media społecznościowe, kiedy mam zajęcia.
4. Sprawdzam, co się dzieje w Internecie, kiedy jestem samotny/a.

Często czy nigdy?

1. Obawiam się innych ludzi, którzy mają większe doświadczenia niż ja.
2. Obawiam się, gdy moi przyjaciele mają więcej doświadczeń niż ja.
3. Czuję lek, 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 wydarzeń 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.

Codziennie czy nigdy?

1. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut po przebudzeniu?
2. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas obiadu?
3. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas kolacji?
4. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut przed snem?
5. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas śniadania?

Jaka profilaktyka?



- Wzmacnianie pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Rozpoznawanie i pomoc w pielęgnowaniu zainteresowań.
- Umożliwianie młodzieży konstruktywnego spędzania czasu bez korzystania z urządzeń elektronicznych.
- Przekazywanie wiedzy na temat specyfiki korzystania z urządzeń elektronicznych.
- CYBERDETOX.

