

FOMO

Fear of Missing Out

Ellenőrzési lista a lemaradástól / kimaradástól való félelemhez



MI A FOMO?

Félelem a lemaradástól, kimaradástól. Egy közösségi média oldalon, mások által megosztott, aktuálisan, valahol máshol történő izgalmas vagy érdekes esemény által kiváltott szorongás.

KUTATÁS

Szakértők azt ajánlják, hogy ha valaki azon kapja magát, hogy állandóan barátainak közösségi média oldalon lévő állapotát irigykedve és bosszúsán ellenőrizgeti amiatt, mert azok jól érzik magukat, érdemes lehet hírfolyamjait egy időre kikapcsolni és barátaival személyesen találkozni - azokra fókuszálni, akik törődnek vele azok helyett, akik csak online "kiakasztják".

2013-ban Andrew Przybylski az Essexi Egyetem pszichológusa munkatársaival kidolgozott egy 10 elemből álló skálát a FOMO népszerűségben történő jelenlétének megbecslésére. Most Ön is próbára teheti magát.

Olvassa el az állításokat. Adjon magának 1-től 5-ig egy pontot, ahol az 1 a "rám egyáltalán nem igaz" és az 5 "teljesen igaz rám". Utána adja össze pontjait és ossza el tízzel. Eredménye (átlaga) 1 és 5 között lesz.

ELLENŐRZÉSI LISTA

FOMO

Lemaradástól / kimaradástól való félelem



1 - Félek, hogy általában másoknak több jutalmazó élménye van, mint nekem.



2 - Félek, hogy saját barátaimnak több jutalmazó élménye van, mint nekem.



3 - Aggódni kezdek, amikor rájövök, hogy barátaim jól érzik magukat nélkülem.



4 - Nyugtalan leszek, amikor nem tudom, hogy barátaim épp mire készülnek.



5 - Fontos számomra, hogy megértsem barátaim sajátos és "bennfentes" viccelődéseit.



6 - Néha azon tűnődöm, hogy túl sok időt vesz igénybe számomra naprakésznek maradni a történésekkel kapcsolatban.



7 - Zavar, amikor lemaradok egy lehetőségről, amikor barátaimmal találkozhatnék.



8 - Amikor jól érzem magam, fontos számomra, hogy azt online megosszam másokkal.



9 - Aggaszt, amikor lemaradok egy előre eltervezett összejevetelről.



10 - Amikor vakációra megyek, folyamatosan ellenőrzöm, hogy barátaim miket csinálnak.



ÖSSZESEN:



Az említett brit kutatásban részt vett 2000, 22-65 év közötti felnőtt átlag pontszáma 2 volt. Ha az Ön pontja 1 és 3 között van, az átlagos. 3 pont fölött az eredménnyel nő a FOMO erőssége. A kutatásban a fiatal sávban, férfiak magasabb FOMO értéket kaptak, mint a nők. Az is kiderült, hogy a FOMO jelenség veszélyezteti az iskolai eredményességet (pl. az állandó tanulás közbeni Facebook ellenőrzéssel) és a fizikai épséget (pl. közlekedés, vezetés közbeni státusz ellenőrzésekkel). Mit gondol, milyen viszonyban van az itt kapott eredménye saját FOMO tapasztalataival?