Pokolenie FOMO

Potrzeba bycie w „obiegu", nałogowe przeglądanie Instastory czy Tiktoka podczas przerw w szkole lub wspólnych posiłków, strach przed tym, że coś ważnego może mnie ominąć. Brzmi znajomo? Przeczytaj, co to jest FOMO i jak sobie z nim radzić.

Pokolenie post-millenialsów, czyli osoby urodzone po 1995 roku nazywane jest pokoleniem szklanych ekranów, „always on" lub pokoleniem FOMO. Ich tożsamość jest ściśle związana z funkcjonowaniem w cyfrowym świecie. Trudno się dziwić, ponieważ coraz to młodsi sięgają po dobrodziejstwa cywilizacji, a raczej są im „wciskane" do ręki. Wiek inicjacji korzystania z urządzeń mobilnych z roku na rok się obniża. Co drugie dziecko (do 6 lat) korzysta z urządzeń mobilnych, a średnio już dwulatki zaczynają używać smartfonów (w celu np. oglądnięcia bajki).

Problem uzależnienie od bycia online czy fonoholizm dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osoby starsze wpadają w pułapkę sieci. Dzieje się tak, dlatego że jesteśmy silnie związani z mediami społecznościowymi i niejako zobligowani do ciągłej aktualizacji swojego profilu. Także wiele aktywności naszego życia przeniosło się do internetu (np. rozkłady jazdy pociągów, grafiki pracy, ulubione czasopisma, systemy rezerwacji do specjalistów). Stąd też przekonanie, że wylogowując się, wypadamy z obiegu czy tracimy dostęp do ważnych informacji.

Co to jest FOMO?

FOMO (ang. „Fear of Missing Out") definiuje się jako lęk przed odłączeniem, obawa, że coś istotnego nas ominie, kiedy będziemy offline. Obecnie istnieje silne powiązanie pomiędzy FOMO a uzależnieniem od internetu, choć są to dwa różne zjawiska.

Wysokie FOMO to przede wszystkim:

- obawa, że inni „żyją bardziej, pełniej",
- niepokój i dyskomfort, kiedy nie możemy być online,
- natychmiastowe sprawdzanie powiadomień,
- lęk przed „wypadnięciem z obiegu",
- potrzeba ciągłego sprawdzania, co robią inni,
- obawa, że coś mnie ominie, nie zostanę gdzieś zaproszona/y.

Z badań prowadzonych przez Jupowicz-Ginalska wynika, że 14 proc. internautów doświadcza wysokiego FOMO, zaś 67 proc. doświadcza go w średnim nasileniu. Co alarmujące, 25 proc. badanych nastolatków czuje się przeciążonych nadmiarem informacji docierających do nich za pośrednictwem internetu, a co trzeci ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych. Jednocześnie ponad 30 proc. polskich nastolatków deklaruje, że ich życie bez telefonu byłoby puste. Okazuje się, że rzeczywistość wirtualna jest również atrakcyjna pod względem towarzyskim, 20 proc. nastolatków preferuje znajomości zawarte w sieci oceniając je wyżej niż te offline. Skąd te wyniki? Pragnienie przynależności do określonej grupy oraz dążenie do akceptacji przez rówieśników to potrzeba rozwojowa. Pokusa, aby być na bieżąco z tym, co robią inni jest silna i ulegają jej nie tylko nastolatkowie. Paradoksalnie telefon, który miał być naszym oknem nam świat, zamyka nas w klatce złych nawyków i przyzwyczajeń.

Wpływ FOMO na mnie:

- **Niska samoocena**

Nie bez powodu FOMO wpływa na postrzeganie własnej osoby. Surfując po sieci towarzyszyć nam może przekonanie, że życie innych osób jest ciekawsze, bogatsze w doświadczenia, po prostu lepsze. Trzeba jednak pamiętać, że świat który pokazują nam inni jest mocno wyselekcjonowany, a zdjęcia niejednokrotnie upiększone przez filtry czy za pomocą Photoshopa. Influencerzy pokazują nam tylko to co chcą i zazwyczaj są to sukcesy, pozytywne emocje, szczęśliwe chwile. Jeśli pojawiają się trudne emocje, to zazwyczaj taka osoba traci nasze zainteresowanie i sama wypada z obiegu. Ponadto nasze samopoczucie i doświadczenie akceptacji jest silnie skorelowane z liczbą lajków, wyświetleń, udostępnień i obserwujących, które sami uzyskujemy.

- **Oddziaływanie na emocje, myśli i ciało**

Frustracja, która rodzi się z poczucia, że nasze życie odbiega od tego, które prezentują inni w sieci, może wywoływać skrajne emocje. Najczęściej pojawia się lęk przed oceną i odrzuceniem. W efekcie coraz mniej wychodzimy z domu i ucinamy relacje.

Częsty kontakt ze smarfonem ma też wpływ na nasze zdrowie. Od kilku lat ortopedzi zwracają uwagę na charakterystyczne bóle w obrębie kręgosłupa szyjnego, które są wynikiem długotrwałego pochylenia głowy do przodu. Jest to tak zwana **esemesowa szyja.**

- **Upublicznianie szkodliwych dla wizerunku informacji**

Do podejmowania ryzykownych zachowań w sieci może skłonić użytkowników mediów społecznościowych presja ze strony „bardziej atrakcyjnych osób" oraz przymus zwiększania liczby lajków, szerów czy obserwujących. Rezygnacja z prywatności podyktowana jest często chęcią dorównania innym, bycia popularnym lub lubianym. Należy jednak pamiętać, że z chwilą udostępnienia treści w sieci, tracimy nad nimi kontrolę i mogą być one wykorzystane w celach, na które nie dajemy zgody.

- **Phubbing**

Phubbing jest połączeniem słów „phone" (telefon) oraz „snubbing" (lekceważenie). Zjawisko to polega na ignorowaniu tego, co dzieje się „tu i teraz" na rzecz wirtualnego świata. Dzieje się tak, kiedy sięgamy po telefon, będąc w trakcie lekcji, rozmawiając ze znajomym czy oglądając film. Zapominamy wtedy nie tylko o zasadach savoir vivre'u, ale również **dbaniu o własne bezpieczeństwo,** np. będąc uczestnikami ruchu drogowego. Phubbing ma wpływ na poczucie wykluczenia społecznego, postrzeganie jakości komunikacji oraz satysfakcji z relacji.

- **FOBO**

FOBO („Fear of Burning Out") to strach przed wypaleniem. Dotyka głównie młodych, dobrze wykształconych ludzi, stawiających pierwsze kroki na rynku pracy. Przyczyn FOBO upatruje się w szumie informacyjnym, który dociera do nas każdego dnia, presji bycia „kimś" oraz porównywania naszego życia z życiem np. influencerów. FOBO ściśle związane jest modelem **work-life style**, czyli pracą zgodną z naszymi zainteresowaniami, dla której z chęcią angażujemy swój czas wolny. Idąc do pracy, która nie spełnia tych kryteriów, młodzi ludzie czują się często oszukani. Okazuje się, że ich praca wcale nie jest tak ekscytująca jak zakładali i z tego, co zarabiają nie stać ich na realizacje pasji.

Jak sobie pomóc?

1. Oszacuj czas, jaki poświęcasz na korzystanie z urządzeń cyfrowych. Większość smartfonów umożliwia sprawdzenie m.in.: ile razy w ciągu dnia został odblokowany ekran telefonu czy ile godzin spędzasz w poszczególnych aplikacjach.
2. Bądź uważna/y na swoje emocje. Zastanów się, dlaczego sięgasz po telefon i jak się czujesz będąc online.
3. Zrezygnuj z aplikacji, które są Ci niepotrzebne oraz zweryfikuj liczbę powiadomień, które otrzymujesz.
4. Zastanów się, co jest dla Ciebie istotne. Pogrupuj wartości i ustal ich stopień ważności.
5. Sformułuj zdrowe strategie korzystania z urządzeń cyfrowych, np. odkładanie telefonu podczas posiłku, zostawianie go w samochodzie w trakcie spotkań towarzyskich, niekorzystanie z urządzeń mobilnych 2 godziny przed spaniem.
6. Weź udział w challenge'u. Możesz zaproponować znajomym dzień bez telefonu bądź dołączyć do ogólnopolskiej akcji **#offlinechallenge** – czyli 48 godzin bez internetu. Więcej informacji znajdziesz na stronie: https://offlinechallenge.pl/
7. Jeżeli masz problemy z korzystaniem z urządzeń cyfrowych, zgłoś się do Psychologa Szkolnego. Pamiętaj, proszenie o pomoc to przejaw troski o własne zdrowie.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub wsparcia dla siebie bądź bliskiej Ci osoby - zapraszam do rozmowy!

maila: gablec.992@edu.erzeszow.pl

Dostępność w szkole:

Poniedziałek: 11:00 - 14.00

Wtorek: 12.00 - 15.00

Czwartek: 13.00 - 17.00

Materiał opracowała: Gabriela Lech, Psycholog Szkolny ZS2 w Rzeszowie