FOMO – NOWA CHOROBA CYWILIZACYJNA?

Dlaczego tak trudno oderwać nastolatki od ich telefonów komórkowych? Czemu zerkają na ekrany smartfonów podczas obiadu, lekcji w szkole czy ważnych uroczystości? Dlaczego coraz większa część ich życia towarzyskiego i osobistego realizuje się w sieci? Może za to odpowiadać tzw. syndrom FOMO.

Wyniki badań naukowych są alarmujące – FOMO to nowa choroba cywilizacyjna. Według najnowszego raportu polskich badaczek i badaczy syndromem tym mogą być dotknięte w Polsce nawet 4 mln osób, największą zaś grupę stanowią tu nastolatki i młodzi dorośli. Czym jest FOMO, dlaczego powinno zwracać naszą uwagę i jak można mu przeciwdziałać?

Lęk przed wypadnięciem z obiegu

FOMO to akronim utworzony od pierwszych liter anglojęzycznej nazwy tego syndromu – *fear of missing out*. Można to przetłumaczyć dosłownie jako „lęk przed przeoczeniem (czegoś)" czy też „lęk przed odłączeniem", jak postulują polscy specjaliści. Najpopularniejszą definicję tego fenomenu sformułował zespół Andrew K. Przybylskiego z Uniwersytetu Oksfordzkiego w przełomowej pracy opublikowanej w 2013 r. na łamach prestiżowego czasopisma „Computers in Human Behavior". Zgodnie z tą definicją FOMO jest wszechogarniającym lękiem odczuwanym przez daną osobę, wywołanym myślą, że inne osoby w tym momencie uczestniczą w jakimś bardzo satysfakcjonującym wydarzeniu czy doświadczeniu, w którym osoba ta nie uczestniczy. W dużym uproszczeniu może to więc być obawa, że inni gdzieś tam dobrze bawią się bez nas lub też uczestniczą w czymś ważnym, co nas omija.

Co jednak to wszystko ma wspólnego z telefonem komórkowym? Choć w tej podstawowej definicji nie znajdujemy bezpośredniego odniesienia do smartfonów, internetu czy mediów społecznościowych, to jednak nowe technologie szczególnie zwróciły uwagę badaczy. W praktyce bowiem syndrom FOMO dotyczy zwłaszcza aktywności człowieka w sieci – młodzi ludzie właśnie z niej najczęściej czerpią informacje o ważnych wydarzeniach, w tym – zdarzeniach z życia swojej grupy rówieśniczej czy innych ważnych dla nich osób (np. celebrytów, youtuberów). Internet, w tym media społecznościowe, dostarcza też ogromnej liczby „ważnych" (z punktu widzenia danego odbiorcy) informacji, które zwykle mają bardzo krótki „termin ważności". Są to zwłaszcza tzw. newsy (najświeższe, istotne informacje) czy memy internetowe (często zabawne lub ironiczne komentarze do rzeczywistości w formie komunikatu obrazkowego, nierzadko z krótkim tekstem). Dodatkowo, młodzi ludzie są coraz częściej przekonani, że jeśli otrzymają od kogoś znajomego wiadomość, powinni niezwłocznie na nią odpowiedzieć, bo inaczej ta osoba znudzi się nimi lub poczuje się urażona. FOMO wiąże się więc z potrzebą ciągłego bycia online.

Zrozumieć FOMO: internetowe uczestnictwo

Na czym polega „uczestnictwo" w takich internetowych „wydarzeniach" jak newsy czy memy? Chodzi tu o to, by w jakiś sposób na nie zareagować – im szybciej, tym lepiej. Najbardziej zadowolona z siebie może być osoba, która w mediach społecznościowych pierwsza poinformuje swoich znajomych o jakimś zdarzeniu, udostępni nowy mem czy doda komentarz pod jakąś interesującą informacją. Dobrze jest choćby znaleźć się w gronie osób komentujących dane zdarzenie w krótkim czasie po jego ujawnieniu. W mediach społecznościowych im wcześniej doda się komentarz pod jakąś treścią, tym większa szansa, że więcej osób go dostrzeże i doceni, np. poprzez „polajkowanie". Komentarze dodane późno często toną w morzu innych i nie mogą liczyć na zbyt wiele tzw. lajków (a nierzadko są zupełnie pomijane).

Najgorzej zaś jest wówczas, kiedy takie medialne zdarzenie kogoś ominie (nie będzie o nim wiedzieć) lub właśnie kiedy osoba ta się na nie „spóźni". Internetowe newsy i memy mają bardzo krótki żywot, nierzadko nawet udostępnianie jakiejś informacji w kilka godzin po jej pierwotnym opublikowaniu spotyka się z komentarzami typu „już wszyscy o tym wiedzą", dotkliwym milczeniem odbiorców (brak ich reakcji jest odbierany przez daną osobę w mediach społecznościowych jako ignorowanie jej), a nawet pretensjami („mam już całego Facebooka zapchanego tym newsem!"). Dzień później dany news mało kogo już ekscytuje, a w tydzień później wręcz mało kto o nim pamięta. W tym czasie pojawiło się bowiem bardzo wiele nowych informacji, które przykuły uwagę odbiorców. „Szerowanie" (od ang. *to share* – „dzielić się"), czyli udostępnianie informacji ze zbyt dużym opóźnieniem, może być interpretowane jako nienadążanie, niebycie „na czasie".

Popularność na wagę złota

Jest to kwestia istotna dla budowania w sieci przez nastolatki i młodych dorosłych swojej popularności. Osoby, które szybciej reagują i jako jedne z pierwszych dzielą się z innymi ciekawymi treściami, zwiększają swoje szanse na zdobycie bądź utrzymanie pozycji „wpływowych" w swojej grupie. Dla pozostałych ważne jest z kolei, by być na bieżąco z treściami, które takie osoby publikują – to nowoczesny sposób na to, by zbliżyć się do najpopularniejszych osób (np. w klasie). Dzięki temu można odbić choć trochę blasku, którym świecą najpopularniejsi.

Choć wszystko to ma znaczenie (pamiętajmy, że dla nastolatków potrzeba przynależności i akceptacji w grupie rówieśniczej jest jedną z najważniejszych, a jej zaspokojenie ma bardzo duże znaczenie dla ich rozwoju psychicznego i społecznego), to jednak wydaje się oczywiste, że jednorazowe „przegapienie" czegoś nie będzie raczej miało wpływu na czyjąś pozycję towarzyską; może wręcz przejść zupełnie niezauważone. Nie jest to jednak oczywiste dla osoby z FOMO – przez nią każda sytuacja takiego przeoczenia jest spostrzegana jako zagrażająca, a sama myśl o możliwości jej zaistnienia napawa taką

Dla osoby z FOMO każda sytuacja przeoczenia jest spostrzegana jako zagrażająca, a sama myśl o możliwości jej zaistnienia napawa taką osobę autentycznym niepokojem, a nawet lękiem.

osobę autentycznym niepokojem, a nawet lękiem.

Im takie zdarzenia byłyby częstsze, tym ryzyko mogłoby być większe, bo nieuczestniczenie w internetowym życiu klasy czy grupy koleżeńskiej może (choć oczywiście nie musi) wręcz wykluczać nastolatka z istotnej sfery funkcjonowania tej grupy. To dlatego całkowity „szlaban" na internet czy smartfon często nie jest dobrym pomysłem i zaleca się go – na określony czas – dopiero, gdy zawiodą inne metody, np. w leczeniu uzależnienia od smartfonu.

Dorosłym niełatwo jest czasem zrozumieć trudne i silne emocje, jakimi reagują nastolatki na próby wprowadzenia większych ograniczeń w używaniu internetu i smartfonu. Często reakcje te są interpretowane jako objawy uzależnienia, co dodatkowo motywuje dorosłych do wygłaszania słów „szlaban na internet/smartfon/komputer", które z kolei w uszach nastolatka brzmią jak wyrok (towarzyskiej) śmierci… I awantura gotowa. Nie oznacza to jednak, że FOMO to nie uzależnienie ani że nie należy ograniczać nastolatkom czasu używania smartfonu czy internetu. Trzeba to jednak robić z głową.

Konsekwencje FOMO

Jakie mogą być konsekwencje odczuwania przez dzieci i nastolatki takiego lęku? Mogłoby się wydawać, że to niegroźny problem czy wręcz jakiś „nowomodny wymysł", jednak FOMO może mieć realne i bardzo niekorzystne konsekwencje dla rozwoju młodych ludzi. Jest to w końcu długotrwale i przewlekle odczuwany stres, lęk czy niepokój. A takie doświadczenie w zasadzie zawsze odbija się niekorzystnie na dobrostanie czy funkcjonowaniu człowieka (zwłaszcza młodego).

Nie chodzi jedynie o to, że FOMO sprzyja uzależnieniu od smartfonu czy internetu, ale także o to, że jego przedłużające się doświadczanie może prowadzić m.in. do zaburzeń nastroju (stanów depresyjnych), narastającej drażliwości, napięcia i przemęczenia (to typowe objawy chronicznego stresu), a także do obniżenia samooceny. Może też w zauważalny sposób pogarszać funkcjonowanie poznawcze, a zwłaszcza utrudniać skupianie uwagi czy upośledzać pamięć, co w oczywisty sposób będzie utrudniać uczenie się, prowadząc do obniżania się wyników i nawarstwiania zaległości. FOMO może powodować też zaburzenia sfery behawioralnej, np. prowadzić do emocjonalnych wybuchów czy też do zaniedbywania obowiązków (w tym – szkolnych).

FOMO może mieć realne i bardzo niekorzystne konsekwencje dla rozwoju młodych ludzi. Jest to w końcu długotrwale i przewlekle odczuwany stres, lęk czy niepokój. A takie doświadczenie w zasadzie zawsze odbija się niekorzystnie na dobrostanie czy funkcjonowaniu człowieka.

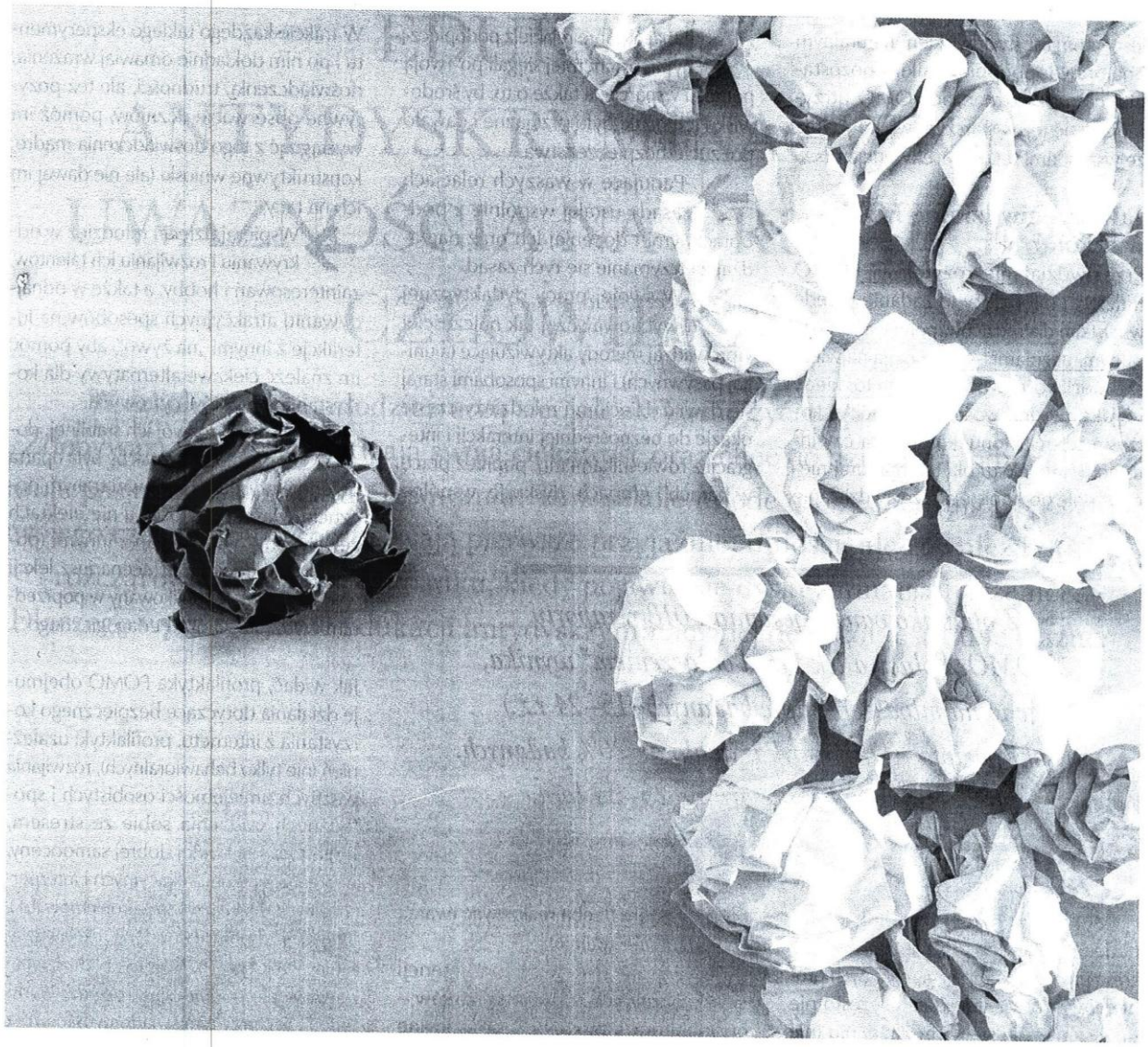
Wśród konsekwencji FOMO wymienia się także zagrożenia dla fizycznego bezpieczeństwa młodych ludzi. Kiedy przeglądają oni zawartość swojego smartfonu np. podczas przechodzenia przez jezdnię czy prowadzenia pojazdu (samochodu, roweru), są dużo bardziej narażeni na wypadek.

Jak wygląda FOMO?

Poznanie związanych z FOMO mechanizmów i zjawisk psychicznych ułatwi nam zrozumienie tego syndromu i zauważenie go u naszych podopiecznych. Diagnoza nie jest jednak łatwa i trudno ją sformułować na podstawie samej obserwacji czy nawet rozmowy z uczniem, dlatego kiedy obserwujemy niepokojące nas objawy, najlepiej jest przekierować daną osobę do specjalisty, który fachowo oceni jej stan i postawi profesjonalną diagnozę.

Syndrom ten może manifestować się w zachowaniach, w sferze emocji i w sposobie myślenia. Osoby doświadczające FOMO:

- Odczuwają niepokój lub lęk, ale zapytane o to, mają duże trudności z określeniem, czego konkretnie miałby on dotyczyć oraz na ile realne są do niego powody; lęk ten dotyczy jednak właśnie przede wszystkim możliwości „wypadnięcia z obiegu" i jego towarzyskich konsekwencji (utraty popularności, pozycji czy w ogóle znajomych).
- Są w stanie rozładować napięcie dopiero, gdy upewnią się, że niczego ważnego nie przeoczyły; efekt ten utrzymuje się jednak krótko, stąd potrzeba częstego sprawdzania.
- Częściej i bardziej odczuwają przytłoczenie nadmiarem wydarzeń i informacji, co może się wyrażać w ich wypowiedziach, ale też w zachowaniu. Zmęczony nastolatek, który zawsze ma w ręku smartfon? To może być FOMO.
- Odczuwają silną potrzebę niezwłocznego dzielenia się w internecie nawet drobnymi szczegółami ze swojego życia (relacje z przebiegu dnia czy imprez, zdjęcia posiłków, selfie).
- Starają się być pierwsze, które poinformują o czymś swoich znajomych.
- Dążą do zdobywania w internecie jak największego uznania i uwagi, mierzonych przede wszystkim liczbą polubień („lajków"), komentarzy czy też udostępnień publikowanych przez nie treści.
- Mają większą tendencję, by porównywać się z innymi (nie tylko) w internecie i od efektów tych porównań uzależniają poczucie własnej wartości; w efekcie doświadczają obniżenia samooceny, ponieważ są przekonane, że życie innych jest bogatsze, ciekawsze i bardziej obfitujące w sukcesy, a oni sami bardziej interesujący i atrakcyjni.
- Choć szukają w internecie rozrywki, relaksu, możliwości kreowania swojego pozytywnego wizerunku i zabicia nudy, korzystając z niego, częściej doświadczają frustracji, zazdrości, spadku nastroju i krytycznych, przykrych autorefleksji.
- Często mają przekonanie, że wiedza na jakiś temat ma wartość dopiero wówczas, kiedy można się nią podzielić/pochwalić w internecie i zostać za to docenionym.
- Odczuwają częstszy i silniejszy dyskomfort psychiczny, gdy nie mogą używać internetu lub smartfonu.



- W efekcie korzystania z internetu lub smartfonu częściej zaniedbują ważne obowiązki czy relacje z bliskimi i przyjaciółmi „na żywo".
- Częściej sięgają po smartfon lub internet tuż po obudzeniu i chwilę przed zaśnięciem, co sprzyja zaburzeniom snu.
- Częściej korzystają ze smartfonu podczas posiłków, spotkań z innymi i innych czynności, w których nie jest to pożądane.
- Tracą kontrolę nad liczbą docierających do nich informacji, co sprzyja przeciążeniu i przemęczeniu, ale też powoduje trudności w odróżnieniu tego, co istotne, od tego, co mało ważne.
- Często próbują ograniczyć swoje korzystanie ze smartfonu i/lub internetu, ale nieskutecznie.

Warto zaznaczyć, że choć FOMO bardzo przypomina objawami uzależnienie od smartfonu (czy internetu), to podczas gdy w uzależnieniu używanie go jest celem samym w sobie, tutaj jest bardziej środkiem do celu (sprawdzania). FOMO jednak istotnie zwiększa ryzyko uzależnienia, a oba zjawiska często współwystępują.

Obraz FOMO w Polsce

Z opublikowanego jesienią 2018 r. raportu „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem" wynika, że w najmłodszej grupie badanych (15–24 r.ż.) wysoki poziom FOMO wykazywało aż 20% badanych. Niewiele lepiej było w grupie 25–34 lata. Różnice ze względu na płeć czy miejsce zamieszkania były niewielkie, co oznacza, że zagrożeni FOMO są młodzi ludzie z różnych środowisk.

Podobne wyniki osiągnął polsko-bośniacki zespół badaczy, badający uczniów w Bośni i Hercegowinie – w tym badaniu średnia wieku badanych osób wynosiła 13 lat. U 20% z tej grupy stwierdzono symptomy FOMO, kolejne 30% określono jako grupę ryzyka, natomiast u pozostałych 50% nie stwierdzono ryzyka FOMO i/lub uzależnienia. Nie jest to jednak optymistyczny wynik, bo oznacza, że potencjalnie FOMO może dotknąć nawet połowę uczniów!

Choć w polskim badaniu poziom FOMO zmniejszał się wraz z wiekiem badanych, nie należy wyciągać z tego wniosku, że młodym ludziom z wiekiem „samo przejdzie". Po prostu starsze pokolenia nie wychowywały się w świecie internetu, dlatego są od niego mniej zależne. Dla dzisiejszych młodych ludzi internet

jest natomiast środowiskiem naturalnym i najprawdopodobniej takim pozostanie, co może oznaczać FOMO utrzymujące się też w starszym wieku – wraz ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Jak przeciwdziałać FOMO w szkole?

Przeciwdziałanie rozwojowi FOMO u dzieci i młodzieży to zadanie przede wszystkim dla rodziców, ponieważ – poza samymi uczniami – to oni mają największe możliwości wpływania na to, kiedy i z jaką częstotliwością ich dziecko korzysta ze smartfonu, komputera czy internetu. Jednak szkoła też ma tutaj niemałe pole do popisu, a przeciwdziałanie FOMO wpisuje się w szeroki kontekst podejmowanych przez nią działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów. Co więcej, rodzice często nie są w stanie sprostać temu zadaniu (nie mają świadomości problemu, brakuje im wiedzy itp.), a wówczas szkoła staje się jedynym środowiskiem, w którym dziecko może zetknąć się z profilaktyką – tym bardziej więc będzie ona dla niego cenna.

Profilaktyce FOMO warto poświęcić uwagę również dlatego, że podejmowane w jej ramach działania będą korzystnie wpływały na różne ważne obszary funkcjonowania dziecka czy nastolatka i pełniły istotną rolę również w zakresie przeciwdziałania innym problemom. Poniżej działania, które możemy z sukcesem podjąć w szkole:

➔ Na bieżąco obserwuj swoich podopiecznych – ewentualne oznaki wyobcowania, osamotnienia, stresu i lęku, problemy, konflikty – i niezwłocznie, adekwatnie reaguj, tak by nie musieli na własną rękę poszukiwać sposobów rozładowania trudnych emocji.

➔ Dbaj o dobre relacje z podopiecznymi, by chętniej sięgali po Twoją pomoc i wsparcie, a także o to, by środowisko ich nauki było przyjazne i dawało poczucie bezpieczeństwa.

➔ Panujące w waszych relacjach zasady ustalaj wspólnie z podopiecznymi i doceniaj ich oraz nagradzaj za trzymanie się tych zasad.

➔ W swojej pracy dydaktycznej i wychowawczej jak najczęściej wprowadzaj metody aktywizujące (a unikaj pasywnych) i innymi sposobami staraj się dawać dzieciom i młodzieży częste okazje do bezpośredniej interakcji i integracji z rówieśnikami (np. poprzez pracę w parach i grupach, dyskusje, wspólne projekty, które trzeba realizować twarzą w twarz, a nie zdalnie).

➔ Wspieraj rozwój kompetencji cyfrowych u swoich uczniów – organizuj warsztaty psychoedukacyjne i lekcje wychowawcze poświęcone bezpiecznemu, konstruktywnemu, świadomemu i krytycznemu korzystaniu z mediów cyfrowych; ucz, jak wykorzystywać je do poszukiwania informacji (oraz jak te informacje weryfikować i selekcjonować), jak dbać o cyberbezpieczeństwo i prywatność w sieci, jak skutecznie planować i ograniczać czas korzystania z nich itp. (pomocny tu będzie m.in. opublikowany w niniejszym wydaniu „Głosu Pedagogicznego" scenariusz lekcji wychowawczej poświęconej tej tematyce).

➔ Od czasu do czasu organizuj z uczniami obejmujące całą klasę „przerwy od social mediów", choćby na zasadzie (popularnego wśród młodzieży) „wyzwania", np. zacznij od doby i przy każdej kolejnej okazji wydłużaj czas – dwa dni, trzy, pięć, tydzień… – bez mediów społecznościowych/smartfonu/internetu. W trakcie każdego takiego eksperymentu i po nim dokładnie omawiaj wrażenia, doświadczenia, trudności, ale też pozytywne obserwacje uczniów, pomóż im wyciągnąć z tego doświadczenia mądre, konstruktywne wnioski (ale nie dawaj im ich na tacy).

➔ Wspieraj dzieci i młodzież w odkrywaniu i rozwijaniu ich talentów, zainteresowań i hobby, a także w odnajdywaniu atrakcyjnych sposobów na interakcje z innymi „na żywo", aby pomóc im znaleźć ciekawe alternatywy dla korzystania z mediów cyfrowych.

➔ Wspieraj rozwój ich stabilnej, dobrej samooceny, tak by była oparta przede wszystkim na wewnętrznym poczuciu własnej wartości, a nie efektach zewnętrznych porównań z innymi (pomocny tu będzie m.in. scenariusz lekcji wychowawczej opublikowany w poprzednim wydaniu „Głosu Pedagogicznego").

Z opublikowanego jesienią 2018 r. raportu „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem" wynika, że w najmłodszej grupie badanych (15–24 r.ż.) wysoki poziom FOMO wykazywało aż 20% badanych. Niewiele lepiej było w grupie 25–34 lata.

Jak widać, profilaktyka FOMO obejmuje działania dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu, profilaktyki uzależnień (nie tylko behawioralnych), rozwijania ważnych umiejętności osobistych i społecznych (radzenia sobie ze stresem, kształtowania swojej dobrej samooceny, umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych, rozwiązywania problemów itd.), integracji zespołu klasowego i przeciwdziałania wykluczeniu. Wiele z tych działań nauczyciele podejmują już teraz; warto jednak być przy tym świadomym również potrzeby profilaktyki FOMO – dzięki temu nasze działania będą jeszcze skuteczniejsze i lepiej dopasowane do potrzeb naszych podopiecznych.

Bibliografia:

- Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018, https://www.wdib.uw.edu.pl/fomo [dostęp: 9.11.2018].
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, w: „Computers in Human Behavior" 2013, nr 29, s. 1841–1848.
- Tomczyk Ł., Selmanagic-Lizde E., *Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina – Scale and selected mechanisms*, w: „Children and Youth Services Review" 2018, nr 88(C), s. 541–549.

Magdalena Goetz