

ŁUKASZ TOMCZYK

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

ORCID 0000-0002-5652-1433

## FOMO (FEAR OF MISSING OUT) – WYZWANIE DIAGNOSTYCZNE I EDUKACYJNE<sup>1</sup>

**Streszczenie:** Celem artykułu jest charakterystyka zjawiska FOMO w perspektywie diagnostycznej. Ten rodzaj uzależnienia od Internetu został omówiony w kontekście wyzwania społeczno-wychowawczego, mieszczącego się w paradygmacie ryzyka pedagogiki mediów. Zjawisko FOMO jest relatywnie nowym zachowaniem ryzykownym, które pojawiło się za sprawą upowszechnienia mediów sieciowych. W tekście podjęto próbę spojrzenia na FOMO w perspektywie różnych kryteriów diagnostycznych. W artykule, w części wstępnej, zarysowano zjawisko uzależnienia od Internetu. Następnie dokonano charakterystyki FOMO wraz ze sposobami mierzenia.

**Słowa kluczowe:** nowe media, uzależnienie, Internet, FOMO, patologiczne użytkowanie ICT, profilaktyka, diagnoza, paradygmat ryzyka, pedagogika mediów

### O UZALEŻNIENIU OD NOWYCH MEDIÓW

Użytkowanie nowych technologii cyfrowych ujmowane może być w perspektywie zysków oraz strat. Korzyści wynikające z posiadania tabletów, telefonów komórkowych, komputerów są niezaprzeczalne ze względu chociażby na aspekty takie jak: szybkość i łatwość przesyłania oraz odbioru informacji, niemalże nieograniczone źródło rozrywki, interaktywna strefa autokreacji, rozwój biznesu, wzrost umiejętności kognitywnych, pozytywna zmiana kapitału ludzkiego oraz społecznego (Andreassen i in. 2016). Z drugiej strony nowe media przynoszą szereg zagrożeń, które stają się wyzwaniami dla pedagogiki mediów, w szczególności

---

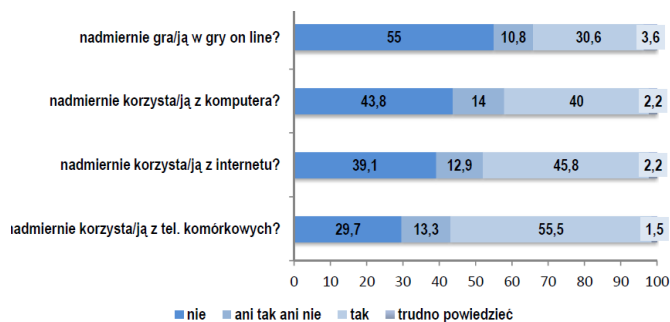
<sup>1</sup> Tekst powstał w ramach projektu „Cybernauci” realizowanego przez Fundację Nowoczesna Polska w ramach działania Bezpieczni+ Ministerstwa Edukacji Narodowej. Artykuł jest efektem pracy w panelu eksperckim projektu.

dla procesu wychowawczego. Obecnie mamy zatem do czynienia ze ścieraniem się paradygmatów szans i ryzyka (Plichta, Pyżalski 2016). Zmiana paradygmatu dostrzegalna jest coraz częściej nie tylko w badaniach w obszarze pedagogiki mediów, programach profilaktycznych, lecz również działaniach MEN, a także reorientacji spojrzenia na zagadnienia wykorzystania mediów elektronicznych przez osoby znaczące (rodziców, nauczycieli).

Jednym z wyzwań współczesnej teorii i praktyki działań pedagogicznych jest zagadnienie uzależnienia od Internetu. Powszechny i nieograniczony dostęp do technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz idące z tym przeobrażenia zachowania budzą coraz więcej lęków i pytań o skalę i mechanizmy zjawiska uzależnienia od nowych technologii oraz kreowania sposobów przeciwdziałania temu zjawisku w wymiarze pedagogicznym. Pomimo braku zgodności w wymiarze jednoznacznego zdefiniowania uzależnienia od Internetu jako jednostki chorobowej, istnieje szereg badań, ukazujących czynniki warunkujące ten stan. Przykładowo, destruktywne użytkowanie portali społecznościowych związane jest z czynnikami takimi jak płeć (kobiety nieco częściej popadają w ten rodzaj uzależnienia), samotność, młody wiek, ADHD, występowanie stanów lękowych i depresyjnych. Z kolei uzależnienie od gier wideo (przede wszystkich sieciowych) jest pozytywnie skorelowane z płcią – mężczyźni o wiele częściej zapadają na tą przypadłość (Andreassen i in. 2016). Badacze są jednocześnie zgodni, że wśród podstawowych kryteriów uzależnienia do Internetu znajdują się następujące czynniki: obsesyjność (np. obsesyjne myślenie o Internecie i pojawienie się objawów wycofania psychicznego spowodowane brakiem korzystania z Internetu), zaniedbania (tj. zaniedbanie realizacji podstawowych potrzeb i brak wykonywania typowych codziennych czynności na rzecz korzystania z ICT) oraz zaburzenia kontroli (tzn. trudności związane z kontrolą korzystania z Internetu) (Demetrovics i in. 2016). Adolescenci i młodzi dorośli znajdują się w grupie szczególnego ryzyka, wobec czego większość działań profilaktycznych należy kierować do tejże grupy wiekowej. Badacze skupieni wokół projektu EU KIDS Online podkreślają, że czynniki zwiększające poziom zachowań ryzykownych w obszarze nowych mediów ulokowane są w następujących kategoriach zmiennych: uwarunkowania osobowościowe, występowanie działań prewencyjnych, wpływ otoczenia, poziom umiejętności cyfrowych, odporność na ryzyko i sytuacje destruktywne (powiązane z resilience), oddziaływanie osób znaczących (rodziców, szkoły, rówieśników, krewnych) oraz socjo-ekonomiczna stratyfikacja technologiczna infrastruktury, system edukacyjny oraz wartości zakorzenione w kulturze (Green, Smahel, Barbovschi 2014).

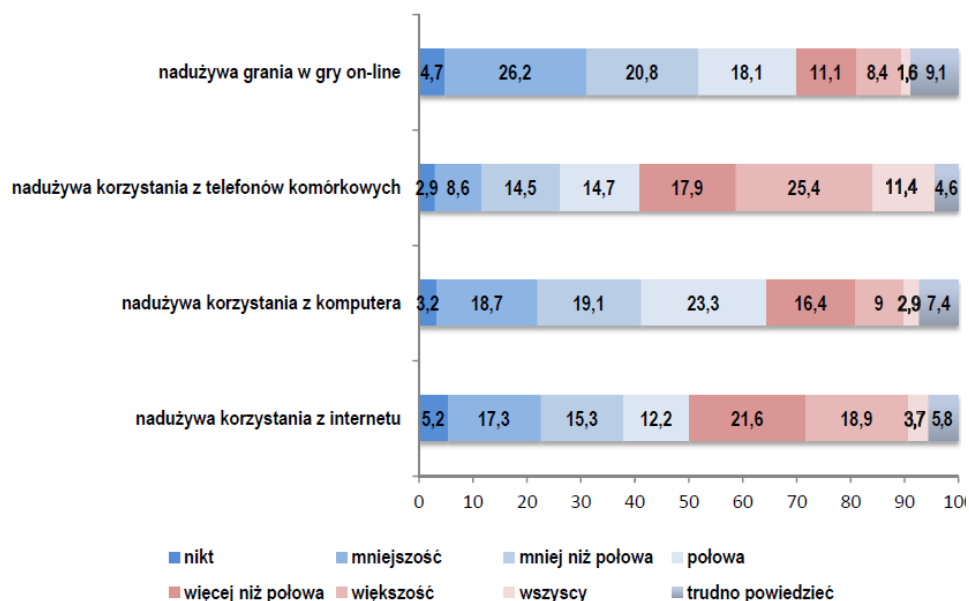
Najwyższa Izba Kontroli, na podstawie badań zrealizowanych w 2016 roku, przestrzega, że opisywany rodzaj uzależnienia behawioralnego jest palącym problemem związanym przede wszystkim z profilaktyką. Kontrola NIK wykazała również, że

szkoły, poradnie specjalistyczne (np. psychologiczno-pedagogiczne) nie są obecnie wystarczająco przygotowane do diagnozy i rozwiązywania problemu uzależnienia od Internetu. Ponadto do tej pory instytucje oświatowe nie przeprowadziły w środowisku szkolnym rzetelnej diagnozy dotyczącej skali uzależnienia od mediów elektronicznych. Jak podkreślono w raporcie NIK, zjawisko nadmiernego korzystania z Internetu dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży, a problem ten – pomimo niepokojącego rozmiaru – nie ma swojego odzwierciedlenia w rzetelnych diagnozach i działaniach wychowawczych. Według raportu NIK z 2016 roku szacuje się, że „symptomy uzależnienia od Internetu zaobserwowało u siebie od 18 do 38% badanych w Polsce nastolatków” (NIK 2016, s. 19). Jednocześnie należy podkreślić, że kwestia uzależnienia od nowych technologii jest dostrzegalna w sposób znaczący przez rodziców.



Rysunek 1. Opinia rodziców na temat nadmiernego użytkowania nowych technologii przez dzieci i młodzież (N = 843). Źródło: NIK (2016, s. 72)

Według danych zgromadzonych przez NIK wzrasta liczba młodych użytkowników rozwiązań sieciowych, którzy w sposób destruktywny użytkują nowe technologie. Zjawisko to zauważalne jest nie tylko przez rodziców oraz nauczycieli, lecz również przez najmłodsze pokolenia użytkowników e-usług. Na szczególną uwagę zasługują kwestie uzależnienia od nadużywania Internetu oraz telefonów komórkowych. Opisane w dalszej części artykułu zjawisko FOMO skupia w sobie te dwa obszary.



Rysunek 2. Opinie uczniów na temat liczby osób uzależnionych od poszczególnych usług czy technologii bazujących na rozwiązaniach sieciowych (N = 772), podano w %. Źródło: (NIK, 2016, s. 75)

Pomimo zgromadzonej do tej pory wiedzy na temat uzależnienia od Internetu w literaturze przedmiotu można zauważyć szereg sporów odnoszących się do definicji oraz sposobów diagnozy. Przykładowo, najnowsza klasyfikacja ICD-11 zawiera w swej typologii uzależnienie od gier (*gaming disorder*). Wielu badaczy jednak neguje zasadność wydzielenia takiego schorzenia. Wynika to z argumentu, iż w dobie powszechności gier konsolowych i komputerowych (w tym online) wyszczególnienie schorzenia związanego z uzależnieniem od takiej formy spędzania wolnego czasu może powodować błędy w diagnostyce oraz patologizacji spostrzegania normalnych graczy oraz przede wszystkim wywoływanie niepotrzebnej paniki, również w obszarze działań pedagogicznych (badawczych i metodycznych) (Billieux i in. 2017). Dyskusja naukowa prowadzona nad kryteriami uzależnienia od Internetu wraz z jego predyktorami diagnostycznymi nie należy do łatwych w perspektywie wyodrębnienia jasnych wskaźników, definiujących poziomy zagrożenia. Niemniej wraz z rozwojem usług elektronicznych oraz pojawieniem się nowych rozwiązań technologicznych, w tym coraz bardziej interaktywnych i wydajnych urządzeń mobilnych, można zaobserwować szereg nowych, niewystępujących do tej pory patologicznych sposobów użytkowania ICT. Wśród nich na szczególną

uwagę w kontekście działań diagnostycznych oraz kreowania profilaktyki I, II i III stopnia zasługuje zjawisko FOMO.

### FOMO – CHARAKTERYSTYKA ZJAWISKA

FOMO jest zjawiskiem polegającym na wyzwaniu stanów lękowych ze względu na brak możliwości uczestnictwa w przestrzeniach, gdzie realizowana jest komunikacja elektroniczna. Stan ten jest w szczególności powiązany z chęcią bycia na bieżąco w czynnościach podejmowanych przez innych internautów. FOMO dotyczy przede wszystkim pokolenia millenialsów, które nie zna świata bez obecności nowych mediów (Hetz, Dawson, Cullen 2015, s. 261). Brak bycia na bieżąco w popularnych przestrzeniach, takich jak Facebook, Twitter, Snapchat czy gry sieciowe wyzwała w użytkownikach cechujących się FOMO konieczność ciągłego śledzenia informacji kreowanych przez innych użytkowników. Istnieje wiele teorii związanych z wyzwaniem tego typu zachowania ryzykownego, jednakże większość z nich odwołuje się do mechanizmów autoregulacji oraz potrzeb psychologicznych, związanych z byciem w świecie, autonomią oraz budowaniem relacji z innymi osobami. Usługi elektroniczne w tym przypadku są jedynie łatwo dostępnymi narzędziami stwarzającymi okazje do permanentnego bycia online oraz – tym samym – wzmacniającymi destruktywne zachowania (Przybylski i in. 2013b, s. 1841–1843).

Zjawisko FOMO obecnie łączone jest z nieobecnością w mediach elektronicznych. Warto jednak podkreślić, że może ono dotyczyć również innych form aktywności ludzkiej, na przykład strachu przed niemożnością uczestniczenia w koncercie, wydarzeniu kulturalnym, absencji w trakcie kursu lub innych istotnych zjawisk, bazujących na przekazie informacji lub bezpośredniej komunikacji międzyludzkiej.

Urządzenia elektroniczne zmieniły style użytkowania rozwiązań technologicznych m.in. poprzez mechanizm konwergencji starych i nowych mediów. Warto jednak dodać, że zjawisko FOMO dotyczy również destruktywnego użytkowania telewizji. Brak możliwości zapoznania się z ulubioną audycją, programem rozrywkowym lub innym cyklicznym wydarzeniem może wywoływać poczucie pustki oraz wzmożoną chęć wykonywania danej czynności dającej satysfakcję, a tym samym pewnego rodzaju poczucia szczęścia (Conlin, Billings, Averset, 2016, s. 151–164). Bycie online czy oglądanie telewizji stanowi mechanizm nagradzający, podobnie jak w przypadku innych rodzajów uzależnień. Należy jednak zaznaczyć, że samo posiadanie ulubionych seriali, audycji oraz szeregu innych wydarzeń medialnych jest zjawiskiem typowym dla każdego użytkownika starych i nowych

mediów. Niemniej jednak brak możliwości bycia na bieżąco z tego typu przekazami medialnymi, wywołujący stan zaniepokojenia, lęku, jest jednym z naczelných syndromów FOMO, odróżniających „normalne” użytkowanie starych i nowych mediów od destruktywnego.

Media elektroniczne, w szczególności usługi takie jak portale społecznościowe, służą kreowaniu własnego wizerunku, dają poczucie przynależności oraz zaspokajają chęć popularności. Aktualnie potrzeby te najczęściej realizowane są przez serwis Facebook oraz pokrewne strony internetowe. Wyniki analiz przeprowadzonych wśród użytkowników jednego z najbardziej rozpoznawanych serwisów społecznościowych wykazują, że zjawisko FOMO jest istotnie powiązane z potrzebą przynależności realizowaną w mediach społecznościowych oraz odczuwanym stresem związanym z popularnością w tymże serwisie. Zachowania te przekładają się również na potrzeby przynależności oraz bycia osobą znaną (np. gwiazdą socjometryczną) w świecie realnym. Zjawisko FOMO jest zatem ściśle skorelowane z destruktywnym użytkowaniem portali społecznościowych ze względu na wysoką popularność oraz interaktywność tychże e-usług (Beyens, Frison, Eggermont, 2016, s. 1–8). Można zatem stwierdzić, że wśród zmiennych nieobjętych badaniem znaczącą rolę odgrywa rozbudowana samokontrola i samoocena podnosząca poziom ogólnego bezpieczeństwa cyfrowego. Wraz z obniżeniem współczynnika samokontroli użytkowania mediów społecznościowych oraz samooceny, wzrasta ryzyko zagrożenia FOMO.

Intensywne użytkowanie nowych mediów przez adolescentów oraz młodych dorosłych może przekładać się na ogólne psychospołeczne funkcjonowanie, a także zdrowie psychiczne. Syndrom FOMO jest pozytywnie skorelowany z czasem poświęcanym na użytkowanie mediów elektronicznych oraz jest niezależnie kulturowo występującym zjawiskiem. Osoby cechujące się zwiększonym poziomem FOMO o wiele częściej mają diagnozowane symptomy depresji, fizyczne zmiany determinowane destruktywnym użytkowaniem mediów, obniżone parametry pamięci, gorszą ocenę własnego zdrowia fizycznego oraz obniżone samopoczucie. W tym wypadku destruktywne użytkowanie techniki ma wpływ na ogólne obniżenie samopoczucia. Jednocześnie – jak podkreślają autorzy amerykańskich badań – istnieje dalsza konieczność prowadzenia analiz w oparciu o bardziej szczegółowe ujmowanie relacji pomiędzy FOMO a zmianami emocjonalnymi, kognitywnymi, fizycznymi. W celu osiągnięcia takich założeń konieczne jest projektowanie badań podłużnych, które o wiele precyzyjniej wyjaśniają zmiany i zależności (Baker, Krieger, LeRoy 2016, s. 275–282).

Zauważalne jest również, że młode osoby, cechujące się podwyższonym ryzykiem FOMO, charakteryzują się także zwiększoną konsumpcją alkoholu. Wynika to przede wszystkim z faktu regularnego odwiedzania portali społecznościowych,

na których prezentowane są treści, posty, zachęcające do udziału w wydarzeniach rozrywkowych, na których pojawiają się substancje psychoaktywne oraz podatnością na budowanie relacji „za wszelką cenę”. Młodzi dorośli intensywnie użytkujący portale społecznościowe o wiele częściej narażeni są na odbiór tego typu komunikatów niż pozostałe grupy. FOMO – według przyczynkowych badań – jest skorelowane z zachowaniami ryzykownymi w obszarze upijania się lub regularnego spożywania alkoholu. Osoby o podwyższonym FOMO o wiele częściej podejmują również zachowania ryzykowne w przestrzeni realnej. Przykładowo, w trakcie jazdy samochodem jako kierowca osoby mające syndromy FOMO często jednocześnie sprawdzają wiadomości SMS, posty w portalach społecznościowych, wykonują połączenia telefoniczne. Zachowania ryzykowne w tym przypadku powielają się zarówno w świecie realnym jak i wirtualnym (Riordan i in. 2015, s. 2).

Z wyników badań dowodzą również szereg innych zależności między stylem użytkowania mediów elektronicznych a narażeniem na przynależność do grupy podwyższonego ryzyka FOMO. Przykładowo, istnieje pozytywna zależność pomiędzy intensywnością korzystania z serwisów społecznościowych, w szczególności autoprezentacją, częstym udostępnianiem informacji profilowych, rozbudowaniem sieci przynależności (ilości znajomych) a zagrożeniem FOMO (Buglass i in. 2017, s. 248–255). Ponadto FOMO może być nasilone w szczególności w sytuacji destruktywnego użytkowania smartfonów (nieadekwatne użytkowanie narzędzia do realnych potrzeb, brak konieczności korzystania a impulsywne uruchomienie urządzenia, posiadanie uczucia niemożności życia bez urządzenia, brak umiejętności ograniczenia korzystania z telefonu lub tabletu). FOMO jest wyraźnie skorelowane z destruktywnym użytkowaniem telefonów komórkowych oraz zauważalne wśród grupy osób pragnących być w ciągłym kontakcie (Elhai i in. 2016, s. 509–516). Inne wyniki badań potwierdzają także zależność pomiędzy problematycznym użytkowaniem telefonów komórkowych, ilością kont w portalach społecznościowych, częstotliwością sprawdzania nowych postów na Facebooku oraz Twitterze a wysokimi wynikami na skali mierzącej FOMO (Gokler, Aydin, Metintas 2015).

Głównym czynnikiem wyróżniającym FOMO na tle uzależnienia do internetu jest potrzeba przynależności. Dodatkowo potrzeba bycia online jest w ścisłej relacji, w tym przypadku, z potrzebą autoprezentacji oraz akceptacji. Brak bycia online – jak podkreślają psycholodzy kliniczni – może przybierać w nasilonej formie objawy *quasi* bólowe oraz wywoływać u danej osoby poczucie „realnej” sytuacji zagrożenia. Wraz z nasileniem FOMO zmieniają się również biologiczne uwarunkowania funkcjonowania mózgu (Lai i in. 2016, s. 516–521).

## FOMO – SPOSOBY DIAGNOZY

Istnieje wiele predyktorów diagnozujących FOMO. Narzędzie do pomiaru zaproponowali m.in. badacze z USA: J.P. Abel, C.L. Buff i S.A. Burr (2016) – składa się ono z czterech pytań testowych szacujących poziomy ryzyka FOMO. Matematyczne ujęcia zjawiska wśród adolescentów możliwe jest poprzez wybór na 7-stopniowej skali Lickerta odpowiedzi od „bardzo słabo” do „bardzo mocno” w odniesieniu do poniższych pytań:

1. Impulsywnie sprawdzam media elektroniczne, kiedy jestem z innymi osobami.
2. Sprawdzam, co się dzieje w portalach elektronicznych, kiedy tylko mogę się zalogować, na przykład bez żadnego powodu.
3. Sprawdzam media społecznościowe, kiedy mam zajęcia.
4. Sprawdzam, co się dzieje w Internecie, kiedy jestem samotny/a.

W innym narzędziu zaprojektowanym przez zespół Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell (Przybylski i in. 2013a) mierzącym skalę ryzyka FOMO pojawia się 10 pytań, które posiadają odpowiedzi mierzone 5-stopniową skalą Lickerta. W teście tym pojawiają się następujące pytania:

1. Obawiam się innych ludzi, którzy mają większe doświadczenia niż ja.
2. Obawiam się, gdy moi przyjaciele mają więcej doświadczeń niż ja.
3. Czuję lęk, gdy moi przyjaciele dobrze się bawią beze mnie.
4. Odczuwam lęk, kiedy nie wiem co robią właśnie moi przyjaciele.
5. Istotne jest, gdy rozumiem moich przyjaciół również w sytuacjach żartobliwych.
6. Czasami zastanawiam się, czy nie spędzam zbyt wiele czasu, aby być na bieżąco ze wszystkim.
7. Martwi mnie, kiedy przegapiam okazję do spotkania się z przyjaciółmi.
8. Kiedy zdarza się coś ważnego dla mnie, to chętnie dzielę się detalami wydarzenia w przestrzeni online (np. uaktualniam status).
9. Kiedy przegapiam jakieś planowane spotkanie, sytuacja ta bardzo mnie martwi.
10. Gdy wyjeżdżam na wakacje, chcę być na bieżąco z tym, co dzieje się u moich przyjaciół.

Wśród narzędzi diagnozujących skalę ryzyka FOMO pojawiają się również szczegółowe pytania dotyczące sposobu użytkowania mediów sieciowych. Interesującym poznawczo jest narzędzie „Summary of social media use” mierzące FOMO na 8-stopniowej skali (0 – „nie w każdy dzień”, 7 – „codziennie”) (Hetz, Dawson, Cullen 2015, s. 265). W narzędziu tym wyodrębniono następujące pytania:

1. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut po przebudzeniu?



2. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas obiadu?
3. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas kolacji?
4. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych 15 minut przed snem?
5. Jak często korzystasz z mediów społecznościowych podczas śniadania?

Zjawisko FOMO dotyczy nie tylko osób zaliczanych do grupy cyfrowych autochtonów, lecz również występuje wśród dorosłych użytkujących media sieciowe. Szacuje się, że impulsywne przeglądanie zasobów sieci czy też ciągłe bycie online w portalach społecznościowych staje się jednym z wielu niekorzystnych nawyków pracowniczych, narażających na straty ekonomiczne przedsiębiorców zatrudniających osoby z FOMO (Verma, Kumari 2016, s. 155). Niestety FOMO nie jest zbyt dobrze rozpoznane w polskich uwarunkowaniach. Wraz z upowszechnieniem mediów sieciowych wzrosła wydajność przesyłania i przetwarzania danych w przedsiębiorstwach. Ciągłe bycie online sprzyja użytkowaniu Internetu nie tylko w celach komercyjnych, lecz również umożliwia pracownikom wykonywanie czynności wykraczających poza obowiązki zawodowe. W związku z powyższymi uwarunkowaniami, istotne staje się prowadzenie badań dotyczących mechanizmów i skali zjawiska FOMO wśród pracowników, użytkujących media sieciowe jako jedno z podstawowych narzędzi pracy.

## PODSUMOWANIE

FOMO jest jednym z wielu destruktywnych sposobów użytkowania urządzeń włączonych w przestrzeń Internetu. Obecnie FOMO, podobnie jak zjawisko uzależnienia od sieci, nie ma jasno zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych (Tomczyk, Selmanagic-Lizde 2018). Pomimo wielości ujęć tego zagadnienia, istnieje kilkanaście narzędzi porządkujących wyznaczniki lęku przed byciem poza. W trakcie działań pedagogicznych konieczne jest budowanie wiedzy wśród młodych osób w sposób konstruktywistyczny oraz uświadamianie, iż impulsywne i bezkrytyczne korzystanie z urządzeń włączonych w sieć cyfrową wytwarza negatywne nawyki trudne do wyeliminowania (Stośić, Stośić 2015). Zjawisko FOMO wymaga również szczególnej profilaktyki wśród dzieci użytkujących nowe media multitaskingowo. FOMO na obecnym etapie wiedzy na temat destruktywnego użytkowania mediów może być diagnostycznie przyporządkowane do uzależnienia od Internetu (jako jeden z rodzajów), jednakże w klasyfikacjach ICD oraz DSM nie ma szczególnego uwzględnienia i rozwinięcia, co warunkuje „intuicyjną diagnostykę” oraz działania profilaktyczne.

## LITERATURA

- Abel J.P., Buff C.L., Burr S.A., 2016, *Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment*. „Journal of Business & Economics Research (JBER)”, 14(1), 33. DOI: 10.19030/jber.v14i1.9554.
- Andreassen C.S., Billieux J., Griffiths M.D., Kuss D.J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S., 2016, *The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study*. „Psychology of Addictive Behaviors”, 30(2), 252–262. DOI: 10.1037/adb0000160.
- Baker Z.G., Krieger H., LeRoy A.S., 2016, *Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms*. „Translational Issues in Psychological Science”, 2(3), 275–282. DOI: 10.1037/tps0000075.
- Beyens I., Frison E., Eggermont S., 2016, “*I don’t want to miss a thing*”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. „Computers in Human Behavior”, 64, 1–8. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.083
- Billieux J., King D.L., Higuchi S., Achab S., Bowden-Jones H., Hao W., Long J., Lee H.K., Potenza M.N., Saunders J.B., Poznyak V., 2017, *Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder*. „Journal of Behavioral Addictions”, 6(3), 285–289. DOI: 10.1556/2006.6.2017.036.
- Buglass S.L., Binder J.F., Betts L.R., Underwood J.D.M., 2017. *Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO*. „Computers in Human Behavior”, 66, 248–255. DOI: 10.1016/j.chb.2016.09.055.
- Conlin L., Billings A.C., Averset L., 2016, *Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors*. „Communication & Society”, 29(4), 151–164. DOI: 10.15581/003.29.4.151-164.
- Demetrovics Z., Király O., Koronczai B., Griffiths M.D., Nagygörgy K., Elekes Z., Tamás D., Kun B., Kökönyei G., Urbán R., 2016, *Psychometric properties of the problematic internet use questionnaire short-form (PIUQ-SF-6) in a nationally representative sample of adolescents*. „Plos One”, 11(8), e0159409. DOI: 10.1371/journal.pone.0159409.
- Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D., Hall B.J., 2016, *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*. „Computers in Human Behavior”, 63, 509–516. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.079.
- Gokler M., Aydın R., Unal E., Metintas S., 2015. *Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale*. „Anatolian Journal of Psychiatry”, 1. DOI: 10.5455/apd.195843.
- Green L., Smahel D., Barbovschi M., 2014, *Contextualizing children’s problematic situations online*. „Communications”, 39(3). DOI: 10.1515/commun-2014-0109.

- Hetz P.R., Dawson C.L., Cullen T.A., 2015, *Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad*. „Journal of Research on Technology in Education”, 47(4), 259–272. DOI: 10.1080/15391523.2015.1080585.
- Lai C., Altavilla D., Ronconi A., Aceto P., 2016, *Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue*. „Computers in Human Behavior”, 61, 516–521. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.072.
- NIK, 2016, *Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży*. Kielce, Delegatura Najwyższej Izby Kontroli.
- Plichta P., Pyżalski J., 2016, *Narażenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na hazard tradycyjny i internetowy oraz inne zachowania ryzykowne*. „Niepełnosprawność”. DOI: 10.4467/25439561.np.16.015.6841.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., 2013a, *Fear of missing out scale*. PscyTESTS Dataset. DOI: 10.1037/t23568-000.
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., 2013b, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. „Computers in Human Behavior”, 29(4), 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Riordan B.C., Flett J.A.M., Hunter J.A., Scarf D., Conner T.S., 2015, *Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students*. „Annals of Neuroscience and Psychology”, 2, 7 (dostęp: <http://www.vipoa.org/neuropsychol>).
- Stośić L., Stośić I., 2015, *Perceptions of teachers regarding the implementation of the internet in education*. „Computers in Human Behavior”, 53, 462–468. DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.027.
- Tomczyk Ł., Selmanagic-Lizde E., 2018, *Fear of missing out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina – scale and selected mechanisms*. „Children and Youth Services Review”, 88, 541–549. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.03.048.
- Verma J., Kumari A., 2016, *A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults*. „International Journal of Humanities and Social Sciences” (IJHSS), 5, 153–162.

#### FOMO (FEAR OF MISSING OUT) – DIAGNOSTIC AND EDUCATIONAL CHALLENGE

**Abstract:** The aim of the article is to characterize the phenomenon of FOMO in the diagnostic perspective. This special type of Internet addiction has been discussed in the context of the socio-educational challenge included in the paradigm of the risk media pedagogy. The FOMO phenomenon is a relatively new risky behavior that emerged due to the dissemination of new media. The text attempts to analyze FOMO taking into account various diagnostic criteria.

The article is divided into two parts. The first one includes basic information about Internet addiction, and the second one is devoted to the FOMO measurement methods.

**Keywords:** new media, addiction, Internet, FOMO, pathological use of ICT, prevention, diagnosis, risk paradigm, media pedagogy