

Zrozumieć FOMO

Kiedy jakiś czas temu jeden z największych serwisów społecznościowych miał globalną awarię, wielu z nas dorosłych dość nerwowo odświeżało aplikację. Sprawdzaliśmy połączenie internetowe, szukaliśmy informacji dlaczego serwis nie działa. Przekonaliśmy się, że FOMO jest bliżej, niż nam się wydawało. **Fear of missing out**, w skrócie **FOMO**, oznacza lęk przed wypadnięciem z obiegu, lęk przed przeoczeniem czegoś. To obawa, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online.

Problem ten dotyczy znacznej liczby polskich internautów, badania pokazują, że syndrom ten może dotyczyć nawet 4 milionów osób, w tym największą grupę stanowią nastolatki oraz młodzi dorośli.

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

Młodzi ludzie obawiają się, że inni gdzieś tam dobrze bawią się bez nich lub też uczestniczą w czymś ważnym, co ich omija. W praktyce syndrom ten dotyczy aktywności młodzieży w sieci, gdzie młodzi ludzie znajdują informacje o ważnych wydarzeniach, w tym wydarzeniach swojej grupy rówieśniczej, czy innych ważnych dla nich osób (np. celebrytów, youtuberów). Informacje te z reguły mają „krótki termin ważności” – są to newsy, ploteczki, memy, komentarze do rzeczywistości w formie komunikatu obrazkowego. Dodatkowo młodzi ludzie są bardzo często przekonani, że jeśli otrzymają od kogoś znajomego wiadomość, powinni niezwłocznie na nią odpowiedzieć, ponieważ inaczej ta osoba znudzi się nimi, bądź też poczuje się urażona. Zatem FOMO wiąże się z potrzebą ciągłego bycia online.

Na czym polega „internetowe uczestnictwo”?

Chodzi tutaj o to, aby w jakiś sposób zareagować na wydarzenie, newsy czy też wspomniane memy. Im szybciej, tym lepiej. Najbardziej zadowolona z siebie może być osoba, która jako pierwsza poinformuje znajomych o wydarzeniu, udostępni nowy mem czy też doda komentarz pod jakąś interesującą informacją. Dobrze jest choćby znaleźć się w gronie osób komentujących zdarzenie w krótkim czasie po jego pojawieniu się. W mediach społecznościowych im wcześniej doda się komentarz pod jakąś treścią, tym większa jest szansa na to, że większa ilość osób to dostrzeże i doceni poprzez „polajkowanie”. Dla osoby z lękiem przed wypadnięciem z obiegu każda sytuacja przeoczenia jest spostrzegana jako zagrażająca, a sama myśl o możliwości jej zaistnienia napawa taką osobę autentycznym niepokojem. Dla nastolatków potrzeba przynależności i akceptacji w grupie jest jedną z najważniejszych, a jej zaspokojenie ma bardzo duże znaczenie dla ich prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego. Zatem popularność jest według młodych ludzi na wagę złota. Sytuacja bycia pominiętym, niewidzialnym, spóźnionym niesie za sobą ryzyko wykluczenia nastolatka z grupy rówieśniczej.

Tutaj drodzy rodzice warto zastanowić się nad „szlabanami” na telefony, Internet dla nastolatków. Nam dorosłym nie jest łatwo zrozumieć trudne i silne emocje, jakimi reagują nasze dzieci na próby wprowadzenia większych ograniczeń w używaniu telefonu czy Internetu. Często reakcje młodych ludzi interpretujemy jako objawy uzależnienia, co nas dodatkowo motywuje do nakładania „szlabanów”. Dla nastolatka słowo to brzmi niejednokrotnie jak wyrok towarzyskiego zniknięcia, niebycia.

Wszelkie ograniczenia zatem należy podejmować z *głową*, po dokładnym przemyśleniu sprawy. Konsekwencje FOMO dla młodych ludzi mogą być bardzo poważne. W końcu jest to długotrwałe i przewlekłe odczuwalny lęk, stres czy też niepokój. Doświadczenie takie niestety zawsze będzie negatywnie odbijało się na funkcjonowaniu nastolatka.

Co możemy zrobić?

Przeciwdziałanie rozwojowi FOMO u młodych ludzi to zadanie przede wszystkim dla rodziców, ponieważ poza samymi dziećmi i młodzieżą, to oni mają największe możliwości wpływu na to, kiedy ich dziecko korzysta ze smartfona, internetu, komputera.

Niebagatelna jest również rola szkoły, gdzie młodzież objęta jest szeroko pojętą profilaktyką uzależnień.

Kluczowe działania, które możemy wspólnie podjąć, aby zapobiec FOMO:

- obserwacja młodzieży (oznaki wyobcowania, problemy, konflikty) i szybka reakcja na pojawiające się trudne emocje,
- ustalenie z młodzieżą zasad i trzymanie się ich – obie strony,
- dbanie o dobre relacje z młodymi ludźmi, oparte na zaufaniu i akceptacji,
- podczas pracy wychowawczej wprowadzanie metod aktywizujących mających na celu pokazanie młodzieży zalet bezpośredniej interakcji z drugim człowiekiem, wskazywanie sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami, stresem,
- wspieranie kompetencji cyfrowych młodzieży poprzez warsztaty psychoedukacyjne,
- rozwijanie u dzieci ich talentów i hobby, wskazywanie sposobów realizacji pasji „na żywo”,
- organizowanie z młodzieżą przerw od social mediów,
- wspieranie samooceny młodych ludzi.

Profilaktyka FOMO obejmuje spektrum działań obejmujących między innymi: ważne umiejętności osobiste i społeczne, profilaktykę uzależnień, zasady bezpiecznego korzystania z internetu oraz wiele innych. Dzięki nim nasze działania będą bardziej skuteczne i lepiej dopasowane do naszych dzieci i podopiecznych.

Opracowanie: mgr Anna Urbańska-Galas, pedagog

Źródła:

Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M. Baran T., Wysocki A. „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań”, Warszawa 2018

<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/fomo—czyli-strach-przed-tym-co-nas-omija>

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci>