



Steklarska ulica 1, 3250 Rogaška Slatina

# PRISOTNOST FOMO PRI SREDNJEŠOLCIH

Predmetno področje: Psihologija

Raziskovalna naloga

**Mentor:**

Iva Štukelj, mag. psih.

**Avtorji:**

Lana Očko

Elma Kalajdži

Rogaška Slatina 2022/2023

# KAZALO VSEBINE

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
1.1 Digitalna tehnologija .....	2
1.2 FOMO.....	3
1.3 JOMO .....	3
1.4 Subjektivno blagostanje.....	4
1.5 Zadovoljstvo z življenjem .....	5
1.6 Čustva .....	5
1.7 Povezave med konstrukti.....	6
1.7.1 FOMO - Zadovoljstvo z življenjem .....	6
1.7.2 JOMO - Zadovoljstvo z življenjem.....	6
1.7.3 FOMO - Čustva.....	6
1.7.4 JOMO - Čustva.....	6
1.8 Namen in cilj raziskovanja .....	7
<b>2. METODA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Udeleženci .....	8
2.2 Pripomočki.....	8
2.3 Postopek.....	9
2.4 Analiza podatkov .....	9
<b>3. REZULTATI.....</b>	<b>11</b>
3.1 Raziskovalno vprašanje: V kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci.....	12
3.2 Preverjanje hipotez .....	14
3.2.1 Prva hipoteza: FOMO - Zadovoljstvo z življenjem .....	14
3.2.2 Druga hipoteza: FOMO - Pozitivni afekt.....	16
3.2.3 Tretja hipoteza: FOMO - Negativni afekt.....	18
<b>4. DISKUSIJA .....</b>	<b>20</b>
4.1 Raziskovalno vprašanje: V kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci.....	20
4.2 Prva hipoteza: FOMO - Zadovoljstvo z življenjem.....	21
4.3 Druga hipoteza: FOMO - Pozitivni afekt .....	22
4.4 Tretja hipoteza: FOMO - Negativni afekt .....	23
<b>5. ZAKLJUČEK.....</b>	<b>24</b>
<b>6. VIRI.....</b>	<b>26</b>

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Prisotnost FOMO po treh kategorijah.....	12
Graf 2: Prisotnost FOMO glede na spol.....	12
Graf 3: Prisotnost FOMO glede na izobraževalni program.....	13
Graf 4: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem.....	14
Graf 5: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem pri ženskah .....	14
Graf 6: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem pri moških.....	15
Graf 7: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt).....	16
Graf 8: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt) pri ženskah .....	16
Graf 9: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt) pri moških .....	17
Graf 10: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt).....	18
Graf 11: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt) pri ženskah.....	18
Graf 12: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt) pri moških.....	19

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Povprečje rezultatov na posameznih merskih pripomočkih.....	11
---	----

## POVZETEK

Splet predstavlja neizmerno velik del našega vsakdana, v zadnjih desetletjih se je njegova raba namreč povečala in se še zmeraj nenehno povečuje (Spada, 2014). Precejšen del uporabe interneta je vezan predvsem na družbene medije, s katerimi lahko povežemo tudi FOMO, pojem, ki postaja čedalje bolj znan pojem današnjega stoletja. Definiran je kot *oblika tesnobe, da zamujamo nekaj pomembnega, ali da se drugi bolj zabavajo od nas*. FOMO ni razširjen samo med najstniki, ampak prav tako med vsemi, ki veliko časa preživijo na spletu. Nasprotje FOMO je JOMO, ki omogoča boljše počutje zaradi zamujenega in ga prevajamo kot »veselje pred zamujenim«.

Namen našega raziskovanja je bil ugotoviti, v kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci. Hkrati nas je zanimalo tudi, ali obstajajo razlike v prisotnosti FOMO glede na spol, starost in izobraževalni program ter kako se povezuje z zadovoljstvom z življenjem, negativnim in s pozitivnim afektom.

V raziskavo je bilo vključenih 115 oseb obeh spolov; 31 moških in 84 žensk, s starostjo v razponu od 15 do 18 let, ki obiskujejo ali splošni ali strokovni ali poklicni izobraževalni program. Podatke smo zbirali preko spletne ankete, pri tem pa smo uporabili tri merske pripomočke; Lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS, Lestvico pozitivnega in negativnega afekta PANAS ter Lestvico FOMO, s katerimi smo nato obravnavali rezultate. Udeležence smo povprašali tudi po nekaterih demografskih spremenljivkah.

Ugotovili smo, da je FOMO vsekakor prisoten med srednješolci, vendar je pri večini oseb prisoten v nižji meri. Prisotnost FOMO se prav tako pri vsakem spolu posebej razlikuje, saj se FOMO v večji meri pojavlja pri osebah ženskega spola. V višji meri pa je prav tako prisoten pri osebah, ki obiskujejo strokovni izobraževalni program. Ugotovljena je bila tudi negativna korelacija med FOMO in zadovoljstvom z življenjem ter med FOMO in pozitivnim afektom, medtem ko se FOMO z negativnim afektom povezuje pozitivno. V raziskovalnem delu smo kritično ovrednotili naše izsledke in podali predloge za izboljšave ter nadaljnje raziskovanje področja.

KLJUČNE BESEDE: FOMO, srednješolci, zadovoljstvo z življenjem, negativni afekt, pozitivni afekt

## **ABSTRACT**

The Internet represents an immensely large part of our everyday life, its use has increased in recent decades and is still constantly increasing (Spada, 2014). A considerable part of the use of the Internet is mainly linked to social media, with which we can also connect FOMO, a concept that is becoming an increasingly well-known concept of today's century. It is defined as a form of anxiety that we are missing something important or that others are having more fun than us. FOMO is not only prevalent among teenagers, but also among anyone who spends a lot of time online. The opposite of FOMO is JOMO, which allows you to feel better because of something missed and translates as "joy before missing something".

The purpose of our research was to determine the extent to which FOMO is present among high school students. At the same time, we were also interested in whether there are differences in the presence of FOMO according to gender, age and educational program, and how it is connected with life satisfaction, negative and positive affect.

115 persons of both sexes were included in the research; 31 males and 84 females, with ages ranging from 15 to 18, attending either a general or professional or vocational education program. We collected data via an online survey, and we used three measuring tools; The SWLS Life Satisfaction Scale, the PANAS Positive and Negative Affect Scale, and the FOMO Scale were then used to analyze the results. Participants were also asked about some demographic variables.

We found that FOMO is definitely present among high school students, but it is present to a lesser extent in most people. The presence of FOMO is also different for each gender, as FOMO occurs to a greater extent in women. To a greater extent, it is also present in persons who attend a professional education program. A negative correlation was also found between FOMO and life satisfaction and between FOMO and positive affect, while FOMO was positively associated with negative affect. In the research work, we critically evaluated our findings and made suggestions for improvements and further research in the field.

**KEYWORDS:** FoMO, highschoolers, Satisfaction with Life, Negative Affect, Positive Affect

## 1. UVOD

Kako ste se počutili, ko so na petkov večer vsi vaši prijatelji odšli ven, vi pa ste morali dokončati seminarsko nalogo, ko pa ste na družbenih omrežjih videli, kako se zabavajo, vam je to razpoloženje le še poslabšalo? Verjetno je, da ste se počutili bolj neprijetno kot prijetno ali pa ste tedaj začutili nekakšen strah, da zamujate nekaj velikega. Medtem, ko ste gledali vse objave in vsa sporočila, ki ste jih dobili od svojih bližnjih, se vam je morda zazdelo, da zapravljate svoj čas za nekaj nepomembnega ali pa ste se počutili osamljeno in izpostavljeno. To se nam je vsem vsaj enkrat v življenju zgodilo.

Živimo namreč v svetu, kjer tehnologija predstavlja velik del našega vsakdana. Raziskave so pokazale, da uporaba družbenih medijev prevladuje predvsem med mladostniki, saj je 90% udeležencev starosti med 13 in 17 let, poročalo, da uporabljajo vsaj eno platformo družbenih medijev (Mann in Blumber, 2022).

Kdaj pa bomo v resnici dosegli, da bomo uživali ob tem, ko nekaj zamujamo? Verjetno takrat, ko bomo na petkov večer z veseljem dokončali seminarsko nalogo in pogledali tisti film, ki smo si ga dolgo želeli pogledati. Medtem, pa bomo tako uživali, da nas vse objave na socialnih omrežjih ne bodo zanimale. Sprejemanje stvari takšnih kot so, brez strahu pred tem, da bi kaj zamudili, nam pomaga, da pozabimo na vse stvari, ki niso pomembne in ne bi smele vplivati na nas.

Če samo pomislimo, da bomo strah zamenjali z veseljem, se kar naenkrat počutimo boljše. To, da bomo lahko srečnejši glede določenih stvari, ki so nas prej strašile, bi bil velik uspeh za nas. Takšna naravnost bo v nas sprožila srečo, kar bo povečalo tudi naše zadovoljstvo z življenjem (Gundelach in Kreiner, 2004).

## 1.1 Digitalna tehnologija

Problematična raba spleta (*ang. Problematic Internet Use – PIU*) se v zadnjih letih nedvomno stopnjuje in postaja velik problem. PIU konceptualiziramo kot nezmožnost nadzora nad lastno uporabo spleta, ki ustvarja psihološke, socialne ter šolske/delovne težave v posameznikovem življenju (Spada, 2014).

Precejšen del uporabe interneta je vezan na družbene medije, kar lahko preraste tudi v zasvojenost z družbenimi mediji, ki pa se ne pojavi nenadno, vendar se razvija več časa. Z namenom, da bi Mark D. Griffiths (2013; v Ayeni, 2019) razložil nastanek zasvojenosti z družbenimi mediji, je zapisal tri teoretične perspektive. Najprej je predstavil kognitivno-vedenjski pomen, ki nastane iz neprilagojenih kognicij ter se povečuje z različnimi dejavniki iz okolja. Druga perspektiva predstavlja model socialnih veščin, v okviru katere naj bi do abnormalne rabe družbenih medijev prišlo zaradi tega, ker imajo ljudje, ki jim primanjkuje samopredstavitvenih sposobnosti, raje virtualno komunikacijo kot interakcijo iz oči v oči. Tretji, socialno-kognitivni model pa poudarja, da se abnormalna uporaba socialnih omrežij pojavi zaradi pričakovanja pozitivnih rezultatov v kombinaciji z internetno samoučinkovitostjo in pomanjkljivo samoregulacijo uporabe interneta. Vsi trije modeli s pomočjo pomanjkljive samoregulacije uporabe interneta in posledično povišane rabe vodijo do zasvojenosti ali kompulzivne rabe spleta (Griffiths, 2013; v Ayeni, 2019).

V okviru uporabe digitalnih tehnologij in problematične rabe spleta je pomembno vedeti razlike med nekaterimi ključnimi pojmi, ki se pojavljajo v literaturi: zasvojenost, ustrezna raba spleta (tista, ki posamezniku doprinaša koristi oz. mu je v pomoč) in prekomerna raba. Uporaba določenih spletnih strani, neprestano preverjanje za novimi sporočili so rezultat prekomerne rabe interneta, ki nas kasneje vodi k zasvojenosti. Razlika med prekomerno rabo spleta in zasvojenostjo, je da lahko prekomerno uporabljamo splet, ampak še to ne pomeni da smo zasvojeni s telefonom. Zato je pomembno, da svojo prekomerno rabo in zasvojenost poskušamo zmanjšati na ustrezno priporočljivo rabo interneta. Pri zasvojenosti gre predvsem za to, da posameznik zanemarja ostale aktivnosti, uporaba je nenadzorovana, prisotna je pretirana navezanost in nervoznost ob neuporabi. Pri tem čas ni najpomembnejša komponenta zasvojenosti, ampak to, da uporaba posamezniku otežuje vsakdanje življenje oz. ga ta zanemarja (Safe, n. d.).

Pomembno je, da so naprave, ki jih uporabljamo in vse kar nam le-te ponujajo, manjši del našega vsakdanjika. Ustrezna raba spleta, ki so jo priporočili Slovenski pediatri se navezuje na časovne omejitve, in sicer, da bi otroci stari od 10 do 12 let naj uporabljali naprave z zasloni do

1,5 ure na dan, medtem ko bi mladostniki od 13 do 18 let, naj preživeli na telefonu do 2 uri na dan. Vendar to velja za zabavo. Kadar naprave z zasloni uporabljamo za učenje in delo, te omejitve ne veljajo (Vintar Spreitzer idr. 2021).

## 1.2 FOMO

FOMO (*ang. Fear of missing out*), ki je opredeljen kot *oblika tesnobe, da zamujamo nekaj pomembnega, ali da se drugi bolj zabavajo od nas*, postaja čedalje bolj znan pojem današnjega stoletja, ki ni razširjen samo med najstniki, ampak prav tako med vsemi, ki veliko časa preživijo na spletu. FOMO v prevodu pravimo tudi »strah pred zamudo« in lahko povzroči občutek stresa ter tesnobe zaradi nečesa, kar se dogaja drugje, brez nas. Je izraz, ki je bil uveden leta 2004 za opis pojava opaženega na socialnih omrežjih (Gupta in Sharma, 2021).

Raziskave so pokazale, da FOMO ogroža dobro počutje, saj povzroča psihološke in zdravstvene težave, med katere spadajo pomanjkanje spanja, zmanjšana osredotočenost in produktivnost. Posamezniki, ki veliko časa preživijo na spletu in si ogledujejo objave o privlačnih izkušnjah, ki se dogajajo ostalim, vendar sami v dejavnostih ne morejo sodelovati, doživljajo FOMO (Hayran in Anik, 2021). FOMO se zato povezuje s prekomerno rabo tehnologije in prispeva k zasvojenosti s spletom, saj lahko posamezniki ob tem, ko se ne povežejo z omrežjem, razvijejo navade neprestanega preverjanje družbenih omrežij, kar se sčasoma razvije v prekomerno rabo oz. odvisnost (Griffiths in Kuss, 2017). Predvsem pa se posamezniki tudi zaradi povečane uporabe digitalnih omrežij, pogosto počutijo, kot da drugi živijo bolje (Hayran in Anik, 2021). FOMO se pozitivno povezuje z intenzivnejšo rabo družbenih medijev, vendar je negativno povezan s socialnimi odnosi. Imel bi pa naj tudi posreden pozitiven učinek na socialne povezave preko intenzivnosti družbenih medijev, kar pomeni, da FOMO v nekaterih primerih lahko vodi k večji socialni povezanosti (Roberts in David, 2019).

## 1.3 JOMO

Nasprotje FOMO imenujemo JOMO (*ang. Joy of Missing Out*), ki nam omogoča boljše počutje zaradi zamujenega in ga prevajamo kot »veselje pred zamujenim«. Pomeni prekiniti povezave, določene stvari zavrniti ter se počutiti dobro v sedanjem trenutku. Psihologi ga povezujejo z osredotočenjem na zdajšnji trenutek (Stamp, 2016). JOMO (Jacobsen, 2021) nas navdihuje, da se osredotočimo na to, kar želimo ter nas motivira, da svoj čas in energijo posvetimo stvarim, ob katerih se počutimo veselo in zadovoljno. Pomembno je zavedanje, da so zvonjenje telefonov ter nenehno gledanje oz. pasivno spremljanje vsebin na spletu, nepotrebne motnje, ki nas odmaknejo od sedanjosti in nižajo produktivnost. Namesto občutka strahu, nam JOMO



prinaša veselje in srečo v tem, da smo se odločili delati točno določeno stvar namesto katere koli druge. Za JOMO je značilna specifična izbira vedenja, kar pomeni, da ne gre za osredotočenost na »zabavne stvari«, vendar je odločitev, da počnemo tisto, kar se nam zdi prijetno, pa če tudi je to nekaj, kar se ostalim ne zdi tako prijetno (Jacobsen, 2021).

## 1.4 Subjektivno blagostanje

Dobro počutje je dolgo veljalo kot ključno pri ustvarjanju zdravih in produktivnih družb. V ta namen številni uporabljajo objektivna merila, kot so dohodek, pismenost, pričakovana življenjska doba, pa tudi subjektivna merila, ki se nanašajo na posameznikovo lastno doživetje in doživljanje življenja. Takšen pristop k merjenju življenjskih izkušenj je bil označen kot subjektivno dobro počutje oz. subjektivno blagostanje (*ang. Subjective Well-being - SWB*) (Das idr., 2020).

Subjektivno blagostanje je področje psihologije, ki skuša razumeti posameznikovo oceno lastnega življenja. Gre za kompleksen pojav, sestavljen iz treh temeljnih komponent: občutje zadovoljstva z življenjem (kognitivna komponenta), pozitivni afekt in negativni afekt (emocionalni komponenti) (Musek, 2005).

Opredelil in raziskal ga je psiholog Diener s svojimi sodelavci (1984; Musek, 2005) in ga definira kot *občutenje in mišljenje, da je življenje osebe zaželeno, ne glede na to, kako ga vidijo drugi*. Ta definicija poudarja razsežnosti razmišljanja in čutenja subjektivnega blagostanja, kjer se razmišljanje nanaša na čustveno oz. emocionalno komponento subjektivnega blagostanja. Pri navedeni komponenti prevladujejo pozitivna čustva nad negativnimi, kar vodi do višjega subjektivnega blagostanja. Razmišljanje se na drugi strani nanaša na kognitivno komponento subjektivnega blagostanja, kjer vrednotenje posameznikovega življenja v pretežno pozitivnem smislu prav tako vodi do višjega subjektivnega blagostanja. Subjektivno blagostanje posameznika je visoko, kadar je prisotno višje zadovoljstvo z življenjem in več pozitivnega afekta ter nižje ravni negativnega afekta. Nižje pa je v primeru nizkega zadovoljstva z življenjem, nizko zastopanostjo pozitivnega afekta ter višjo zastopanostjo negativnega afekta (Das idr., 2020).

## **1.5 Zadovoljstvo z življenjem**

Zadovoljstvo z življenjem predstavlja kognitivno komponento subjektivnega blagostanja. Pomeni posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj. Označimo ga lahko kot neko splošno oceno dobrega počutja, zadovoljstva in sreče. Raziskave so pokazale, da se posameznikovo subjektivno doživljanje zadovoljstva z življenjem zrcali na treh osnovnih življenjskih področjih: delu, socialnih odnosih in zdravju (Dimec, 2008; Lyubomirsky idr., 2005).

## **1.6 Čustva**

Čustva ali emocije so procesi, ki izražajo posameznikov odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Doživljamo jih v okoliščinah, ki jih ocenimo kot (subjektivno) pomembne (Kompare idr., 2010).

Opredeľujemo jih z afektivno komponento, ki se deli na pozitivni in negativni afekt (Jood, 2017). Pozitivni afekt je počutje, ki odraža v kolikšni meri se človek počuti aktivno, budno in energično. Visok PA je stanje energičnosti, popolne koncentracije in angažiranosti, medtem ko je za nizek PA značilna žalost in letargija. Za NA pa je značilna raznolikost razpoloženskih stanj, vključno z jezo, gnusom, strahom, krivdo, živčnostjo ipd. Nizek NA na drugi strani pomeni stanje umirjenosti in spokojnosti, iz česar sledi, da nižji kot bo NA, bolj umirjeni bomo in čim višji kot bo NA, tem bolj raznolika bodo naša razpoloženska stanja, kar se bo izražalo tudi na našem mentalnem in fizičnem stanju (Watson idr., 1988).

## **1.7 Povezave med konstrukti**

### **1.7.1 FOMO – Zadovoljstvo z življenjem**

Vpliv FOMO se konstantno kaže v naših življenjih. Študije so pokazale, da je FOMO povezan predvsem z zadovoljevanjem duševne potrebe po pripadnosti in strahom pred socialno izločitvijo (Przybylski idr., 2013). Po besedah raziskovalcev je FOMO lahko povezan z negativnim počutjem, depresijo in omejenim zadovoljstvom z življenjem. Domnevajo tudi, da FOMO vpliva tako, da združuje naše pomanjkljivosti s vključenostjo v socialna omrežja in tudi v odnose z ljudmi okrog nas (Uram in Skalski, 2022). Raziskave so pokazale, da se FOMO z zadovoljstvom z življenjem povezuje negativno, medtem ko se JOMO povezuje z zadovoljstvom z življenjem povezuje pozitivno. Bolj ko se bo raven FOMO povečevala, bolj se bo zadovoljstvo z življenjem zmanjševalo (Deniz, 2021).

### **1.7.2 JOMO – Zadovoljstvo z življenjem**

Na drugi strani FOMO se nahaja JOMO, ki se pozitivno povezuje s pozitivnimi čustvi in zadovoljstvom z življenjem. V kolikor se osredotočimo na zmanjšanje FOMO in povečanje JOMO, bi naj naš strah postajal vse bolj nadomestljiv z veseljem in zadovoljstvom (Uram in Skalski, 2022). Na čim višji stopnji bo JOMO, tem bolj pozitivno in boljše bo naše zadovoljstvo z življenjem (Deniz, 2021).

### **1.7.3 FOMO - Čustva**

Kadar doživljamo FOMO, je bilo ugotovljeno, da so ta predvsem negativna in da FOMO prinaša negativno razpoloženje. Rezultati so prikazali, da se FOMO pozitivno povezuje tudi z depresijo. Ugotovljena pa je bila tudi zmerna pozitivna korelacija med FOMO in nagnjenostjo k dolgočasju (Elhai idr., 2020). Raziskave so pokazale tudi, da so ljudje, pri katerih je FOMO prisoten v višji meri, bolj raztreseni in manj osredotočeni na opravilo, ki ga morajo opraviti, poleg tega pa bodo naslednji dan bolj verjetno obžalovali svojo odločitev (Milyavskaya, 2018).

### **1.7.4 JOMO - Čustva**

JOMO prinaša predvsem pozitivna čustva, ki vključujejo veselje, srečo in olajšanje. Z dobrim počutjem ter boljšo voljo postanemo bolj osredotočeni na zadeve, ki so dejansko pomembne in jih tudi bolj cenimo. S povečanjem JOMO se posamezniku zmanjša stres ter poveča samokontrola. Rezultati so pokazali tudi, da lažje sprejemamo kritike ostalih (Aranda in Baig, 2018). Zmanjšana uporaba družbenih medijev vodi do povišanega JOMO in posredno tudi do boljšega počutja (Jacobsen, 2021).

## 1.8 Namen in cilj raziskovanja

Kot že omenjeno, se v zadnjih desetletjih pojavlja vse večja zaskrbljenost glede uporabe socialnih medijev. To je rastoč problem današnjih mladostnikov, zato je raziskovanje možnih vzrokov in posledic ključnega pomena za ustvarjanje programov, delavnic, ki bi bile v pomoč pri preventivnem delu kot tudi pri nudenju pomoči. Opravljene so bile tudi raziskave v tujini, vendar pa jih predvsem v našem okolju še primanjkuje, zato se nam zdi pomembno, da se le te opravijo.

Cilj našega raziskovanja je bil raziskati in ugotoviti v kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci ter ugotoviti kako se FOMO povezuje z nekaterimi konstrukti. Naše glavno raziskovalno vprašanje je bilo **v kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci**. Zanima nas tudi, kako zmanjšati prisotnost FOMO in povečati prisotnost JOMO, česar se dotaknemo v diskusiji.

S tem namenom smo se lotili nekaj metod dela, ki so nam pripomogle pri raziskovanju. Najprej smo poskušali poiskati čim več literature, ki bi nam lahko prišla v pomoč, kar vključuje večino spletnih člankov, pomagali pa smo si tudi z učbenikom za psihologijo. Da bi dobili vpogled v količino FOMO, smo za dijake pripravili anketo in rezultate slednje prikazali s korelacijami ter z grafičnimi prikazi. Na podlagi literature in dosedanjih ugotovitev na področju konstruktov, vključenih v naše raziskovanje, smo zastavili hipoteze raziskovanja:

**H1:** FOMO se bo z zadovoljstvom z življenjem povezoval negativno (negativna korelacija)

**H2:** FOMO se bo s pozitivnim afektom povezoval negativno (negativna korelacija)

**H3:** FOMO se bo z negativnim afektom povezoval pozitivno (pozitivna korelacija)

## 2. METODA

### 2.1 Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 115 oseb obeh spolov. Vzorec je zajemal 31 moških (26,96 %) in 84 žensk (73,04 %). Gre za osebe, ki obiskujejo srednjo šolo in so v razponu od 15 – 18 let, njihova starost pa je v razponu od 15-18 let s povprečjem 16,63. Iz splošnega izobraževalnega programa je bilo 64 udeležencev (55,65 %), iz strokovnega 44 (38,26 %) ter iz poklicnega 7 (6,09 %).

### 2.2 Pripomočki

#### Demografski podatki

V začetku ankete smo udeležence povprašali po nekaterih demografskih spremenljivkah. Udeleženci so odgovarjali na vprašanja o spolu (moški in ženski), nato pa so napisali še svojo starost v razponu 15 – 18 let. Poleg teh vprašanj smo nato povprašali tudi o njihovem izobraževalnem programu: Splošni izobraževalni program, Strokovni izobraževalni program in Poklicni izobraževalni program.

**Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS** (*ang. Satisfaction With Life Scale*) (Diener idr., 1985) meri splošno zadovoljstvo z življenjem. Predstavlja spoznavni vidik zadovoljstva z življenjem. Rezultat na lestvici lahko označimo kot posameznikovo oceno kvalitete življenja glede na njegove osebne kriterije. Pet postavk ocenimo na lestvici strinjanja od 1 (močno se ne strinjam) do 7 (popolnoma se strinjam). Za skupni rezultat seštejemo odgovore vseh petih postavk. Najnižji možen rezultat na tej lestvici je 5, najvišji pa 35.

**Lestvica pozitivnega in negativnega afekta I-PANAS-SF** (*ang. International positive and negative affect schedule short-form*) (Thompson, 2007) je lestvica 10 postavk, razvita kot merilo afektivne komponente subjektivnega blagostanja. Polovica postavk obsega pozitivni afekt in druga polovica negativni afekt. Pet pozitivnih čustvenih stanj je: aktivnost, odločnost, pozornost, navdihnjenost in pripravljenost. Pet negativnih čustvenih stanj je: sramežljivost, prestrašenost, živčnost, vznemirjenost in sovražnost. Posameznik vsako postavko oceni na lestvici pogostosti od 1 do 5, kjer 1 predstavlja zelo rahlo ali sploh ne in 5 predstavlja zelo pogosto. Najnižji možen rezultat je 5, najvišji pa 25.

**Lestvica FOMO** (*ang. Fear of Missing Out Scale: FoMOs*) (Przybylski idr., 2013) je lestvica 10 izjav o posameznikovih vsakodnevnih izkušnjah. Udeleženci na lestvici strinjanja od 1 (sploh ne drži zame) do 5 (izjemno resnično zame) označijo, kako resnična je vsaka izmed navedenih izjav zanje. Za skupni rezultat seštejemo odgovore vseh desetih postavk. Za svoje raziskovanje smo z namenom, da bi videli, kateri udeleženci doživljajo FOMO, sešteli odgovore. Določili smo tri meje in na podlagi seštevke določili, koliko udeležencev ima nižjo prisotnost FOMO, srednjo prisotnost FOMO in višjo prisotnost FOMO. Najnižji možen rezultat je 10, medtem ko je najvišji 50. Lestvico smo s pomočjo metode dvojnega prevoda (*ang. back-translation*) pred uporabo prevedli iz angleščine v slovenščino.

### **2.3 Postopek**

Podatke smo zbrali preko spletne ankete, ki je v času pridobivanja podatkov bila dostopna na spletnem mestu lka.si, in sicer v obdobju od 26. 1. 2023 do 11. 2. 2023. Anketa je bila posredovana v obliki spletnega obrazca. Na prvi strani obrazca so bila splošna navodila za udeležence, kjer so bile podane vse potrebne informacije o predmetu in namenu te raziskave, glavnih ciljih ter način obdelave zbranih podatkov. Poudarjeno je bilo prostovoljno sodelovanje v raziskavi, od udeležencev ni bilo zahtevano, da vnesejo svoje ime, s čemer je bila njihova anonimnost zagotovljena. Na drugi strani smo zbirali njihove osnovne podatke, to so spol, starost ter program, v katerem se izobražujejo. Na tretji strani se je nahajala lestvica zadovoljstva z življenjem, na četrti strani se je nahajala lestvica pozitivnega in negativnega afekta in na peti strani se je nahajala lestvica merjenja FOMO. Izpolnjevanje celotnega vprašalnika je v povprečju trajalo pet minut.

### **2.4 Analiza podatkov**

Po dobljenih rezultatih smo vse podatke izvozili v datoteko programskega orodja MS Excel. Nato smo prečistili celotno podatkovno bazo tako, da smo neustrezne in nepopolne podatke izbrisali. Določili smo končne rezultate na posameznih uporabljenih merskih pripomočkih za vsakega udeleženca. To smo storili tako, da smo sešteli odgovore na posamezne postavke znotraj merskega pripomočka.

Da smo dobili vpogled v količino FOMO med srednješolci smo pri rezultatih FOMO lestvice arbitrarno določili tri meje:

- od 10 do vključno 23 (nižja prisotnost FOMO),
- od 24 do vključno 36 (srednja prisotnost FOMO),
- od 37 do vključno 50 (višja prisotnost FOMO).

S pomočjo programa MS Excel smo nato izdelali stolpične grafe, ki so prikazovali število oseb, pri katerih je FOMO prisoten v nižji, srednji in višji meri. Enako smo naredili za moške in ženske posebej ter na ta način ugotovili koliko žensk in koliko moških je bilo takšnih, pri katerih je FOMO prisoten v nižji, srednji in višji meri. Iz tega smo nato izračunali odstotke in tako videli, pri katerem spolu je FOMO prisoten v višji meri.

Zanimalo nas je tudi, pri kolikšnem številu oseb je iz vsakega izobraževalnega programa posebej, FOMO prisoten v nižji, srednji in višji meri. Pri analizi smo tu postopali na enak način kot v zgornjem primeru.

Hoteli smo ugotoviti tudi kako se FOMO povezuje z zadovoljstvom z življenjem, negativnim afektom ter s pozitivnim afektom. Da smo dobili vpogled v to, smo izvedli korelacijske izračune; najprej nas je zanimala povezava teh konstruktov s FOMO pri vseh udeležencev, nato pa še ločeno glede na spol, starost ter izobraževalni program. To smo ugotovili tako, da smo seštete odgovore vseh udeležencev pri lestvici FOMO primerjali s seštetimi odgovori vseh udeležencev iz lestvice zadovoljstva z življenjem, negativnega afekta in pozitivnega afekta, nato smo primerjali ločeno glede na spol, starost ter izobraževalni program. Na tak način smo dobili korelacije ter izračunali korelacijske koeficiente, s pomočjo katerih smo prepoznali, ali je korelacija negativna ali pozitivna in ali do korelacije sploh pride.

Prisotnost FOMO in njegovo povezavo z drugimi konstrukti smo ugotovili s pomočjo izrisanih korelacijskih grafov in izpisano korelacijsko vrednostjo, ki predstavlja korelacijski koeficient, ki se lahko razprostira od vrednosti -1 do 1:

- če je vrednost koeficienta med -1 in 0, je korelacija negativna (bližje -1 močnejša je povezava)
- če je vrednost koeficienta med 0 in 1, je korelacija pozitivna (bližje 1 močnejša je povezava)
- če je vrednost okoli 0 oz. zelo majhna, korelacije ne moremo zaznati

S pomočjo korelacij smo presojali o zastavljenih hipotezah.

### 3. REZULTATI

Rezultate, ki smo jih dobili, smo v nadaljevanju prikazali z grafi in s korelacijami. Za začetek smo predstavili tabelo s povprečji, ki vsebuje povprečne vrednosti odgovorov na vsaki lestvici posebej pri vseh udeležencih in ločeno glede na spol ter na izobraževalni program. Sledi predstavitev korelacijskih grafov in koeficientov, ki smo jih pri samem raziskovanju dobili. Korelacije prikazujejo povezanost ene spremenljivke z drugo, torej soodvisnost med obema spremenljivkama. Ugotoviti smo hoteli povezanost FOMO z zadovoljstvom z življenjem, negativnim afektom in s pozitivnim afektom. Iz korelacij je v nadaljevanju razvidno ali se FOMO z omenjenimi konstrukti povezuje pozitivno ali negativno in ali do korelacije sploh pride.

V začetku predstavljamo nekaj splošnih podatkov, ki se nanašajo na rešene lestvice.

**Tabela 1**

*Povprečje rezultatov na posameznih merskih pripomočkih.*

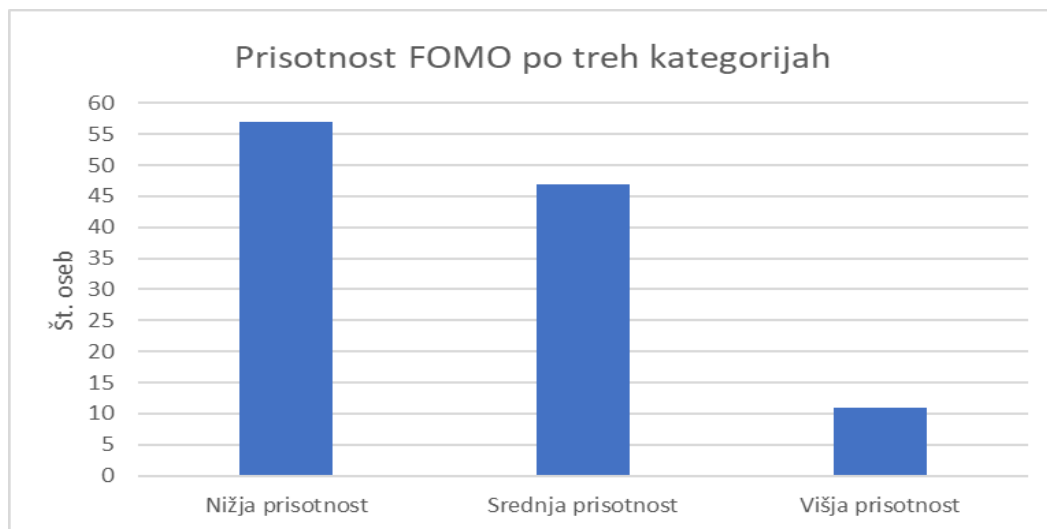
LESTVICA	$M$	$M_{\bar{z}}$	$M_M$	$M_1$	$M_2$	$M_3$	Min.	Max.
<b>Lestvica FOMO</b>	24,50	20,26	26,06	23,86	26,57	17,29	10	50
<b>Lestvica zadovoljstva z življenjem</b>	24,13	24,39	24,04	24,75	23,50	22,43	5	35
<b>Lestvica pozitivnega afekta</b>	16,82	16,77	16,83	16,84	17,11	14,71	5	25
<b>Lestvica negativnega afekta</b>	13,02	12,23	13,32	13,03	13,50	10,00	5	25

*Opomba.*  $M$  = povprečje,  $M_{\bar{z}}$  = povprečje žensk,  $M_M$  = povprečje moških, Min. = minimalno št. točk, Max. = maksimalno št. točk.,  $M_1$  = povprečje v splošnem programu,  $M_2$  = povprečje v strokovnem programu,  $M_3$  = povprečje v poklicnem programu



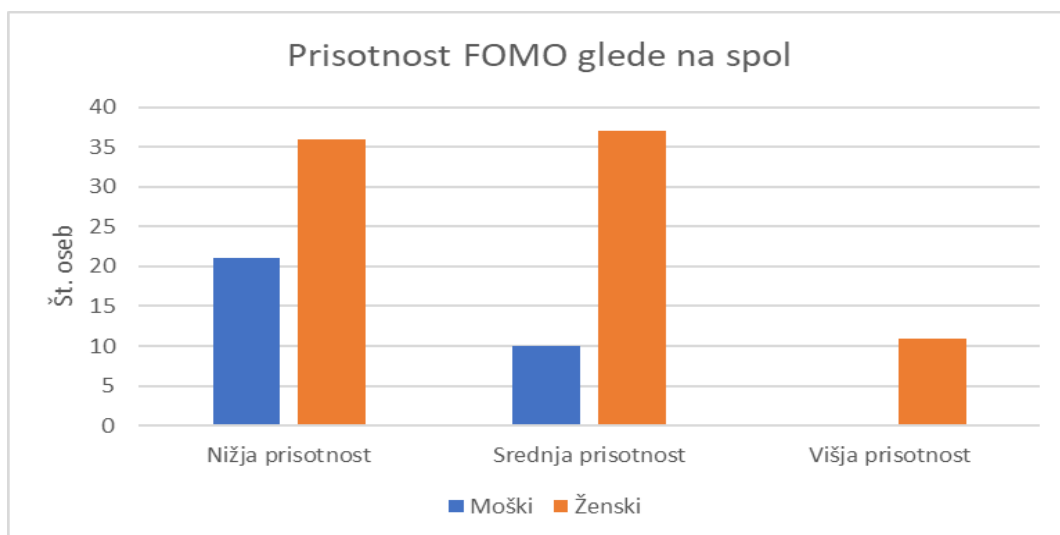
### 3.1 Raziskovalno vprašanje

V nadaljevanju predstavljamo rezultate vezane na raziskovalno vprašanje (v kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci). Kot že omenjeno, smo se odločili za določitev treh mej, s pomočjo katerih smo lahko videli, pri koliko oseb je FOMO prisoten v nižji meri, srednji meri in višji meri.



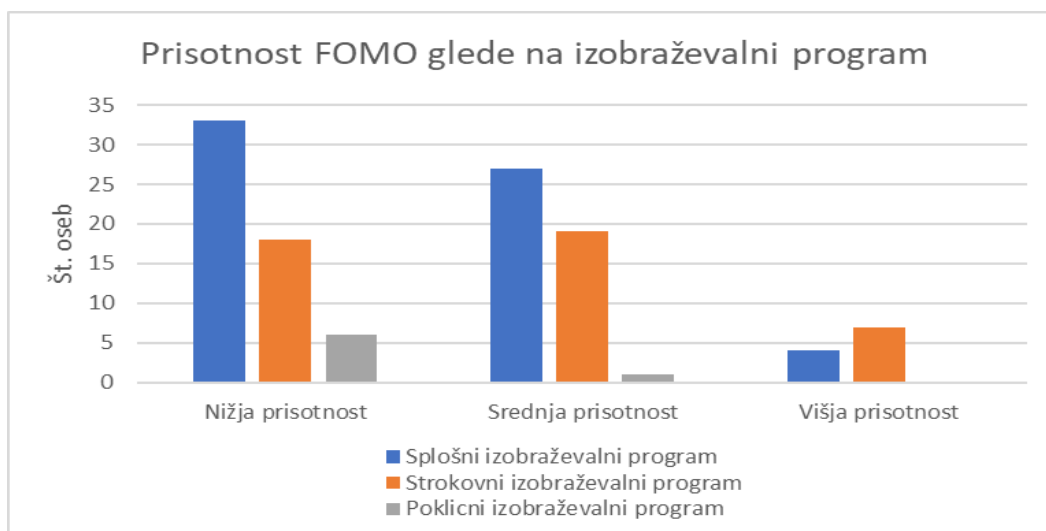
Graf 1: Prisotnost FOMO po treh kategorijah

Graf 1 prikazuje število oseb z nižjo, srednjo in višjo prisotnostjo FOMO. Kot je iz grafa razvidno, je FOMO nižje prisoten pri 57 osebah (49,56 %), srednje prisoten pri 47 osebah (40,87 %) in višje prisoten pri 11 osebah (9,57 %). Največ je torej oseb z nižjo prisotnostjo FOMO, najmanj pa z višjo prisotnostjo FOMO.



Graf 2: Prisotnost FOMO glede na spol

Graf 2 prikazuje število oseb, pri katerih je FOMO prisoten v nižji, srednji in višji meri ločeno glede na spol. Kot je iz grafa razvidno, je pri moških FOMO prisoten le v nižji in srednji prisotnosti, v višji pa ne. Takšnih moških, pri katerih je FOMO prisoten v nižji meri je 21 (67,74 %), v srednji meri pa 10 (32,26 %). Takšnih žensk, pri katerih je FOMO prisoten v nižji meri je 36 (42,86 %), srednji 37 (44,05 %) in višji 11 (13,10 %). Če primerjamo moške in ženske glede na prisotnost FOMO, ugotovimo, da je FOMO pri osebah ženskega spola prisoten v večji meri kot pri osebah moškega spola.



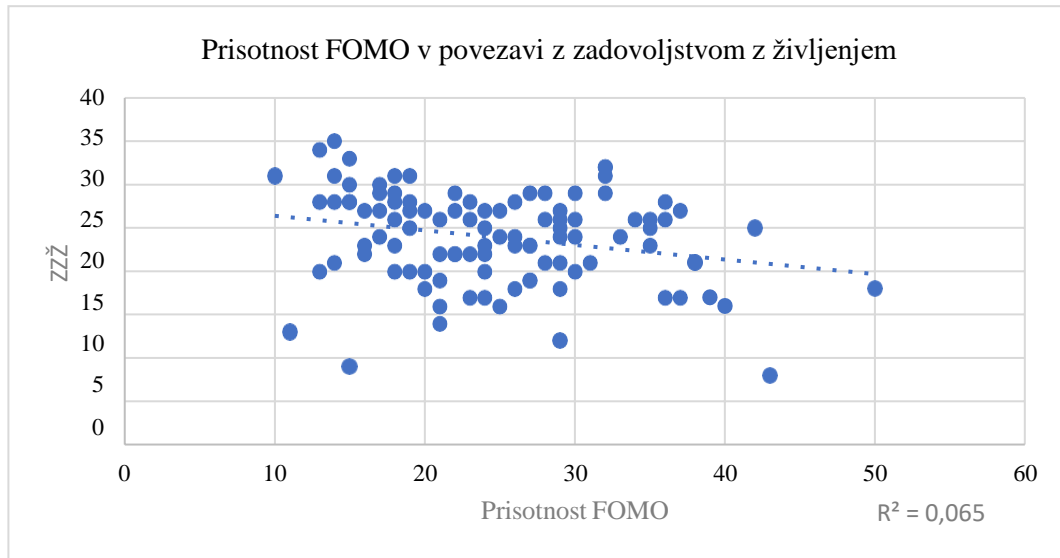
Graf 3: Prisotnost FOMO glede na izobraževalni program

Graf prikazuje število oseb iz posameznega izobraževalnega programa, pri katerih je FOMO prisoten v nižji, srednji in višji meri. Iz splošnega izobraževalnega programa je pri 33 osebah FOMO prisoten v nižji meri (51,56 %), v srednji pri 27 (42,19 %) in v višji pri 4 (6,25 %). Iz strokovnega izobraževalnega programa je pri 18 osebah FOMO prisoten v nižji meri (40,91 %), pri 19 v srednji (43,18 %) in pri 7 v višji meri (15,91 %). Iz poklicnega izobraževalnega programa je pri 6 osebah FOMO prisoten v nižji meri (85,71 %) ter pri eni v srednji meri (14,29 %). Oseb, pri katerih je FOMO prisoten v višji meri iz poklicnega izobraževalnega programa, ni. FOMO je v nižji meri najbolj prisoten pri osebah, ki obiskujejo poklicni izobraževalni program, najmanj pa pri osebah, ki obiskujejo strokovni izobraževalni program. Srednja prisotnost FOMO se najbolj kaže pri osebah, ki obiskujejo strokovni izobraževalni program in najmanj kaže pri osebah, ki obiskujejo poklicni izobraževalni program. V najvišji meri je FOMO prisoten pri osebah, ki obiskujejo strokovni izobraževalni program, medtem ko pri osebah, ki obiskujejo poklicni izobraževalni program, FOMO v višji meri ni prisoten pri nobenem od udeležencev.

## 3.2 Preverjanje hipotez

### 3.2.1 Prva hipoteza

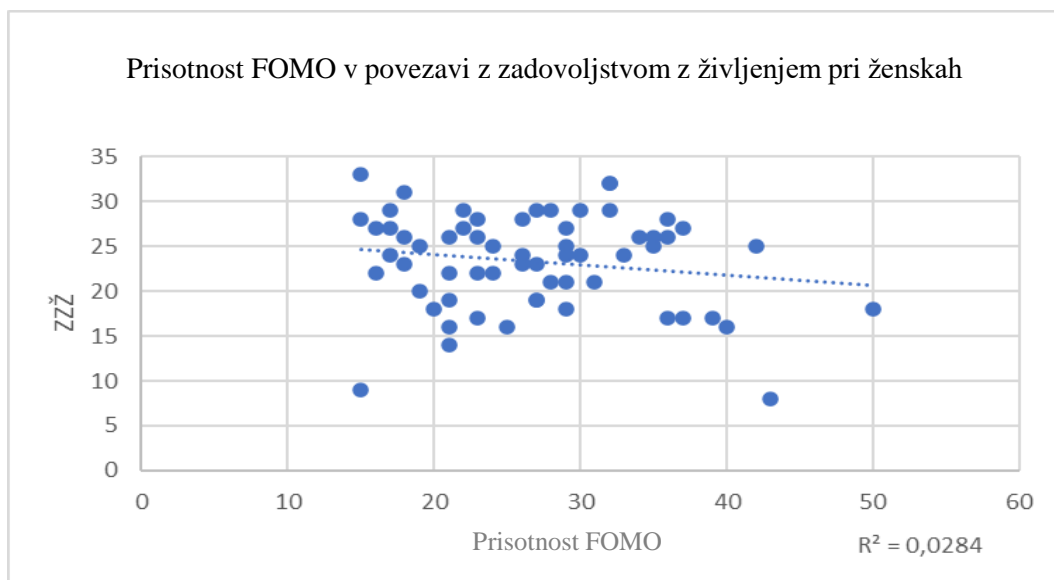
#### a) Korelacija med FOMO in zadovoljstvom z življenjem



Graf 4: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem (ZZŽ)

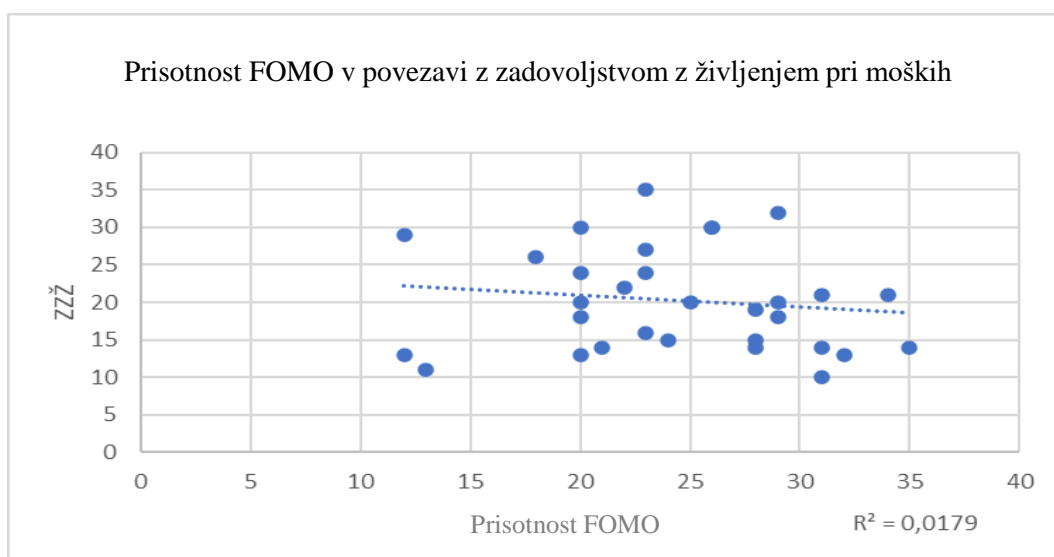
Korelacija je negativna, kar pomeni višja kot je bila prisotnost zadovoljstva z življenjem, nižja je bila prisotnost FOMO. Korelacijski koeficient znaša -0,25.

#### b) Korelacija na podvzorcu žensk



Graf 5: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem pri ženskah

### c) Korelacija na pod vzorcu moških



Graf 6: Prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem pri moških

Na grafu 5 se nahaja prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem na pod vzorcu žensk, na grafu 6 pa se nahaja prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem na pod vzorcu moških. Pri grafu 5 je bila korelacija zelo šibko negativna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša  $-0,16$ . Na grafu 6 je bila prav tako korelacija zelo šibko negativna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša  $-0,13$ . Če primerjamo pod vzorce žensk in moških je prisotnost FOMO v povezavi z zadovoljstvom z življenjem višja pri ženskah kot pri moških, kar lahko vidimo po izračunu korelacijskega koeficienta.

### d) Korelacija na pod vzorcih starostnih skupin

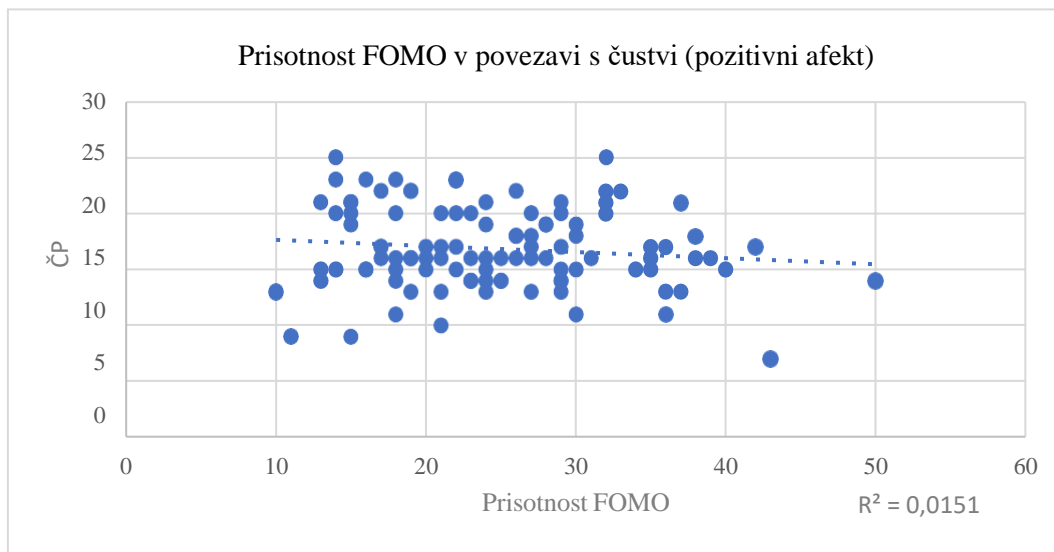
Korelacijo smo določili tudi za pod vzorce glede na starost. Pri osebah s starostjo 16 in 17 let je bila ugotovljena zelo šibka negativna korelacija s korelacijskih koeficientom  $-0,009$  in  $-0,113$ , medtem ko je bila pri oseb s starostjo 18 let ugotovljena zmerna negativna korelacija s korelacijskim koeficientom  $-0,45$ .

### e) Korelacija na pod vzorcih izobraževalnih skupin

Korelacijo smo prav tako določili za pod vzorce glede na izobraževalni program. Pri osebah, ki obiskujejo splošni in poklicni izobraževalni program, s korelacijskima koeficientoma  $-0,16$  in  $-0,069$  je bila ugotovljena zelo šibko negativna korelacija, medtem ko je pri osebah, ki obiskujejo strokovni izobraževalni program s korelacijskim koeficientom  $-0,34$ , bila ugotovljena šibko negativna korelacija.

### 3.2.2 Druga hipoteza

#### a) Korelacija med FOMO in pozitivnim afektom

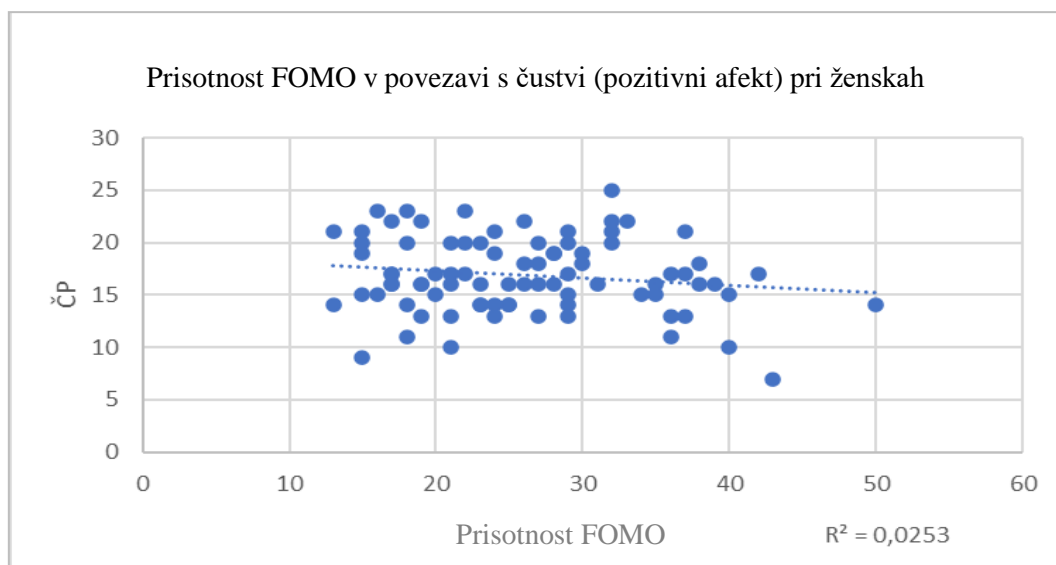


Graf 7: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt)

Opomba. ČP (čustva - pozitivni afekt)

Korelacija prikazuje prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt). Kot lahko razvidimo iz grafa 7, je korelacija negativna, kar pomeni, da se FOMO negativno povezuje s pozitivnim afektom oz. z drugimi besedami pri osebah, pri katerih so pozitivna čustva prisotna v večji meri, je FOMO prisoten v manjši meri in obratno. Naša izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša -0,12.

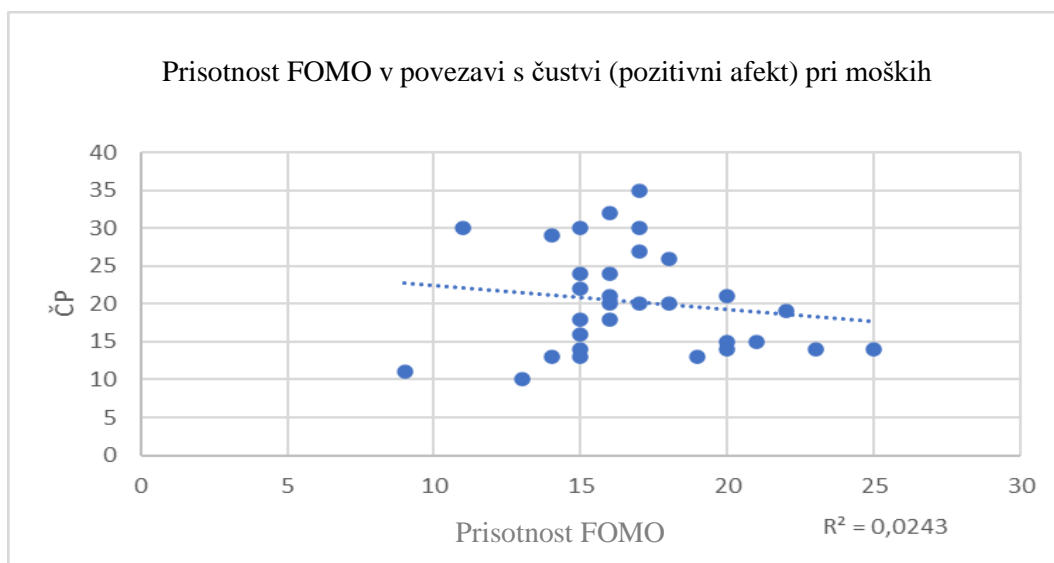
#### b) Korelacija na pod vzorcu žensk



Graf 8: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt) pri ženskah

Opomba. ČP (čustva - pozitivni afekt)

### c) Korelacija na podvzorcju moških



Graf 9: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (pozitivni afekt) pri moških.  
Opomba. ČP (čustva - pozitivni afekt).

Na grafu 8 se nahaja prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo pozitivni afekt glede na podvzorec žensk, na grafu 9 pa se nahaja prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo pozitivni afekt glede na podvzorec moških. Pri grafu 8 je bila korelacija zelo šibko negativna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša -0,16. Na grafu 9 je bila prav tako korelacija zelo šibko negativna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša -0,16. Če primerjamo ženske in moške je prisotnost FOMO v povezavi s čustvi s pozitivnim afektom enaka pri obeh spolih, to lahko vidimo po izračunu korelacijskega koeficienta.

### d) Korelacija na podvzorcjih starostnih skupin

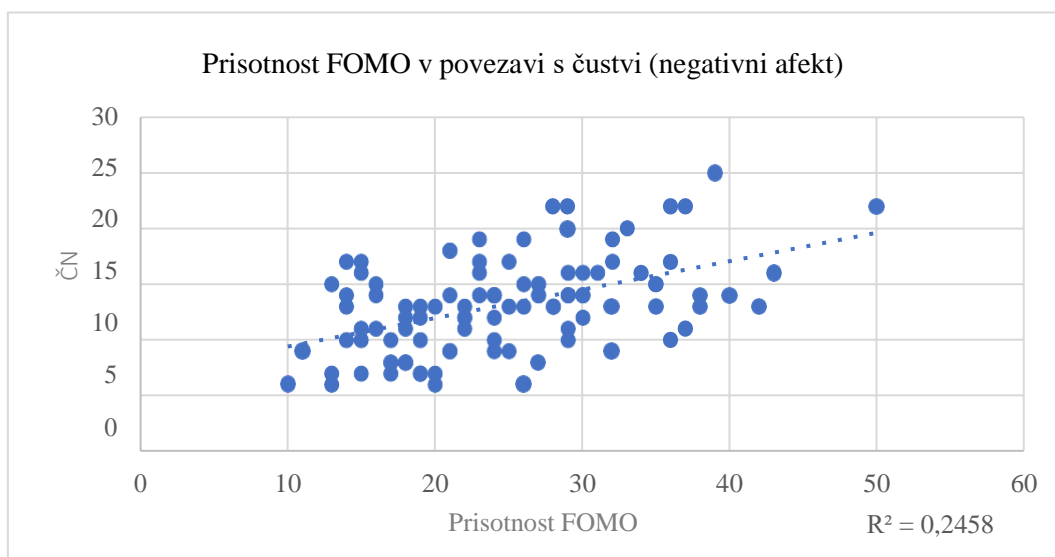
Korelacijo smo določili tudi za podvzorce glede na starost. Pri osebah s starostjo 16 in 18 let je bila ugotovljena zelo šibko negativna korelacija s korelacijskima koeficientoma -0,054 in -0,05, medtem ko je bila pri osebah s starostjo 17 let ugotovljena zmerno negativna korelacija s korelacijskim koeficientom -0,409.

### e) Korelacija na podvzorcjih izobraževalnih skupin

Korelacijo smo prav tako določili za podvzorce glede na izobraževalni program. Pri osebah, ki obiskujejo splošni izobraževalni program s korelacijskim koeficientom -0,026, je bila ugotovljena zelo šibko negativna korelacija, medtem ko je pri osebah, ki obiskujejo strokovni program s korelacijskim koeficientom -0,42, bila ugotovljena šibko negativna korelacija. Pri poklicnem izobraževalnem programu s korelacijskim koeficientom -0,39 je bila ugotovljena zmerno negativna korelacija.

### 3.2.3 Tretja hipoteza

#### a) Korelacija med FOMO in negativnim afektom

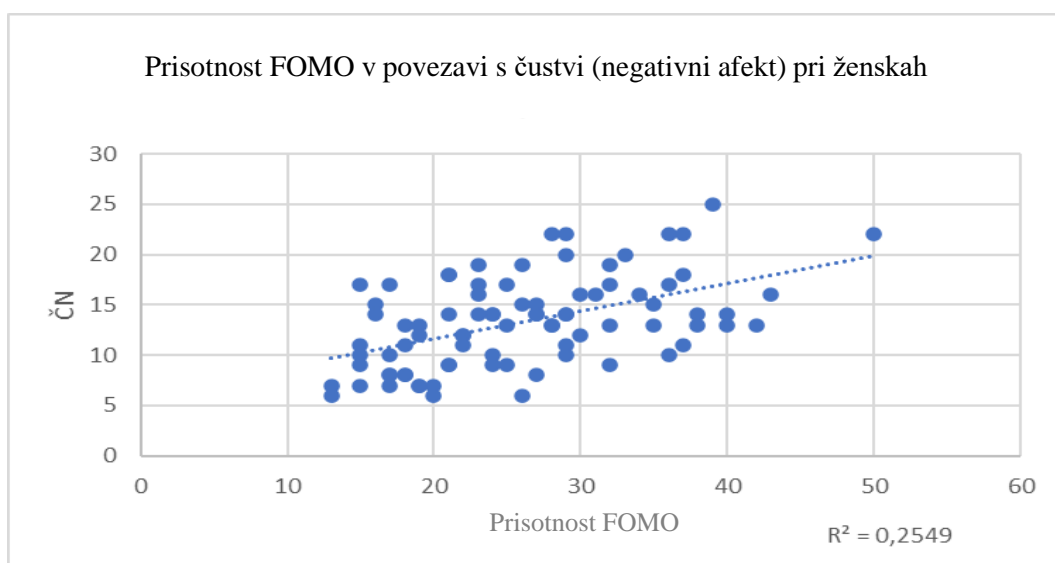


Graf 10: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt).

Opomba: ČN (čustva - negativni afekt).

Korelacija prikazuje prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo negativni afekt. Kot lahko prepoznamo iz grafa 10, je korelacija pozitivna, kar pomeni, da se FOMO pozitivno povezuje z negativnim afektom oz. z drugimi besedami pri osebah, pri katerih so negativna čustva prisotna v večji meri, je tudi FOMO prisoten v večji meri in obratno. Naša izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša 0,50.

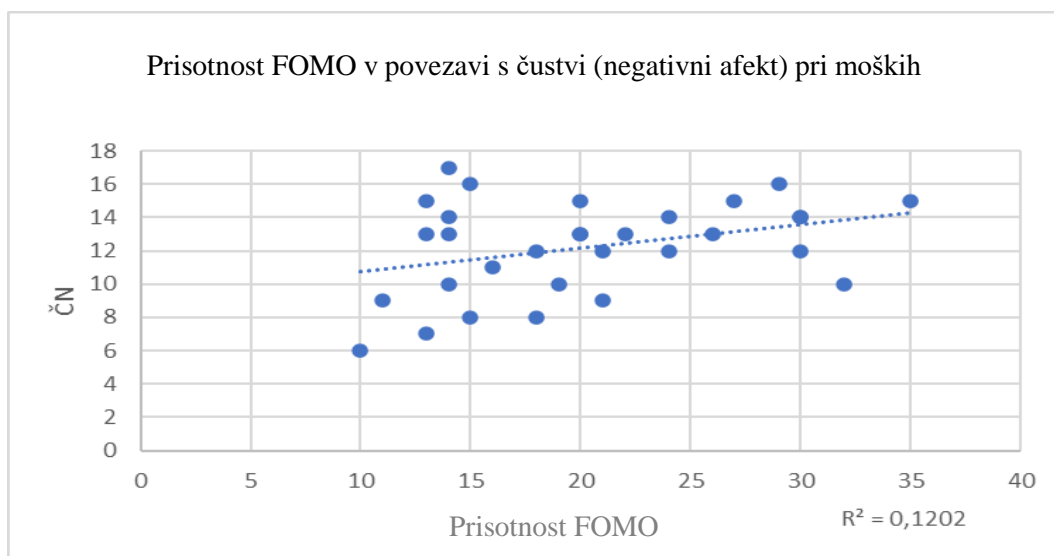
#### b) Korelacija na podvzorcu žensk



Graf 11: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt) pri ženskah.

Opomba: ČN (čustva - negativni afekt).

### c) Korelacija na podvzorcju moških



Graf 12: Prisotnost FOMO v povezavi s čustvi (negativni afekt) pri moških.  
Opomba: ČN (čustva - negativni afekt).

Na grafu 11 se nahaja prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo negativni afekt glede na podvzorec žensk, na grafu 12 pa se nahaja prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo negativni afekt glede na podvzorec moških. Pri grafu 11 je bila korelacija zmerno pozitivna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša 0,50. Na grafu 12 je bila prav tako korelacija šibko pozitivna. Izračunana korelacija je na grafu označena s korelacijsko premico, pri tem korelacijski koeficient znaša 0,35. Če primerjamo podvzorca žensk in moških je prisotnost FOMO v povezavi s čustvi, ki imajo negativni afekt, višja pri moških.

### c) Korelacija na podvzorcjih starostnih skupin

Korelacijo smo določili tudi za podvzorke glede na starost. Pri osebah s starostjo 16 in 17 let je bila ugotovljena šibko pozitivna korelacija s korelacijskim koeficientom 0,34 in 0,25, medtem ko je bila pri osebah s starostjo 18 let ugotovljena močno pozitivna korelacija s korelacijskim koeficientom 0,65.

### d) Korelacija na podvzorcjih izobraževalnih skupin

Korelacijo smo prav tako določili glede na izobraževalni program. Na podvzorcju splošnega izobraževalnega programa je korelacija šibko pozitivna s korelacijskim koeficientom 0,36, medtem ko je na podvzorcjih strokovnega in poklicnega programa s korelacijskima koeficientoma 0,57 in 0,67, zmerno pozitivna in močno pozitivna.



## 4. DISKUSIJA

V nadaljevanju so zapisane ugotovitve, ki smo jih odkrili čez celotno raziskovanje. Ugotovitve so predstavljene ločeno glede na raziskovalno vprašanje in posamezne zastavljene hipoteze.

### 4.1 Raziskovalno vprašanje

V povezavi z glavnim raziskovalnim vprašanjem »V kolikšni meri je FOMO prisoten med srednješolci?« smo ugotovili, da je pri 57 osebah FOMO prisoten v nižji meri, pri 47 osebah v srednji meri in pri 11 osebah v višji meri. Največ je torej oseb z nižjo prisotnostjo FOMO, najmanj pa z višjo prisotnostjo FOMO. Pri tem je treba omeniti tudi meje, ki smo jih določili, da bi se ovrednotili ali ima posameznik nižjo, srednjo ali višjo prisotnost FOMO. Od 10 do 23 je torej nižja prisotnost FOMO, od 24 do 36 srednja in od 37 do 50 višja. Razpon med mejami je približno enak, vendar pa vseeno ne moremo zares zatrditi, da so te pravilno postavljene in bi na tem mestu bila potrebna še številna raziskovanja. Prav tako ne moremo vedeti, ali je pri posameznikih, ki so se gibali v razponu od 24 do 36 FOMO zares bil prisoten v srednji meri in ali že mogoče niso imeli znakov višje prisotnosti FOMO. Zagotovo pa te meje v kombinaciji s povprečjem nakazujejo, da bi lahko bil pri tistih z rezultatom nad 24 FOMO prisoten vsaj do določene mere oz. nad pričakovanim/povprečjem.

Pri tem se lahko navežemo tudi na to, kako bi zmanjšali FOMO pri osebah, kjer je prisoten v višji meri. Na podlagi raziskav, ki so jih naredili, je bilo ugotovljeno, da kratkotrajni odklop oz. kratkotrajna prekinitev povezave najboljše prispeva k zmanjšanju FOMO. Ko se zmanjša prisotnost FOMO, pa se zviša prisotnost JOMO (Aranda in Baig, 2018). Organizacije, ki delujejo na področju prekomerne rabe digitalnih tehnologij v slovenskem okolju (npr. LogOut) navajajo nekaj vodil, kako bi lahko pri mladih krepili JOMO in zmanjšali FOMO. Pri tem dajejo nekaj napotkov, s katerimi lahko dosežemo višjo prisotnost FOMO. Čas, ki ga preživimo za zasloni, bi bilo potrebno zmanjšati. Prav tako se je potrebno zavedati, da je vsebina na spletu pogostokrat ne resnična in olepšana. Pozornost je pomembno usmeriti vase, se poslušati ter spremljati naše notranje dogajanje, v pomoč pri tem je tudi meditacija (LogOut, 2021).

Posameznik pri tem lahko sicer že veliko naredi sam, vendar pa je predvsem pomembna tudi zunanja podpora okolja, ki lahko ali krepí FOMO ali krepí JOMO. Dogodki, ki nas obkrožajo in so vseskozi prisotni v okolju, ki nas obdaja, lahko zvišajo prisotnost FOMO ali pa zvišajo prisotnost JOMO. Pri tem pa je zelo pomembna posameznikova odločitev, na katere stvari se bo bolj osredotočil, kar bo posledično ali krepilo FOMO (npr. z modelnim učenjem prekomerne rabe in občutkom, da nekaj zamujamo) ali pa krepilo JOMO (npr. posvečanje

medijske pozornosti drugim pomembnim stvarim, manj pozornosti na vplivnežih).

Prav tako smo ugotovili, da je FOMO v višji meri prisoten pri ženskah, saj je pri slednjih prisoten tako v višji kot tudi v nižji in srednji meri, medtem ko je pri moških prisoten le v nižji in srednji meri, v višji pa ne. To bi mogoče lahko pripisali tudi temu, da je moških v naši raziskavi bilo za skoraj dve tretjini manj kot žensk in bi se mogoče, ob enakem številu žensk in moških, FOMO pri moških prikazal tudi v višji meri. Moških z višje izraženim FOMO je namreč 0 %, medtem ko je žensk z višje izraženim FOMO 13,10 %. Od devetih od desetih raziskav, ki so bile izvedene, so rezultati prikazali, da so v preteklosti ženske bistveno bolj kot moški uporabljale spletna mesta za družabna omrežja. Delež žensk, ki so uporabljale spletne strani družbenih medijev, je bil namreč za 10 odstotnih točk višji od moških v povprečju. Eden izmed razlogov, da je FOMO v višji meri prisoten pri ženskah, bi lahko bil prav zaradi tega.

Iz naše raziskave je bilo prav tako ugotovljeno, da je FOMO v višji meri najbolj prisoten pri osebah strokovnega programa, kar pomeni, da lahko ta program štejemo tudi kot tak, v katerem je FOMO najbolj prisoten. V nižji meri je FOMO prisoten pri osebah splošnega programa, torej lahko sklepamo, da imajo osebe iz tega programa najmanjšo prisotnost FOMO.

## **4.2 Prva hipoteza**

Prva hipoteza se nanaša na povezavo med FOMO in zadovoljstvom z življenjem, ki se povezujeta negativno.

Ugotovili smo, da je povezanost FOMO z zadovoljstvom z življenjem pri vseh korelacijah oz. na glavnem vzorcu in vseh podvzorcih, ki smo jih izvedli, negativna. Skupno pri vseh udeležencih je korelacija šibko negativna, medtem ko je na podvzorcu žensk, kot tudi na podvzorcu moških, zelo šibko negativna. Na podvzorcih starostnih skupin, se pri 16 in 17 letih kaže zelo šibko negativna oz. je skoraj ni mogoče zaznati, medtem ko se pri 18 letih kaže kot zmerno negativna. Korelacija je na podvzorcu splošnega izobraževalnega programa zelo šibko negativna, medtem ko je na podvzorcu strokovnega programa šibko negativna in poklicnega zelo šibko negativna oz. je zelo blizu 0, kar pomeni, da se komaj zaznava, kar je verjetno zaradi tega, ker je bilo udeležencev iz poklicnega programa le sedem, kar je zelo majhno število. Sporno je tudi to, da iz vsakega programa ni bilo enako število udeležencev, saj bi v primeru enakega števila oseb iz vsakega programa, naše raziskovanje potekalo bolj tekoče in bi prav tako rezultati bili bolj primerljivi in reprezentativni. Ker se FOMO z zadovoljstvom z življenjem pri vseh udeležencih povezuje negativno, lahko prvo hipotezo potrdimo.

Ob pogledu na sorodno literaturo so rezultati prikazali negativno povezavo med FOMO in

zadovoljstvom z življenjem (Milyavskaya idr., 2018). Ta ugotovitev kaže, da se s povečevanjem prisotnosti FOMO posamezniku zmanjšuje zadovoljstvo z življenjem in potrjuje, da se z večanjem zadovoljstva z življenjem posamezniku zmanjšuje tudi raven prisotnosti FOMO. Iz tega lahko ugotovimo, da FOMO močno povezuje z zadovoljstvom z življenjem. Kadar je FOMO nižji so ljudje manjzaskrbljeni, prisotnega je manj strahu, kar vodi do tega, da svoje življenje ocenjujejo kot boljše. Strah je namreč z vrednostnega vidika neprijetno čustvo, ki vzbudi našo fiziološko vzbujenost. Da pa bi raziskali ta odnos tudi vzročno-posledično bi bile potrebne eksperimentalne študije in bolj reprezentativni vzorci.

### **4.3 Druga hipoteza**

Druga hipoteza se nanaša na povezavo med FOMO in pozitivnim afektom, ki se povezujeta negativno.

Ugotovili smo, da se FOMO s pozitivnim afektom pri vseh korelacijah povezuje negativno. Pri vseh udeležencih je korelacija zelo šibko negativna, kot tudi na podvzorcju žensk in moških. Na podvzorcjih starostnih skupin se pri 16 in 18 letih kaže kot zelo šibko negativna, medtem ko se pri 17 letih kaže kot zmerno negativna. Na podvzorcju splošnega programa se kaže kot zelo šibko negativna, na podvzorcjih strokovnega programa zmerno negativna in poklicnega programa šibko negativna.

Ob pogledu na sorodne raziskave, je bilo na podlagi čustev, kadar doživljamo FOMO, ugotovljeno, da so le ta predvsem negativna in da FOMO prinaša negativno razpoloženje (Elhai idr., 2020). V nasprotju s FOMO, pa je JOMO tisti, ki prinaša predvsem pozitivna čustva, ki vključujejo veselje, srečo in olajšanje. Torej je tudi ta, ki bi v povezavi s pozitivnim afektom najverjetneje prikazal pozitivno korelacijo. S povečanjem JOMO bi se torej povišala prisotnost pozitivnih čustev in obratno. Na podlagi raziskav je bilo ugotovljeno tudi, da se s povečanjem JOMO posamezniku zmanjša stres ter poveča samokontrola. Rezultati so prav tako pokazali, da lažje sprejemamo kritike ostalih (Aranda in Baig, 2018).

Na podlagi JOMO, bi bile torej potrebne še nadaljnje raziskave o tem, kako zmanjšati FOMO in povečati JOMO in ali se pri osebah, ki imajo manjšo prisotnost FOMO, kaže večja prisotnost JOMO. V zvezi s tem se lahko navežemo na raziskavo, ki je bila narejena na podlagi JOMO. Preučevali so, kako se določeni načini prekinjanja povezav povezujejo s spreminjanjem FOMO v JOMO. Preučevali so štiri načine: dolgoročna prostovoljna prekinitve povezave, dolgoročna prisiljena prekinitve povezave, kratkoročna prostovoljna prekinitve povezave, kratkoročna prisiljena prekinitve povezave. Izmed navedenih štirih načinov odklopa so ugotovili, da je kratkotrajni odklop najbolj pripomogel k uspehu in da so drugi pogoji povezani z določenimi

zapleti (Aranda in Baig, 2018).

#### **4.4 Tretja hipoteza**

Tretja hipoteza se nanaša na povezavo med FOMO in negativnim, ki se povezujeta pozitivno.

Ugotovili smo, da je povezanost FOMO s čustvi, ki imajo negativni afekt na vseh korelacijah pozitivna. Pri vseh udeležencih je korelacija zmerno pozitivna, na podvzorcu žensk prav tako, na podvzorcu moških je šibko pozitivna, kar je verjetno zopet posledica tega, da je bilo moških udeležencev precej manj kot ženskih. Na podvzorcih starostnih skupin se pri 16 in 17 letih kaže šibko pozitivna, pri 18 letih pa močno pozitivna. Na podvzorcu splošnega programa je šibko pozitivna, medtem ko je na podvzorcih strokovnega in poklicnega programa zmerno pozitivna in močno pozitivna. Skušali smo ugotoviti razloge za močno pozitivno korelacijo med FOMO in negativnim afektom pri poklicnem programu. Izgleda, da se samo na podvzorcu poklicnega programa FOMO intenzivneje povezuje z NA, kar pa še ne pomeni, da je NA prisoten v večji meri. Temu nasprotujejo povprečja (kot že omenjeno). Lahko pa bi bila korelacija močnejša, ker imajo manj psiholoških znanj in posledično manj poznavanja čustev, samokontrole... vendar so to samo ugibanja, ki bi jih bilo potrebno raziskati. Tretjo hipotezo lahko torej prav tako potrdimo.

Ob pogledu na sorodne študije, so te ugotovile, da se FOMO pozitivno povezuje z depresijo in nagnjenostjo k dolgočasju (Elhai idr., 2020). Kot smo tudi sami ugotovili, je FOMO pokazal večjo negativno kot pozitivno prisotnost glede na dijake.

## 5. ZAKLJUČEK

FOMO je pojem, ki postaja čedalje bolj znan, še posebej v današnjem času, ko splet predstavlja velik del našega vsakdana. Ker je poleg tega prav tako občutek, ki ga doživlja veliko število najstnikov, pa ne le njih, vendar prav vsak, ki večino svojega časa preživi na spletu, nas je zanimalo v kolikšni meri je le-ta prisoten med najstniki oz. srednješolci.

Skozi celotno raziskovanje smo ugotovili, da je FOMO med srednješolci vselej prisoten, vendar v nižji meri kot smo pričakovali. Zanimivo se nam zdi, da je FOMO pri približno polovici vseh anketiranih udeležencev prisoten v nižji meri, in le pri približno desetini v višji meri. Ugotovili smo, da se v višji meri pojavlja pri ženskah, medtem ko oseb moškega spola, pri katerih je FOMO prisoten v višji meri, sploh ni. Presenetilo nas je dejstvo, da FOMO pri moških v višji meri sploh ni prisoten. Ugotovili smo tudi, da se FOMO z zadovoljstvom z življenjem in s pozitivnim afektom povezuje negativno, saj višja prisotnost FOMO pomeni nižje zadovoljstvo z življenjem, prav tako pa višja prisotnost FOMO pomeni nižjo prisotnost pozitivnih čustev. Med FOMO in negativnim afektom pa je korelacija pozitivna, saj se višja prisotnost FOMO povezuje z negativnimi čustvi, ki so prisotna v višji meri in obratno. Kasneje smo se osredotočili tudi na povezavo FOMO z zgoraj navedenimi konstrukti ločeno glede na spol, starost in izobraževalni program. Ugotovili smo, da korelacije med FOMO in navedenimi konstrukti ločeno glede na navedene podvzorce, še vedno veljajo, vendar se le-te spreminjajo glede na svojo jakost, npr. korelacija povezanosti FOMO z zadovoljstvom z življenjem se pri ženskah kaže kot šibko negativna, medtem ko se pri moških kaže kot zelo šibko negativna, kar je mogoče posledica tega, da je FOMO pri moških prisoten v nižji meri. Pri tem smo lahko kritični tudi do svojega vzorca, ki je obsegal zgolj 115 srednješolcev, večina pa prihaja iz iste srednje šole. Poleg tega bi bil večji vzorec bolj reprezentativen za srednješolce, kar pomeni, da bi lahko naše rezultate posplošili.

Čeprav lahko s pomočjo izrisanih grafov in korelacij izvemo veliko novih ugotovitev, se tu naše raziskovanje ne zaključuje, saj še vedno obstaja prosta pot za odkrivanje novih povezav med določenimi konstrukti ter ugotovitev novih dejstev. Predvsem pa tudi za raziskovanje vzročno-posledičnega vpliva. Naše korelacije zgolj kažejo, da povezave obstajajo, ne povedo pa nam, ali je zadovoljstvo z življenjem višje zaradi nižje prisotnosti FOMO ali pa gre tukaj za druge spremenljivke, ki vplivajo na zadovoljstvo z življenjem. Prisotnost FOMO bi lahko ugotavljali z novo anketo, s pomočjo katere bi bilo možno videti, kako je prisotnost FOMO odvisna od časa, ki ga posamezni udeleženci preživijo na telefonu. Tako bi videli, ali je pri posameznikih, ki več ur preživijo na telefonu, FOMO prisoten v višji meri in ali je pri posameznikih, ki manj

svojega časa preživijo na telefonu, FOMO prisoten v nižji meri. V raziskovalni nalogi omenjamo tudi JOMO, na katerem bi prav tako lahko izvedli raziskave, tako, da bi izdelali novo lestvico, ki se navezuje na JOMO. Ugotovili bi lahko, v kolikšni meri je JOMO prisoten med srednjeolci in kako se ta povezuje z FOMO, saj do sedaj še ni moč zaslediti raziskav, ki bi jasno ločevale med pojma oz. na podlagi rezultatov študij postavljale oba konstrukta v jasen odnos.

Zanimalo bi nas ali imajo posamezniki, pri katerih je JOMO prisoten v višji meri, nižjo prisotnost FOMO in obratno. Če bi ta trditev, na primer, držala, bi ugotovili, da prisotnost FOMO zmanjšamo tako, da povečamo prisotnost JOMO in bi lahko na podlagi tega raziskovali o različnih dejavnosti, s pomočjo katerih se prisotnost JOMO poveča ter bi tako avtomatično zmanjšali prisotnost FOMO. Čeprav v splošnem zasledimo to prepričanje, pa še ni bilo neposredno raziskano. Kasneje bi nas lahko zanimalo tudi, kako se JOMO povezuje z zadovoljstvom z življenjem, negativnim afektom in s pozitivnim afektom. To bi izdelali na enak način kot za FOMO, torej najprej na vseh udeležencih, nato pa ločeno glede na spol, starost ter izobraževalni program. V končni fazi, bi boljše razumeli oba pojma in njun odnos.

Kot vidimo bi se lahko naše raziskovanje še nadaljevalo, sami pa bi odkrili še več novih povezav med določenimi konstrukti in JOMO pa tudi med FOMO in JOMO. Pri tem bi seveda bile potrebne eksperimentalne študije, da bi lahko ugotavljali odnos med FOMO in JOMO ter vzroke in posledice.

## 6. VIRI

- Aranda, J. H. in Baig, S. (2018). Toward »JOMO«: The Joy of Missing Out and the Freedom of Disconnecting. *Proceedings of the 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services - MobileHCI '18*. <https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Ayeni, T. (2019). Social Media Addiction: Symptoms And Way Forward. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 1(4), 19–42.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B. in Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(25). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Dimec, T., (2008) Zadovoljstvo z življenjem in delovno zadovoljstvo zaposlenih v Slovenski vojski. *Horizons of Psychology*. 17(4), 118–119.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D. in Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Griffiths, M. in Kuss, D. (2017). Adolescent Social Media Addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–51.
- Gundelach, P. in Kreiner, S. (2004). Happiness and Life Satisfaction in Advanced European Countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359–386. <https://doi.org/10.1177/1069397104267483>
- Gupta, M. in Sharma, A. (2021) Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clin Cases*, 9(19), 4881–4889. <http://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hayran, C. in Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Jacobsen, S. (2021) FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73.

- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: The relationship between fear of missing out (FOMO) and life satisfaction*. Unisa Institutional Repository.
- Kompare, A. (2021). Čustva. V B. Kožuh (Ur.), *Uvod v psihologije: Učbenik za psihologijo v 2. letniku* (str. 81–96) Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- LogOut (2021). *FoMO - Kako družbena omrežja povzročajo strah pred zamujenim*. Pridobljeno 24. 2. 2023, s <https://www.logout.org/sl/blog/fomo-kako-druzbena-omrezja-povzrocajo-strah-pred-zamujenim/>
- Lyubomirsky, S., King, L. in Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mann, R. B. in Blumberg, F. (2022) Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self-esteem on possible self-imagery. *Acta Psychologica*, 228(103629), <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. in Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 725–737. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- Musek, J. (2005). Generalne dimenzije osebnosti in subjektivno emocionalno blagostanje. *Anthropos*, 37(1/4) 319–338.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., in Gladwell, V. (2013). 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
- Roberts, J. A. in David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Safe (n.d.). *Prekomerna raba interneta*. Pridobljeno 22. 2. 2023, s <https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-interneta>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3 – 6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Stamp, P. A. (2016). *Classroom management and social media: FOMO VS. JOMO*. BAASANA International Conference Proceedings.
- Uram, P. in Skalski, S. (2022). Still, Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FOMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports*, 125(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>



Vintar Spreitzer, M., Bap, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.

Watson, D., Clark, L. A., in Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6),1063–1070. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>