

2. osnovna šola Slovenska Bistrica



Raziskovalna naloga

Imaš tudi ti FOMO?

Avtorja:

Zoja Gobec, 9. a

Anže Lešnik, 9. a

Mentor:

Tara Sinkovič, univ. dipl. psihologinja

Slovenska Bistrica, 2018

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila najini mentorici prof. Tari Sinkovič za vso pomoč pri izdelavi naloge in raziskovanju o temi.

Prav tako so k nastanku naloge pripomogli učenci 5. a, 7. a in 9. a razreda 2. osnovne šole Slovenska Bistrica, ki so z veseljem rešili anketo, ki sva jo pripravila zanje.

Posebna zahvala gre tudi najinima sošolcema, ki sta želela ostati anonimna. Brez njunega sodelovanja pri opazovanju nama ne bi uspelo.

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 Cilji raziskovalne naloge	7
1.2 Hipoteze	8
2 TEORETIČNI DEL.....	9
2.1 Zgodovina FOMO.....	9
2.2 Kako prepoznati FOMO?	10
2.3 FOMO kot bolezen in kako ga premagati?	11
3. METODE IN MATERIALI	12
3.1 Udeleženci	12
3.2 Metode dela	12
3.3 Potek dela.....	13
4 REZULTATI IN RAZPRAVA.....	14
4.1 Rezultati.....	14
4.2 Razprava	22
5 ZAKLJUČEK	23
6 LITERATURA IN VIRI	24
7 PRILOGE	25
Priloga 1: ANKETA.....	25

KAZALO SLIK

Slika 1: Karikatura FOMO (Blair, 2017).....	10
Slika 2:Bolezen FOMO (Vir: McCallum, 2016).	11
Slika 3: Rezultati anketnega vprašanja »Ali imaš profil na katerem izmed socialnih omrežij?«.....	14
Slika 4: Rezultati anketnega vprašanja »Koliko časa dnevno preživiš na mobilnem telefonu ali računalniku?«.....	15
Slika 5: Rezultati anketnega vprašanja »Koliko časa preživiš na socialnih omrežjih?«.....	15
Slika 6: Rezultati anketnega vprašanja »Ali poznaš pomen naslednjih kratic: LOL, IDK, IDC, xD, LMAO...?«.....	16
Slika 7: Rezultati anketnega vprašanja »Pri kateri starosti si si ustvaril prvi profil na socialnih omrežjih?«.....	16
Slika 8: Rezultati anketnega vprašanja »Kaj bi naredil, če bi te prijatelji povabili ven, starši pa ti ne bi dovolili?«.....	17
Slika 9: Rezultati anketnega vprašanja »Kako pogosto se srečuješ s prijatelji?«.....	18
Slika 10: Rezultati anketnega vprašanja »Ali slike, ki jih narediš s prijatelji, deliš na socialnih omrežjih?«.....	18
Slika 11: Rezultati anketnega vprašanja »Kaj narediš, ko vidiš objavo prijatelja-jice, a brez tebe?«..	19
Slika 12: Rezultati anketnega vprašanja »Ali kdaj ob pogledu na te objave misliš, da imajo drugi veliko boljša življenja kot ti?«.....	19
Slika 13: Rezultati anketnega vprašanja »Kako se počutiš, ko ne veš, kaj delajo prijatelji?«.....	20
Slika 14: Rezultati anketnega vprašanja »Ko si na počitnicah, ali pogosto slediš temu, kaj delajo prijatelji?«.....	20
Slika 15: Rezultati anketnega vprašanja »Ali se kdaj vprašaš, če si zapravil preveč časa na socialnih omrežjih in sledenjem prijateljev?«.....	21

POVZETEK

Osnovni namen raziskovalne naloge *Ali imaš tudi ti FOMO?* je bil, da izveva, koliko časa učenci v osnovni šoli preživijo na socialnih omrežjih in kako to vpliva na njihovo vsakdanje počutje. Ta tema se uvršča med modernejše probleme mladih, saj so se v času 21. stoletja razvila socialna omrežja in pridobila na popularnosti. Zaradi tega je ta tema tudi slabše raziskana, vendar se srečujemo z njo vsak dan. Najprej sva sestavila anketo, ki so jo reševali učenci 5., 7. in 9. razreda. V njej sva poizvedovala, ali sploh uporabljajo socialna omrežja, koliko časa preživijo na njih in njihovo počutje ob uporabi le-teh. Rezultate sva nato zbrala in jih razvrstila po različnih kategorijah, da bi jih lažje preučila. Za tem sva opravila še opazovanje, ki nama je pomagalo potrditi rezultate ankete.

Rezultati so naju presenetili, saj je FOMO zagotovo prisoten, česar pa nisva pričakovala. Preden sva se lotila te raziskovalne naloge, nisva niti vedela, kaj je to in da se nekateri s tem srečujejo vsak dan.

Zagotovo bi bilo zanimivo nadaljnjo raziskovanje te teme, predvsem z opazovanjem več ljudi.

Ključne besede: FOMO, socialna omrežja, tehnologija, čustva, opazovanje

ABSTRACT

The main purpose of the research assignment *Imaš tudi ti FOMO? (Do you suffer from FOMO as well?)* is to figure out how much time students in elementary school spend on social networks and how it affects their everyday life. This topic falls under the modern teen problems, specifically in the 21st century, because social networks were developed in that time and grew on popularity. Because of that, this topic is poorly researched, even though we face it on a daily basis. First, we made a survey, which was given out to students of 5th, 7th and 9th grade. In it we asked them if they use social networks, how much time a day do they spend on them and their feelings when browsing them. We then gathered all of the results and sorted them into categories so we could study them easier. After that we also conducted an observation, which helped us confirm the survey results.

The results surprised us, because FOMO is definitely present, which we actually didn't expect, because when we initially started to work on the research assignment we had no clue what FOMO even is, let alone that some face it every day.

It would definitely be interesting to see some more research being done on this topic, especially by observing more than 2 people.

Key words: FOMO, social networks, technology, emotions, observation

1 UVOD

Dandanes so mobilni telefoni in druga tehnologija že tako velik del našega vsakdana, da bi bilo zelo težko uporabo mobilnega telefona prestat brez posledic. Ena izmed mnogih negativnih posledic je tudi FOMO (FEAR OF MISSING OUT) – strah pred zamujanjem. Gre za sodobni občutek, ki vedno pogosteje postaja težava mladih. Povzroča ga prekomerna uporaba računalnika in mobilnega telefona – predvsem socialnih omrežij. To pa lahko dolgoročno pomeni zasvojenost s telefonom, ki jo povzroča pomanjkanje zadovoljevanja psiholoških potreb, saj s pregledovanjem življenja drugih ljudi na socialnih omrežij izpolnjujemo svojo potrebo po zadovoljstvu. FOMO ima veliko negativnih vplivov na psihološko zdravje ljudi in njihovo počutje, kar dolgoročno povzroča depresijo in vsakodnevno slabo razpoloženje. Ljudje, ki se spopadajo z FOMO, imajo težave s dolgčasom, osamljenostjo in konstantnim strahom, da drugi preživljajo svoj čas bolj kvalitetno. Idejo o bolj kvalitetnem preživljanju časa dobijo ob pregledovanju slik ljudi, ki se navzven zabavajo. Ljudje, ki se ubadajo s to težavo, konstanto pregledujejo socialna omrežja in svoje življenje primerjajo s tamkajšnji objavami. FOMO najpogosteje prizadene ljudi med 15. in 32. letom. Raziskave so pokazale, da se v vseh razvitejših državah okoli 70 % odraslih spopada z FOMO in več kot 60 % najstnikov je zaskrbljenih, če se njihovi prijatelji zabavajo brez njih (Neal, 2017).

Glede na to, da sva tudi sama izpostavljena vplivu socialnih omrežij in se FOMO delno tudi tiče naju, misliva, da bi bilo pametno, da sebe in druge poučiva o njegovih negativnih posledicah (in vplivih) na naše življenje. Raziskovanja sva se lotila tako, da sva skrbno preučila literaturo, ki sva jo imela na razpolago, nato pa pripravila anketo in opazovanje.

1.1 Cilji raziskovalne naloge

V raziskovalni nalogi želiva podrobneje raziskati, kaj sploh FOMO je, pri kom se najpogosteje pojavlja, kako huda nadloga je in kako se ga znebiti. Poudarek najinega raziskovanja bo na iskanju FOMO v najini okolici in družbi. Ker je FOMO močno vezan na socialna omrežja, želiva podrobneje raziskati zasvojenost s socialnimi omrežji in njen vpliv na življenje. Predvsem pa želiva o FOMO podučiti najine vrstnike, ki, kakor opažava, v veliki meri trpijo za njim.

1.2 Hipoteze

1. Več kot polovica anketiranih otrok bo kazala znake FOMO.
2. FOMO je bolj razširjen med starejšimi najstniki in tistimi, ki več časa preživijo na telefonu.
3. Zgodnji simptomi FOMO se bodo kazali tudi pri mlajših generacijah.
4. Več časa kot osebe preživijo na socialnih omrežjih, nižje je njihovo vesplošno blagostanje.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Zgodovina FOMO

Ker je FOMO neposredno vezan na socialna omrežja, ki so šele pred kratkim postala tako velik del naših življenj, je FOMO zelo mlad občutek. Prvič ga je omenil in opisal Dan Herman (2000) kot pomankanje časa, v članku na njegovi spletni strani. Do danes se je njegova definicija sicer nekoliko spremenila, a glavni princip ostaja enak.

Leta 2004 je Patrick McGinnis s svojimi prijatelji želel na univerzi Harvard živeti na polno. Skrbelo ga je, da se to ne bo zgodilo in da bo prehitro nastopila smrt. S svojimi prijatelji je želel uživati prav vsako sekundo svojega življenja. On in njegovi prijatelji so bili tako obupani, da so začeli zelo skrbno planirati svoja socialna življenja. Skrbi, da ne bo tako, kot so si zamislili in bodo svoja študentska leta zapravili, je s svojimi prijatelji poimenoval FOBO – fear of a better option (prevedeno strah pred boljšo možnostjo). Kmalu so ugotovili, da se njihovi strahovi ne nanašajo toliko na boljšo možnost, ampak na zamujanje priložnosti. Zato so se odločili svoje skrbi preimenovali v FOMO (fear of missing out). Niso vedeli natančno, kaj imajo v mislih z zamujanjem (missing out), a ime jim je bilo bližje kot FOBO. Patrick McGinnis s svojo družino se takrat še ni zavedal, da so bili oni prvi bolniki FOMO in da bo tako imenovan FOMO postal prepoznavni znak digitalne dobe (Schreckinger, 2014).

Na Harvardski univerzi je bilo vedno več ljudi s FOMO in kmalu se je razširil tudi drugam. Leta 2007 je bil v reviji BusinessWeek objavljen članek, ki je poročal, da je FOMO postal kroničen in da je epidemija FOMO zajela že skoraj ves svet. Študenti so začeli zapravljati ogromne vsote denarja, da bi lahko obiskali kar največ socialnih priložnosti. Razvijati so se začela socialna omrežja, kot so Facebook in MySpace. Sčasoma so ljudje postali nerazdružljivi z njimi. Danes je 38-letnemu Patricku McGinnisu hudo gledati na to, kako je FOMO oz. FOBO napredoval in kako počasi uničuje življenja mladih (Schreckinger, 2014).

2.2 Kako prepoznati FOMO?

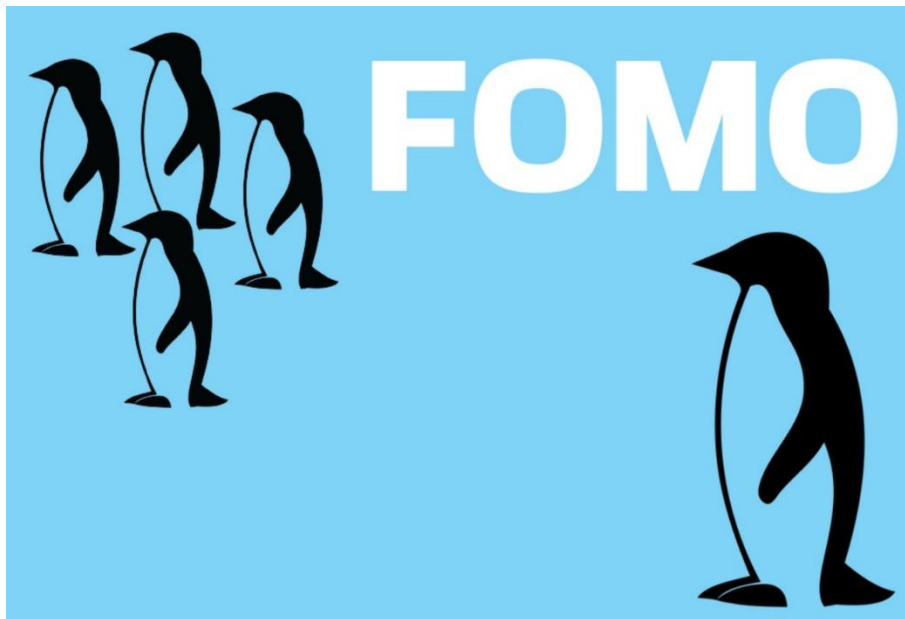
Ljudi, ki trpijo za FOMO, konstantno spremlja strah, da imajo drugi ljudje bolj bogate in zanimive izkušnje. Skrbi jih, če se njihovi prijatelji zabavajo, njih pa ni zraven in, če zamujajo priložnost srečanja s prijatelji. Vedno želijo imeti pregled nad tem, kaj drugi ljudje delajo, tudi ko gredo na počitnice. Menijo, da je pomembno, da imajo enake interese (npr. poslušajo isto glasbo, gledajo enake oddaje ...) kot njihovi prijatelji in družba. Pogosto objavljajo slike na socialnih omrežjih, kako se zabavajo, ter stalno pregledujejo odzive na njih (npr. sledenje številu všečkov, kdo je sliko všečkal, komentarji ...) (Neal, 2017).



Slika 1: Karikatura FOMO (Blair, 2017).

2.3 FOMO kot bolezen in kako ga premagati?

Danes je FOMO že prava psihološka bolezen, ki dolgoročno vodi v depresijo. Da bi to preprečili, je potrebno z zdravljenjem pričeti čim prej. Prvi korak do ozdravitve osebe, ki jo muči FOMO, je, da se zave, da FOMO temelji na lažeh. Potrebno se je zavedati, da »fino življenje«, ki ga oseba zamuja, sploh ne obstaja, ampak je lažna podoba nastala iz slik, na katerih se ljudje navzven zabavajo. Nato je potrebno omejiti čas, ki ga oseba preživi na telefonu (oz. računalniku) – če omejimo dostop do socialnih omrežij, ima oseba manj časa za gledanje tujih objav. Oseba s FOMO mora postati hvaležna za to, kar ima. Zelo priporočljivo je, da se začne ukvarjati z novimi dejavnostmi ali hobiji (npr. joga, meditacija in druge sproščujoče dejavnosti). Potrebno je povečati stik z ljudmi in okolico, da oseba izgubi občutek osamljenosti in dolgčasa. FOMO je ozdravljiva bolezen in z upoštevanjem naštetih ukrepov je lahko oseba, ki trpi za FOMO-tom, hitro spet psihološko zdrava (Blair, 2017).



Slika 2: Bolezen FOMO (Vir: McCallum, 2016).

3. METODE IN MATERIALI

3.1 Udeleženci

Opravila sva dva dela raziskovanja. Anketni vprašalnik sva razdelila med učence 5., 7. in 9. razreda – vseh skupaj je bilo 66, od tega 19 iz 5., 24 iz 7. in 23 iz 9. razreda.

V drugem delu (opazovanje) pa sva spremljala dva učenca, ki se razlikujeta po času, preživetem na telefonu, pri njunih vsakodnevnih opravkih. Ker želita ostati anonimna, ju bova poimenovala učenec A in učenec B. Učenec A v poprečju preživi na telefonu več kot dve uri na dan, učenec B pa manj kot 15 minut. Sodelujeta dekle in fant, oba obiskujeta 9. razred osnovne šole.

3.2 Metode dela

Raziskovanja sva se lotila s pomočjo ankete in opazovanja.

V anketi sva poizvedovala o uporabi socialnih omrežij in počutju oseb ob tem. Sestavljena je iz vprašanj o imetju profilov na socialnih omrežjih, čas uporabe le-teh, o druženju s prijatelji in o občutkih, ko so druženje zamudili. Anketa je priložena v Prilogi 1.

Opazovanja sva se lotila sistematično – zanimalo naju je predvsem, koliko časa preživita sošolca na socialnih omrežjih in kakšno je zaradi tega njuno vsakdanje življenje. En teden (5 dni) sva v šoli spremljala dva učenca 9. razreda, ki spadata v isto starostno skupino. Beležila sva njuno počutje in čas na mobilnem telefonu, da sva kasneje lahko ugotovitev tudi primerjala.

Pričakovala sva, da bo učenec A, ki več časa preživi na telefonu oziroma računalniku, slabše volje, bolj depresiven in bo imel manjšo voljo do šolskih aktivnosti kot učenec B, ki na telefonu oziroma računalniku preživi veliko manj časa kot učenec A.

Ker pa na počutje vplivajo tudi drugi dejavniki, sva za najino opazovanje izbrala učenca, ki živita v podobnih razmerah.

3.3 Potek dela

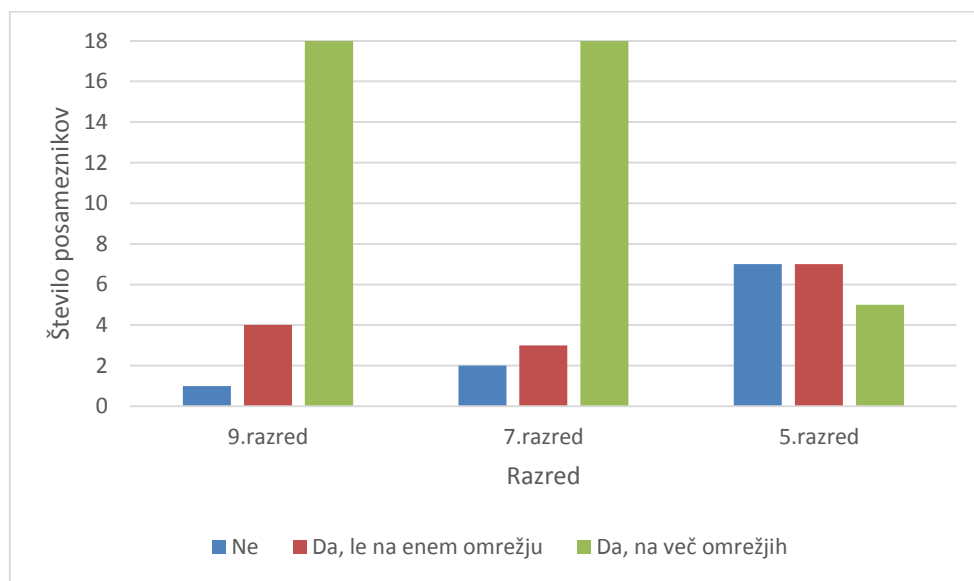
S pomočjo najinega razrednika sva vprašalnike razdelila med uro glasbene umetnosti v 5., 7. in 9. razredu. Najprej sva jim podala navodila za reševanje, nato pa jim dala čas, da na vprašanja odgovorijo. Ves čas njihovega reševanja sva bila prisotna za morebitna vprašanja in pojasnila. Podatke, ki sva jih na ta način pridobila, sva nato analizirala s pomočjo programa Excel in jih predstavila v obliki grafikonov.

Poleg vprašalnika pa sva opravila tudi opazovanje. En teden sva sistematično beležila vsa vedenja, povezana z uporabo socialnih omrežij na izbranem vzorcu. Ta vedenja sva nato primerjala še z rezultati ankete.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Rezultati

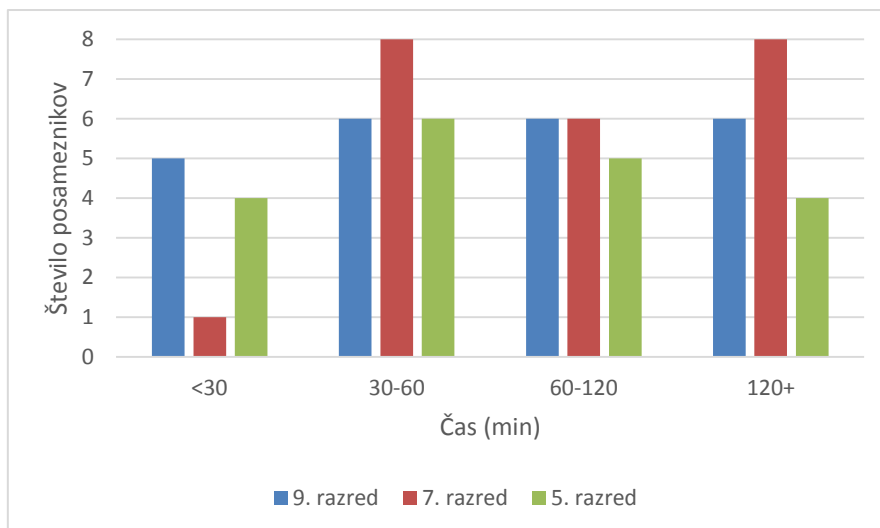
Najprej bova povzela rezultate ankete, nato pa pokomentirala še spoznanja opazovanja.



Slika 3: Rezultati anketnega vprašanja »Ali imaš profil na katerem izmed socialnih omrežij?«.

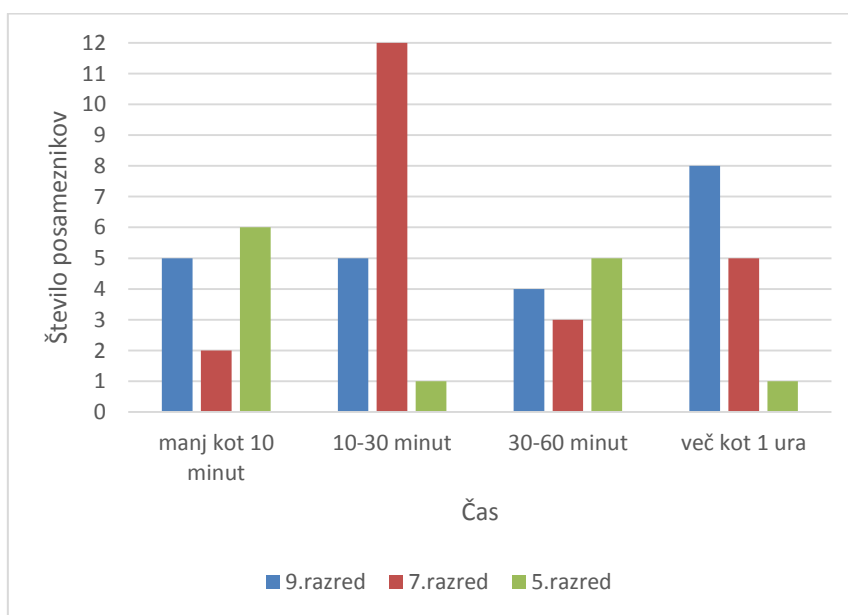
Večina anketirancev (63,6 %) je odgovorila, da ima profil na več socialnih omrežjih. Ta odgovor je prevladoval predvsem pri učencih 9. in 7. razreda. Večja razlika pa se pokaže pri učencih 5. razreda, saj sta bila v 7. razredu le 2 učenca, ki nista imela profila na nobenem socialnem , v 5. pa kar tretjina. V tem razredu je prav tako prevladoval odgovor, da imajo profil na enem socialnem omrežju (37 %). Na več omrežjih je imelo profil le 5 učencev.

Učenci, ki so na to vprašanje odgovorili z ne, so navedli razne razloge za to. Prevladoval je odgovor »Starši ne dovolijo« in »Ker so nevarni«, nekaj učencem pa se zdi da »Uničujejo današnjo mladino«.



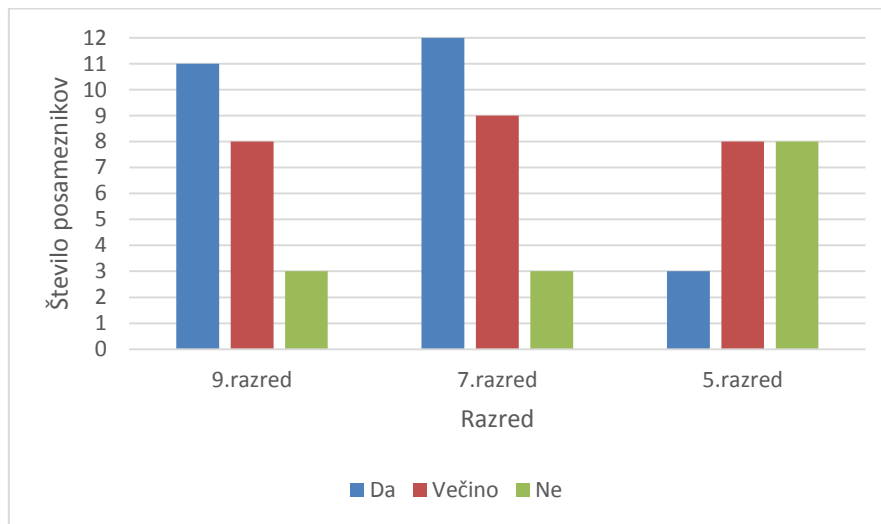
Slika 4: Rezultati anketnega vprašanja »Koliko časa dnevno preživiš na mobilnem telefonu ali računalniku?«.

Pri tem vprašanju opazamo podobne rezultate kot pri prejšnjem. Najmanj časa za zaslone preživijo učenci 5. razreda. Največ teh otrok je odgovorilo, da preživijo za računalnikom ali telefonom 30 do 60 minut. V 7. razredu je prevladoval odgovor 30 do 60 minut, skupaj z odgovorom več kot 120 minut, v 9. razredu pa so enakomerno porazdeljeni odgovori 30 do 60 minut, 60 do 120 minut in več kot 120 minut.



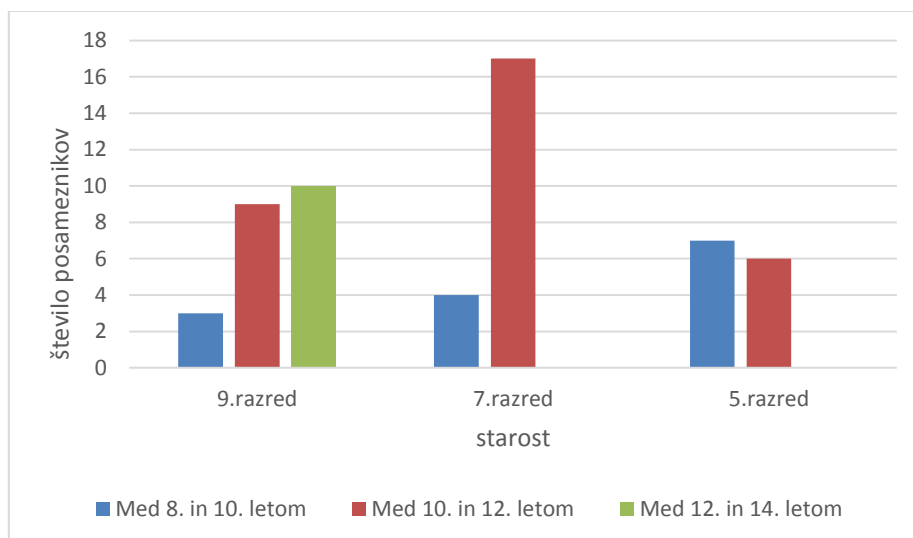
Slika 5: Rezultati anketnega vprašanja »Koliko časa preživiš na socialnih omrežjih?«.

Veliko učencev, ki imajo profile na več omrežjih, je te uporabljalo dalj časa kot tisti z enim. Večina je na socialnih omrežjih preživela med 30 % in 50 % časa, ki so ga ta dan namenili računalniku ali telefonu.



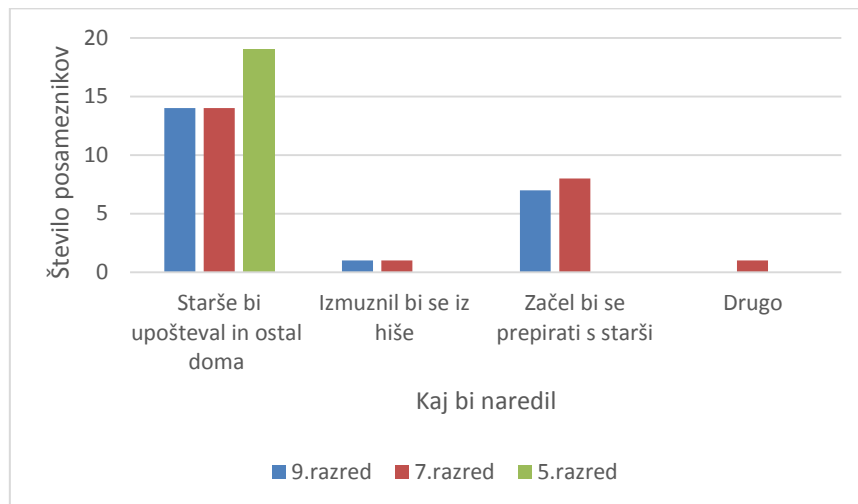
Slika 6: Rezultati anketnega vprašanja »Ali poznaš pomen naslednjih kratic: LOL, IDK, IDC, xD, LMAO...?«.

Tu je opazno večje poznavanje teh kratic pri starejših učencih. V 5. razredu teh kratic ni poznala kar ena tretjina učencev, v 9. pa le dva. Več kot so učenci uporabljali socialna omrežja, več kratic so poznali.



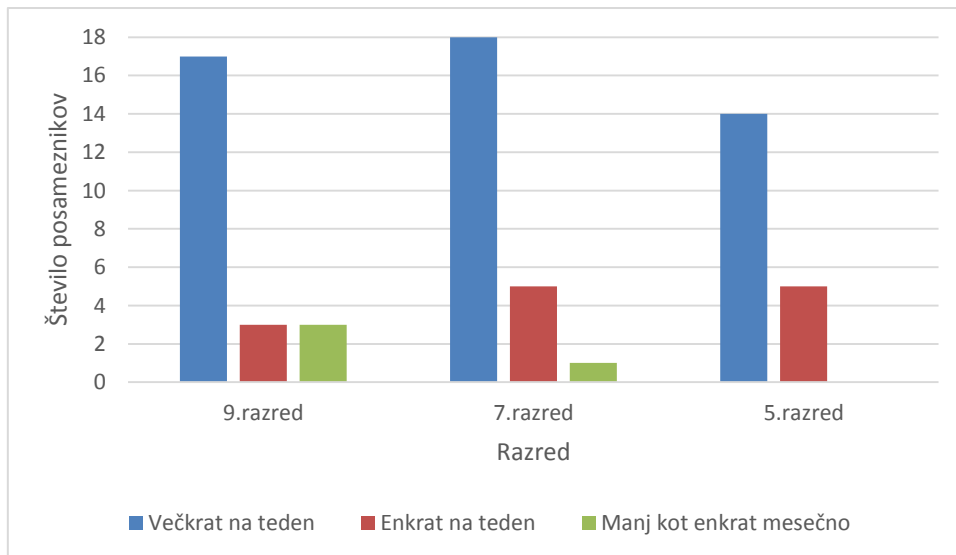
Slika 7: Rezultati anketnega vprašanja »Pri kateri starosti si si ustvaril prvi profil na socialnih omrežjih?«.

Razvidno je, da si je večina učencev naredila prvi profil na socialnem omrežju med 10. in 12. letom. Ta odgovor je bil najbolj pogost med sedmošolci, pri devetošolcih pa je bil najpogostejši med 12. in 14. letom. Vredno je omeniti tudi, da ima danes več petošolcev profil, kot pa jih je imelo današnjih devetošolcev v 5. razredu.



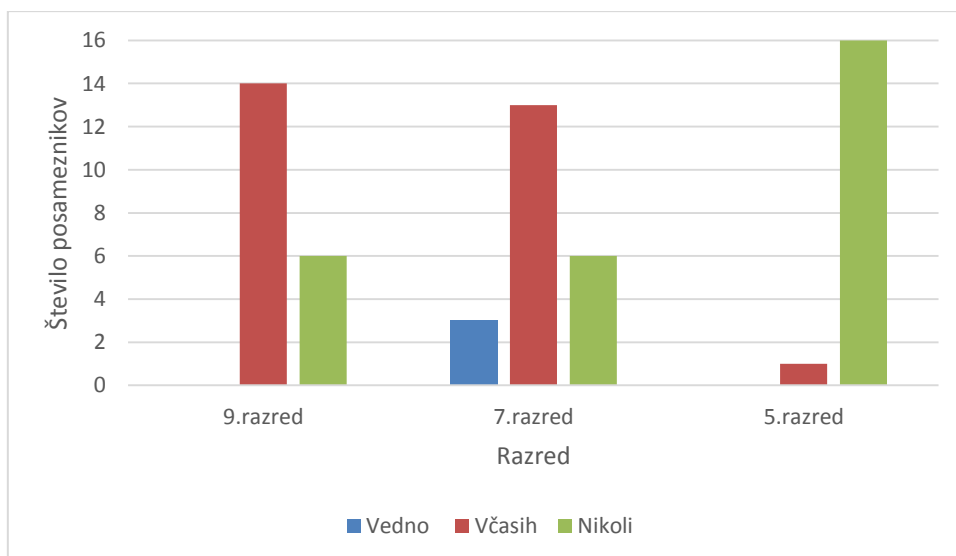
Slika 8: Rezultati anketnega vprašanja »Kaj bi naredil, če bi te prijatelji povabili ven, starši pa ti ne bi dovolili?«.

V 5. razredu so skoraj vsi učenci odgovorili, da bi ostali doma, čeprav je tudi veliko sedmošolcev in devetošolcev odgovorilo enako. S starostjo se je višal odstotek odgovorov, da bi se začeli prepirati s starši.



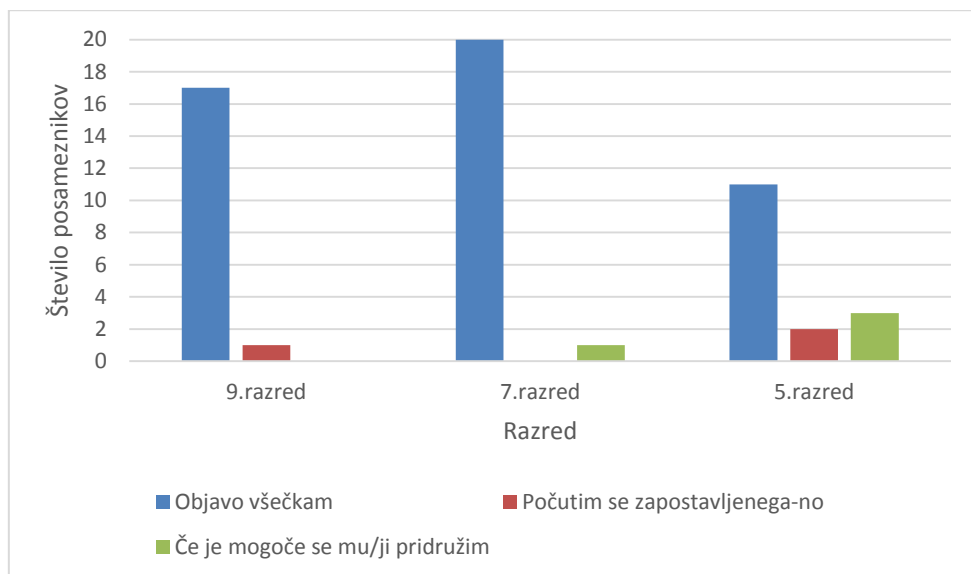
Slika 9: Rezultati anketnega vprašanja »Kako pogosto se srečuješ s prijatelji?«.

Kar tri četrtine učencev se dobiva s prijatelji večkrat na teden. Odgovori na to vprašanje so bili mešani glede na uporabo socialnih omrežij, tj. ni bilo večjih odstopanj oz. razlik med učenci, ki veliko uporabljajo socialna omrežja in tistimi, ki manj.



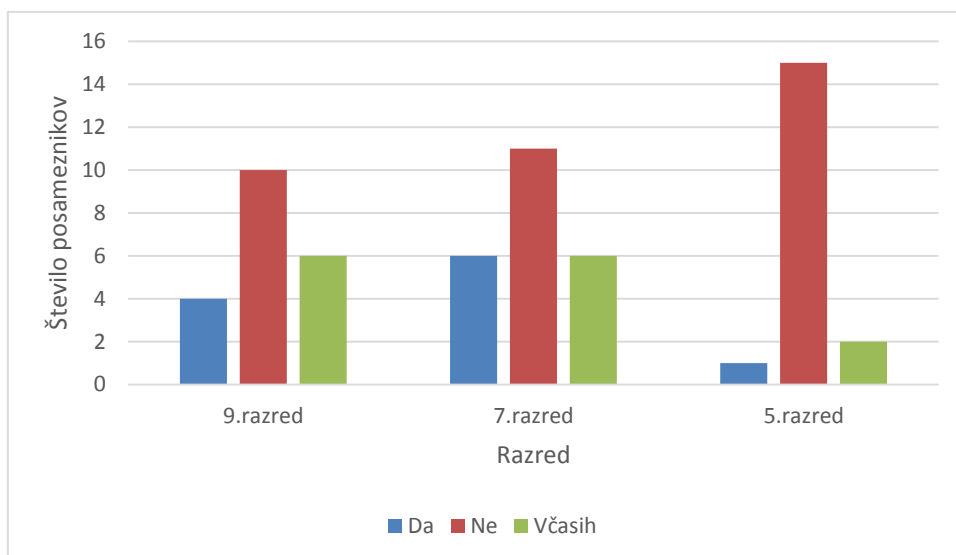
Slika 10: Rezultati anketnega vprašanja »Ali slike, ki jih narediš s prijatelji, deliš na socialnih omrežjih?«.

Na to vprašanje sva dobila kar pričakovane odgovore. Učenci, ki uporabljajo več socialnih omrežij, tudi pogosteje delijo fotografije s prijatelji na teh omrežjih. Spet je bilo opazno starostno razlikovanje. V 5. razredu je večina otrok odgovorila, da nikoli ne deli fotografij, v 9. pa sta bila pogostejša odgovora VČASIH in VEDNO.



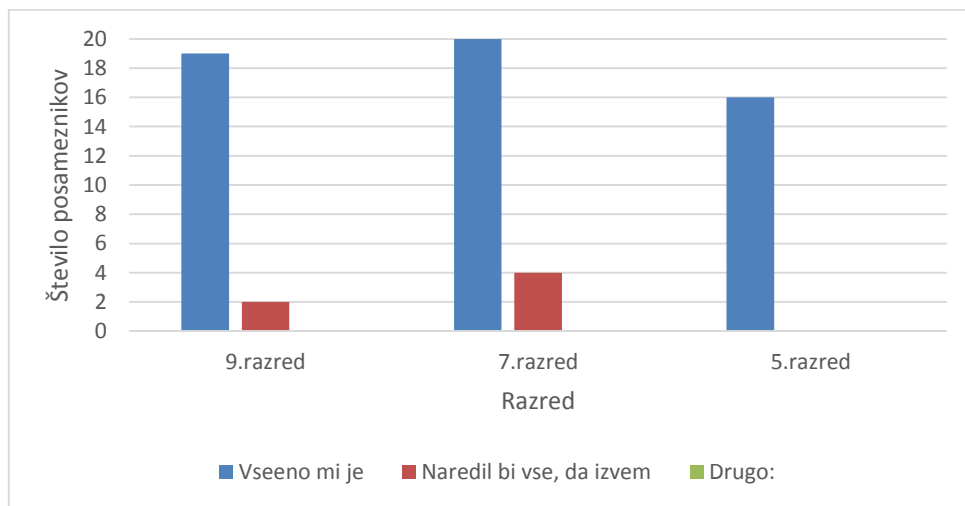
Slika 11: Rezultati anketnega vprašanja »Kaj narediš, ko vidiš objavo prijatelja-jice, a brez tebe?«.

Velika večina učencev je odgovorila, da objavo všečka v vseh razredih. Da so se mu pridružili, so odgovorili predvsem učenci, ki uporabljajo le eno socialno omrežje. Za odgovor, da se počutijo zapostavljeno, so se odločili nekateri, ki imajo profile na več socialnih omrežjih in jih tudi več uporabljajo.



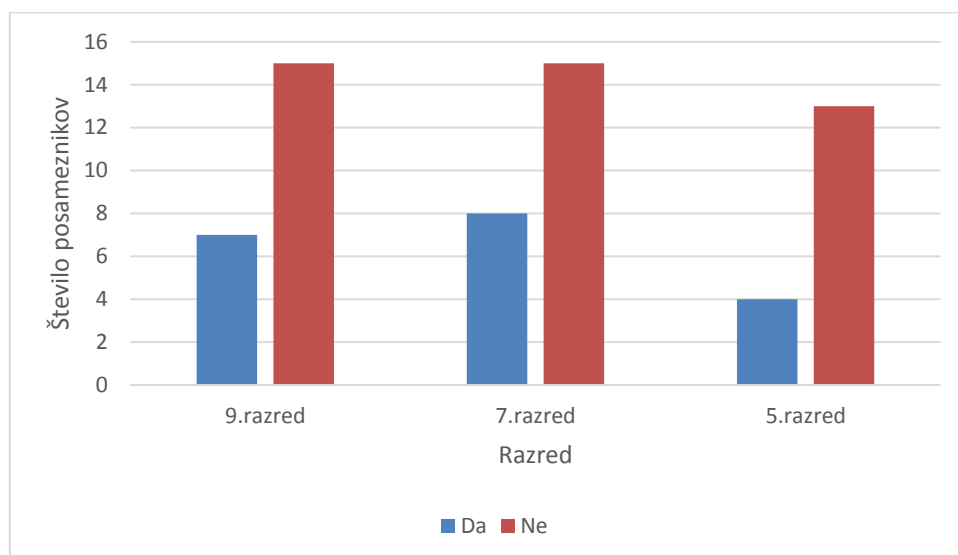
Slika 12: Rezultati anketnega vprašanja »Ali kdaj ob pogledu na te objave misliš, da imajo drugi veliko boljše življenje kot ti?«.

Sicer je največ posameznikov odgovorilo, da ne pomislijo na to, da imajo drugi boljša življenja od njih, kljub temu pa naju je presenetilo število odgovorov DA oz. VČASIH. Odgovori so bili podobni med razredi, v 9. razredu je rahlo odstopal odgovor DA in VČASIH.



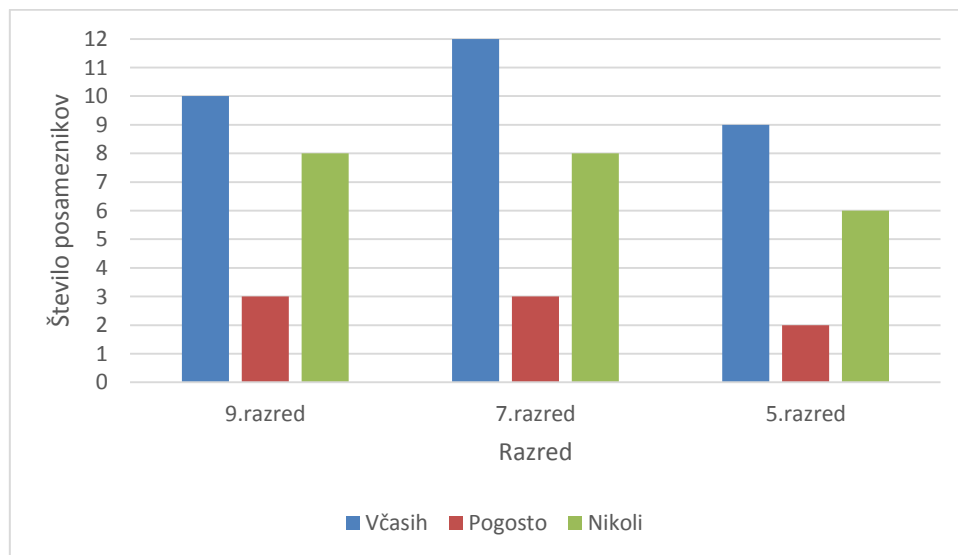
Slika 13: Rezultati anketnega vprašanja »Kako se počutiš, ko ne veš, kaj delajo prijatelji?«.

Veliki večini učencev vseh razredov je vseeno, kaj počnejo njihovi vrstniki v prostem času. To je tudi pričakovano.



Slika 14: Rezultati anketnega vprašanja »Ko si na počitnicah, ali pogosto slediš temu, kaj delajo prijatelji?«.

Tudi pri tem vprašanju je sicer največ učencev odgovorilo, da ne spremljajo, kaj počnejo njihovi prijatelji med počitnicami, vseeno pa je odgovor DA v primerjavi s prejšnjim vprašanjem nekoliko narasel. Odgovor DA je bil pogostejši pri učencih višjih razredov.



Slika 15: Rezultati anketnega vprašanja »Ali se kdaj vprašaš, če si zapravil preveč časa na socialnih omrežjih in sledenjem prijateljev?«.

Iz tega grafa lahko sklepamo, da se učenci zavedajo svoje prekomerne uporabe socialnih omrežij, saj je na vprašanje, če o tem kdaj razmišljajo, kar 2/3 učencev odgovorili pritrdilno. Učenci, ki so tako odgovorili, so v povprečju uporabljali socialna omrežja pogosteje kot drugi.

Kako se počutiš, ko zamudiš srečanje s prijatelji za katerega si izvedel na socialnem omrežju?

Vprašanje je bilo odprtega tipa, učenci so sami napisali odgovor. Dobila sva veliko različnih odgovorov. V 50 % je prevladoval odgovor »Vseeno mi je«. Večina ostalih odgovorov je bilo »Žalostno«, »Grozno«, »Zapostavljeno« in »Slabo« v podobnih razmerjih.

4.2 Razprava

Na podlagi rezultatov anket in opazovanja sva prišla do ugotovitev, s katerimi lahko potrdiva ali ovrževa zastavljene hipoteze.

1. Več kot polovica anketiranih otrok bo kazala znake FOMO.

To hipotezo večinoma zavračava, saj rezultati ankete ne kažejo visoke prisotnosti FOMO.

2. FOMO je bolj razširjen med starejšimi najstniki in tistimi, ki več časa preživijo na telefonu.

To hipotezo lahko zagotovo potrdiva, saj je iz rezultatov je bilo vidno razbrati, da ima večina starejših najstnikov, ki več časa preživijo na telefonu (9. razred), za razliko od mlajših (7. in 5. razred), znake FOMO.

3. Zgodnji simptomi FOMO se bodo kazali tudi pri mlajših generacijah.

To hipotezo lahko prav tako potrdiva. Ugotovila sva namreč, da ima danes več petošolcev profil na socialnih omrežjih, kot jih je imelo današnjih devetošolcev v 5. razredu. Ti petošolci, ki imajo profil, so tudi odgovorili podobno kot devetošolci na vprašanja v anketi.

4. Več časa osebe preživijo na socialnih omrežjih, nižje je njihovo vsesplošno blagostanje.

Čeprav je počutje večinoma odvisno od osebe same, to hipotezo lahko potrdiva. Zagotovo je vidna razlika med učencema, ki sva ju opazovala. Čas, preživet na telefonu, in počutje sta bila v obratnem sorazmerju.

Ugotovitve opazovanja so precej podobne kot najina pričakovanja. Učenec A (tisti, ki več časa preživi na telefonu) se je čez dan očitno počutil slabše kot učenec B. Čas, preživet na računalniku in telefonu osebe A, se je gibal povprečno okoli dve uri in pol na dan, počutje se je sicer spreminjalo (kar je v tem obdobju tudi pričakovano), a veliko časa se je učenec A počutil depresivno. Učenec B je čez dan na telefonu in računalniku preživel manj kot 10 minut. Počutil se je vidno bolje kot učenec B. Natančneje se je skozi cel teden počutil dobro, v redu in OK.

5 ZAKLJUČEK

Iz odgovorov na anketo lahko sklepamo, da je FOMO zagotovo prisoten med mladimi, čeprav se tega morda ne zavedamo. To še dodatno potrди opazovanje, ki sva ga opravila. Najina predvidevanja so bila podobna, vendar nisva pričakovala, da mladi toliko časa preživijo na socialnih omrežjih in pri kateri starosti jih začno uporabljati.

Po najinem mnenju bo FOMO v prihodnosti vedno večji problem, ker popularnost socialnih omrežij hitro narašča in se starostna omejitev za registracijo na le-teh niža.

Raziskovati FOMO je bilo zelo zanimivo, saj sva nevede njemu izpostavljena tudi sama. S pomočjo ankete in opazovanja sva uspela ugotoviti, da se v najini okolici pojavlja veliko pogosteje, kot sva si na začetku mislila. Uspela sva potrditi veliko dosedanjega znanja o FOMO in ga nekaj tudi dodala. Najina najpomembnejša ugotovitev je bila, da čeprav se morda ne zavedamo, je FOMO zelo velika težava in obremenjuje vedno več najstnikov po vsem svetu, ki so vsakodnevno vedno bolj in bolj zasvojeni s socialnimi omrežji. Sva mnenja, da je to grozna težava, za katero bi bilo pametno, da se odpravi čim hitreje. Samo vprašanje časa, kdaj bo cel svet trpel za to grozoto.

Zanimivo bi bilo, če bi raziskovanje lahko nadaljevala še na starejših mladostnikih, saj predvidevava, da prisotnost FOMO z leti zgolj narašča. Zanima naju pa tudi, pri kateri starosti se prisotnost FOMO začne manjšati.

6 LITERATURA IN VIRI

Blair, L. Mind Healing: How to conquer your FOMO (Fear of Missing Out). The Telegraph, 2017. Dostopno na povezavi: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/mind-healing-conquer-fomo-fear-missing/>.

FOMO, Wikipedija. Dostopno na povezavi: https://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out.

Hermann, D. The Fear of Missing Out, 2000. Dostopno na: [http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman.html](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman.html).

Neal, B. Do I Have FOMO? The Signs Of Fear Of Missing Out, Based On Your Social Media Habits, Bustle, 2017. Dostopno na povezavi: <https://www.bustle.com/p/do-i-have-fomo-the-signs-of-fear-of-missing-out-based-on-your-social-media-habits-5552576>.

Schreckinger, B. The Home of FOMO, Boston Magazine, 2014. Dostopno na povezavi: <https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/>.

SLIKE:

Blair, L. Mind Healing: How to conquer your FOMO (Fear of Missing Out). The Telegraph, 2017. Dostopno na povezavi: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/mind-healing-conquer-fomo-fear-missing/>.

McCallum, M. Fomo: The epidemic, Odyssey, 2016. Dostopno na povezavi: <https://www.theodysseyonline.com/fomo-an-epidemic>

7 PRILOGE

Priloga 1: ANKETA

Spol:

- Moški
- Ženski

Kateri razred obiskuješ?

- 5. razred
- 7. razred
- 9. razred

Koliko časa dnevno povprečno preživiš na mobilnem telefonu ali računalniku?

- manj kot 30 minut
- 30-60 minut
- 1-2 uri
- več kot 2 uri

Ali imaš profil na katerem od socialnih omrežij (Facebook, Instagram, Snapchat...)?

- Ne
- Da, le na enem omrežju
- Da, na več omrežjih

Zakaj ne uporabljaš socialnih omrežij?*

Koliko časa na dan preživiš na socialnih omrežjih?*

- manj kot 10 minut
- 10-30 minut
- 30-60 minut
- več kot 1 ura

Ali poznaš pomen naslednjih kratic: LOL, IDK, IDC, xD, LMAO...?

- Da
- Večino
- Ne

Kdaj si si naredil prvi profil na socialnih omrežjih?*

- Med 8. in 10. letom
- Med 10. in 12. letom
- Med 12. in 14. letom

Drugo:

Zakaj oz. s kakšnim namenom si si naredil profil?*

Kaj bi naredil, če bi te prijatelji povabili ven, starši pa ti ne bi dovolili?

- Starše bi upošteval in ostal doma
- Izmuznil bi se iz hiše
- Začel bi se prepirati s starši
- Drugo:

Kako pogosto se srečuješ s prijatelji?

- Večkrat na teden
- Enkrat na teden
- Manj kot enkrat mesečno

Ali slike, ki jih narediš s prijatelji, objaviš na socialnem omrežju?*

- Vedno
- Včasih
- Nikoli

Kaj narediš, ko vidiš objavo prijatelja-jice, a brez tebe?*

- Objavo všečkam
- Počutim se zapostavljenega-no
- Če je mogoče se mu/ji pridružim

Ali kdaj ob pogledu na te objave misliš, da imajo drugi veliko boljša življenja kot ti?*

- Da
- Ne
- Včasih

Kako se počutiš, ko ne veš, kaj delajo prijatelji?

- Vseeno mi je
- Naredil bi vse, da izvem
- Drugo:

Ali se kdaj vprašaš, če si zapravil preveč časa na socialnih omrežjih in sledenjem prijateljev?*

- Včasih
- Pogosto

Nikoli

Ko se družim s prijatelji, je "nujno", da objavim to na socialnih omrežjih.*

Da

Ne

Odvisno od dogodka

Kako se počutiš, ko zamudiš srečanje s prijatelji, za kar si izvedel na socialnem omrežju?

Ko si na počitnicah, ali pogosto slediš temu, kar delajo prijatelji?

Da

Ne