

Wiktoria Mkhitaryan

ORCID: 0009-0007-4860-7564

Akademia Podlaska w Białymstoku

Katedra Psychologii

ZJAWISKO FEAR OF MISSING OUT (*FOMO*) A POZIOM LĘKU U OSÓB W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI¹

Streszczenie

Zjawisko *Fear of Missing Out* (FOMO), tłumaczone jako „strach przed pominięciem”, stało się w ostatnich latach jednym z istotnych tematów badań w psychologii rozwojowej i klinicznej. Lęk, będący naturalną reakcją organizmu na sytuacje stresujące, może ewoluować w zaburzenie psychiczne, gdy staje się nadmierny i przewlekły. Zaburzenia lękowe objawiają się w różnorodny sposób, obejmując zarówno dolegliwości fizyczne, jak i psychiczne. Celem badań była analiza związku między nasileniem zjawiska *Fear of Missing Out* (FOMO) a poziomem lęku u osób w okresie wczesnej dorosłości. Badania przeprowadzono w grupie 60 osób w wieku od 18 do 26 lat – studentów Akademii Podlaskiej w Białymstoku.

Słowa kluczowe: FOMO, lęk, wczesna dorosłość, media społecznościowe.

¹ Artykuł powstał w oparciu o badania przeprowadzone przez autorkę w 2025 r. w ramach przygotowania pracy magisterskiej napisanej pod kierunkiem dr Anny Kienig w Akademii Podlaskiej w Białymstoku.

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND THE LEVEL OF ANXIETY IN EMERGING ADULTHOOD

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become one of the important topics of research in developmental and clinical psychology in recent years. Anxiety, which is a natural reaction of the body to stressful situations, can evolve into a mental disorder when it becomes excessive and chronic. Anxiety disorders manifest themselves in a variety of ways, including both physical and mental symptoms. The aim of the study was to analyse the relationship between the severity of Fear of Missing Out (FOMO) and the level of anxiety in young adults. The study was conducted on a group of 60 people aged 18 to 26 – students of the Podlasie Academy in Białystok.

Keywords: FOMO, anxiety, emerging adulthood, social media.

Zjawisko *Fear of Missing Out* (FOMO), tłumaczone jako „strach przed pominięciem”, stało się w ostatnich latach jednym z istotnych tematów badań w psychologii rozwojowej i klinicznej. Termin ten odnosi się do niepokoju, że inni mogą doświadczać atrakcyjnych wydarzeń lub aktywności, w których jednostka nie uczestniczy. W dobie powszechnego korzystania z mediów społecznościowych, FOMO jest szczególnie częste wśród osób młodych, stojących u progu dorosłości.

Lęk, jako jedna z podstawowych emocji, może w tym kontekście pełnić rolę czynnika wzmacniającego potrzebę bycia w stałym kontakcie z otoczeniem społecznym. Okres wczesnej dorosłości, definiowany przez Jeffrey'a J. Arnetta jako *emerging adulthood* (18–30 lat), sprzyja nasileniu takich zjawisk z powodu intensywnych zmian rozwojowych i społecznych.

Zjawisko FOMO

Pojęcie *Fear of Missing Out* (FOMO) zostało po raz pierwszy użyte przez Dana Hermana w latach 90. XX wieku. Herman (1996)

definiował FOMO jako obawę przed nieodpowiednim wykorzystaniem dostępnych możliwości oraz jednoczesną utratę potencjalnej radości związanej z przegapieniem tych możliwości. W swojej pracy analizował proces powstawania FOMO oraz wskazywał przyczyny jego występowania, omawiając zarówno jego wady, jak i nieliczne zalety.

Istnieje wiele podkategorii przyczyn i mechanizmów działania FOMO, z których jedną z głównych jest ludzka potrzeba przynależności i akceptacji społecznej. Ludzie, będąc istotami społecznymi, naturalnie dążą do nawiązywania i utrzymywania więzi z innymi oraz uczestnictwa w istotnych dla społeczności wydarzeniach i aktywnościach. Ta potrzeba przynależności jest mocno zakorzeniona w psychologii człowieka i wynika z ewolucyjnej potrzeby tworzenia wspólnot, które zapewniają bezpieczeństwo i wsparcie (Alabri, 2022).

Jeden z głównych mechanizmów wpływu mediów społecznościowych na FOMO jest porównywanie się społeczne (Servidio i in., 2024). Użytkownicy są narażeni na idealizowane wersje życia swoich znajomych, co często prowadzi do porównań, mogących wywołać frustrację i niezadowolenie z własnej sytuacji. Widząc zdjęcia z egzotycznych wakacji, posty o sukcesach zawodowych i inne momenty triumfu, mogą odczuwać, że ich życie jest mniej ekscytujące lub udane. Jednakże trzeba pamiętać, że to, co widzimy online, to jedynie fragment życia innych, który nie odzwierciedla w pełni rzeczywistości.

Wśród młodych dorosłych często promowany jest ideał sukcesu i aktywnego stylu życia, co staje się normą kulturową w wielu społeczeństwach. Ten ideał jest silnie wspierany przez media, reklamy oraz treści publikowane w mediach społecznościowych, które ukazują wizerunki ludzi osiągających sukcesy zawodowe, prowadzących aktywny tryb życia i uczestniczących w różnorodnych, ekscytujących wydarzeniach.

Choć FOMO nie jest nową koncepcją, jego znaczenie znacznie wzrosło wraz z rozwojem serwisów społecznościowych. Według teorii samodeterminacji (Self-Determination Theory – SDT) Edwarda L. Deci'ego i Richarda M. Ryana (2000), FOMO jest wynikiem niezaspokojenia pewnych potrzeb psychologicznych. SDT twierdzi,

że samoregulacja i zdrowie psychiczne zależą od spełnienia trzech podstawowych potrzeb: możliwości uczestniczenia w świecie, niezależności osobistej oraz poczucia więzi społecznej. Istnieje korelacja między tymi podstawowymi potrzebami, FOMO i korzystaniem z mediów społecznościowych.

Dodatkowo, nadmierne planowanie i zaangażowanie stanowią istotny element FOMO. Osoby dotknięte tym zjawiskiem często nadmiernie planują swój czas i starają się uczestniczyć we wszystkich możliwych wydarzeniach lub aktywnościach, aby nie czuć się wykluczone. Te kluczowe cechy FOMO – jak strach, ciągłe sprawdzanie mediów społecznościowych, porównywanie się z innymi, trudności w koncentracji oraz nadmierna organizacja – kształtują doświadczenia jednostek w społeczeństwie cyfrowym i mają wpływ na ich życie (Jabeen i in., 2023).

Przybylski i in. (2013) w swoich badaniach skoncentrowali się na zjawisku FOMO, czyli lęku przed tym, że coś ważnego dzieje się bez naszego udziału.

Badania te miały cztery główne założenia: (a) opracowanie wskaźnika FOMO dla polskich użytkowników internetu, (b) analiza związków między FOMO, a korzystaniem z mediów społecznościowych, zachowaniami online, podatnością na uzależnienia od internetu oraz dobrostanem psychofizycznym, (c) identyfikacja różnic między osobami o różnym poziomie FOMO, a przeciętnymi Polakami, (d) propozycja sposobów zarządzania FOMO, aby promować zdrowe korzystanie z internetu oraz *digital wellbeing*, równowagę między korzystaniem z mediów społecznościowych a zachowaniem dobrostanu psychofizycznego.

W badaniach została wykorzystana ankieta składająca się z 499 pytań szczegółowych, z czego 475 ułożono w skali Likerta. Większość pytań miała charakter zamknięty oraz jednokrotnego wyboru.

Z badań wynika, że FOMO jest powszechne wśród użytkowników Internetu w Polsce, szczególnie wśród młodych ludzi i mieszkańców dużych miast. Nie zaobserwowano znaczących różnic między płciami. Osoby z wyższym FOMO są bardziej aktywne w mediach społecznościowych oraz korzystają z nich częściej i dłużej. Media społecznościowe wykorzystują głównie w celach relaksu

i rozrywki, rzadziej w celu budowania wizerunku. Często korzystają z nich również w miejscach i sytuacjach, które można uznać za nieodpowiednie. Ponadto przyznają się do zaniedbywania zadań domowych ze względu na nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych.

Badanie przeprowadzone przez Perazziniego i in. (2023), dotyczyło relacji między stylem przywiązania dorosłych FOMO oraz postawą *mindfulness*. Jego celem było zbadanie, czy uważność może pełnić rolę mediatora w związku między różnymi stylami przywiązania, a poziomem FOMO, co pozwoliłoby lepiej zrozumieć, jak cechy osobowości i uważność wpływają na intensywność FOMO. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 192 osób, głównie studentów Uniwersytetu w L'Aquila. Uczestnicy zostali zrekrutowani przez media społecznościowe i bezpośrednie zaproszenia, po czym wypełnili ankietę online, która obejmowała: skalę stylu przywiązania dorosłych AAS-R, skalę uważności CAMS-R oraz skalę lęku przed przeżyciem czegoś FOMOS. Wyniki wykazały, że trzy style przywiązania dorosłych (bliskość, zależność i lęk) mają znaczący wpływ na poziom FOMO poprzez postawę *mindfulness*. Bliskość i zależność były pozytywnie skorelowane z uważnością, co sugeruje, że osoby z bezpiecznym stylem przywiązania mają wyższy poziom uważności, pomagający im lepiej radzić sobie z FOMO. Natomiast lękliwe przywiązanie było negatywnie skorelowane z uważnością, wskazując, że osoby z wyższym poziomem lęku w relacjach mają niższą uważność i wyższy poziom FOMO. Wnioski z badania sugerują, że uważność może odgrywać kluczową rolę w zmniejszaniu wpływu negatywnych aspektów przywiązania na intensywność FOMO. Wskazuje to, że rozwijanie postawy *mindfulness* może być skuteczną metodą w redukcji FOMO, zwłaszcza u osób z niepewnym stylem przywiązania. Wyniki te mogą być użyteczne w projektowaniu interwencji psychologicznych mających na celu poprawę dobrostanu emocjonalnego i społecznego młodych dorosłych poprzez promowanie uważności jako mechanizmu ochronnego przed FOMO.

Mechanizmy kształtujące związek między FOMO a poziomem lęku można znaleźć w wielu sferach naszego życia. Mechanizmy stojące za tym można znaleźć na kilku poziomach psychologicznych.

FOMO odgrywa kluczową rolę w obciążeniu emocjonalnym, jak i decyzyjności. Ciągłość w kontakcie z innymi i tym co się dzieje u naszych znajomych może powodować obawę przed dokonywaniem wyborów, które natomiast pobudzają chroniczny lęk i stres. Jednostki stają się bardziej samokrytyczne dzięki ciągłej ekspozycji na wyidealizowane obrazy życia innych. Skutkuje to myśleniem, że jest się niewystarczającym, nie robi się tyle ile powinno się. Efektem może być rezygnacja z pracy nad własnymi osiągnięciami i celami.

Związek między FOMO, a lękiem można rozpatrywać również w kontekście biochemicznym. Lęk czy stres mogą prowadzić do podwyższenia kortyzolu, hormonu stresu. Wzrost jego poziomu intensyfikuje uczucie lęku i napięcia. Neuropsychologiczne aspekty FOMO sugerują, że mózg reaguje na nagrody społeczne, takie jak polubienia czy komentarze, w sposób podobny do innych form nagrody. Tego typu reakcje mogą prowadzić do uzależnienia, co z kolei potęguje lęk w sytuacjach braku tych nagród.

Lęk

Lęk, będący naturalną reakcją organizmu na sytuacje stresujące, może ewoluować w zaburzenie psychiczne, gdy staje się nadmierny i przewlekły. W takim przypadku staje się on nieproporcjonalny do faktycznego zagrożenia i znacznie zakłóca codzienne funkcjonowanie jednostki. Zaburzenia lękowe objawiają się w różnorodny sposób, obejmując zarówno dolegliwości fizyczne, jak i psychiczne.

Lęk jest stanem psychofizjologicznym, charakteryzującym się uczuciem zagrożenia i bezradności, które towarzyszą specyficznym objawom somatycznym wywołanym stymulacją układu вегетatywnego. Jest to powszechny objaw zarówno w życiu codziennym, jak i w psychopatologii. Według Spielbergera (1983), lęk może być rozpatrywany jako cecha osobowości („lęk-cecha”) oraz jako aktualnie przeżywany zespół objawów wegetatywnych, behawioralnych i psychicznych („lęk-stan”).

Lęk, będący naturalną reakcją organizmu na sytuacje stresujące, może ewoluować w zaburzenie psychiczne, gdy staje się nadmierny i przewlekły. W takim przypadku staje się on nieproporcjonalny do faktycznego zagrożenia i znacznie zakłóca codzienne funkcjonowanie jednostki. Zaburzenia lękowe objawiają się w różnorodny sposób, obejmując zarówno dolegliwości fizyczne, jak i psychiczne.

Lęk w klasyfikacji ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision (Tahilia J. Rebello i. in. 2019) jest rozumiany jako stan nadmiernego, niekontrolowanego i przewlekłego niepokoju, który może znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie jednostki. ICD-11, wydane przez Światową Organizację Zdrowia WHO, wprowadza szczegółową klasyfikację zaburzeń lękowych, pozwalając na precyzyjniejsze diagnozowanie i różnicowanie różnych form lęku.

Lęk w okresie wczesnej dorosłości, zazwyczaj obejmującym wiek od 18 do 25 lat, jest powszechnym zjawiskiem, które może wynikać z różnorodnych czynników charakterystycznych dla tego etapu życia (Matud, 2020). Wczesna dorosłość to czas istotnych zmian i wyzwań, które mogą wywoływać stres i niepokój.

Wczesna dorosłość i jej uwarunkowania psychologiczne

Wczesna dorosłość to czas, w którym jednostki próbują określić swoją tożsamość i znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie (Arnett, 2000).

Mogą odkrywać różne role zawodowe, społeczne i osobiste, aby zrozumieć, kim są i kim chcą się stać. Na tym etapie życia ludzie zaczynają brać większą odpowiedzialność za siebie i swoje życie. Muszą podejmować decyzje dotyczące edukacji, pracy, mieszkania i innych aspektów dorosłego życia, wymagające samodyscypliny, planowania i zarządzania czasem. Wczesna dorosłość to także czas, w którym ludzie poszukują głębokich i trwałych relacji z innymi. Mogą to być romantyczne relacje i przyjaźnie, które zapewniają wsparcie emocjonalne, a także rozwijają umiejętności komunikacji i empatii (Arnett, 2000).

Najnowsze podejścia teoretyczne w badaniach nad przejściem do dorosłości zgodnie twierdzą, że nie istnieje jednoznaczny uniwersalny wskaźnik ani określony wiek, który wyznacza początek dorosłości. Na przykład, sugerowano, że społeczny zegar, który posiadamy uległ zmianie, a współcześni młodzi dorośli nie posiadają jasnych wskazówek, kiedy i jakie cele powinni osiągnąć, aby stać się pełnoprawnymi dorosłymi. Można stwierdzić, że bycie dorosłym jest długotrwałym procesem z wieloma niewiadomymi. Wskaźniki społeczne, takie jak małżeństwo czy rodzicielstwo, znacznie się zmniejszyły w stosunku do dorosłości. Zamiast tego, jednostki muszą osiągnąć psychologiczną dorosłość, która może być definiowana jako harmonijność między indywidualizmem a troską o innych. Côté (2000) opisał wielu młodych ludzi jako pozostających w stanie wiecznej młodości, co oznacza, że nie są już nastolatkami, ale jeszcze nie osiągnęli psychologicznej dorosłości. Podkreślił, że dzisiaj osiągnięcie dorosłości jest bardziej subiektywnym doświadczeniem, a subiektywne poczucie wieku jest bardziej związane z poczuciem dojrzałości niż z wiekiem chronologicznym. Wskaźniki wkroczenia w etap dorosłości są bardziej wewnętrzne i indywidualistyczne (Côté, 2000).

Przejście do niezależności od rodziny i rozwijanie własnej autonomii są istotnymi aspektami wczesnej dorosłości. Młodzi dorośli stają przed koniecznością podejmowania samodzielnych decyzji i ponoszenia odpowiedzialności za swoje życie, co często wiąże się ze stresem i niepokojem.

Młodzi dorośli mogą mieć trudności z dostępem do wsparcia psychologicznego, czy to z powodu braku świadomości, czy z powodu barier finansowych. Wsparcie psychologiczne jest jednak niezbędne dla radzenia sobie z lękiem.

Pomimo tych wyzwań, istnieje wiele strategii, które mogą pomóc młodym dorosłym w radzeniu sobie z lękiem i budowaniu odporności psychicznej. Wsparcie społeczne od rodziny, przyjaciół i partnerów może dostarczyć emocjonalnego wsparcia i pomóc w łagodzeniu stresu. Rozmowy z bliskimi osobami, które są w stanie wysłuchać i zrozumieć, mogą zredukować poczucie osamotnienia i niepewności. Udział w grupach wsparcia lub społecznościach online może

również dostarczyć poczucia przynależności i wspólnoty, co jest szczególnie istotne w momentach przełomowych lub kryzysowych.

Aktualni młodzi dorośli są również przedstawicielami *Pokołenia Z*, czyli osób urodzonych od końca lat 90. do początku lat 2010, wyróżniających się unikalnymi cechami, które wynikają z dorastania w czasach powszechnego dostępu do nowoczesnych technologii i szybkiego przepływu informacji. Pokolenie Z dorastało w otoczeniu internetu, smartfonów i mediów społecznościowych, co uczyniło ich biegłymi użytkownikami tych technologii. Internet i technologie cyfrowe są dla nich naturalnym środowiskiem, z którego czerpią informacje i rozrywkę oraz które wykorzystują w pracy i codziennym życiu.

Metoda

Celem badania była analiza zależności między nasileniem FOMO a poziomem lęku u młodych dorosłych.

W badaniu wzięło udział 60 osób w wieku od 18 do 26 lat (41 kobiet i 19 mężczyzn) – studentów Akademii Podlaskiej w Białymstoku. Dobór próby był celowy.

Zastosowano następujące narzędzia badawcze:

- 1) Skalę Fear of Missing Out (*FoMO Scale*) autorstwa Przybylskiego, Murayamy, DeHaana i Gladwella (2013) w polskiej adaptacji, służącą do oceny natężenia lęku przed przegapieniem ważnych wydarzeń społecznych. Skala zawiera 10 stwierdzeń ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta.
- 2) Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) autorstwa Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a w polskiej adaptacji Wrześniewskiego, Sosnowskiego i Jaworowskiej, umożliwiający pomiar dwóch aspektów lęku: przejściowego (stan) oraz względnie stałej dyspozycji (cecha).
- 3) Autorski kwestionariusz ankiety, który miał na celu zebranie podstawowych informacji socjodemograficznych od uczestników. Pytania dotyczyły m.in. płci, wieku, miejsca zamieszkania oraz poziomu wykształcenia respondentów.

Uczestnicy zostali poinformowani o celu badania, jego anonimowości oraz dobrowolności udziału. Kwestionariusze były wypełniane indywidualnie, w warunkach zapewniających prywatność oraz poczucie komfortu psychicznego, bez możliwości konsultowania odpowiedzi z innymi uczestnikami. Średni czas potrzebny na wypełnienie całości materiału badawczego wynosił około 20 minut. Zgromadzone dane zostały następnie poddane analizie statystycznej z zachowaniem zasad poufności i zgodnie z wytycznymi etycznymi badań psychologicznych.

Wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Shapiro-Wilka, analizy częstości, jednoczynnikowe analizy wariancji w schemacie międzygrupowym, testy Kruskala-Wallisa, testy *U* Manna-Whitney'a oraz analizy korelacji *r* Pearsona. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$.

Wyniki

W pierwszym kroku zaprezentowano pełen zestaw podstawowych statystyk opisowych badanych zmiennych ilościowych wraz z testami Shapiro-Wilka, weryfikującymi normalność rozkładów tych zmiennych. Wyniki zestawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych w grupie młodych dorosłych

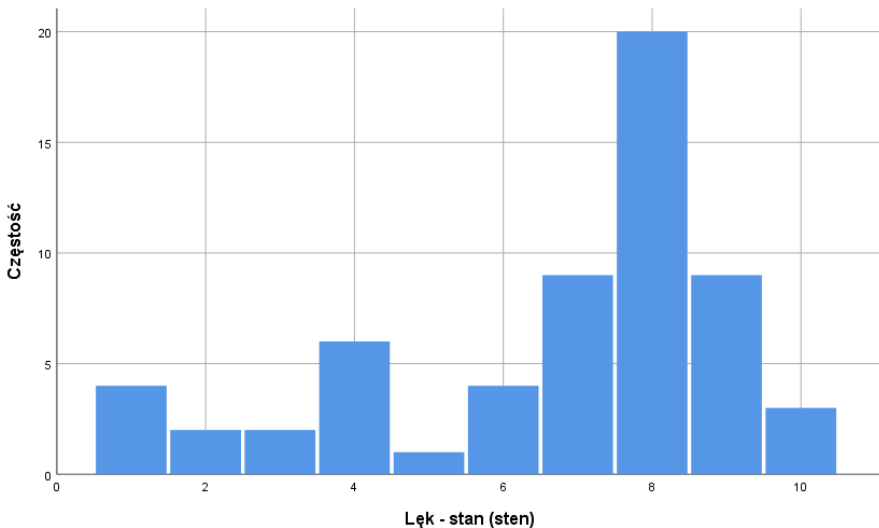
	M	Me	SD	Sk.	Kurt.	Min.	Maks.	D	P
FOMO	36,65	39,50	10,64	-0,85	0,34	5	50	0,92	0,001
Lęk – stan	44,07	47	9,99	-0,67	-0,34	21	60	0,94	0,003
Lęk – cecha	49,37	53	10,52	-0,68	-0,63	25	64	0,92	<0,001

Wszystkie badane rozkłady były odmienne od rozkładu Gaussa. W takiej sytuacji wskazana jest dodatkowa weryfikacja wartości skośności i kurtozy rozkładów. W przypadku, gdy mieści się ona w przedziale ± 2 , można przyjąć, że rozkład nie jest znacząco

asymetryczny względem średniej (George i Mallery, 2019). Taką wartość odnotowano w przypadku wszystkich ujętych w niniejszym rozdziale zmiennych ilościowych. Z tego względu postanowiono, że wykonywane będą analizy statystyczne przy użyciu testów parametrycznych przy spełnieniu ich pozostałych założeń.

Poziom lęku jako stanu

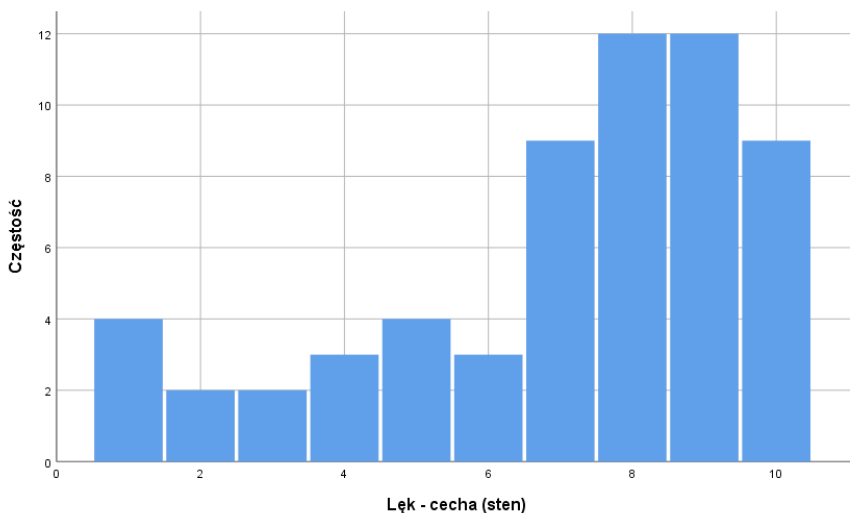
Wykres 1. Poziom lęku jako stanu u osób w okresie wczesnej dorosłości



Uzyskane wyniki, pozwalają na stwierdzenie, że poziom lęku u osób w okresie wczesnej dorosłości jest wysoki. Ponad połowa respondentów cechowała się wysokim poziomem lęku jako stanu.

Poziom lęku jako cechy

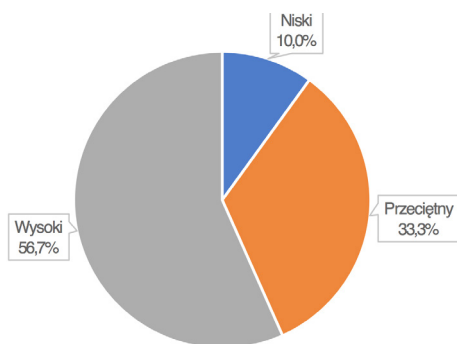
Na wykresie 2 zaprezentowano rozkład lęku mierzonego jako cechy badanych osób. Dominantę stanowiły wyniki w zakresie skena ósmego i dziewiątego, a więc były to wyniki wysokie. Ogólna przewaga wyników wysokich nad niskimi była jeszcze bardziej zarysowana niż dla stanu lęku: 56,7% vs 10%.

Wykres 2. Poziom lęku jako cechy u osób w okresie wczesnej dorosłości

Nasilenie poziomu zjawiska FOMO u badanych osób w okresie wczesnej dorosłości

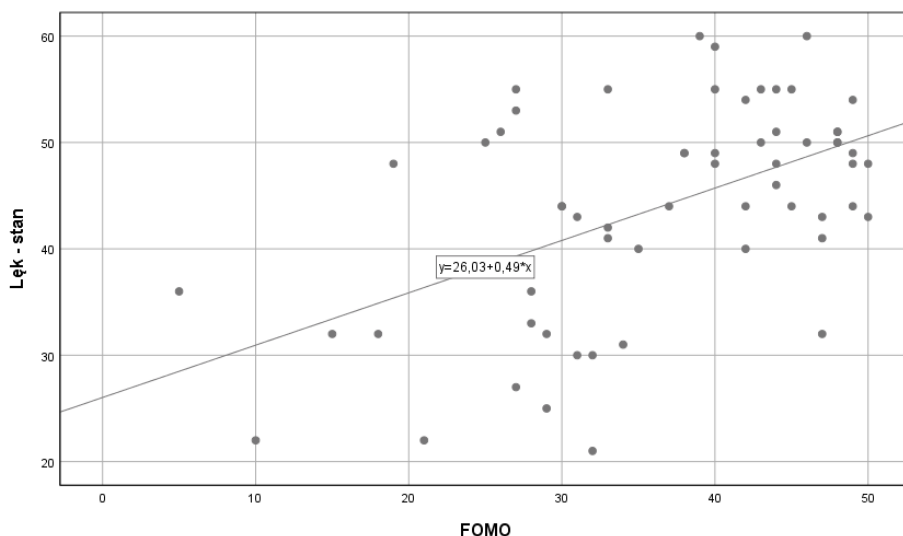
Wykres 3. Rozkład nasilenia poziomu FOMO u badanych

Rozkład poziomu FOMO u badanych osób w okresie wczesnej dorosłości

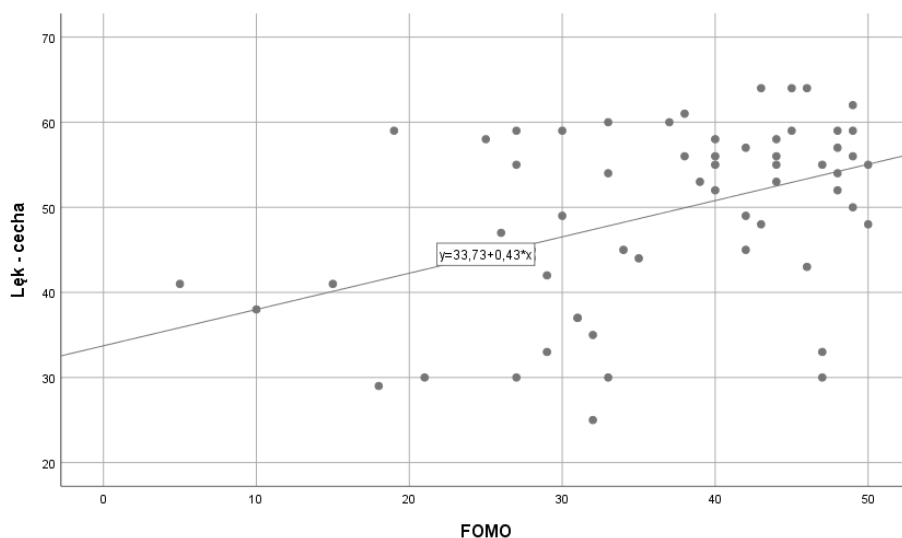


Następnie dokonano analizy związku między poziomem lęku a nasileniem występowania zjawiska FOMO u osób w okresie wczesnej dorosłości. Wykonano analizę korelacji r Pearsona, odnotowując wyniki istotne statystycznie. Wyniki przedstawiono na wykresie 1 oraz 2.

Wykres 1. Wykres rozrzutu z naniesioną linią regresji prezentujący związek między poziomem lęku-stanu a poziomem FOMO młodych dorosłych



Wykres 2. Wykres rozrzutu z naniesioną linią regresji prezentujący istotny statystycznie związek między poziomem lęku-cechy a poziomem FOMO młodych dorosłych



Poziom FOMO korelował dodatnio z poziomem stanu lęku ($r = 0,52$; $p < 0,001$; wykres 1) oraz cechy lęku ($r = 0,43$; $p = 0,001$; wykres 2) młodych dorosłych. Wyższy poziom FOMO współwystępował z wyższym poziomem lęku młodych dorosłych. Siła związku odnotowanego dla stanu lęku była duża, dla cechy lęku zaś umiarkowanie duża.

Dyskusja

Z badań wynika, że ponad połowa badanych prezentowała nasilone objawy lękowe. Zbieżne wyniki uzyskali Bayram i Bilgel (2008), wskazując, że studenci uczelni wyższych często doświadczają wysokiego poziomu lęku i stresu. Podobnie Eisenberg i in. (2007) zauważyli, że problemy lękowe w tej grupie wiekowej są szczególnie nasilone, co wiąże się z presją edukacyjną, niepewnością zawodową i wyzwaniem życiowymi charakterystycznymi dla okresu wczesnej dorosłości.

Większość uczestników badania osiągnęła wysokie wyniki w skali FOMO. Wyniki te są zgodne z badaniami Steada i Bibby (2017), którzy podkreślają, że młodzi dorośli są najbardziej narażeni na FOMO ze względu na intensywną obecność w świecie cyfrowym. Riordan i in. (2020) również wykazali, że studenci charakteryzują się wysokim poziomem FOMO, co powiązano z większym ryzykiem angażowania się w ryzykowne zachowania społeczne.

Osoby charakteryzujące się wyższym poziomem FOMO doświadczały również silniejszych objawów lękowych. Podobne rezultaty uzyskali Przybylski i in. (2013), wskazując, że FOMO wiąże się z obniżonym dobrostanem emocjonalnym, nasileniem napięcia i objawów lękowych. Elhai i in. (2018) podkreślają z kolei, że FOMO może działać jako czynnik pośredniczący pomiędzy korzystaniem z mediów społecznościowych a nasileniem lęku i depresji. Uzyskane wyniki wskazują więc, że FOMO nie tylko współwystępuje z lękiem, lecz także może być jego predyktorem.

Wnioski i implikacje praktyczne

Przeprowadzone badania umożliwiły sformułowanie kilku istotnych wniosków praktycznych. Uzyskane wyniki potwierdzające związek pomiędzy poziomem lęku a nasileniem zjawiska FOMO wskazują na potrzebę uwzględniania tego czynnika w diagnozie psychologicznej osób znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości. Regularne monitorowanie objawów lękowych oraz skłonności do nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych może stanowić ważny element profilaktyki zaburzeń emocjonalnych w tej grupie wiekowej.

Wyniki badań sugerują także konieczność włączania do działań psychoedukacyjnych treści dotyczących higieny cyfrowej oraz kształtowania adaptacyjnych strategii radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Programy edukacyjne i terapeutyczne ukierunkowane na rozwijanie umiejętności regulacji emocji, ograniczanie nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości mogą przyczynić się do obniżenia poziomu lęku oraz redukcji negatywnych konsekwencji FOMO.

W praktyce psychologicznej wyniki badań mogą inspirować do wdrażania technik ukierunkowanych na redukcję FOMO, takich jak trening uważności, rozwijanie zdolności samoregulacji emocjonalnej czy wzmacnianie poczucia własnej wartości. Interwencje te mogą obniżać poziom lęku i wspierać młodych dorosłych w budowaniu zdrowszych relacji z technologią. Ponadto, uwzględnienie FOMO jako potencjalnego czynnika ryzyka w pracy diagnostycznej pozwala psychologom skuteczniej zapobiegać rozwojowi zaburzeń lękowych i wspierać proces adaptacji jednostki do wymagań wczesnej dorosłości. Istotnym elementem praktycznym jest również możliwość wykorzystania wyników badań w opracowywaniu działań profilaktycznych i warsztatowych skierowanych do studentów oraz młodych pracowników, które będą rozwijały kompetencje psychospołeczne, takie jak umiejętność zarządzania stresem, asertywność czy zdolność do wyznaczania granic w korzystaniu z mediów cyfrowych.

Bibliografia

- Alabri, S. (2022). Social belongingness and the role of digital communities in FOMO development. *Journal of Social Psychology*, 15(3), 45–58.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Côté, J. (2000). *Arrested adulthood: The changing nature of maturity and identity*. New York University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Herman, A. (1996). The Fear of Missing Out: Understanding consumer behavior. *Marketing Management*, 5(1), 32–37.
- Matud, M. P. (2020). Gender and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 27(2), 87–97.
- Perazzini, M., Rossi, G., & Di Fabio, A. (2023). Adult attachment, mindfulness and Fear of Missing Out (FOMO) among young adults. *Current Psychology*, 42(4), 3567–3580. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02345-7>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Rebello, T. J., et al. (2019). *ICD-11: International Classification of Diseases (11th ed.)*. World Health Organization.
- Servidio, R., et al. (2024). Social comparison on social media and its effects on FOMO. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(1), 12–20.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T., & Jaworowska, A. (2011). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI – Polska adaptacja*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.