

FOMO i fonoholizm

Nadużywanie smartfonu i lęk przed odłączeniem to zjawiska coraz powszechniej dzisiaj spotykane. Czym się charakteryzują? Jak sobie radzić z tym problemem?

Kiedy w XX wieku futurologowie wieścili, że w XXI wieku w każdym domu będzie kino, każdy będzie mógł telefonować z dowolnego miejsca i robić zdalnie zakupy za pomocą smartfonu, nie spodziewali się zapewne, że ich rozenia zostaną tak szybko spełnione i to z nadstatkiem. Nie sądzili też, że wszystkie te funkcje (i wiele innych) znajdują się w małym, lekkim urządzeniu. Gdyby przenośny komputer, czyli smartfon, był większy, nie mógłby nam wszędzie towarzyszyć, a tak – dzięki swojej formie, wadze i funkcjom – może być naszym najwierniejszym towarzyszem. I chociaż zdarza się, że problemowe używanie smartfonu, uzależnienie od sprawdzania informacji dotyczy ludzi dojrzałych, najbardziej takie zachowania niepokoją u najmłodszych użytkowników internetu.

Definicje

Fonoholizm to zaburzenie behawioralne polegające na nadużywaniu smartfona. W życiu osób dotkniętych tą przypadłością, smartfon jest ciągle obecny i niemal bez przerwy używany. Fonoholik prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające takie zachowania odpowiada rozdrażnieniem, a nawet agresją.

FOMO (od angielskiego akronimu *Fear of Missing Out*) jest rodzajem niepokoju charakteryzującego się lękiem przed przegapieniem zamieszczonej w internecie lub mediach społecznościowych nowej informacji, wypowiedzi, nowego zdjęcia i straconą okazją do aktywności w sieci. Ten niepokój wzmagany jest przez sam charakter mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram czy Twitter, które m.in. pozwalają na porównywanie swoich profili do profili innych użytkowników i łatwe komentowanie cudzych i swoich poczyną (przy zamieszczaniu zdjęć, filmów często o bardzo prywatnym charakterze).

Terminu FOMO jako pierwszy użył Dan Herman w latach 90. XX w. FOMO dla niego to obawa przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości obecności w sieci. Definicję sprecyzował w XXI w., Patrick McGinnis.

Chociaż problemy z nadużywaniem smartfonów czy nadmierną aktywnością w mediach społecznościowych i wynikające z tego konsekwencje kojarzymy (nie do końca błędnie) z dziećmi i młodzieżą, to warto uświadomić sobie, że z FOMO, czyli lęku przed przegapieniem, korzysta marketing, który kierowany jest w dużym stopniu do dorosłych. Przypomnijmy sobie ożywienie w sieci przy okazji wielkich akcji promocyjnych, takich jak Black Friday¹ czy noworocznych wyprzedaży.

SKĄD BIERZE SIĘ NASZ NIEPOKÓJ, ŻE COŚ PRZEGAPIMY W INTERNECIE, ŻE NIE WEŹMIEMY UDZIAŁU W CIEKAWEJ AKCJI, NIE „ZAŁAPIEMY SIĘ” NA PROMOCJĘ, NA KONKURS INTERNETOWY Z ATRAKCYJNYMI NAGRODAMI, NIE SKOMENTUJEMY PIERWSI NOWEJ NARZECZONEJ CELEBRYTY? PIERWSI NIE WYTKNIEMY ZNAJOMEMU Z FORUM BŁĘDĘ ORTOGRAFICZNEGO W KOMENTARZU?

Psychologowie z Uniwersytetu Warszawskiego we wstępie do raportu z badań nad FOMO pisali: „Marzymy o wielozadaniowości, uczestnictwie we wszystkich najważniejszych wydarzeniach czy zapoznaniu się z każdą istotną wiadomością. Szybko jednak uświadamiamy sobie, że osiągnięcie tych celów nie jest możliwe. Wszak już w 2016 roku globalna sieć – zaledwie w ciągu sekundy – powiększała się o 30 GB, a internauci umieszczali w tym czasie ponad 2700 zdjęć na Instagramie czy 10 200 wpisów na Twitterze”².

¹ https://www.lexpress.fr/styles/psycho/peur-de-toujours-rater-quelque-chose-vous-etes-peut-etre-atteint-de-fomo_1501774.html
Dostęp: 12.01.2020.

² <https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/1992/FOMO.%20Polacy%20a%20C4%99k%20przed%20od%20C5%82%20C4%85cze-niem%20-%20raport%20z%20bada%C5%84.pdf>



Zdjęcie pobrano z unsplash.com

Często zaglądamy do smartfonu, jesteśmy aktywni w grupach towarzyskich, komentujemy bieżące wydarzenia... Jakie symptomy powinny nam dać do myślenia, ostrzec, że grozi nam FOMO?

Na to składa się kilka czynników. Przede wszystkim nierozłączność ze smartfonem: to, że zawsze znajduje się on w zasięgu ręki, naładowany, gotowy do użycia, tak, by nic nie umknęło uwadze użytkownika.

Kiedy ciągle podglądamy co robią nasi znajomi i mamy potrzebę szczegółowego relacjonowania innym naszego życia; zamieszczania prywatnych zdjęć (fotografowania siebie i bliskich, wszystkich dań w restauracji itp.).

Chwalenie się, kreowanie rzeczywistości to ważne przesłanki do tego, by krytycznie spojrzeć na swoją obecność w internecie. Kiedy towarzyszy nam obawa, że znajomi mają lepsze życie, bawią się lepiej, bawią się beze mnie lub kiedy pojawia się lęk przed wykluczeniem z grona znajomych, z zabawy, przegapienia konkursu promocyjnego, loterii na bilety lotnicze.

Kiedy świat tworzony przez nas i przez naszych znajomych w sieci staje się dla nas bardziej realny niż ten prawdziwy, również powinniśmy poddać to analizie lub jeśli czujemy, że ona nas przerasta, porozmawiać o swoich spostrzeżeniach z kimś bliskim lub skorzystać z pomocy specjalisty, psychologa.

Młodzi w sieci

Korzystanie ze smartfonów jest oczywistością dla młodego pokolenia do tego stopnia, że rzadko widzi się nastolatka bez komórki w ręku.

– Dzieci i nastolatki nie pamiętają świata bez smartfonów. Dlatego dla nich normalne jest to, że w nich szukają wiedzy, rozrywki, towarzystwa – stwierdza Marta Witkowska z Akademii NASK w rozmowie z Marcinem Rożkiem³. – To, że są przyklejone do smartfona, nie powinno nas szczególnie dziwić.

W badaniu „Nastolatki 3.0” przeprowadzonym przez NASK (Raport pod red. M. Bochenka i R. Lange) ponad połowa respondentów (56%) zadeklarowała, że powinna mniej korzystać z telefonu komórkowego, a 42%, że ten czas jest dłuższy niż początkowo zakładali. Nieco ponad jedna trzecia badanych przyznała, że próbowała ograniczyć czas poświęcony na użytkowanie smartfonu, ale próby te się nie powiodły (36%). Pomimo iż opinie potwierdzające przypadki problematycznego użytkowania internetu nie są podzielane przez większość badanych, wciąż w przypadku niektórych zjawisk istnieją podstawy do niepokoju. Blisko jedna trzecia badanych na pytanie „Czy zgadzasz się z poniższymi zdaniami” przyznała: „Moje życie byłoby puste bez mojego telefonu/smartfonu”. Zbliżony wynik osiągnęła akceptacja dla stwierdzenia: „Czuję się zniecierpliwiony i zdenerwowany, gdy nie mogę skorzystać z mojego telefonu/smartfonu”. Pomimo że respondenci najrzadziej zgadzali się ze zdaniem „Wolę komunikować się ze znajomymi za pomocą telefonu/smartfonu, niż spędzać czas z przyjaciółmi lub rodziną w świecie realnym”, to i tak spotkało się ono ze znaczącą 15% zgodą. Przy rosnącym czasie użytkowania internetu za pomocą smartfonu może być to sygnałem istnienia niepokojącego trendu – stwierdzają autorzy badania.

Jak widać, nawet młodzież wyraża opinie, że za dużo czasu spędza w sieci. Jeszcze większy niepokój wykazują rodzice. Oni często zwracają uwagę dzieciom, żeby odłożyły telefon. Jednak te odpowiadają, że sprawdzają ważne informacje, szukają czegoś potrzebnego do odrabiania lekcji, odpowiadają na e-maile. Z niektórymi wytłumaczeniami młodych ludzi trudno dyskutować. Kiedy więc rodzice czy opiekunowie powinni zacząć się martwić?

Przesłanki do niepokoju

– Powinno nas zaniepokoić, gdy dziecko reaguje niepokojem lub lękiem, napięciem czy złością na sytuację,

³ <https://www.youtube.com/watch?v=GxSDArk385Q>

w której nie może korzystać ze smartfonu – mówi Marta Witkowska z Akademii NASK w rozmowie z Marcinem Rożkiem. – Powinno nas niepokoić, „kiedy korzystanie z tych nowych technologii pochłania inne sfery jego życia. Kiedy (...) zaczyna się izolować, unikać kontaktów ze znajomymi, z którymi nie spotyka się offline (...). Kiedy też próbuje ograniczyć używanie smartfona czy granie, a to mu się bez przerwy nie udaje”⁴.

Dr Maciej Dębski z Uniwersytetu Gdańskiego, założyciel Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, socjolog problemów społecznych, określa kilka czynników, które mogą prowadzić do nadużywania smartfonu przez dzieci i młodzież. Są to: niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”; nieograniczony dostęp do internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym, brak zasad korzystania z mediów cyfrowych, nadaktywność na portalach społecznościowych, nuda, brak pasji i zainteresowań, brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców, złe relacje z rodzicami.

– Pamiętajmy również o tym, że to nie media cyfrowe są złe. Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania. Wysokie bądź niskie mogą być nasze cyfrowe kompetencje. Właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje, w jakich wykorzystujemy nowe technologie. I jeszcze jedna kwestia: to nie sam smartfon nas uzależnia, ale to, co on nam oferuje – podkreśla dr Maciej Dębski w tekście opublikowanym na portalu Librus⁵, z którego korzystają szkoły i rodzice.

Oboje eksperci – Marta Witkowska i Maciej Dębski – zgadzają się, że skutkiem FOMO jest skłonność do autoizolacji. – Efektem ciągłego bycia w sieci jest wycofanie z życia społecznego, a ono z kolei skutkuje samotnością – mówi dr Dębski w rozmowie z Ewą Bukowiecką-Janik⁶.

Jak się przed tym chronić, a przede wszystkim, jak chronić dzieci i młodzież? W tej kwestii eksperci też mają podobne propozycje. Przede wszystkim do zwrócenia dziecka rodzinie, realnemu życiu, przyjaciołom, których zna, a nie tym, których widzi w internecie. Należy kultywować działania, przy których zanika dominacja smartfonu, czyli wspólne uprawianie sportu, inne rodzinne aktywności, jak np. wspólne posiłki, zwykła rozmowa. Ważne jest wprowadzenie zasady odkładania komórek w pewnych sytuacjach, np. na czas posiłków czy podczas domowych dyskusji oraz rozwijanie zainteresowań, które istnieją w tzw. realu, a nie wyłącznie w sieci.

„I ostatnia rzecz, być może najważniejsza – to przykład, jaki sami dajemy naszym dzieciom. One nie robią

tęgo, co mówimy, tylko to, co my, dorośli, robimy. Dlatego jeśli chcemy uchronić nasze dzieci przed uzależnieniem od telefonu, w pierwszej kolejności zadbajmy o swoje nawyki”⁷ – mówią specjaliści. To wcale nie jest łatwe.

Co z dorosłymi?

Analiza przeprowadzona przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego (październik 2019) podaje, że z internetu korzysta 26,9 mln Polaków. Jeśli wyciągniemy wnioski z deklaracji, że 16% poczuwa się do FOMO, to otrzymujemy liczbę ok. 4 mln internautów odczuwających lęk przed odłączeniem. 10% osób sprawdza informacje na smartfonie podczas mszy, 35% twierdzi również, że przez korzystanie z serwisów społecznościowych zaniedbuje obowiązki domowe, a 27% pracę. 36% badanych, u których zidentyfikowano wysokie FOMO, wprost deklaruje, że czują się osobami uzależnionymi od mediów społecznościowych. Około jedna piąta osób z wysokim FOMO przyznaje się też do tego, że przy niekorzystaniu z mediów społecznościowych występują u nich różnego rodzaju objawy somatyczne: nudności, zawroty głowy, bóle brzucha czy zwiększona potliwość – głosi raport z badania⁸.

Nie jesteśmy wyjątkiem. Na przykład 26% Kanadyjczyków (uczestniczących w badaniu RateHub w w 2017 roku)⁹ stwierdziło, że dotyka ich lęk przed przegapieniem czegoś. Spośród tych osób najwięcej, bo 48% stanowiły osoby w wieku 25-34 lata.

FOMO ma też kontekst finansowy. 70% badanych uważało, że 25% ich zadłużenia wynika z zakupów i inwestycji, które zrobili z lęku, że przegapią okazję. Chęć naśladowania działań osób obserwowanych w sieci sprawia, że ludzie kupują domy, samochody, wyjeżdżają na wakacje, chociaż ich przychody na to nie pozwalają. Chcą robić to, co inni, żyć jak inni. A potem muszą za to płacić, ponieważ to spełnianie marzeń i nieodstawanie od pewnego wzorca często odbywa się na kredyt.

FOMO jest zaburzeniem behawioralnym, podobnie jak np. zakupoholizm. U niektórych osób współistniejące problemowe zachowania mogą w znacznym stopniu wpłynąć na pogorszenie jakości życia. Chcąc uniknąć przegapienia czegoś w sieci, możemy łatwo przegapić nasze prawdziwe życie.

Beata Modrzejewska

Dziennikarka

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=GxSDArk385Q>, dostęp: 15.01.2020.

⁵ <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy>, dostęp: 15.01.2020.

⁶ <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/moj-przyjaciel-telefon-fonoholizm-plaga-przeklenstwo-czy-znak-xxi-wieku/>, dostęp: 15.01.2020.

⁷ Tamże.

⁸ https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf, dostęp 15.01.2020.

⁹ <https://www.tangerine.ca/aproposdargent/coups-doeil-et-perspectives/la-peur-de-rater-quelque-chose-une-phobie-qui-coute-cher>, dostęp 15.01.2020.