

RAZISKOVALNA NALOGA

Izak Fartek, 8. b

OSNOVNA ŠOLA SVETI JURIJ

SVETI JURIJ 13

FOMO MED MLADIMI: KAKO GA DOŽIVLJAJO OSNOVNOŠOLCI IN KAKO SREDNJEŠOLCI?



Raziskovalno področje: sociologija

Avtor: IZAK FARTEK, 8. b

MENTORICI: Anita Fartek, univ. dipl. psih.

Andreja Sraka, univ. dipl. ped.

Sveti Jurij, april 2025

ZAHVALA

Za pomoč in sodelovanje se zahvaljujem:

- mentoricama Aniti Fartek in Andreji Sraka za nasvete in spodbudo;
- anketiranim osnovnošolcem in srednješolcem, da so si vzeli čas in izpolnili anketo;
- strokovnim delavcem osnovnih in srednjih šol, ki so mi pomagali pri anketiranju;
- ge. Miji Repenšek iz društva LOGOUT za opravljen intervju in za pomoč pri iskanju strokovne literature;
- učiteljici Bojani Škaper Mertelj za pomoč pri tehničnem oblikovanju raziskovalne naloge;
- učiteljici Tatjani Grah Marič za jezikovni pregled raziskovalne naloge;
- učiteljici Katarini Marič za prevod povzetka;
- ravnatelju šole, ki je finančno omogočil nastanek raziskovalne naloge.

Vsem, ki so mi na kakršenkoli način pomagali, še enkrat iskrena hvala.

VSEBINSKO KAZALO

POVZETEK	1
ABSTRACT	2
1 TEORETIČNI UVOD	3
1.1 MLADOSTNIKI IN DIGITALNI MEDIJI	3
1.2 KAJ JE FOMO?.....	6
1.3 STATISTIČNI PODATKI O FOMU	8
1.4 KAJ JE JOMO IN NASVETI ZA PREPREČEVANJE FOMA	9
1.5 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZ.....	11
2 EMPIRIČNI DEL	12
2.1 VZOREC	12
2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČKI, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV	12
3 REZULTATI.....	14
3.1 POVZETEK INTERVJUJA S SVETOVALKO DRUŠTVA LOGOUT	14
3.2 REZULTATI, PRIDOBLJENI S POMOČJO ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	15
4 DISKUSIJA	31
5 ZAKLJUČEK	39
6 LITERATURA.....	41
7 PRILOGA	

KAZALO GRAFIKONOV

<i>Grafikon 1. Odgovori anketiranih osnovnošolcev na vprašanje: Katero od spodaj naštetih elektronskih naprav imaš tudi ti?</i>	15
<i>Grafikon 2. Odgovori anketiranih srednješolcev na vprašanje: Katero od spodaj naštetih elektronskih naprav imaš tudi ti?</i>	15
<i>Grafikon 3. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Koliko časa dnevno preživiš na svojih elektronskih napravah za sprostitvev in zabavo?</i>	16
<i>Grafikon 4. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Ali uporabljaš družbena omrežja?</i>	16
<i>Grafikon 5. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Koliko različnih družbenih omrežij uporabljaš?.....</i>	17
<i>Grafikon 6. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Kako pogosto objavljaš na družbenih omrežjih (fotografije, videoposnetke, stanje svojega počutja ...)?</i>	17
<i>Grafikon 7. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Ali si že slišal za pojav FOMO?.....</i>	18
<i>Grafikon 8. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: Ali veš, kaj je FOMO?</i>	18
<i>Grafikon 9. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Neprijetno se počutim, kadar vidim prijatelje, kako se zabavajo brez mene na družbenih omrežjih.....</i>	19
<i>Grafikon 10. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Kadar nimam dostopa do spleta, se počutim izločen od dogajanja na družbenih omrežjih.</i>	19
<i>Grafikon 11. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Nočem zamuditi objave influencerjev, ki jih spremljam, na družbenih omrežjih.....</i>	20
<i>Grafikon 12. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Nočem zamuditi objave mojih prijateljev na družbenih omrežjih.</i>	20
<i>Grafikon 13. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Redno spremljam novice iz sveta na družbenih omrežjih.....</i>	21
<i>Grafikon 14. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Kadar imajo videoigre dnevne izzive, jih ne želim zamuditi.</i>	21
<i>Grafikon 15. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Kadar vidim zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, imam občutek, da je moje življenje manj zanimivo.</i>	22

<i>Grafikon 16. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Kadar streamer, ki ga spremljam, napove poseben dogodek v živo, ga ne želim zamuditi.</i>	22
<i>Grafikon 17. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Skrbi me, da imajo drugi bolj prijetne izkušnje, kot jih imam jaz (npr. zabave, druženja s prijatelji, izleti ...).</i>	23
<i>Grafikon 18. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Postanem slabe volje, ko izvem, da se moji prijatelji zabavajo brez mene ali me niso povabili.</i>	23
<i>Grafikon 19. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Zaskrbljen sem, ko ne vem, kaj počnejo moji prijatelji.</i>	24
<i>Grafikon 20. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Pomembno mi je, da se počutim kot del moje prijateljske skupine in razumem "naše šale".</i>	24
<i>Grafikon 21. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Sprašujem se, ali porabim preveč časa za spremljanje mojih prijateljev na družbenih omrežjih.</i>	25
<i>Grafikon 22. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Moti me, ko zamudim priložnost za srečanje s prijatelji v živo.</i>	25
<i>Grafikon 23. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Ko se imam dobro, mi je pomembno, da to delim na družbenih omrežjih.</i>	26
<i>Grafikon 24. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Slabe volje sem, ko zamudim načrtovano srečanje s prijatelji.</i>	26
<i>Grafikon 25. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Ko grem na počitnice, še vedno spremljam, kaj počnejo moji prijatelji, da vem, kaj se dogaja.</i>	27
<i>Grafikon 26. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Preverjam odzive drugih na mojo objavo na družbenih omrežjih (npr. število všečkov, komentarje ...).</i>	27
<i>Grafikon 27. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Tudi, ko sem v družbi prijateljev, preverjam na telefonu dogajanje na družbenih omrežjih.</i>	28
<i>Grafikon 28. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Na družbena omrežja grem "kar tako" –brez jasnega namena.</i>	28
<i>Grafikon 29. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Po družbenih omrežjih skrolam dlje, kot sem načrtoval.</i>	29

KAZALO TABEL

Tabela 1. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci ($M_{Oš}$) in srednješolci ($M_{Sš}$) o doživljanju FOMA pri trditvah od 1 do 9.	29
Tabela 2. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci ($M_{Oš}$) in srednješolci ($M_{Sš}$) o doživljanju FOMA pri trditvah od 10 do 18.	29
Tabela 3. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci ($M_{Oš}$) in srednješolci ($M_{Sš}$) o doživljanju FOMA pri trditvah od 19 do 21.	30

POVZETEK

FOMO je družbeni pojav, za katerega v slovenščini nimamo še posebnega izraza in ga poznamo pod njegovim izvornim angleškim imenom (*ang. Fear of missing out*). Gre za strah pred zamujenimi priložnostmi in pred izključenostjo. Doživljanje FOMA ni nov pojav, se je pa v dobi pametnih telefonov in družbenih omrežij zelo okreplil.

Ker gre za aktualno temo, sem želel raziskati poznavanje in razširjenost tega pojava med mladimi. Pripravil sem dva spletna anketna vprašalnika (oblika za osnovnošolce in oblika za srednješolce) ter vprašanja za intervju, ki sem ga izvedel s svetovalko društva Logout. Anketni vprašalnik je izpolnilo 206 osnovnošolcev in 1324 srednješolcev.

Na podlagi raziskovanja sem ugotovil, da ima večina mladostnikov svoj pametni telefon in uporablja tri družbena omrežja ali več družbenih omrežji. Večina anketiranih osnovnošolcev in nekoliko več kot polovica srednješolcev za pojav FOMO še ni slišala. Ugotovil sem tudi, da srednješolci v primerjavi z osnovnošolci pogosteje uporabljajo družbena omrežja brez jasnega namena in na njih preživijo več časa, kot so prvotno načrtovali. Po drugi strani pa rezultati kažejo, da je pri osnovnošolcih pogosteje prisoten strah, da ne bi zamudili dnevnih izzivov videoiger, objav influencerjev in dogodkov streamerjev v živo. Pokazalo se je tudi, da srednješolci pogosteje kot osnovnošolci doživljajo FOMO, ko zamudijo srečanje s prijatelji v živo. Ob primerjavi anketiranih skupin se je izkazalo, da FOMO nekoliko pogosteje doživljajo srednješolci. Obema anketiranima skupinama pa je pomembno, da se počutijo kot del svoje prijateljske skupine.

Ker FOMO povzroča neprijetna čustva ter občutke, kar so potrdili tudi moji rezultati, saj jih mladostniki doživljajo (tako na družbenih omrežjih kot tudi, kadar zamujajo dogodke v živo), se mi zdi pomembno, da o tej temi govorimo in jo ozaveščamo. Mladostnike bi bilo dobro tudi seznaniti s tem, kaj je JOMO (*ang. Joy of missing out*) in kako ga lahko prakticirajo v vsakdanjem življenju.

Ključne besede: mladostniki, zasloni, družbena omrežja, FOMO, JOMO.

ABSTRACT

FOMO is a social phenomenon for which there is no Slovene specific term, and which is known by its original English name (Fear of missing out). It is the fear of missing out on opportunities and of exclusion. The experience of FOMO is not a new phenomenon, but it has been greatly amplified in the age of smartphones and social networks.

As it is a topical issue, I wanted to investigate the knowledge and prevalence of this phenomenon among young people. I therefore developed two online questionnaires (one for primary and one for secondary school students) and interview questions, which I conducted with a Logout counsellor. The questionnaire was completed by 206 primary school pupils and 1324 secondary school pupils.

Based on my own research, I found that most adolescents have a smartphone and use three or more social networks. Most of the primary school students and slightly more than half of the secondary school students surveyed had never heard of FOMO. I also found that secondary school students are more likely to use social networks without a clear purpose and to spend more time on them than they originally planned, than primary school students. On the other hand, the results show that primary school pupils are more likely to have a fear of missing out on the daily challenges of video games, influencer posts and live streamer events. Results also show that secondary school pupils are more likely to experience FOMO when they miss a live meeting with friends, than primary school pupils. When comparing the groups surveyed, it emerged that FOMO is slightly more common among secondary school students. However, for both groups it is important to feel part of their friendship group.

Since FOMO causes unpleasant emotions and feelings and my results showed that adolescents experience it (both on social networks and when they miss events "in person"), I think it is important to talk about and raise awareness about this topic. It would also be good to make young people aware of what JOMO (Joy of missing out) is and how they can practice it in their daily lives.

Keywords: adolescents, screens, social networks, FOMO, JOMO.

Ali se vam je že zgodilo, da ste med brskanjem po spletu videli objavo svojih prijateljev, ki se nekje zabavajo brez vas, in ste občutili nelagodje, ker niste z njimi? Gre za pojav FOMO, ki smo ga verjetno že vsi kdaj občutili. Sem Izak Fartek iz 8. razreda Osnovne Šole Sveti Jurij in sem se odločil, da v tem šolskem letu raziščem FOMO. Zanimalo me je, kaj točno je FOMO, kdaj ga doživljamo in kako pogosto se pojavlja med mladimi. Odločil sem se, da bom opravil raziskavo med srednješolci in osnovnošolci, saj bi rad ugotovil, ali prihaja do razlik glede na starost.

1 TEORETIČNI UVOD

V teoretičnem uvodu bom predstavil vpliv sodobne tehnologije na življenje mladostnikov, kaj je FOMO, kako FOMO vpliva na naša življenja, razširjenost tega pojava in kako ga lahko zmanjšamo.

1.1 MLADOSTNIKI IN DIGITALNI MEDIJI

Digitalni mediji imajo velik vpliv na življenja mladih in tudi na druge generacije. Današnji mladostniki preživimo veliko svojega časa pred računalniki in drugimi zasloni. Še posebej privlačna so različna družbena omrežja in računalniške igre.

V obdobju mladostništva imajo mladi potrebo po iskanju lastne identitete, kar se kaže v dejstvu, da iščejo mrežo prijateljev in vrstnikov, s katerimi se primerjajo in se po njih zgledujejo. Mladostniki vzpostavljajo razmerja z drugimi, da zgradijo lastno identiteto ter si postavijo lastne cilje ter vrednote, ki jih določajo straši in širša družba (Tonioni, 2013: 25). Na naše odnose pa pomembno vplivajo splet in družbena omrežja, saj omogočajo odnose »na daljavo«.

Splet in družbena omrežja izpolnjujejo mladostnikovo potrebo po prijateljstvih, čeprav na drugačne načine od tradicionalnih oblik druženja, znanih iz preteklosti (potovanja, dogodki, prireditve). Obenem dajejo mladostniku možnost širiti mrežo prijateljev in stikov v času, v katerem je vse manj primernih zunanjih prostorov za druženje (dvorišča, igrišča, trgi, ceste, župnišča). Družbeno omrežje je v tem smislu podaljšek tipičnih prostorov družbenega srečevanja in druženja skupnosti (Tonioni, 2013: 25). Družbena omrežja obenem odgovarjajo na potrebo človeka po sprejetosti in potrjevanju s strani družbe. Preko njih lahko uporabnik od množice ljudi pridobiva potrditev, da je cenjen. Uporabniški profil posamezniku omogoča, da

ne izpostavlja zgolj svojih interesov, temveč tudi intimnejše podrobnosti svojega življenja (Larchet, 2022; po Zorn, 2024: 5). Poznamo več vrst družbenih omrežij, med mladimi so trenutno najbolj priljubljena Tik Tok, Snapchat, Instagram in YouTube, ki jih bom v nadaljevanju na kratko predstavil (povzeto po Zorn, 2024: 5–6).

- **TikTok** je družbeno omrežje, ki omogoča gledanje, snemanje in urejanje posnetkov z raznoliko vsebino. Uporabniki lahko videne posnetke všečkajo in komentirajo. Ob tem obstaja tveganje, da se na platformi nezavedno razkriva svojo lokacijo, premoženje ali druge podrobnosti zasebnega življenja.
- **Snapchat** je aplikacija, ki omogoča izmenjavo fotografij in videoposnetkov, preko katerih se med seboj tudi komunicira. Od drugih poznanih aplikacij se razlikuje po tem, da sporočila in slike izginejo s telefona prejemnika po nekaj sekundah. To predstavlja določeno tveganje, saj kljub temu da prejeta gradivo izgine po določenem časovnem obdobju, še ne pomeni, da je prek Snapchata varno pošiljati vsebine. Avtor Jean-Claude Larchet (2022: 19) navaja, da je Snapchat priljubljen zlasti med uporabniki, starimi med 12 in 25 let. Leta 2022 je imel 150 milijonov uporabnikov dnevno in je med družbenimi omrežji zasedal drugo mesto po priljubljenosti.
- **Instagram** je družbeno omrežje, ki uporabnikom omogoča deljenje fotografij in videoposnetkov iz svojega življenja. Omogoča vzpostavljanje stikov z drugimi uporabniki, komentiranje, všečkanje in zasebno komuniciranje. Tveganje, ki ga aplikacija lahko predstavlja, je predvsem široka možnost spletnega nasilja, ustrahovanja, izsiljevanja in drugih groženj.
- **YouTube** je aplikacija, ki ponuja širok nabor videoposnetkov, ki jih ustvarjajo njeni uporabniki ali podjetja. Vključuje TV-oddaje, glasbene videoposnetke, kratke igrane in dokumentarne filme, zvočne posnetke, prenose v živo in druge podobne vsebine.

Družbena omrežja imajo lahko na življenje posameznikov pozitiven kot tudi negativen vpliv. Posamezniku lahko spremljanje vsebin na družbenih omrežjih omogoča, da najde svoj stil, sebi podobne ljudi, željeni življenjski slog, motivacijo za oblikovanje specifičnih ciljev ipd. Obenem pa gledanje slik in videoposnetkov na spletu lahko negativno vpliva na to, kako posameznik vidi samega sebe in svoje življenje. Ljudje naj bi se na podlagi tega, kar spremljamo preko družbenih omrežij, primerjali, kar lahko vodi v nezadovoljstvo s samim seboj (Erken, 2023; po Zorn: 6).

Na družbena omrežja lahko dostopamo preko različnih naprav (npr. stacionarnega ali prenosnega računalnika, tabličnega računalnika, pametne ure, pametnega telefona ...). Mladostniki najpogosteje uporabljamo družbena omrežja na svojih pametnih telefonih. Pametni telefoni nam omogočajo veliko uporabnih funkcij, ki nam olajšajo življenje. Strokovnjaki pa opozarjajo tudi na številne negativne posledice, ki so povezane s prekomerno rabo le-teh.

Avtor Manfred Spitzer v svoji knjigi Epidemija pametnih telefonov (2021: 12–13) opozarja o vplivu pametnih telefonov na zdravje in miselno zbranost mladih. Navedel je naslednje primere.

- V Južni Koreji je s pametnimi telefoni zasvojenih že 30 % mladih ljudi. Oktobra 2015 je bila objavljena nemška študija, ki se je ukvarjala s 500 mladostniki med 8. in 14. letom ter je ugotovila 8-odstotno nevarnost zasvojenosti.
- Zdravstvene zavarovalnice opozarjajo pred *zasvojenostjo z družbenimi mediji*: v Nemčiji mladostniki med 12. in 17. letom na družbenih omrežjih preživijo skoraj 3 ure na dan. Glede na ugotovitve raziskav je 2,6 % mladostnikov zasvojenih s platformami WhatsApp, Instagram, Snapchat in Twiter.
- V ZDA se je število *samomorov* med dekletih in mlajšimi ženskami v samo nekaj letih podvojilo. Raziskava o vzrokih je pokazala, da se je samomorilnost, torej psihološko-psihiatrično opredeljeno nagnjenje do izvršitve samomora, povečala z vsako dodatno uro uporabe digitalnih medijev. Britanska študija je z opazovanjem več kot 1000 deklet ugotovila, da tiste, ki pri trinajstih letih več kot tri ure dnevno preživijo ob Facebooku, pri osemnajstih letih dvakrat pogosteje trpijo zaradi *depresije*.
- Že gledanje televizije je vodilo v *povečanje telesne teže*, uporaba videa, DVD-jev, igranje računalniških igrin in uporaba pametnih telefonov pa so to še poslabšali.
- *Računalnik in pametni telefoni škodujejo izobrazbi*: doslej še nobena raziskava ni dokazala pozitivnih vplivov računalnikov ali internetnega dostopa na učni uspeh šolarjev. V nasprotju s tem so negativni vplivi dokazani. Tako je analiza podatkov raziskav PISA v več kot 50 državah za obdobje zadnjih deset let pokazala, da se je učni uspeh šolarjev v posamezni državi tem bolj poslabšal, čim več denarja je bilo v državi vloženega v krepitev digitalne infrastrukture (računalnike in WLAN v učilnicah).
- Pametni telefon na pisalni mizi *zmanjšujejo miselno sposobnost* že s tem, da samo ležijo na mizi, torej tudi takrat, kadar niso v uporabi. Pametni telefon že s svojo prisotnostjo priklepa pozornost nase, saj nenehno dopušča možnost uporabe.

Na podlagi ugotovitev omenjenih raziskav lahko vidimo, da je zelo pomembno, koliko časa preživimo na pametnih telefonih in za drugimi zasloni. Po rezultatih reprezentativne študije, opravljene februarja in marca 2015 v ZDA z 2658 udeleženci, starimi od 8 do 18 let, so otroci med 8. in 12. letom zaslonske medije uporabljali povprečno 6 ur, mladostniki med 13. in 18. letom pa kar 9 ur na dan (Spitzer, 2021: 14).

Še pred približno 25 leti je bilo to povsem drugače. Ljudje so običajno gledali televizijo dve do tri ure na dan in drugih zaslonov niso uporabljali. Kljub temu pa danes vemo iz ugotovitev dolgoročnih študij, da je že to prineslo negativne posledice: čim več ur dnevno presedijo otroci in mladostniki pred televizorjem, vse pogosteje se kot odrasli spopadajo s čezmerno telesno težo, tem slabša je njihova izobraženost in tem bolj agresivno je njihovo vedenje (Spitzer, 2024: 15).

Uporaba pametnih telefonov oz. spremljanje družbenih omrežij na pametnih telefonih pa so v zadnjih letih močno povečali doživljanje FOMA, ki ga bom v nadaljevanju opisal.

1.2 KAJ JE FOMO?

FOMO je družbeni pojav, ki ga v slovenščini največkrat poznamo pod njegovim izvirnim imenom, *ang. Fear of missing out* (v nadaljevanju FOMO). Pojav naj bi leta 1996 prvi prepoznal marketinški strateg dr. Dan Herman in leta 2000 o njem objavil članek. Avtor Patrick J. McGinnis pa je leta 2004 opredelil izraz FOMO kot strokovni termin in ga populariziral (Schrekinger, 2014). Od leta 2010 se izraz FOMO pogosto uporablja za opis pojava opaženega na družbenih omrežjih (Gupta in Sharma, 2021). Doživljanje občutka FOMA torej ni nov pojav, saj nas strah pred zamujenimi priložnostmi pesti že vrsto let, so pa družbena omrežja v zadnjih letih ta občutek močno ojačala (www.logout.org).

V zadnjih letih preučevanju t. i. »zaskrbljenosti pred izključenostjo« vse več pozornosti posvečajo tudi številne psihološke raziskave, saj razširjenost tega pojava s porastom uporabe družbenih omrežij in pametnih telefonov strmo narašča (Przybylski, Murayama, DeHaan in Gladwell, 2013; po Fijavž, 2020), zlasti med mladimi (Milyavskaya idr., 2018; po Fijavž, 2020).

O doživljanju FOMA govorimo, kadar se pri posamezniku pojavijo občutki nelagodja in zaskrbljenosti, ki izhajajo iz njegovega prepričanja, da je izključen iz nekega dogajanja oziroma da zamuja prijetna doživetja, ki jih v danem trenutku izkušajo drugi (Holte in Ferraro, 2020; po Fijavž, 2020).

Ta definicija izpostavlja družbeni vidik FOMA, ki ga razločujejo od negativnih občutkov, ki se pri posamezniku pojavijo kot posledica obžalovanja napačnih izbir. FOMO ni povezan z razočaranjem nad svojim odločanjem, saj lahko nastopi kljub posameznikovemu prepričanju, da je sprejel v določenem trenutku »zase najboljšo možno odločitev«, če je ta odločitev povezana z njegovo izključenostjo iz določenih aktivnosti (Milyavskaya idr., 2018; po Fijavž, 2020).

Tako se bo npr. študent, ki se odloči, da bo namesto na zabavo s prijatelji odšel na zmenek s svojim dekletom, še vedno spraševal, kaj je zamudil s tem, ko se je odločil, da ne gre na zabavo, čeprav je na zmenku s partnerko užival in bi v prihodnosti svojo izbiro ponovil. FOMO se torej pojavi ob zavedanju lastne odsotnosti v izkušnjah, ki (si) jih delijo bodisi naši prijatelji bodisi naši znanci. Prav tako pa lahko FOMO nastopi tudi ob spremljanju zabavnih izkustev popolnih neznancev, npr. vplivnežev na spletu (Social Media: Influencers and FOMO; po Fijavž, 2020).

Razširitev uporabe različnih socialnih platform (kot so npr. Facebook, Instagram in Twitter), na katerih ljudje objavljajo fotografije lastnih dejavnosti in zabavnih doživetij s svojimi bližnjimi, povečuje možnost obveščenosti posameznika o različnih vidikih življenja drugih (Dogan, 2019; po Fijavž, 2020). Pred »dobo pametnih telefonov in socialnih omrežij« je bilo življenje vsakega človeka bolj zasebno. Posamezniki niso imeli toliko priložnosti za spremljanje življenj drugih (Holte in Ferraro, 2020; po Fijavž, 2020) in posledično se je pri njih občutek zamujanja oziroma izključenosti pojavljal redkeje kot v današnjem času (Dogan, 2019; po Fijavž, 2020).

FOMO na spletu lahko doživimo na primer tudi (www.logout.org):

- kadar nimamo dostopa do spleta in se počutimo izločeni iz družbenega dogajanja na družbenih omrežjih – zanimajo nas objave oseb in influencerjev, ki jih spremljamo, morebitni dogodki v svetu, ponudbe, ki jih nočemo zamuditi ali slike prijateljev;
- kadar imajo videoigre dnevne izzive ali igralne načine zgolj za določen čas in jih ne želimo zamuditi;
- kadar streamer, ki ga spremljamo, napove poseben dogodek v živo in ga ne želimo zamuditi.

1.3 STATISTIČNI PODATKI O FOMU

V prejšnjih poglavjih sem predstavil nekaj podatkov raziskav o uporabi pametnih telefonov in družbenih omrežij. V nadaljevanju bom predstavil nekaj statističnih podatkov o FOMU med mladostniki in odraslimi.

Rezultati raziskave objavljene na spletni strani *Saferkidsonline* iz decembra 2022 (<https://saferkidsonline.eset.com>) kažejo, da ima 56,0 % uporabnikov družbenih omrežij izkušnjo FOMA.

Izmed različnih starostnih skupin je FOMO izkušnjo doživelo največ milenijcev ali »generacija Y« (to je generacija ljudi, rojenih med začetkom 80. in poznih 90. let), in sicer 69,0 %. V omenjeni raziskavi je 51,0 % anketirancev ocenilo, da družbena omrežja uporabljajo bolj pogosto kot zadnji dve leti pred tem. Prav tako je raziskava pokazala, da 27,0 % ljudi preveri račune družbenih omrežij, takoj ko se zbudi ter da 91,0 % »generacije Z« (to je generacija rojena med letoma 1995 in 2012) uporablja pametni telefon pred spanjem. Raziskava je prav tako ugotavljala stopnjo doživljanja FOMA med spoloma. Rezultati so pokazali, da 25,0 % mladostnic in 26,0 % mladostnikov doživlja nizko stopnjo FOMA. Visoko stopnjo FOMA pa doživlja 40,0 % mladostnikov in 51,0 % mladostnic (<https://saferkidsonline.eset.com>).

V nadaljevanju bom predstavil še nekaj rezultatov raziskav iz tujine (povzeto po <https://trustpulse.com/2023/04/14/fomo-statistics/>).

- Študija, ki jo je izvedla družba *OnePoll*, je pokazala, da je 69,0 % Američanov v neki obliki izkusilo FOMO, k čemur so pomembno prispevali družbeni mediji.
- Raziskava *Ameriškega psihološkega združenja* je pokazala, da je med pandemijo covid-19 56,0 % odraslih v Združenih državah Amerike doživelo FOMO, pri čemer so bili socialni mediji ponovno pomemben dejavnik.
- 60,0 % ljudi opravi nakup zaradi FOMA, večinoma v 24 urah.
- Poročilo družbe *Experian* je razkrilo, da 69 % milenijcev preveč zapravlja, da bi sledili svojim vrstnikom in se izognili FOMU.
- V raziskavi, ki jo je izvedlo podjetje *TD Ameritrade*, je 73,0 % milenijcev izjavilo, da so zapravili denar, ki ga niso imeli, za izkušnje, da bi se izognili FOMU.
- Po raziskavi podjetja *Adlucent* 60,0 % kupcev pravi, da je FOMO vplival na njihove odločitve za nakup.

- Raziskava podjetja *MyLife.com* je pokazala, da 56,0 % uporabnikov družbenih medijev doživlja FOMO, od tega jih 48,0 % pravi, da se zaradi družbenih medijev počutijo, kot da zamujajo izkušnje.
- 45,0 % ljudi, ki doživljajo FOMO, ne more zdržati več kot 12 ur, ne da bi preverili družbene medije.
- 69,0 % milenijcev prav tako pravi, da jih skrbi, da bodo zamudili dogodke, če ne bodo preverjali družbenih medijev.

Predstavljena statistika kaže na to, da je strah pred zamujanjem razširjen pojav, zlasti med milenijci, ter da FOMO vpliva na počutje in vedenje ljudi.

1.4 KAJ JE JOMO IN NASVETI ZA PREPREČEVANJE FOMA

Splet in družbena omrežja nam nudijo zabavo, nam lahko pomagajo pri izobraževanju, komunikaciji s prijatelji in pri marsičem drugem. Toda včasih čustva, ki jih občutimo pri uporabi spleta, niso prijetna: zavist, tesnoba in celo samozaničevanje. FOMO je neskončen krog: ko smo na družbenih omrežjih, nas lahko zagrabi panika, da zamujamo življenje, ko pa odložimo telefon, se lahko bojimo, da se spletni svet premika prehitro, da bi ga pozneje dohiteli. Neprijetni občutki in čustva, ki jih povzročajo FOMO, prizadenejo vse generacije, pogosto pa jih spremljata pomanjkanje samozavesti in celo nekakšno razočaranje nad življenjem (<https://saferkidsonline.eset.com>).

Pomembno je, da poznamo nasvete in načine, kako se soočiti s temi občutki. Nasprotje od FOMA je JOMO, ki nam lahko pri tem pomaga. JOMO (*ang. Joy of missing out*) pomeni veselje, da nekaj zamudiš. Je izraz, ki je popolnoma nasproten izrazu FOMO. JOMO posameznika spodbuja, da razume, kaj hoče in se usmeri v dejavnosti, v katere se res želi usmeriti, in to so dejavnosti, ki posamezniku nudijo veselje (<https://safe.si/napotek/jomo-veselje-da-nekaj-zamudis>).

Posamezniki lahko JOMO prakticirajo na več načinov (povzeto po <https://www.logout.org/sl/blog/fomo-kako-druzbena-omrezja-povzrocajo-strah-pred-zamujenim/>), in sicer:

- *zmanjšanje časa na spletu* – manj časa na družbenih omrežjih pomeni manj občutka FOMA;

- *kritičnost do vsebin na spletnih omrežjih* – zavedamo se, da je vsebina na spletu pogostokrat neresnična in namenoma olepšana;
- *avtentičnost na spletu* – študije kažejo, da kadar je podoba posameznika na spletu avtentična, je tudi doživljanje FOMA zmanjšano;
- *practiciranje čuječnosti* – pozornost usmerimo vase, poslušamo in spremljamo svoje notranje dogajanje;
- *meditacija* – pomaga umiriti skrbi ter prispeva k čuječnosti.

V nadaljevanju še nekaj konkretnih nasvetov, kako lahko začnemo vključevati JOMO v naše vsakdanje življenje (povzeto po: <https://safe.si/napotek/jomo-veselje-da-nekaj-zamudis>):

- odložimo telefon in ugasnemo vse ostale naprave, ki bi jih uporabili namesto telefona;
- pospravimo naprave z zasloni za nekaj ur stran od sebe;
- razmislimo o tem, kaj bi radi počeli in se tega lotimo (npr. gremo na sprehod, si ogledamo film, ki smo si ga že dolgo želeli, preberemo kakšno dobro knjigo ...);
- ko bomo telefon spet uporabili, ga uporabimo z namenom. Ne brskajmo ure in ure po telefonu samo zato, ker nimamo česa početi. Odločimo se, da bomo npr. eno uro uporabljali družbena omrežja in se tega držimo. Tako bomo omejili uporabo in imeli čas, da uživamo v stvareh, v katerih prej mogoče nismo. Ne bomo občutili strahu, ampak veselje, da nekaj zamujamo.

Za konec naj še izpostavim, da JOMO posameznikom prinaša številne koristi, med katerimi so (<https://safe.si/napotek/jomo-veselje-da-nekaj-zamudis>):

1. Posvetimo se sebi: če omejimo uporabo mobilnega telefona, se lahko resnično posvetimo sebi in svojim željam. Imamo več časa za svoje hobije in več časa za to, da počnemo dejavnosti, v katerih uživamo.

2. Posvetimo se ljudem okoli sebe: zaradi brskanja po telefonu, preverjanja sporočil in tipkanja lahko pozabimo na vse okrog sebe (morda tudi na svoje družinske člane). JOMO posameznike spodbuja, da okrepijo stike z ljudmi okrog sebe in se pogovarjajo z njimi. Pogovor iz oči v oči je kljub vsemu veliko boljši od pogovora preko telefona.

3. Naučimo se novih stvari: mobilni telefon nam lahko vzamejo veliko prostega časa. Ko pa se namesto telefonu posvetimo sebi, lahko pri tem dobimo veliko novih izkušenj, znanj in spretnosti. JOMO spodbuja ustvarjalnost in nam daje ideje, kaj vse bi lahko počeli (npr. nov konjiček ali pa odkrijemo kakšen nov talent, za katerega prej nismo vedeli).

1.5 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZ

Za raziskovanje družbenega pojava FOMO sem se odločil, ker se mi ta tema zdi zanimiva ter čedalje bolj aktualna in sem želel o njej več izvedeti. Da bi ugotovil poznavanje in razširjenost tega pojava med mladimi, sem opravil intervju in anketiral starejše osnovnošolce in srednješolce.

Zastavil sem si naslednje cilje:

- pridobiti več teoretičnega znanja o pojavu FOMO;
- pridobiti empirično znanje o pogostosti in doživljanju FOMA med starejšimi osnovnošolci in srednješolci ter
- ugotoviti, ali prihaja do razlik v doživljanju FOMA med anketiranima skupinama (osnovnošolci in srednješolci).

Zastavil sem si naslednje hipoteze:

1. več kot polovica anketirancev ima vsaj dve lastni elektronski napravi in jih 3 ure ali več ur dnevno uporablja za sprostitev in zabavo;
2. več kot 60,0 % anketirancev uporablja vsaj tri družbena omrežja in na njih objavljajo enkrat tedensko ali pogosteje;
3. manj kot polovica anketirancev je že slišalo za FOMO;
4. 60,0 % ali več anketirancev pogosto oz. zelo pogosto uporablja družbena omrežja brez jasnega namena in na njih preživi več časa kot načrtovano;
5. 40,0 % ali več anketirancev pogosto oz. zelo pogosto spremlja dogajanje na družbenih omrežjih in objavlja lastne prijetne aktivnosti;
6. 30,0 % ali manj anketirancev se počuti neprijetno, ko spremljajo zabavna izkustva drugih na družbenih omrežjih;
7. 30,0 % ali manj anketirancev noče zamuditi objave vplivnežev in novic iz sveta na družbenih omrežjih;
8. 60,0 % ali več anketirancev se počuti neprijetno, ko zamudijo srečanje s prijatelji ali drug dogodek v živo;
9. doživljanje FOMA se pogosteje pojavlja pri srednješolcih kot osnovnošolcih.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 VZOREC

V raziskovalno nalogo o doživljanju FOMA sem vključil starejše osnovnošolce (7.–9. razreda) ter srednješolce (1.–4. letnika). Anketni vprašalnik za osnovnošolce je izpolnilo **206 anketirancev**. Od tega jih je bilo 106 moškega in 100 ženskega spola. Od anketirancev jih 69 obiskuje 7. razred, 54 anketirancev 8. razred in 83 anketirancev 9. razred. Anketiranci obiskujejo različne osnovne šole, in sicer: OŠ Puconci (58), OŠ Sveti Jurij (50), OŠ Kuzma (42), OŠ Tišina (33), OŠ Sveta Ana (9), OŠ Franceta Prešerna Črenšovci (6), OŠ III Murska Sobota (2), OŠ II Murska Sobota (2), OŠ Gornji Petrovci (2), OŠ Gornja Radgona (1), OŠ Bratov Polančičev MB (1).

Anketni vprašalnik za srednješolce je izpolnilo **1324 anketirancev**. Od tega jih je bilo 392 moškega spola in 932 ženskega spola. Od anketirancev jih 404 obiskuje prvi letnik, 310 drugi letnik, 317 tretji letnik, 282 četrti letnik in 11 anketirancev peti letnik (program 3 + 2) srednje šole. Anketiranci obiskujejo različne srednje šole. Največ anketirancev obiskuje III. gimnazijo Maribor (447), II. gimnazijo Maribor (285), I. gimnazijo Maribor (281), Srednjo poklicno in tehniško šolo Murska Sobota (152), Gimnazijo Murska Sobota (123), Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci (12), Gimnazijo Franca Miklošiča Ljutomer (10), Ekonomsko šolo in gimnazijo Murska Sobota (5), Konservatorij za glasbo in balet Maribor (2), Srednjo ekonomsko šolo Ljubljana (2), Tehniški šolski center Maribor (1), Srednjo zdravstveno šolo Rakičan (1), Gimnazijo Novo mesto (1), Gimnazijo Koper (1) in Gimnazijo Ptuj (1).

Da bi dobil boljši vpogled v raziskovalno temo, sem opravil intervju s svetovalko društva Logout (Center pomoči pri prekomerni rabi interneta). Intervju sem opravil z go. Mijo Repenšek, ki je magistrica družinskih in partnerskih študij ter terapevtka stažistka in dela v enoti Celje.

2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČKI, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

V raziskovalni nalogi sem uporabil dve raziskovalni metodi, to sta intervju in anketa. Uporabil sem polstrukturiran intervju, ki omogoča, da se vprašanja tekom intervjuja prilagodijo. Pred intervjujem sem si zastavil nekaj okvirnih vprašanj o temi FOMO, podvprašanja pa sem tekom

intervjuja oblikoval sproti. Intervju z go. Mijo Repenšek sem izvedel na daljavo, preko aplikacije Zoom, dne 24. 9. 2024. Pri izvedbi intervjuja sta mi pomagali mentorici. Uporabljeni vprašanja za intervju so razvidna iz zapisanega intervjuja, ki se nahaja v Prilogi 1.

V raziskovalni nalogi sem uporabil tudi dva anketna vprašalnika o doživljanju FOMA. Uporabljeni vprašalnika sta bila vsebinsko enaka, eden je bil za starejše osnovnošolce, drugi pa za srednješolce. Pri pripravi vprašalnika sem si pomagal s strokovno literaturo (Zorko, 2021 in Neal, 2017) ter lastnimi izkušnjami.

V obeh anketnih vprašalnikih je bilo vključenih sedem vprašanj ter demografski podatki (spol, razred oz. letnik, osnovna oz. srednja šola, ki jo anketiranec obiskuje). Zadnje vprašanje (7. vprašanje) v anketnem vprašalniku je bilo odprtega tipa, ostala vprašanja pa so bila zaprtega tipa. Med vprašanji zaprtega tipa je bilo šesto vprašanje v obliki trditev, na katere so anketiranci odgovarjali s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice (ocena 1 – nikoli in ocena 5 – zelo pogosto). Anketna vprašalnika o doživljanja FOMA se nahajata v Prilogi 2 in 3.

Oba anketna vprašalnika sem pripravil v orodju za spletne ankete 1KA. Povezavo do pripravljenih anket sta mentorici posredovali strokovnim delavcem osnovnih in srednjih šol, ki so jih posredovali naprej učencem in dijakom njihovih šol. Podatke sem zbiral v mesecu novembru 2024. Grafični prikaz rezultatov sem pripravil meseca decembra 2024 v programu Microsoft Excel.

3 REZULTATI

3.1 POVZETEK INTERVJUJA S SVETOVALKO DRUŠTVA LOGOUT

24. 9. 2024 sem izvedel intervju z go. Mijo Repenšek, svetovalko iz nevladne organizacije LOGOUT. Pri svojem delu opravlja svetovanja posameznikom in družinam, ki imajo različne težave z uporabo IKT-ja (npr. prekomerno igranje videoiger, prekomerno uporabljanje socialnih omrežij ...). V nadaljevanju bom predstavil njene izkušnje in videnja FOMA. Celoten intervju je v Prilogi 1.

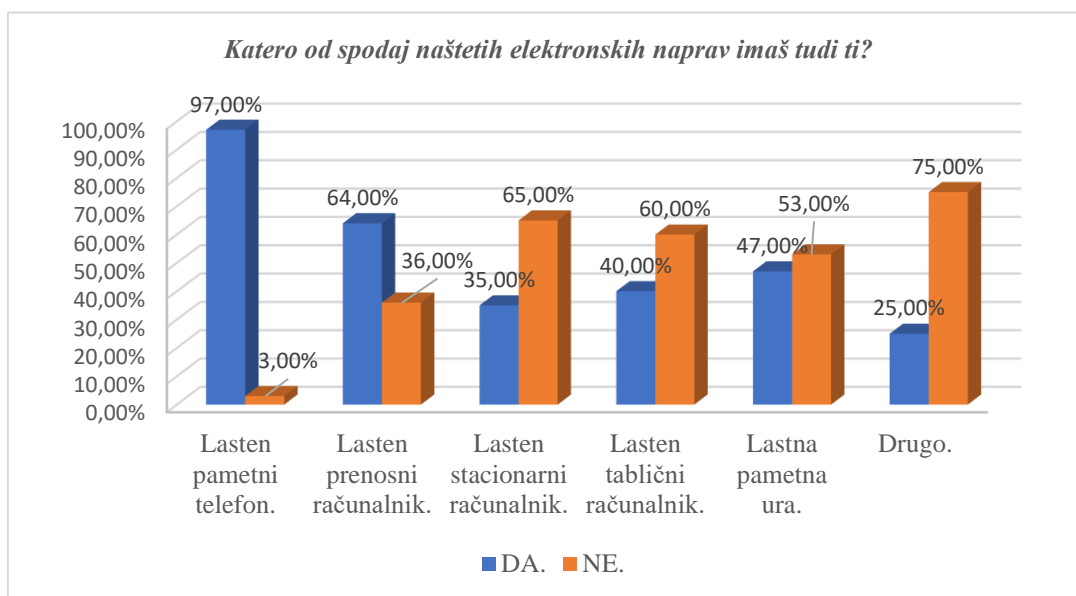
Intervjuvanko sem vprašal, kako bi na kratko opisala pojav FOMO in kako se kaže med mladimi. Povedala je, da ga lahko opišemo kot občutek, ko se nekaj dogaja in nas skrbi, ali ga bomo še ujeli ali ne, in strah pred tem, da bi nas nekdo izpustil oz. pozabil. Je neka napetost, da bi morali nekje biti. Pri mladih je FOMO pogosto povezan s prekomerno uporabo telefona (običajno gre za pridruženo težavo) in ga opazimo kot strah, pri katerem namesto da bi odložili telefon in si pomagali na drug način, še naprej iščemo zadovoljstvo na spletu, ki nam daje določeno varnost. Po njenih izkušnjah je FOMO pogost pojav. Postal je vsakdanji in ga zato niti ne opazimo oz. mu ne dajemo dovolj poudarka in ga hitro spregledamo, je pa prisoten v vseh generacijah.

Vprašal sem jo, ali na podlagi izkušenj opaža razlike v doživljanju FOMA med osnovnošolci in srednješolci. Meni, da prihaja do razlike in je FOMO med srednješolci pogostejši. Pri osnovnošolcih namreč imajo starši več nadzora nad otrokom in njegovo uporabo telefona kot v srednji šoli. Pomembna pa je tudi vzgoja staršev, ker če so meje dobro postavljene, tega strahu ni.

Zanimalo me je, kakšne so posledice, če posameznik pogosto doživlja FOMO. Povedala je, da taki posamezniki hitreje vzkipijo in se razburijo (vse more biti »hitro«). Doživljajo velik pritisk, če bodo kaj zamudili, skrbi jih, da če kaj zamudijo, bo to pomembno vplivalo na njihove socialne odnose.

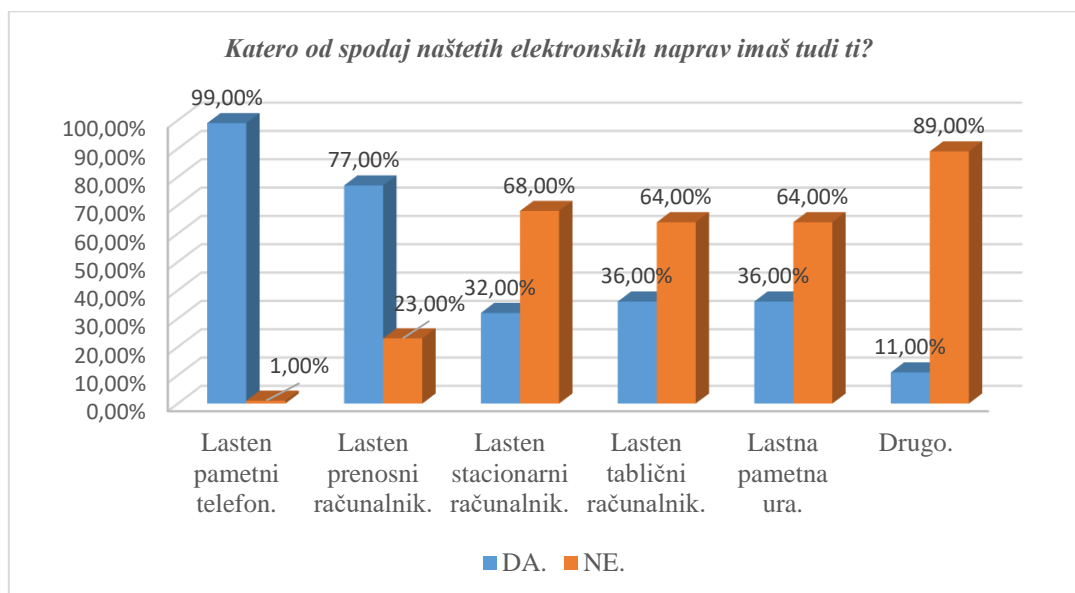
Na koncu je predstavila še nekaj nasvetov, kaj bi mladi lahko naredili, da bi FOMO doživljali čim manj. Poudarila je, da bi se mladi (in odrasli) morali čim več družiti v živo in da se naučimo dati telefon na stran (npr. preživeti kakšen dan brez telefona, družinski dan brez telefona ...).

3.2 REZULTATI, PRIDOBLENI S POMOČJO ANKETNEGA VPRAŠALNIKA



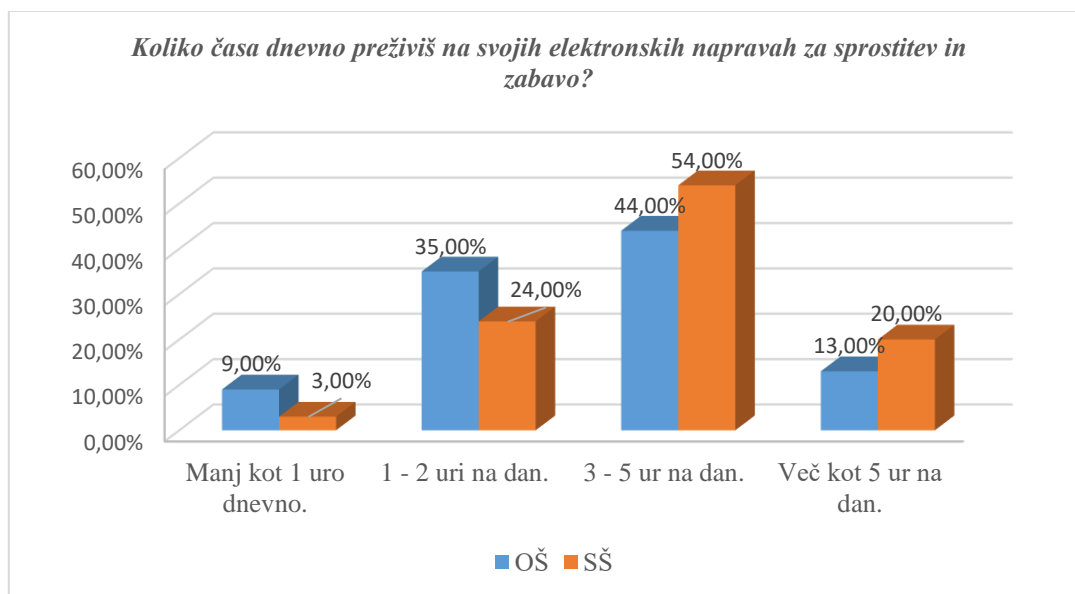
Grafikon 1. Odgovori anketiranih osnovnošolcev na vprašanje: *Katero od spodaj naštetih elektronskih naprav imaš tudi ti?*

Iz grafikona 1 vidimo, da je največ anketiranih osnovnošolcev (97,0 %) na vprašanje, katere od naštetih elektronskih naprav imajo, izbralo odgovor, da lasten pametni telefon. Drugi najpogosteje izbran odgovor (64,0 %) pa je bil, da imajo lasten prenosni računalnik.



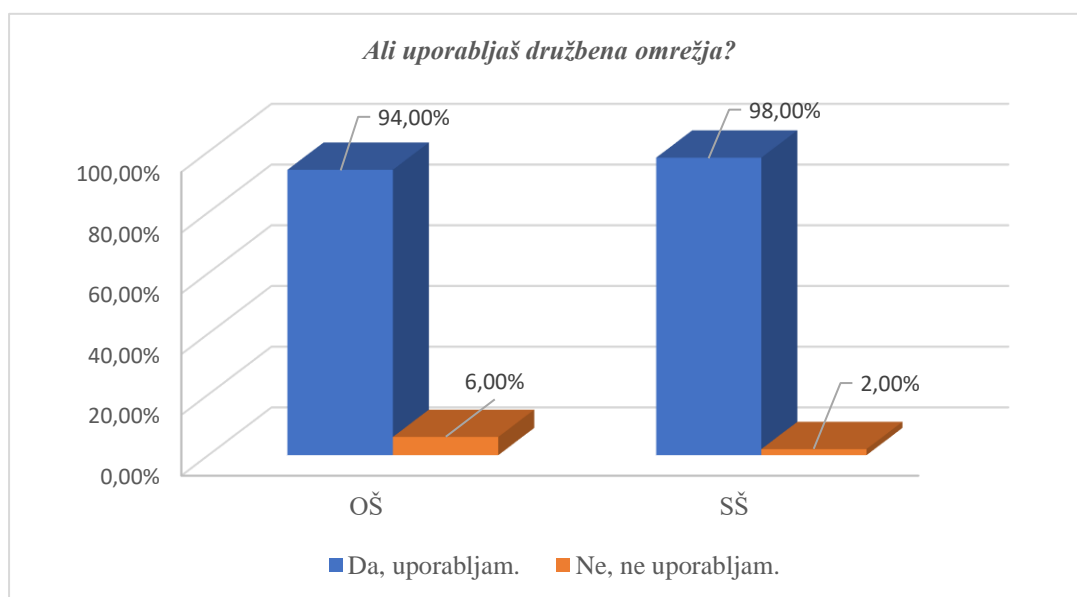
Grafikon 2. Odgovori anketiranih srednješolcev na vprašanje: *Katero od spodaj naštetih elektronskih naprav imaš tudi ti?*

Dobljeni rezultati (grafikon 2) nam kažejo, katere lastne elektronske naprave imajo srednješolci. Najpogosteje izbran odgovor (99,0 %) je pametni telefon in drug najpogostejši odgovor (77,0 %) je prenosni računalnik.



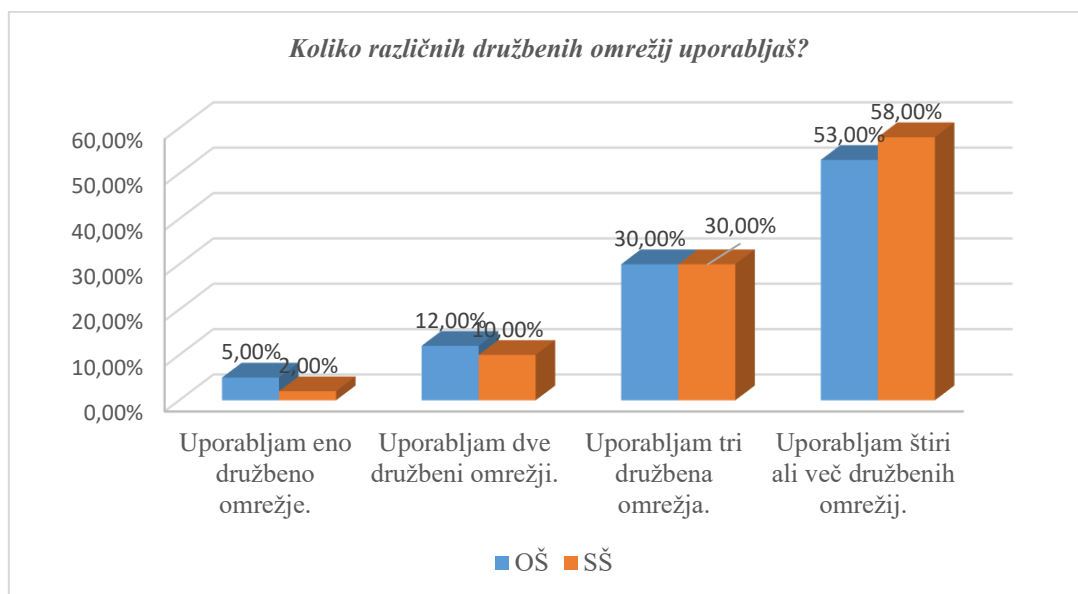
Grafikon 3. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Koliko časa dnevno preživiš na svojih elektronskih napravah za sprostitev in zabavo?*

Grafikon 3 prikazuje odgovore anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje, koliko časa dnevno preživijo na svojih elektronskih napravah za sprostitev in zabavo. Najpogosteje izbran odgovor je bil pri obeh anketiranih skupinah, da 3–5 ur dnevno. Ta odgovor je izbralo 54,0 % anketiranih srednješolcev in 44,0 % anketiranih osnovnošolcev.



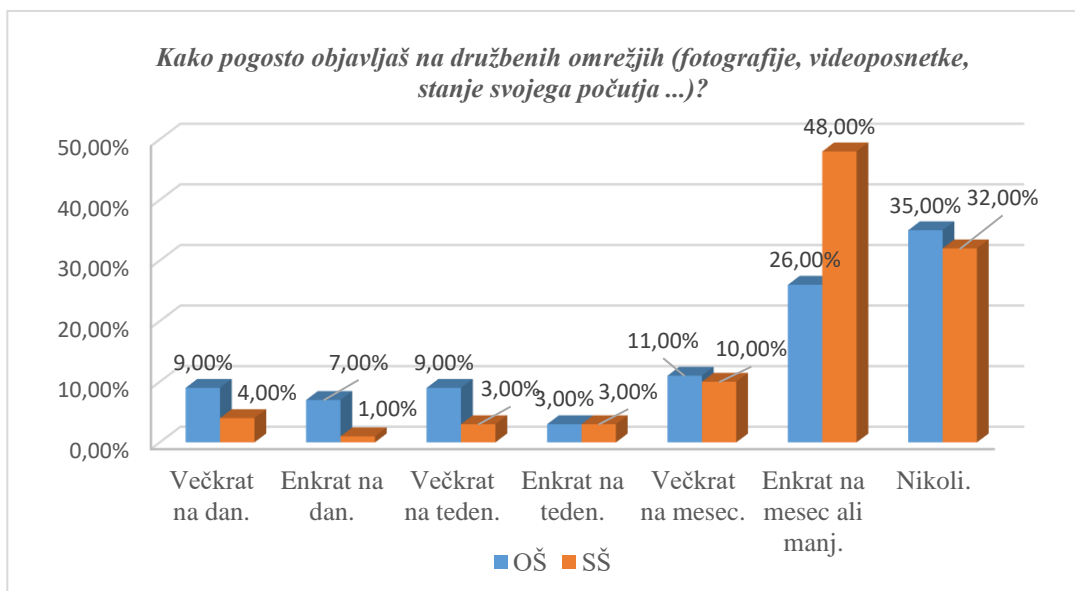
Grafikon 4. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Ali uporabljaš družbena omrežja?*

Dobljeni rezultati (grafikon 4) kažejo, da je večina anketiranih srednješolcev (98,0 %) in osnovnošolcev (94,0 %) izbrala odgovor, da uporabljajo družbena omrežja.



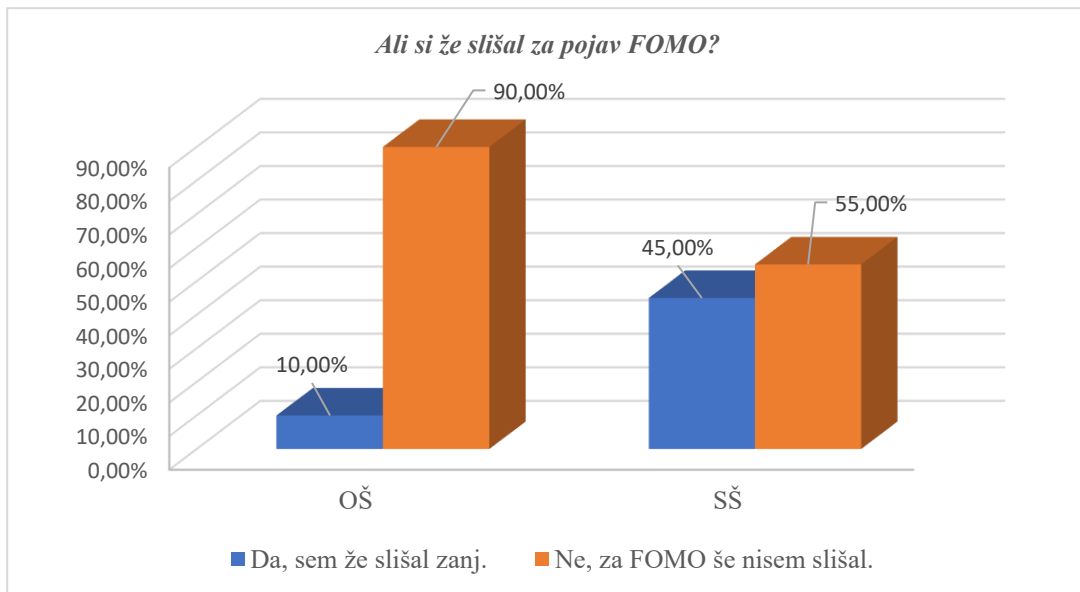
Grafikon 5. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Koliko različnih družbenih omrežij uporabljaš?*

Iz grafikona 5 vidimo, da je največ anketiranih osnovnošolcev (53,0 %) in srednješolcev (58,0 %) izbralo odgovor, da uporabljajo štiri družbena omrežja ali več družbenih omrežij.



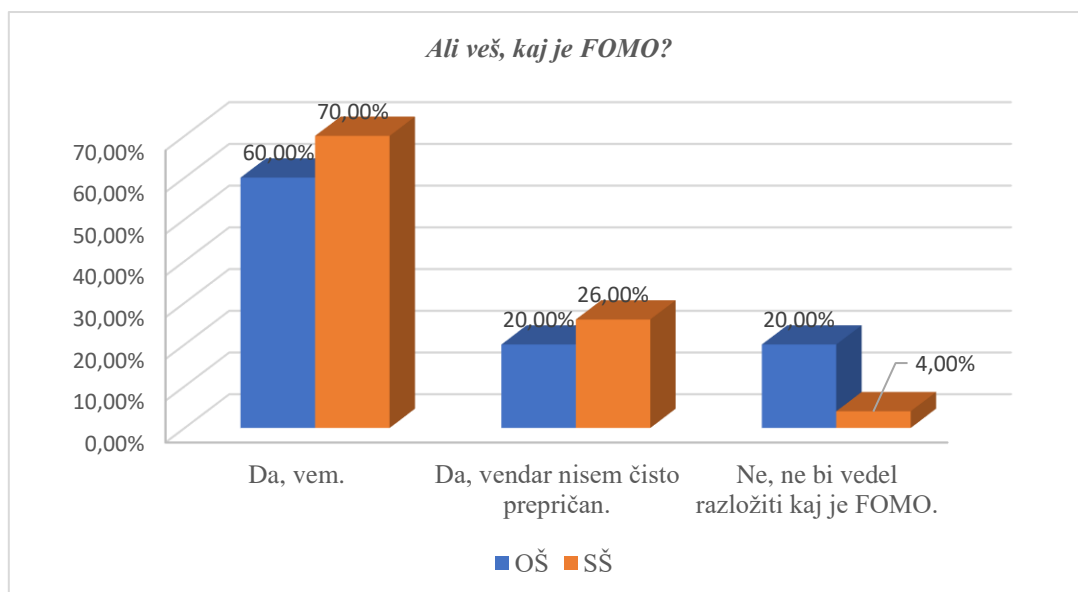
Grafikon 6. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Kako pogosto objavljaš na družbenih omrežjih (fotografije, videoposnetke, stanje svojega počutja ...)?*

Dobljeni rezultati (grafikon 6) kažejo, da je največ anketiranih srednješolcev (48,0 %) na vprašanje, kako pogosto objavljajo na družbenih omrežjih, izbralo odgovor, da enkrat na mesec ali manj. Najpogosteje izbran odgovor med osnovnošolci (35,0 %) je bil odgovor, da nikoli. 4,0 % anketiranih srednješolcev in 9,0 % anketiranih osnovnošolcev pa je izbralo odgovor, da objavljajo večkrat na dan.



Grafikon 7. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Ali si že slišal za pojav FOMO?*

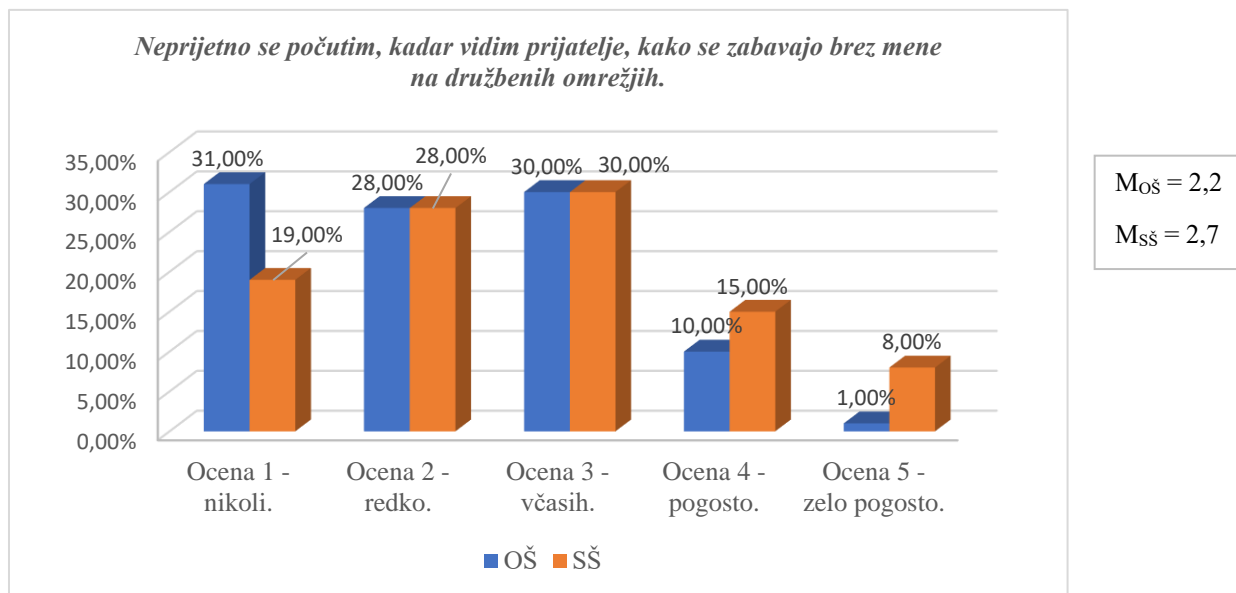
Iz grafikona 7 vidimo, da je 90,0 % anketiranih osnovnošolcev in 55,0 % anketiranih srednješolcev izbralo pri vprašanju, ali so že slišali za FOMO, odgovor ne. Anketirancem, ki so odgovorili pritrdilno, se je postavilo podvprašanje, ali vedo, kaj je FOMO.



Grafikon 8. Odgovori anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev na vprašanje: *Ali veš, kaj je FOMO?*

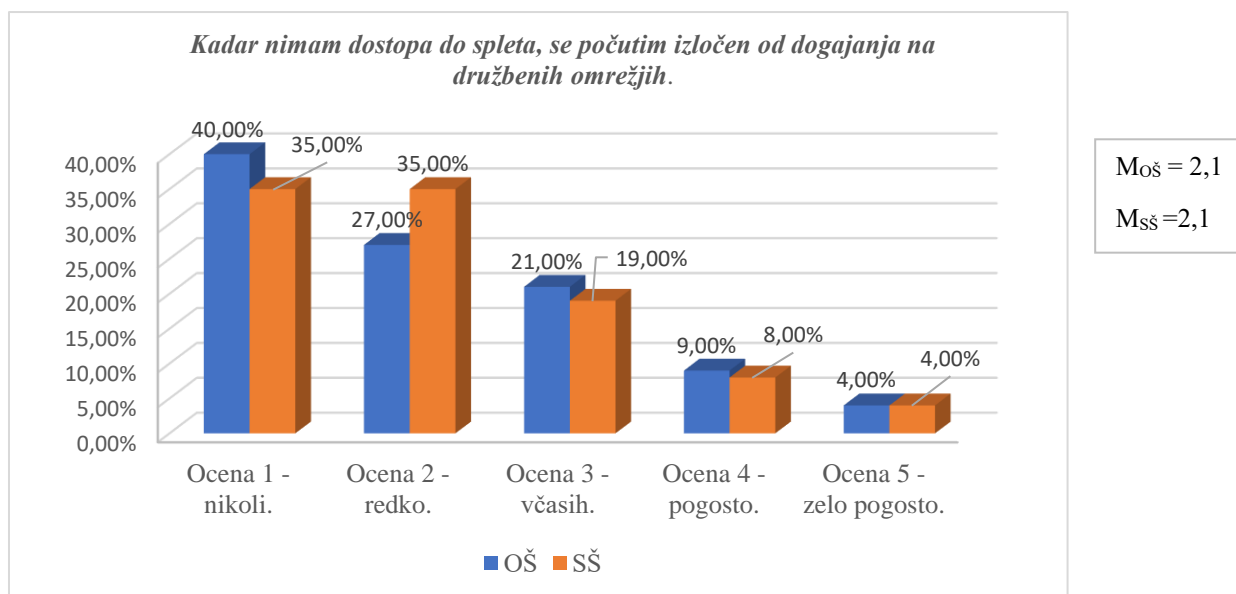
Dobljeni rezultati (grafikon 8) kažejo, da je pri obeh anketiranih skupinah najpogostejši odgovor, da vedo. Izbralo ga je 70,0 % anketiranih srednješolcev in 60,0 % osnovnošolcev.

V nadaljevanju so prikazane ocene anketirancev različnih trditev, ki opisujejo doživljanje FOMA.



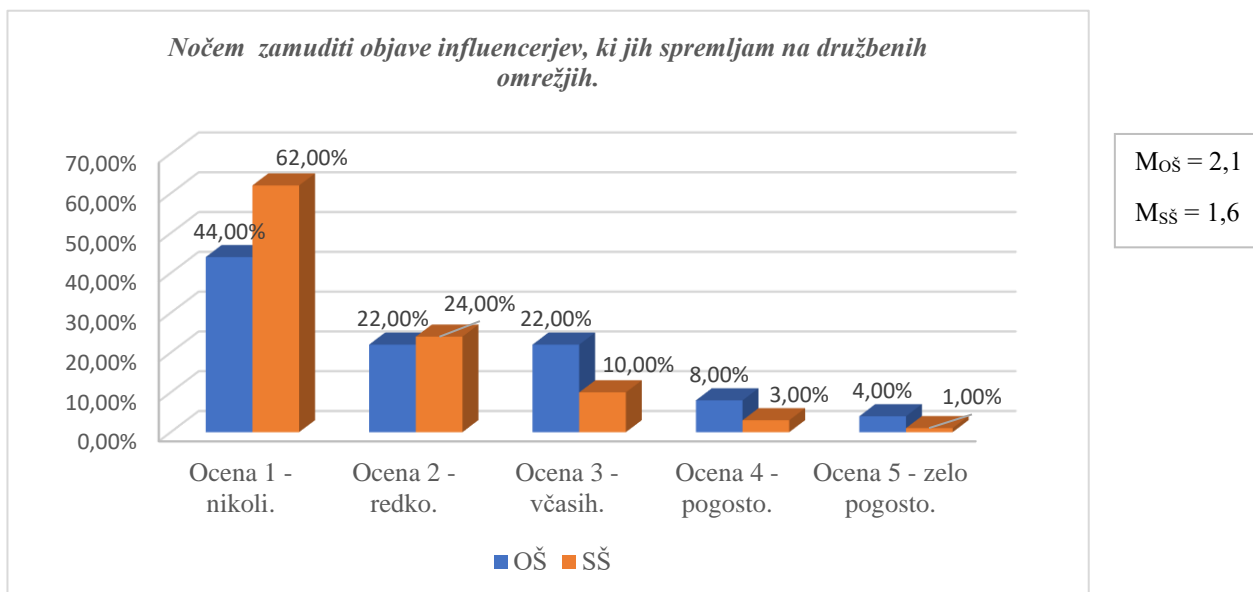
Grafikon 9. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Neprijetno se počutim, kadar vidim prijatelje, kako se zabavajo brez mene na družbenih omrežjih.*

Grafikon 9 prikazuje, da je pri osnovnošolcih najpogosteje izbrana ocena 1 – nikoli (31,0 % anketirancev), pri srednješolcih pa ocena 3 – včasih (30,0 %). V izračunanih povprečjih je prišlo do razlike, saj le-ta pri osnovnošolcih znaša 2,2, pri srednješolcih pa 2,7.



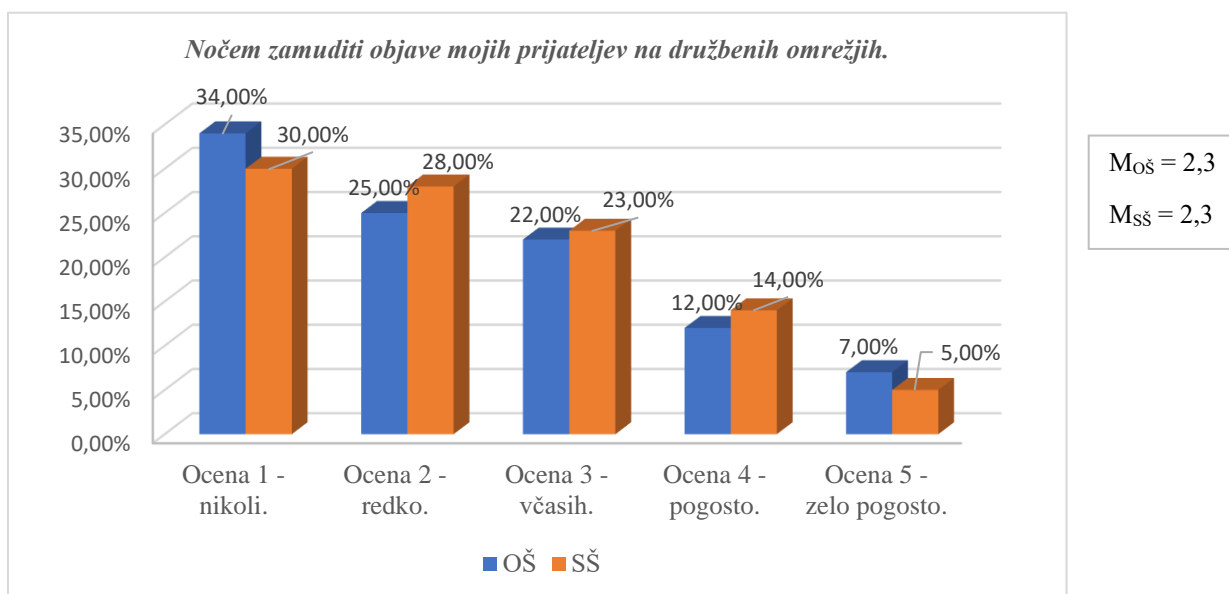
Grafikon 10. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Kadar nimam dostopa do spleta, se počutim izločen od dogajanja na družbenih omrežjih.*

Dobljeni rezultati (grafikon 10) kažejo, da je največ osnovnošolcev (40,0 %) in srednješolcev (35,0 %) izbralo oceno 1 (nikoli). Oceno 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) je izbralo 13,0 % osnovnošolcev in 12,0 % srednješolcev. Izračunani povprečji sta enaki in znašata 2,1.



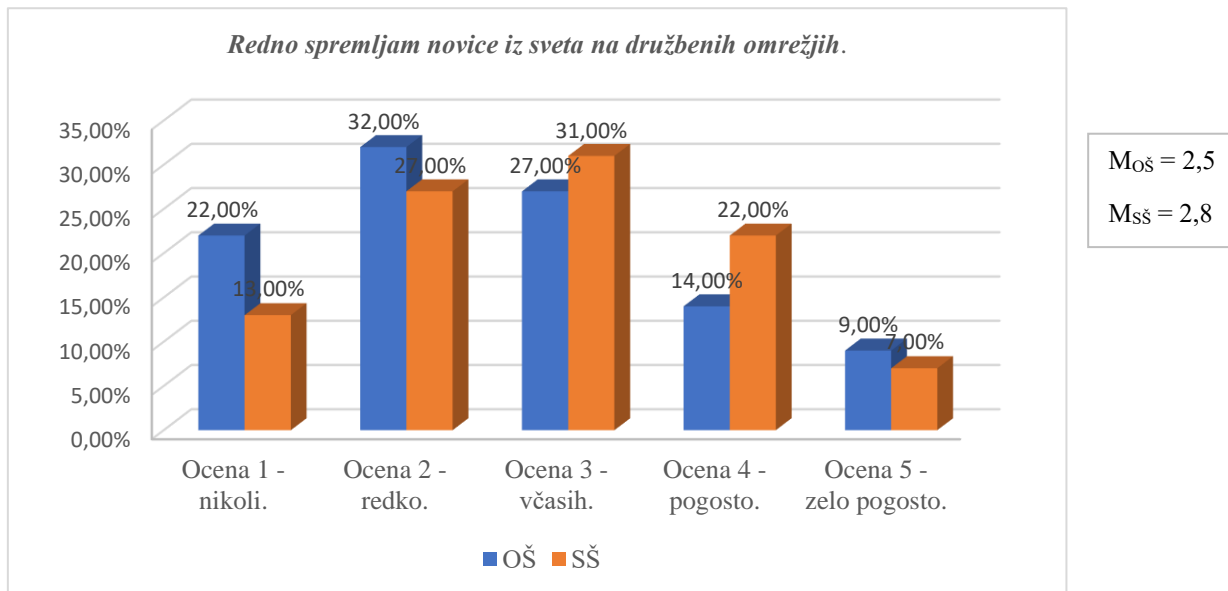
Grafikon 11. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Nočem zamuditi objave influencerjev, ki jih spremljam, na družbenih omrežjih.*

Iz grafikona 11 je razvidno, da je večina srednješolcev (62,0 %) izbralo oceno 1 (nikoli) in tudi pri osnovnošolcih je bila največkrat izbrana ocena 1 (44,0 %). Razlika med izračunanimi povprečji znaša 0,5, in je višja pri osnovnošolcih (pri osnovnošolcih znaša 2,1, pri srednješolcih pa 1,6).



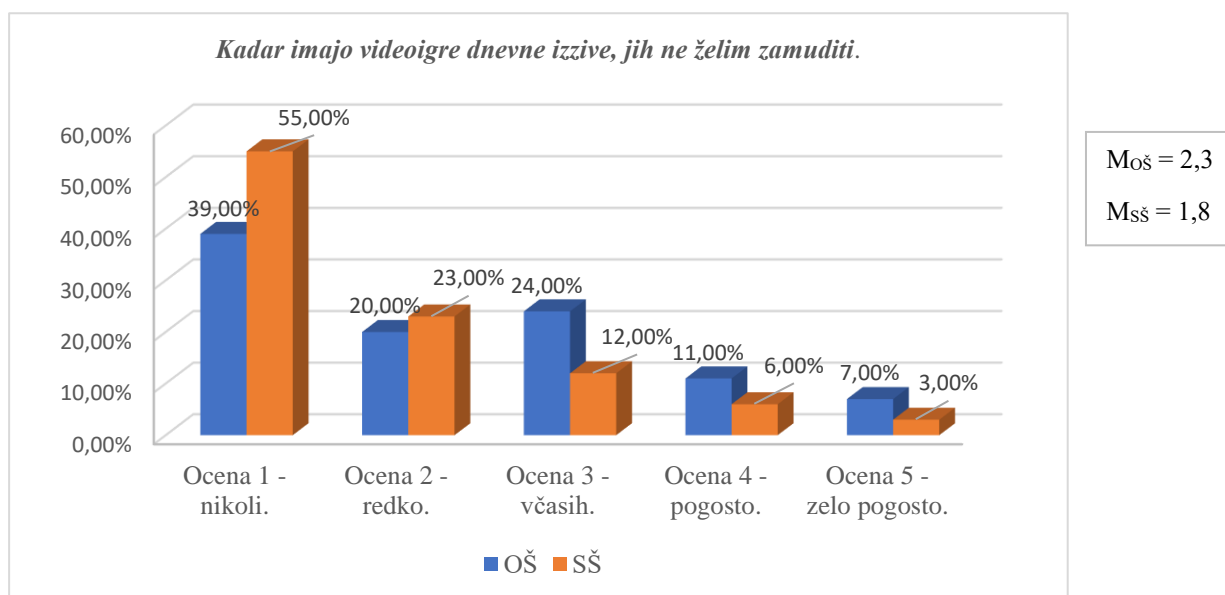
Grafikon 12. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Nočem zamuditi objave mojih prijateljev na družbenih omrežjih.*

Pri trditvi, da nočejo zamuditi objave prijateljev na družbenih omrežjih, je najmanj pogosto izbrana ocena pri obeh anketiranih skupinah bila ocena 5 (zelo pogosto), izbralo jo je 5,0 % anketiranih srednješolcev in 7,0 % anketiranih osnovnošolcev. Izračunani povprečji sta enaki in znašata 2,3.



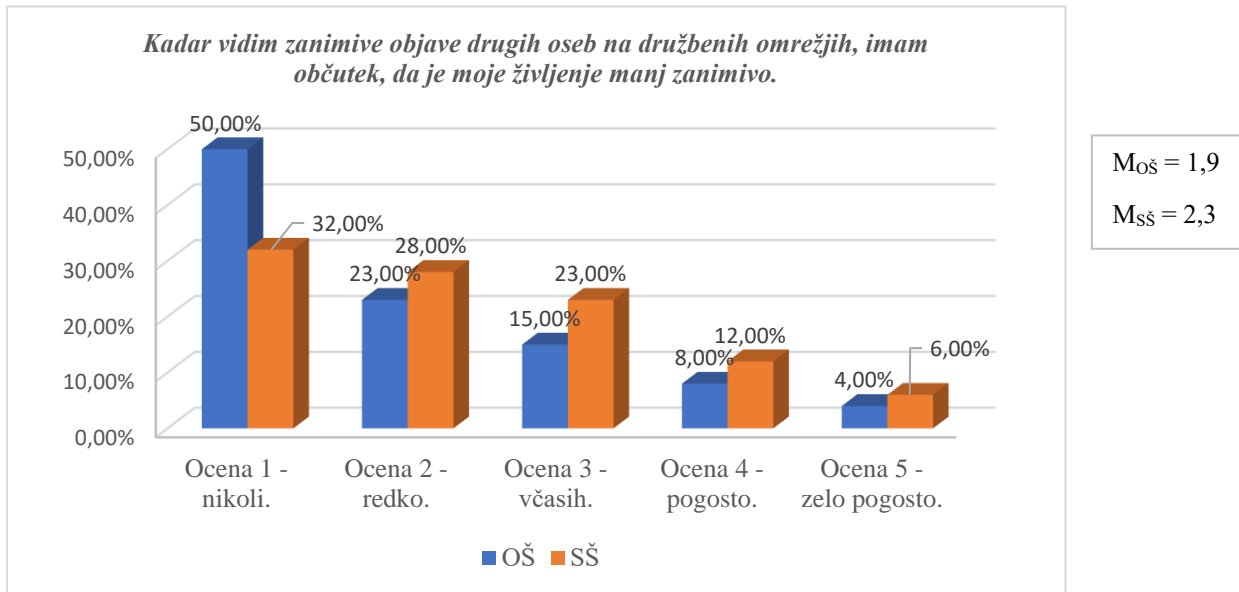
Grafikon 13. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Redno spremljam novice iz sveta na družbenih omrežjih.

Iz grafikona 13 je razvidno, da je najmanj pogosto izbrana ocena 5 (zelo pogosto). To oceno je izbralo 9,0 % anketiranih osnovnošolcev in 7,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunano povprečje znaša pri osnovnošolcih 2,5, pri srednješolcih pa 2,8.



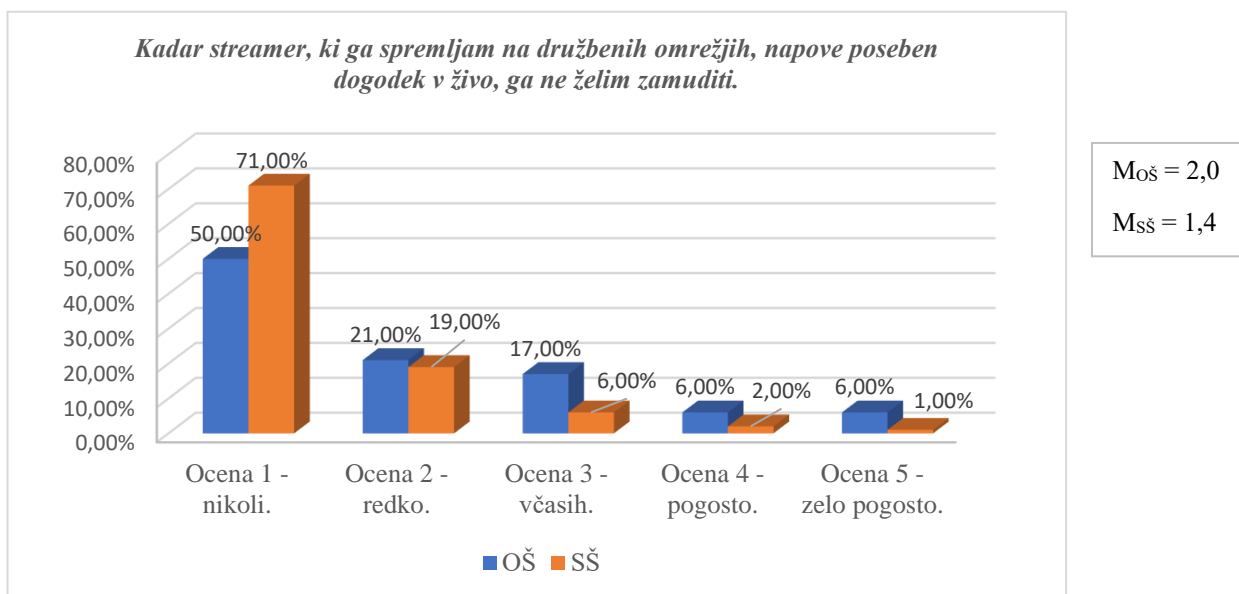
Grafikon 14. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Kadar imajo videoigre dnevne izzive, jih ne želim zamuditi.

Iz grafikona 14 vidimo, da je najpogosteje izbrana ocena pri obeh anketiranih skupinah ocena 1 (nikoli), izbralo jo je 39,0 % anketiranih osnovnošolcev in 55,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunani povprečji sta nizki in znašata pri osnovnošolcih 2,3 in pri srednješolcih 1,8.



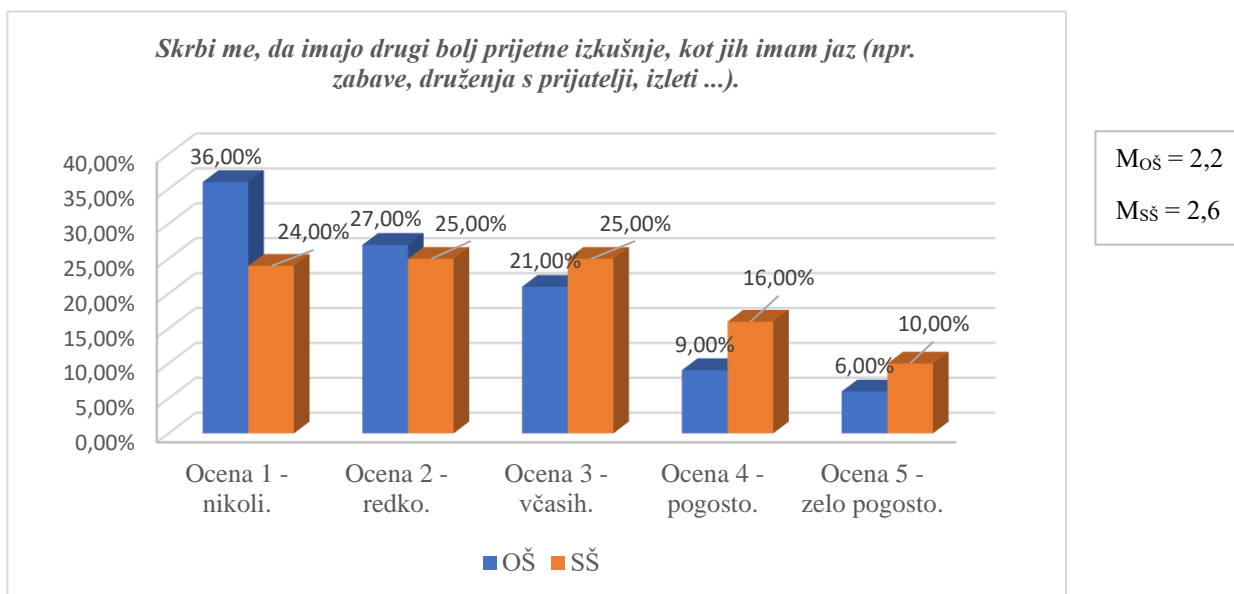
Grafikon 15. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Kadar vidim zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, imam občutek, da je moje življenje manj zanimivo.*

Iz grafikona 15 vidimo, da je bila najpogosteje izbrana ocena pri obeh anketiranih skupinah ocena 1 (nikoli). Oceno 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) je izbralo 12,0 % anketiranih osnovnošolcev in 18,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunani povprečji sta nizki in znašata pri srednješolcih 2,3 in pri osnovnošolcih 1,9.



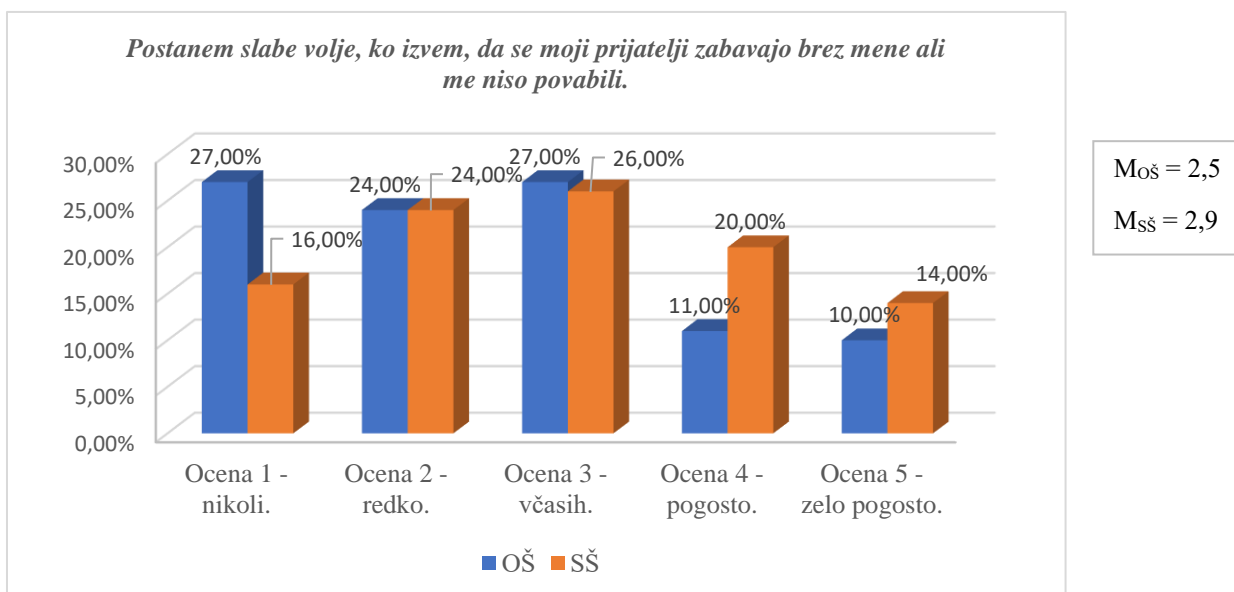
Grafikon 16. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Kadar streamer, ki ga spremljam, napove poseben dogodek v živo, ga ne želim zamuditi.*

Iz grafikon 16 vidimo, da je večina anketiranih srednješolcev (71,0 %) izbrala oceno 1 (nikoli). Enako oceno je izbrala polovica anketiranih osnovnošolcev. Obe izračunani povprečji sta nizki, in sicer pri osnovnošolcih le-to znaša 2,0, pri srednješolcih pa 1,4.



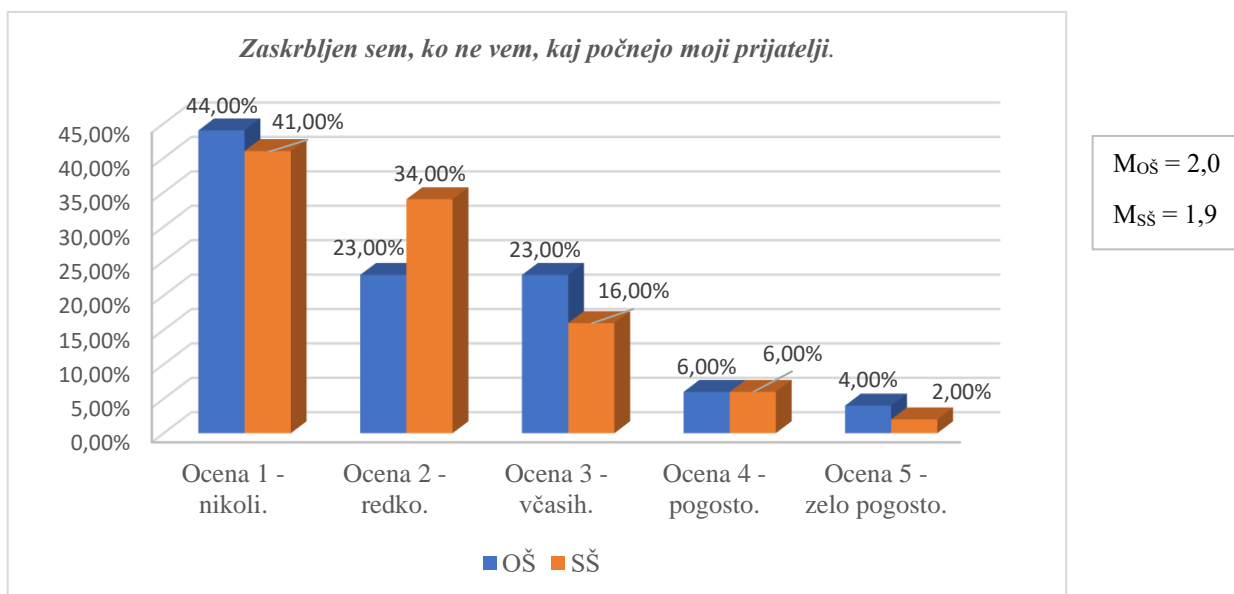
Grafikon 17. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Skrbi me, da imajo drugi bolj prijetne izkušnje, kot jih imam jaz (npr. zabave, druženja s prijatelji, izleti ...).*

Grafikon 17 nam prikazuje, da je najpogosteje izbrana ocena pri anketiranih osnovnošolcih ocena 1 (nikoli), izbralo jo je 36,0 % učencev. Pri anketiranih srednješolcih pa sta najpogosteje izbrani oceni 2 (redko) in 3 (včasih), izbralo ju je 25,0 % anketiranih srednješolcev. Pri izračunanih povprečjih prihaja do razlike, pri srednješolcih znaša le-to 2,6, pri osnovnošolcih pa 2,2.



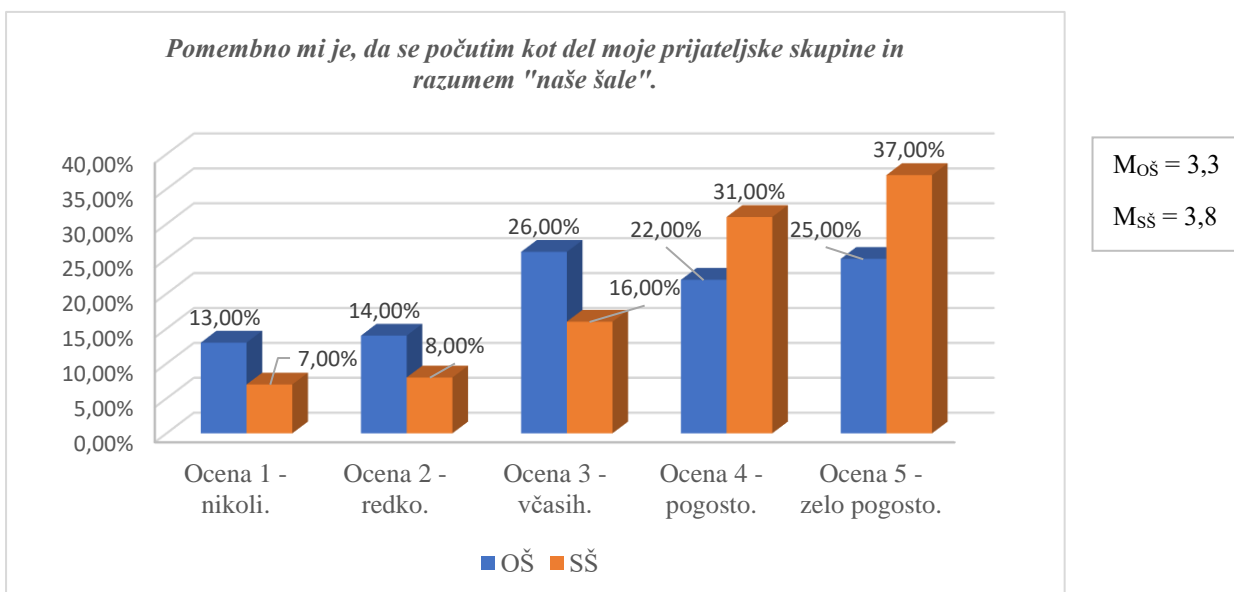
Grafikon 18. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Postanem slabe volje, ko izvem, da se moji prijatelji zabavajo brez mene ali me niso povabili.*

Iz grafikona 18 vidimo, da sta obe anketirani skupini najpogosteje izbrali oceno 3 (včasih). To oceno je izbralo 27,0 % osnovnošolcev in 26,0 % srednješolcev. Izračunani povprečji sta nekoliko razlikujeta, pri osnovnošolcih znaša povprečje 2,5, pri srednješolcih pa 2,9.



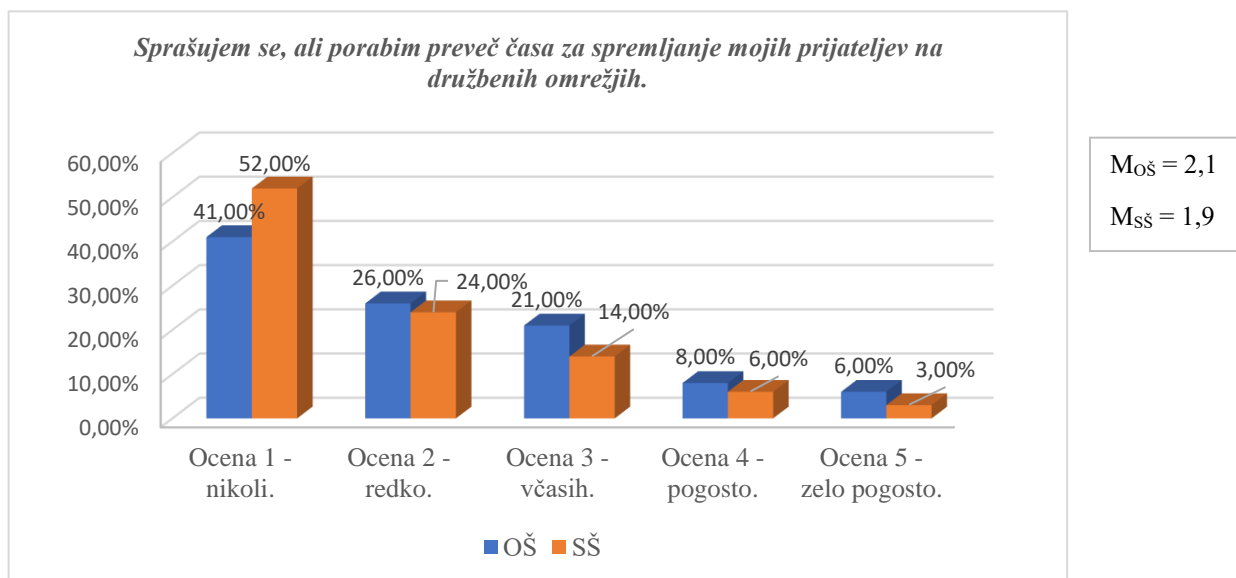
Grafikon 19. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Zaskrbljen sem, ko ne vem, kaj počnejo moji prijatelji.*

Pri trditvi, da so mladi zaskrbljeni, ko ne vedo, kaj počnejo prijatelji, je najmanj anketiranih srednješolcev in osnovnošolcev izbralo oceno 5 (zelo pogosto). Najpogosteje izbrana ocena pri obeh anketiranih skupinah je ocena 1 (nikoli). Izračunani povprečji sta podobni in znašata 2,0 in 1,9.



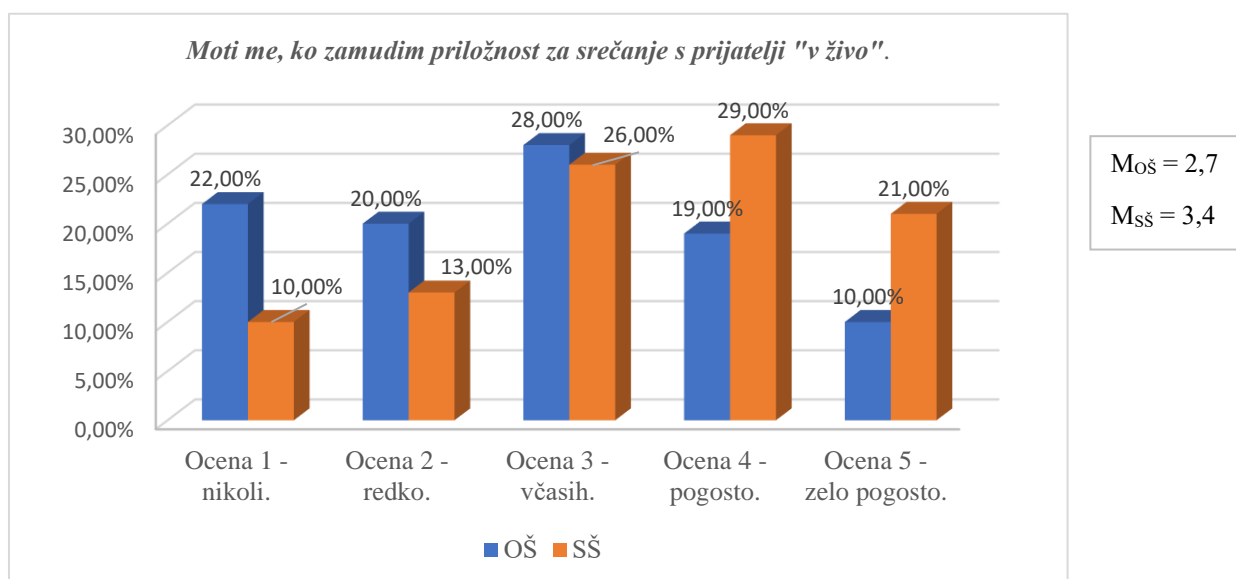
Grafikon 20. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Pomembno mi je, da se počutim kot del moje prijateljske skupine in razujem "naše šale".*

Iz grafikona 20 vidimo, da je bila najpogosteje izbrana ocena pri srednješolcih ocena 5 (zelo pogosto), izbralo jo je 37,0 % anketiranih srednješolcev. Najpogosteje izbrana ocena pri anketiranih osnovnošolcih pa je bila ocena 3 (včasih), izbralo jo je 26,0 %. Izračunano povprečje znaša pri anketiranih srednješolcih 3,8, pri anketiranih osnovnošolcih pa 3,3.



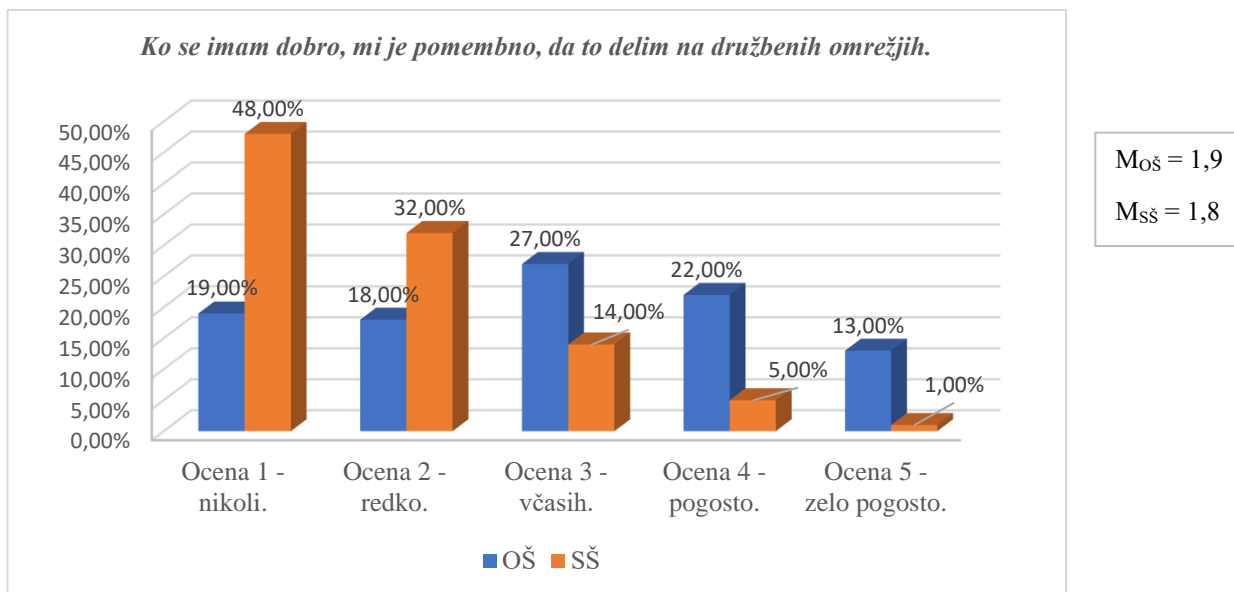
Grafikon 21. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Sprašujem se, ali porabim preveč časa za spremljanje mojih prijateljev na družbenih omrežjih.*

Pri trditvi o tem, ali porabijo osnovnošolci in srednješolci preveč časa za spremljanje svojih prijateljev na družbenih omrežjih, je največ anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev izbralo oceno 1 (nikoli). Izbralo jo je 41,0 % anketiranih osnovnošolcev in 52,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunani povprečji sta podobni in pri anketiranih srednješolcih znaša 1,9, pri anketiranih osnovnošolcih pa 2,1.



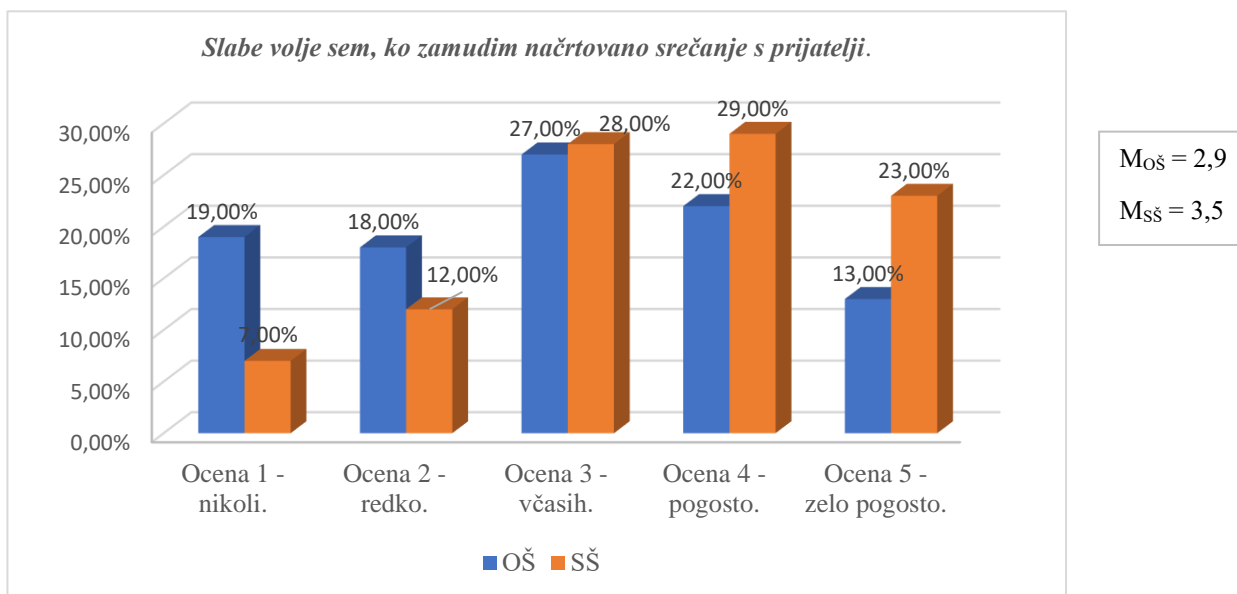
Grafikon 22. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Moti me, ko zamudim priložnost za srečanje s prijatelji v živo.*

Grafikon 22 nam kaže, da je najmanj anketiranih srednješolcev izbralo oceno 1 (nikoli), in sicer 10,0 %. Najmanj anketiranih osnovnošolcev (20,0 %) pa je izbralo oceno 2 (redko). Izračunano povprečje znaša pri anketiranih srednješolcih 3,4, pri anketiranih osnovnošolcih pa 2,7.



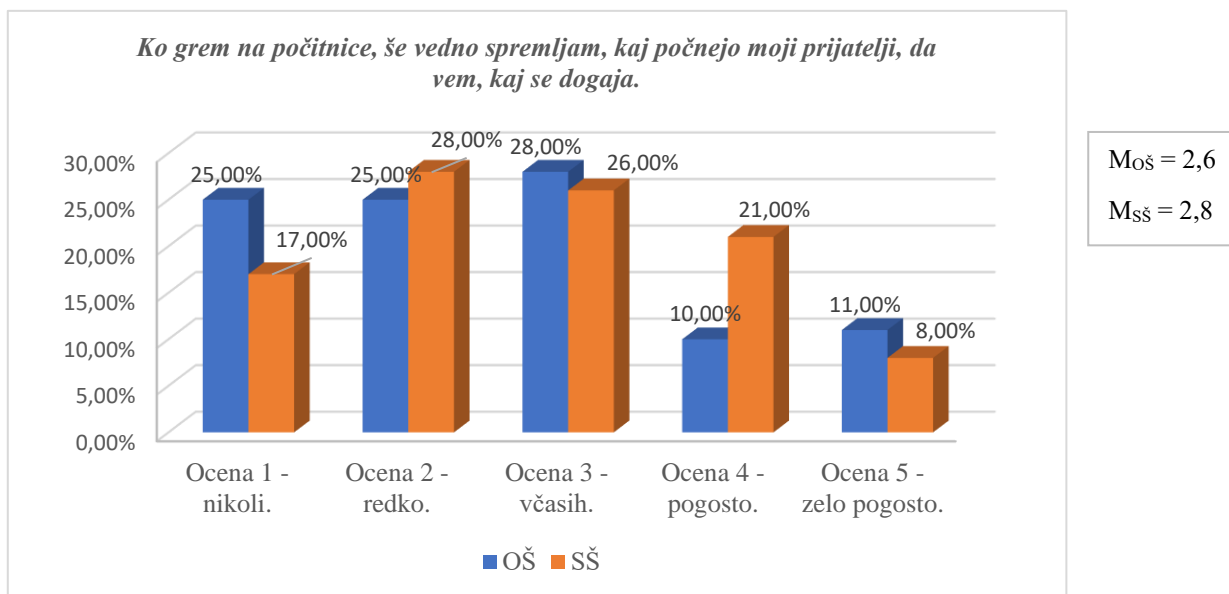
Grafikon 23. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Ko se imam dobro, mi je pomembno, da to delim na družbenih omrežjih.*

Iz grafikona 23 vidimo, da je pri srednješolcih najpogosteje izbrana ocena 1 (nikoli), izbralo jo je 48,0 % anketirancev. Pri osnovnošolcih pa je najpogosteje izbrana ocene 3 (včasih), ki jo je izbralo 27,0 % anketiranih osnovnošolcev. Izračunani povprečji sta podobni in znašata 1,9 in 1,8.



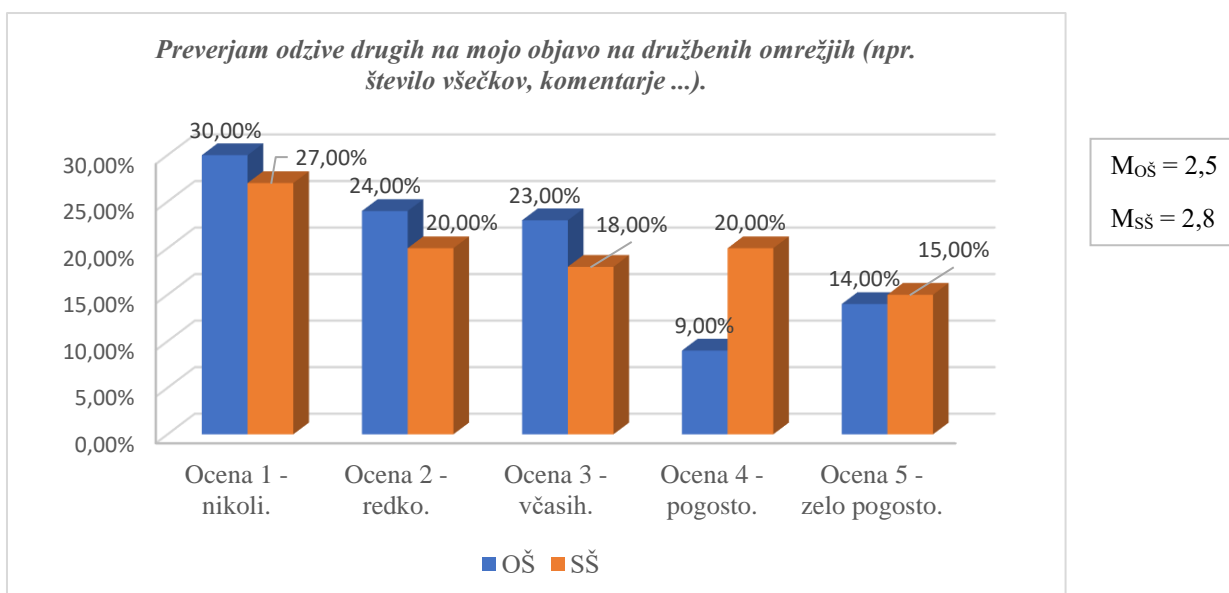
Grafikon 24. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Slabe volje sem, ko zamudim načrtovano srečanje s prijatelji.*

Iz grafikona 24 vidimo, da je najpogosteje izbrana ocena pri osnovnošolcih ocena 3 (včasih), pri srednješolcih pa ocena 4 (pogosto). Izračunano povprečje je za 0,6 višje pri srednješolcih in znaša 3,5.



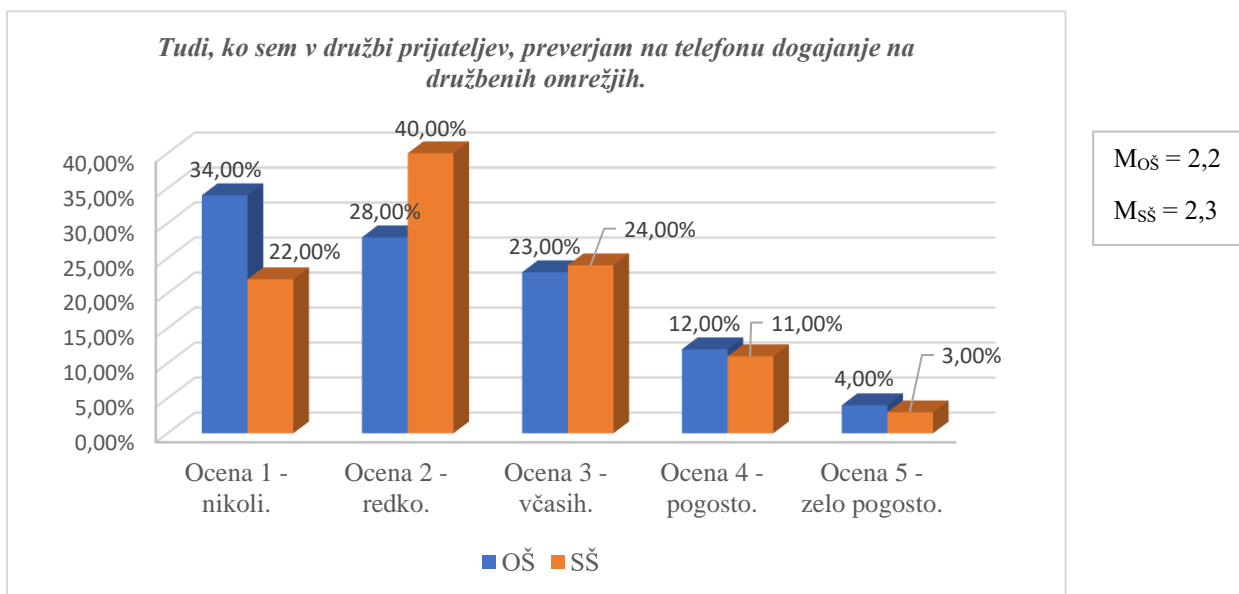
Grafikon 25. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Ko grem na počitnice, še vedno spremljam, kaj počnejo moji prijatelji, da vem, kaj se dogaja.*

Dobljeni rezultati (grafikon 25) kažejo, da je najpogosteje izbrana ocena pri osnovnošolcih (28,0 %) ocena 3 (včasih), pri srednješolcih (28,0 %) pa ocena 2 (redko). Do večje razlike med anketiranima skupinama je prišlo pri oceni 4 (pogosto), ki jo je izbralo več srednješolcev.



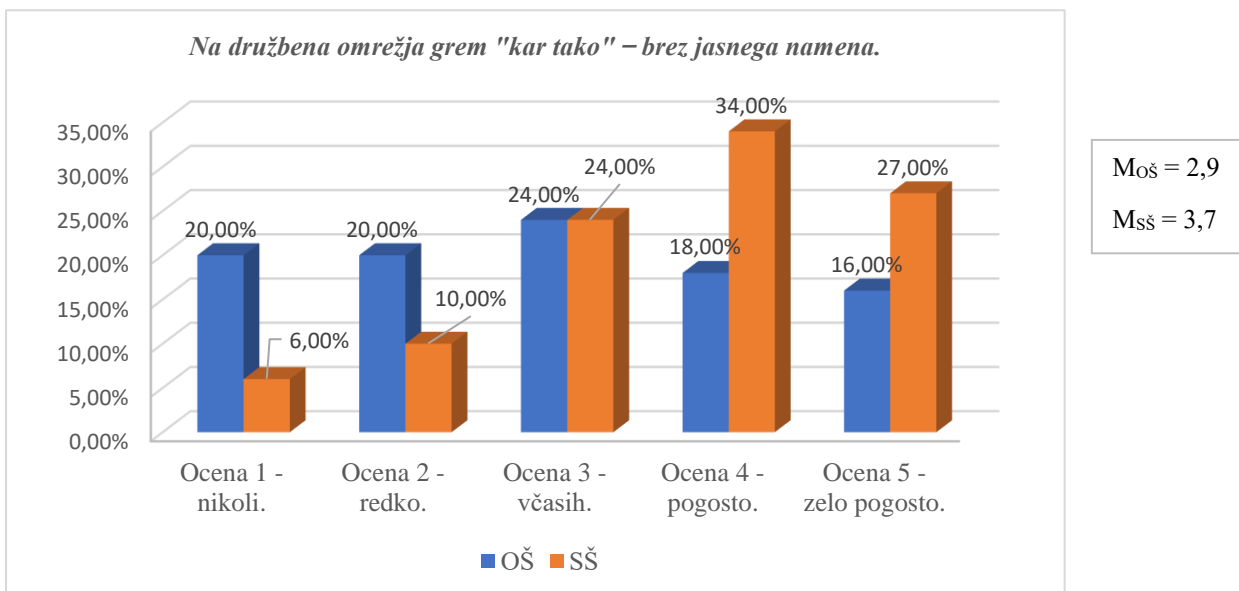
Grafikon 26. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Preverjam odzive drugih na mojo objavo na družbenih omrežjih (npr. število všečkov, komentarje ...).*

Iz grafikona 26 vidimo, da je pri tej trditvi največ anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev izbralo oceno 1 (nikoli). Izbralo jo je 30,0 % anketiranih osnovnošolcev in 27,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunano povprečje je za 0,3 višje pri srednješolcih in znaša 2,8.



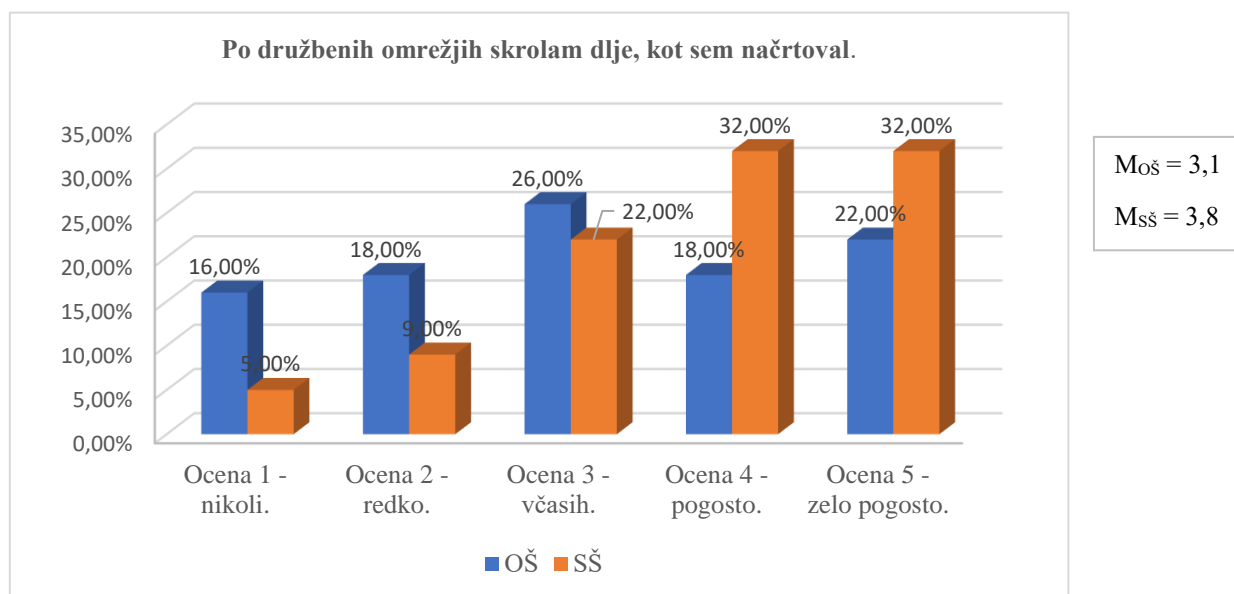
Grafikon 27. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Tudi, ko sem v družbi prijateljev, preverjam na telefonu dogajanje na družbenih omrežjih.*

Dobljeni rezultati (grafikon 27) kažejo, da je 16,0 % anketiranih osnovnošolcev in 14,0 % anketiranih srednješolcev izbralo oceni 4 in 5. Izračunani povprečji sta nizki in zelo podobni.



Grafikon 28. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: *Na družbena omrežja grem "kar tako" – brez jasnega namena.*

Iz grafikona 28 vidimo, da je najpogosteje izbrana ocena pri osnovnošolcih ocena 3 (včasih), izbralo jo je 24,0 % anketirancev. Pri srednješolcih je najpogosteje izbrana ocena 4 (pogosto), izbralo jo je 34,0 % anketiranih srednješolcev. Izračunano povprečje je za 0,8 višje pri srednješolcih in znaša 3,7.



Grafikon 29. Ocene anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev trditve: Po družbenih omrežjih skrolam dlje, kot sem načrtoval.

Dobljeni rezultati (grafikon 29) kažejo, da sta pri srednješolcih največkrat izbrani oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto), ki ju je skupno izbralo 64,0 % anketiranih srednješolcev. Pri osnovnošolcih je najpogosteje izbrana ocena 3 (včasih), izbralo jo je 26,0 % anketiranih osnovnošolcev. Izračunano povprečje je za 0,7 višje pri srednješolcih in znaša 3,8.

Tabela 1. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci (M_{OŠ}) in srednješolci (M_{SŠ}) o doživljanju FOMA pri trditvah od 1 do 9.

Trditev	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
M _{OŠ}	2,2	2,1	2,1	2,3	2,5	2,3	1,9	2,0	2,2
M _{SŠ}	2,7	2,1	1,6	2,3	2,8	1,8	2,3	1,4	2,6

Iz Tabele 1 vidimo, da je izračunano povprečje pri trditvah od T1 do T9 štirikrat višje pri srednješolcih in trikrat višje pri osnovnošolcih. Na dveh trditvah sta izračunani povprečji enaki. Do največje razlike prihaja pri trditvah (T8, T3 in T1).

Tabela 2. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci (M_{OŠ}) in srednješolci (M_{SŠ}) o doživljanju FOMA pri trditvah od 10 do 18.

Trditev	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18
M _{OŠ}	2,5	2,0	3,3	2,1	2,7	1,9	2,9	2,6	2,5
M _{SŠ}	2,9	1,9	3,8	1,9	3,4	1,8	3,5	2,8	2,8

Iz Tabele 2 vidimo, da so izračunana povprečja pri trditvah od T10 do T18 šestkrat višja pri srednješolcih ter trikrat pri osnovnošolcih. Do večje razlike prihaja pri trditvah T12, T14 in T16.

Tabela 3. Primerjava izračunanih povprečij med osnovnošolci (M_{oš}) in srednješolci (M_{sš}) o doživljanju FOMA pri trditvah od 19 do 21.

Trditev	T19	T20	T21
M _{oš}	2,2	2,9	3,1
M _{sš}	2,3	3,7	3,8

Iz Tabele 3 vidimo, da so pri trditvah od T19 do T21 vsa izračunana povprečja višja pri srednješolcih. Do večje razlike v izračunanem povprečju prihaja pri trditvah T20 in T21.

Na koncu svojega anketnega vprašalnika sem anketirancem zastavil vprašanje odprtega tipa, ki se je glasilo: *Kaj bi po tvojem mnenju pomagalo mladim, da bi manj pogosto doživljali FOMO?* Vsebinsko podobne odgovore sem združil in pripisal pogostost.

Anketirani osnovnošolci so podali naslednje odgovore:

- manj skrbeti oz. se ozirati na mnenje drugih o tebi (2-krat);
- druženje, preživljati več časa skupaj v živo (2-krat);
- zmanjšati uporabo družbenih omrežij (1-krat);
- preživljanje več časa na prostem (1-krat);
- se bolj učiti (1-krat); narediti si načrt (1 x);
- ugotoviti, da imajo svoje življenje in drugi svojega; da bodo veseli, ne da bi morali vsi vedeti za to in da je ta svet pomembnejši od telefona (1-krat).

Anketirani srednješolci so zapisali naslednje odgovore:

- več druženja v živo (6-krat);
- manj pozornosti dajati drugim, biti zadovoljen sam s sabo (6-krat);
- manj komunikacije/uporabe spleta in družbenih omrežij (5-krat);
- zmanjšati uporabo telefona (4-krat);
- ukiniti družbena omrežja (3-krat);
- iskren pogovor o občutju FOMA, npr. s prijatelji (3-krat);
- najti prave prijatelje (3-krat);
- časovna omejitev uporabe aplikacij (2-krat);
- meditacija, vera (2-krat);
- sprememba mišljenja, pomoč psihologa (2-krat);
- poudariti, da so stvari na spletu velikokrat lažno prikazane v dobri luči (1-krat).

4 DISKUSIJA

Doživljanje občutka FOMA ni nov pojav, se je pa v zadnjih letih (v dobi pametnih telefonov in družbenih omrežij) zelo povečal, saj so naša življenja postala veliko bolj vidna drugim, kot so bila prej. Z raziskovalno nalogo sem želel raziskati, kdaj mladi doživljamo najpogosteje FOMO in ali prihaja do razlike v doživljanju FOMA med osnovnošolci in srednješolci.

V raziskovalni nalogi sem si na podlagi strokovne literature in lastnih opažanj zastavil 9 hipotez, ki jih bom na podlagi dobljenih rezultatov potrdil ali ovrgel.

Moja prva hipoteza se je glasila, *da ima več kot polovica anketirancev vsaj dve lastni elektronski napravi in jih 3 ure ali več ur dnevno uporablja za sprostitev in zabavo.*

Iz prebrane strokovne literature in opravljenega intervjuja sem spoznal, da je FOMO povezan s tem, koliko časa preživljamo na družbenih omrežjih. Ker do družbenih omrežij lahko dostopamo le preko uporabe elektronskih naprav, sem najprej povprašal anketirance o uporabi le-teh.

Iz grafikona 1 in 2 vidimo, da je velika večina anketiranih osnovnošolcev (97,0 %) in srednješolcev (99,0 %) odgovorila, da imajo lasten pametni telefon. Ta odgovor sem pričakoval, saj to vidim tudi iz lastnih izkušenj. Druga elektronska naprava, ki jo ima večina anketirancev, je lasten prenosni računalnik. Tu je sicer prišlo do razlike med anketiranimi skupinama, saj je ta odgovor izbralo 64,0 % osnovnošolcev in nekoliko več (77,0 %) anketiranih srednješolcev. Iz dobljenih rezultatov vidimo, da ima več kot polovica anketirancev vsaj dve elektronski napravi.

Iz grafikona 3 vidimo, koliko časa dnevno anketiranci preživijo na svojih elektronskih napravah za zabavo in sprostitev. Najpogosteje izbran odgovor pri obeh anketiranih skupinah je odgovor 3–5 ur na dan, ki ga je izbralo 54,0 % anketiranih srednješolcev in 44,0 % anketiranih osnovnošolcev. Odgovor več kot 5 ur na dan pa je izbralo 13,0 % anketiranih osnovnošolcev in ena petina anketiranih srednješolcev. Skupno torej 57,0 % osnovnošolcev in 74,0 % srednješolcev uporablja elektronske naprave za zabavo in sprostitev 3 ure ali več ur dnevno, kar je zaskrbljujoče. Po priporočilih strokovnjakov (<https://safe.si/starsi/priporoceni-cas-uporabe-zaslono-pri-otroci>) naj bi namreč učenci tretje triade in dijaki srednje šole uporabljali zaslone za sprostitev največ dve uri na dan.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdim svojo prvo hipotezo.

Moja druga hipoteza se je glasila, **da več kot 60,0 % anketirancev uporablja vsaj tri družbena omrežja in na njih objavljajo enkrat tedensko ali pogosteje.**

Iz grafikona 4 vidimo, da velika večina anketirancev uporablja družbena omrežja (94,0 % anketiranih osnovnošolcev in 98,0 % anketiranih srednješolcev). Ta rezultat me ni presenetil, saj tudi jaz in prijatelji uporabljamo družbena omrežja. Zanimalo me je, koliko družbenih omrežij anketiranci uporabljajo. Dobljeni rezultati (grafikon 5) kažejo, da je najpogosteje izbran odgovor, da uporabljajo štiri družbena omrežja ali več družbenih omrežij. Skupno tri družbena omrežja ali več družbenih omrežij uporablja 83,0 % anketiranih osnovnošolcev in 88,0 % anketiranih srednješolcev, kar je večina anketirancev. Ta podatek kaže na to, da smo mladi zelo prisotni na družbenih omrežjih. Zelo pomembno pri tem se mi zdi, da smo pozorni na to, s kakšnim namenom smo na družbenih omrežjih in kako to vpliva na nas.

Predpostavil sem še, da so mladi tudi aktivni na družbenih omrežjih, kar pomeni, da objavljajo svoje počutje, slike, videoposnetke ipd. vsaj enkrat tedensko ali pogosteje. Iz grafikona 6 vidimo, da temu ni tako. Rezultati namreč kažejo, da je najpogosteje izbran odgovor pri srednješolcih (48,0 %) odgovor, da enkrat na mesec ali manj, pri osnovnošolcih (32,0 %) pa odgovor nikoli. Iz tega lahko sklepam, da so mladi bolj pasivni uporabniki družbenih omrežjih, kar pomeni, da v večji meri gledajo oz. spremljajo objave drugih in ne objavljajo toliko sami.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem svojo drugo hipotezo.

Tretja hipoteza se je glasila, **da je manj kot polovica anketirancev že slišalo za FOMO.**

Iz grafikona 7 je razvidno, da je le 10,0 % anketiranih osnovnošolcev že slišalo za pojav FOMO. Tak odgovor sem tudi pričakoval, saj tudi moji sošolci niso vedeli, kaj je FOMO. Opazna je razlika med osnovnošolci in srednješolci, saj je kar 35,0 % več srednješolcev že slišalo za FOMO. Kljub temu lahko potrdim mojo tretjo hipotezo, saj je odstotek pri obeh anketiranih skupinah nižji od polovice.

Anketiranci, ki so že slišali za FOMO, so odgovarjali tudi na podvprašanje, ali vedo, kaj je FOMO. Iz grafikona 8 vidimo, da je večina teh anketirancev (60,0 % osnovnošolcev in 70,0 % srednješolcev) ocenila, da vedo, kaj FOMO pomeni. Ena petina osnovnošolcev ter približno ena četrtnina srednješolcev je ocenila, da niso povsem prepričani, kaj je FOMO. Dobljeni rezultati kažejo, da bi bilo potrebno in koristno, da se o FOMU več govori (predvsem v osnovnih šolah), da bodo mladi ta pojav boljše (pre)poznali.

Pri svojih anketirancih sem želel preveriti, kako pogosto doživljajo FOMO v različnih socialnih situacijah (v živo in na družbenih omrežjih). Na podlagi strokovne literature sem oblikoval različne trditve, ki so jih ocenili s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice.

Moja četrta hipoteza se je glasila, ***da 60,0 % ali več anketirancev pogosto oz. zelo pogosto uporablja družbena omrežja brez jasnega namena in na njih preživi več časa kot načrtovano.***

Strokovnjaki ugotavljajo, da so družbena omrežja v zadnjih letih okrepila doživljanje FOMA, saj nam omogočajo spremljanje življenja drugih in posledično občutek zamujanja in izključenosti (Dogan, 2019; po Fijavž, 2020). Svoje anketirance sem prosil, da ocenijo, kako pogosto uporabljajo družbena omrežja brez jasnega razloga in kako pogosto se jim zgodi, da za to namenijo več časa, kot so prvotno načrtovali.

Dobljeni rezultati (grafikon 28) kažejo, da kar 61,0 % anketiranih srednješolcev pogosto (ocena 4) in zelo pogosto (ocena 5) uporablja družbena omrežja brez jasnega razloga. Enaki oceni je izbralo le 34,0 % anketiranih osnovnošolcev, kar je skoraj polovica manj v primerjavi s srednješolci. Tudi iz izračunanega povprečja vidimo, da prihaja do precejšnje razlike med anketiranima skupinama (povprečje je za 0,8 višje pri srednješolcih). Podoben rezultat vidimo pri trditvi, da po družbenih omrežjih skrolajo dlje, kot načrtujejo (grafikon 29). Oceni 4 in 5 je izbralo 64,0 % anketiranih srednješolcev in 40,0 % anketiranih osnovnošolcev. Povprečje je ponovno višje (za 0,7) pri srednješolcih.

Rezultati torej kažejo, da so srednješolci pogosteje na družbenih omrežjih brez jasnega namena in dlje časa, kot so načrtovali. Menim, da je to povezano tudi s tem, da imajo osnovnošolci več nadzora staršev pri uporabi pametnih telefonov kot srednješolci. To mi je v intervjuju povedala tudi svetovalka društva Logout ga. Mija Repenšek. Pri tem bi še dodal, da ni vsako preživljanje prostega časa na družbenih omrežjih povezano z doživljanjem FOMA. Razlog za to je lahko npr. tudi dolgčas.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem svojo četrto hipotezo, saj je odstotek pri osnovnošolcih nižji, kot sem pričakoval.

Predpostavil sem, ***da 40,0 % ali več anketirancev pogosto oz. zelo pogosto spremlja dogajanje na družbenih omrežjih in objavlja lastne prijetne aktivnosti.***

Anketirance sem prosil, da ocenijo trditev o tem, ali ko so v družbi prijateljev, preverjajo na telefonu dogajanje na družbenih omrežjih. Rezultati (grafikon 27) so pokazali, da je izračunano povprečje pri obeh anketiranih skupinah nizko, in sicer okrog ocene 2 (redko). Pogosto (ocena

4) oz. zelo pogosto (ocena 5) to počne 14,0 % anketiranih srednješolcev in 16,0 % anketiranih osnovnošolcev. Dobljeni rezultati so pozitivni, saj kažejo na to, da večina mladih v družbi svojih prijateljev ne preverja dogajanje na družbenih omrežjih na telefonu, ampak najverjetneje uživajo v druženju.

Zanimalo me je tudi, kako pogosto v vsakdanjem življenju mladi spremljajo objave svojih prijateljev na družbenih omrežjih. Rezultati (grafikon 12) so pokazali, da približno ena petina obeh anketiranih skupin noče zamuditi objav svojih prijateljev na družbenih omrežjih in so pri tej trditvi izbrali oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto). Ti mladostniki verjetno pogosto uporabljajo družbena omrežja z namenom, da spremljajo, kaj objavljajo njihovi prijatelji.

Počitnice so čas, ko bi naj »odklopili« šolske skrbi in počeli stvari, ki nas veselijo. Iz grafikona 25 vidimo, kako pogosto mladi tudi v času počitnic spremljajo, kaj počnejo njihovi prijatelji. Oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) je izbralo 21,0 % anketiranih osnovnošolcev in nekoliko več (29,0 %) anketiranih srednješolcev. Izračunano povprečje je nekoliko pod srednjo vrednostjo (pri osnovnošolcih znaša 2,6 in dijakih 2,8). Omenjeni mladostniki lahko doživljajo FOMO, saj se pri njih kaže potreba, da tudi v času počitnic vidijo, kaj počnejo njihovi prijatelji.

Zanimalo me je, ali se anketiranci sprašujejo o tem, ali porabijo preveč časa za spremljanje svojih prijateljev na družbenih omrežjih (grafikon 21). Oceni 4 in 5 je izbralo zelo malo anketirancev (14,0 % in 9,0 %), kar pomeni, da se večina s tem vprašanjem ne ukvarja.

Zanimivi so tudi rezultati, kako pogosto mladi objavljajo na družbenih omrežjih, kadar se imajo dobro. Iz grafikona 23 vidimo, da to pogosto (ocena 4) oz. zelo pogosto (ocena 5) počne 35,0 % anketiranih osnovnošolcev in le 6,0 % anketiranih srednješolcev. Odstotek je nižji, kot sem pričakoval. Kljub precejšnji razliki pri ocenah 4 in 5 pa lahko vidimo, da je izračunano povprečje pri obeh anketiranih skupinah nizko (nekoliko pod oceno 2) in zelo podobno.

Iz grafikona 26 vidimo, da srednješolci pogosteje kot osnovnošolci preverjajo odzive na njihovo objavo na družbenih omrežjih (npr. število všečkov, komentarje ...). Odzive na svojo objavo pogosto (ocena 4) oz. zelo pogosto (ocena 5) preverja 23,0 % osnovnošolcev ter 35,0 % srednješolcev. Izračunano povprečje je nekoliko višje pri srednješolcih.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem svojo peto hipotezo, saj je odstotek anketirancev, ki so izbrali oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto), pri vseh omenjenih trditvah nižji kot 40,0 % pri obeh anketiranih skupinah.

Šesta hipoteza se je glasila, **da se 30,0 % ali manj anketirancev počuti neprijetno, ko spremljajo zabavna izkustva drugih na družbenih omrežjih.**

Ena od trditev v mojem anketnem vprašalniku se je glasila, da se neprijetno počutijo, kadar vidijo prijatelje, kako se zabavajo brez njih na družbenih omrežjih. Dobljeni rezultati (grafikon 9) kažejo, da se v tej situaciji pogosteje neprijetno počutijo srednješolci. Oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) je namreč izbralo nekoliko več kot ena petina (23,0 %) anketiranih srednješolcev in 11,0 % anketiranih osnovnošolcev. Tudi izračunano povprečje je za 0,5 višje pri srednješolcih. Tukaj lahko prepoznamo doživljanje FOMA, saj se pri posameznikih pojavijo neprijetna čustva, ki izhajajo iz njihovega prepričanja, da so izključeni iz nekega dogajanja oz. da zamujajo prijetna doživetja, ki jih v danem trenutku izkušajo drugi (Holte in Ferraro, 2020; po Fijavž, 2020).

Podoben rezultat vidimo pri grafikonu 15. Pri trditvi – kadar vidijo zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, imajo občutek, da je njihovo življenje manj zanimivo – je z ocenama 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) ocenilo 12,0 % anketiranih osnovnošolcev in 18,0 % anketiranih srednješolcev. Ti anketiranci najverjetneje doživljajo FOMO.

Iz grafikona 10 tudi vidimo, da se 13,0 % osnovnošolcev in 12,0 % srednješolcev pogosto oz. zelo pogosto počuti izločeno od dogajanja na družbenih omrežjih, kadar nimajo dostopa do spleta. V opisanih primerih je doživljanje FOMA povezano z uporabo družbenih omrežij.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko potrdim svojo šesto hipotezo, saj se 30,0 % ali manj anketirancev počuti neprijetno, ko spremljajo zabavna izkustva drugih na družbenih omrežjih.

Predpostavil sem tudi, **da 30,0 % ali manj anketirancev noče zamuditi objave vplivnežev in novic iz sveta na družbenih omrežjih.**

Iz strokovne literature (www.logout.org) sem spoznal, da lahko doživljamo FOMO na spletu tudi v primerih, ko ne želimo zamuditi objave vplivnežev, dogodke streamerjev v živo, novice iz sveta in dnevne izzive videoiger.

V anketni vprašalnik sem zato vključil trditev: *Nočem zamuditi objave influcencerjev, ki jih spremljam na družbenih omrežjih* (grafikon 11). Pogosto (ocena 4) oz. zelo pogosto (ocena 5) to velja za 4,0 % anketiranih srednješolcev in 12,0 % anketiranih osnovnošolcev. Pri obeh anketiranih skupinah je izračunano povprečje nizko, je pa za 0,5 višje pri osnovnošolcih. Ta rezultat kaže na to, da malo mladih spremlja na družbenih omrežjih vplivneže, nekoliko pogosteje pa je to značilno za osnovnošolce.

Zanimalo me je, kako mladi na družbenih omrežjih pogosto spremljajo novice iz sveta. Iz grafikona 13 vidimo, da pogosto oz. zelo pogosto spremlja novice iz sveta 29,0 % anketiranih srednješolcev in 23,0 % anketiranih osnovnošolcev. Tudi izračunano povprečje je nekoliko višje pri srednješolcih (pri osnovnošolcih znaša 2,5 in srednješolcih 2,8). Srednješolci torej pogosteje spremljajo novice iz sveta na družbenih omrežjih, saj jih verjetno te teme tudi že bolj zanimajo.

Na družbenih omrežjih lahko spremljamo tudi aktivnosti streamerjev. Streamer je oseba, ki oddaja vsebine v živo na družbenih omrežjih. Teme izbira glede na svoje interese, pogosto pa so to videoigre (<https://www.arimetrics.com/en/digital-glossary/streamer>). Dobljeni rezultati (grafikon 16) kažejo, kako pogosto mladi ne želijo zamuditi dogodke streamerjev na družbenih omrežjih. Oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto) je izbralo le 3,0 % anketiranih srednješolcev in 12,0 % anketiranih osnovnošolcev. Izračunano povprečje je za 0,6 višje pri osnovnošolcih, kar pomeni, da pogosteje spremljajo streamerje. Kljub temu lahko zaključimo, da v omenjeni situaciji le majhen delež anketirancev doživlja FOMO.

Nizek odstotek anketirancev tudi doživlja FOMO zaradi dnevnih izzivov videoiger. Iz grafikona 14 namreč vidimo, da je to značilno le za 9,0 % srednješolcev in 18,0 % srednješolcev. Tudi na tej trditvi je izračunano povprečje višje pri osnovnošolcih (pri osnovnošolcih znaša 2,3, pri srednješolcih pa znaša 1,8).

Na podlagi opisanih rezultatov lahko potrdim svojo sedmo hipotezo, saj je odstotek anketirancev na vseh omenjenih trditvah nižji od 30,0 %.

Moja osma hipoteza se je glasila, ***da se 60,0 % ali več anketirancev počuti neprijetno, ko zamudijo srečanje s prijatelji ali drug dogodek v živo.***

Na podlagi lastnih izkušenj sem predvideval, da FOMO pogosteje doživljamo, ko zamujamo dogodek v živo. V svoj anketni vprašalnik sem zato vključil nekaj trditev, s katerimi sem to želel preveriti.

Iz grafikona 22 vidimo ocene anketirancev trditve: *Moti me, ko zamudim priložnost za srečanje s prijatelji v živo.* Oceni 4 in 5 je izbrala polovica anketiranih srednješolcev in okrog 30,0 % anketiranih osnovnošolcev. Tudi izračunano povprečje je pri srednješolcih višje in znaša 3,4 (pri osnovnošolcih znaša 2,7).

Podoben rezultat se je pokazal tudi pri vsebinsko podobni trditvi: *Slabe volje sem, ko zamudim načrtovano srečanje s prijatelji.* Oceni 4 in 5 je izbralo 52,0 % anketiranih srednješolcev in

35,0 % anketiranih osnovnošolcev. Izračunano povprečje je za 0,6 ponovno višje pri anketiranih srednješolcih.

Pri trditvi, da postanejo slabe volje, ko izvejo, da se njihovi prijatelji zabavajo brez njih ali jih niso povabili (grafikon 18), je oceni 4 in 5 izbralo 34,0 % anketiranih srednješolcev in 21,0 % anketiranih osnovnošolcev. Tudi na tej trditvi je izračunano povprečje nekoliko višje pri srednješolcih, pri osnovnošolcih znaša 2,5, pri srednješolcih pa 2,9.

10,0 % anketiranih osnovnošolcev in 9,0 % anketiranih srednješolcev je pogosto oz. zelo pogosto zaskrbljenih, ko ne vedo, kaj počnejo njihovi prijatelji (grafikon 19). Pri tej trditvi je bilo izračunano povprečje nizko in zelo podobno pri obeh anketiranih skupinah.

Skrb, da bi imeli drugi bolj prijetne izkušnje kot oni sami (npr. zabave, druženja s prijatelji, izleti ...), doživlja nekoliko več kot ena četrtnina anketiranih srednješolcev (26,0 %) ter 15,0 % anketiranih osnovnošolcev (grafikon 17).

Na podlagi opisanih rezultatov vidimo, da določen odstotek mladostnikov kaže znake doživljanja FOMA, ko zamudijo druženje prijateljev v živo. Odstotek pa je nižji, kot sem pričakoval, zato lahko ovržem svojo osmo hipotezo.

Iz grafikona 20 vidimo, kako pomembno je mladim biti del njihove prijateljske skupine in razumeti njihove šale. Izračunani povprečji sta pri tej trditvi najvišji in znašata 3,3 pri osnovnošolcih in 3,8 pri srednješolcih. Ta rezultat kaže na to, da so mladim zelo pomembni njihovi prijatelji in jim je pomembno biti del prijateljske skupine, kar sem prebral tudi v strokovni literaturi.

Moja zadnja hipoteza se je glasila, ***da se doživljanje FOMA pogosteje pojavlja pri srednješolcih kot osnovnošolcih.***

Da bi lažje primerjal pogostost doživljanja FOMA med anketiranima skupinama, sem primerjal izračunana povprečja pri trditvah, ki opisujejo FOMO v različnih okoliščinah (glej anketni vprašalnik, skupno 21 trditev). Rezultate sem prikazal v treh tabelah (Tabela 1, 2 in 3).

Iz Tabele 1 vidimo, da so izračunana povprečja pri večini trditev podobna, do največje razlike prihaja pri trditvah (T8, T3 in T1). Srednješolci doživljajo pogosteje FOMO, ko vidijo, kako se njihovi prijatelji zabavajo na družbenih omrežjih brez njih (T1, grafikon 9). Osnovnošolci pa pogosteje doživljajo FOMO, kadar zamujajo objave influencerjev (T3, grafikon 11) ter streamerjev (T8, grafikon 16). Kljub temu vidimo, da je več povprečij višjih pri srednješolcih.

Iz Tabele 2 vidimo, da so izračunana povprečja pri trditvah od T10 do T18 šestkrat višja pri srednješolcih ter trikrat pri osnovnošolcih. Do večje razlike prihaja pri trditvah T12, T14 in T16, kar kaže na to, da srednješolci pogosteje doživljajo FOMO, ko imajo občutek, da niso del prijateljske skupine (T12, grafikon 20) ali zamudijo priložnost za srečanje s prijatelji v živo (T14, grafikon 22 in T16, grafikon 24).

Iz Tabele 3 ponovno vidimo, da so povprečja pri trditvah od T19 do T21 višja pri anketiranih srednješolcih. Slednje kaže na to, da srednješolci pogosteje preverjajo dogajanje na družbenih omrežjih kot osnovnošolci (T19, grafikon 27), da uporabljajo družbena omrežja brez jasnega namena (T20, grafikon 28) in na družbenih omrežjih preživijo več časa, kot načrtujejo (T21, grafikon 29).

Iz dobljenih rezultatov lahko vidimo, da srednješolci pogosteje doživljajo FOMO kot osnovnošolci. Kot sem že omenil pri četrti hipotezi, je tega mnenja tudi svetovalka društva Logout, kar povezuje s tem, da imajo srednješolci manj nadzora staršev pri uporabi pametnih telefonov. Na podlagi opisanih rezultatov lahko potrdim zadnjo hipotezo.

Ker se mi zdi pomembno, da se znamo mladi soočiti z občutkom FOMA, me je zanimalo, ali mladi vedo, kaj bi jim lahko pri tem pomagalo. Svoje ideje in predloge so zapisali pri zadnjem vprašanju anketnega vprašalnika, ki je bilo odprtega tipa.

Tako osnovnošolci kot tudi srednješolci so predlagali, da bi se morali več družiti v živo. Ta predlog se mi zdi koristen, saj mladi dandanes veliko časa preživimo za zasloni in velikokrat s tem zamujamo prijetna doživetja, ki bi jih lahko imeli pri druženju v živo. Prav tako je to tudi bolj zdravo, še posebej, če so to kakšne športne aktivnosti (npr. kolesarjenje, igranje nogometa ...). Obe anketirani skupini sta predlagali tudi, da bi se manj ozirali na mnenje drugih in bili zadovoljni sami s sabo. Prav tako so predlagali zmanjšanje uporabe družbenih omrežij ter telefonov in si pri tem postaviti časovne omejitve. Med predlogi srednješolcev sta bila tudi iskren pogovor o občutju FOMA in meditacija. Omenili so tudi, da si najdemo prave prijatelje. Zame so to prijatelji, pred katerimi sem lahko takšen, kot sem, saj vem, da me bodo takšnega tudi sprejeli.

Vsi omenjeni predlogi se mi zdijo zelo dobri in v njih lahko vidimo prakticiranje JOMA (veselje, da nekaj zamudiš). JOMO posameznike spodbuja, da razumejo, kaj si zares želijo in se usmerijo v dejavnosti, ki jim nudijo veselje.

5 ZAKLJUČEK

V sklopu raziskovalne naloge sem pridobil veliko novega teoretičnega in empiričnega znanja o doživljanju FOMA med mladostniki. Vesel sem, da sem se lotil te raziskovalne naloge, saj me je ta tema zanimala, dobil sem boljši vpogled v njo in tudi raziskal razlike med anketiranima skupinama.

Na podlagi empiričnega dela svoje raziskovalne naloge sem prišel do naslednjih spoznanj in zaključkov:

- večina anketirancev ima dve lastni elektronski napravi, to sta pametni telefon in prenosni računalnik;
- 57,0 % osnovnošolcev in 74,0 % srednješolcev preživi na svojih elektronskih napravah 3 ure ali več ur dnevno za sprostitev in zabavo in v tem primeru lahko govorimo o prekomerni rabi zaslonov;
- velika večina anketirancev uporablja družbena omrežja, več kot polovica anketirancev uporablja štiri družbena omrežja ali več družbenih omrežij;
- 90,0 % anketiranih osnovnošolcev in 55,0 % anketiranih srednješolcev še ni slišalo za pojav FOMO; večina tistih, ki so že slišali za FOMO, pa vedo, kaj pomeni;
- osnovnošolci pogosteje kot srednješolci doživljajo FOMO, ko zamudijo objavo influencerjev, dogodek streamerjev v živo in dnevne izzive videoiger (pri osnovnošolcih ta odstotek anketirancev znaša do 20,0 %, pri srednješolcih pa do 10,0 %);
- srednješolci pogosteje kot osnovnošolci doživljajo FOMO, ko zamudijo srečanje s prijatelji v živo (polovica srednješolcev in okrog 30,0 % osnovnošolcev);
- 18,0 % anketiranih srednješolcev in 12,0 % anketiranih osnovnošolcev ima, kadar vidijo zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, občutek, da je njihovo življenje manj zanimivo;
- srednješolci v primerjavi z osnovnošolci pogosteje gredo na družbena omrežja brez jasnega namena in na njih preživijo več časa, kot so načrtovali (okrog 60,0 % anketiranih srednješolcev in okrog 35,0 % anketiranih osnovnošolcev);
- doživljanje FOMA je pogosteje prisotno pri srednješolcih.

Dobljeni rezultati kažejo, da določen odstotek anketirancev doživlja FOMO tako na družbenih omrežjih kot tudi takrat, ko zamujajo dogodke v živo. Ker FOMO povzroča neprijetna čustva in občutke in ga le malo mladostnikov pozna, bi bilo dobro tej temi nameniti več pozornosti.

Lahko bi na primer o FOMU govorili v šoli. Svojo raziskovalno nalogo sem predstavil sošolkam in sošolcem v okviru ure oddelčne skupnosti. Večina od mojih sošolcev ni vedela, kaj je FOMO, zato sem jim pojem s pomočjo primerov iz vsakdanjega življenja razložil. Prav tako sem razložil, kaj je JOMO in kako ga prakticirati v vsakdanjem življenju. Odziv sošolk in sošolcev je bil zelo pozitiven in so z zanimanjem poslušali. Verjamem, da bi ta tema pritegnila tudi druge osnovnošolce in bi bilo dobro se z mladimi pogovarjati o njej.

Za nadaljnje raziskovanje bi bilo zanimivo raziskati, kako pogost pojav je FOMO med odraslimi (npr. milenijci) v Sloveniji, saj raziskave iz tujine (<https://trustpulse.com/2023/04/14/fomo-statistics/>) kažejo, da veliko milenijcev doživlja FOMO.

Naj zaključim z mislijo, da je pomembno, da se zavedamo, da ima vsak svoje življenje. Bodimo hvaležni za lepa doživetja, ki jih imamo, ne da bi morali vsi vedeti za to. Realen svet je pomembnejši od dogajanja na družbenih omrežjih, zato uživajmo v tem, kar imamo radi in se ne obremenjujmo s tem, kar počnejo drugi.

6 LITERATURA

- *21 FOMO Statistics: Understanding the Fear of Missing Out*. Dostopno na: <https://trustpulse.com/fomo-statistics>](<https://trustpulse.com/fomo-statistics>, sneto dne: 10. 12. 2024.
- *5 nasvetov za premagovanje FOMO*. Dostopno na: <https://saferkidsonline.eset.com/si/article/5-nasvetov-za-premagovanje-fomo>, sneto dne: 18. 10. 2024.
- Brand, N. 2017. *Do I Have FOMO? The Signs Of Fear Of Missing Out, Based On Your Social Media Habits* . dostopno na: <https://www.bustle.com/p/do-i-have-fomo-the-signs-of-fear-of-missing-out-based-on-your-social-media-habits-5552576>, sneto dne: 20. 10. 2024.
- *FOMO – Kako družbena omrežja povzročajo strah pred zamujenim (FOMO)*. Dostopno na: <https://www.logout.org/sl/blog/fomo-kako-druzbena-omrezja-povzrocajo-strah-pred-zamujenim>, sneto dne: 11. 10. 2024.
- Gupta, M., Sharma, A., 2021. *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. *World J Clin Cases*, 9 (19), dostopno na: <https://www.wjgnet.com/2307-8960/full/v9/i19/4881.htm>, sneto dne: 11. 10. 2024.
- *JOMO – Veselje, da nekaj zamudiš*. Dostopno na: <https://safe.si/napotek/jomo-veselje-da-nekaj-zamudis>, sneto dne: 13. 12. 2024.
- Larchet, J. C. 2022. *Epidemija novih medijev: kako novi mediji spodkopavajo družbo, družino in duhovni mir*. Ljubljana: Družina.
- *Priporočen čas uporabe zaslonov pri otrocih*. Dostopno na: <https://safe.si/starsi/priporoceni-cas-uporabe-zaslonov-pri-otrocih>, sneto dne: 23. 1. 2025.
- Schreckinger, B. (2014). *The Home of FOMO*. Dostopno na: <https://www.bostonmagazine.com/2014/07/29/fomo-history/>, sneto dne: 15. 12. 2024.
- Spitzer, M. 2021. *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tonioni, F. 2013. *Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti*. Nova Gorica: Zdravstveni dom.
- Zorko, A. 2021. *Kako nas socialna omrežja delajo nesocialne in vplivajo na naša življenja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=134456&lang=slv>, sneto dne: 22. 10. 2024.
- Zorn, L. 2024. *Stiske mladostnikov zaradi sodobne tehnologije*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=160162&lang=slv>, sneto dne: 4. 10. 2024.
- *What is a Streamer?* Dostopno na: <https://www.arimetrics.com/en/digital-glossary/streamer>, sneto dne: 1. 2. 2025.

VIR NASLOVNE SLIKE:

- Slika dostopna na: <https://kellimni.com/me-and-myself/fear-of-missing-out-fomo/>, sneto dne: 8. 2. 2025.

7 PRILOGA

- Priloga 1: Zapis intervjuja s svetovalko društva Logout
- Priloga 2: Anketni vprašalnik o doživljanju FOMA (oblika za osnovnošolce)
- Priloga 3: Anketni vprašalnik o doživljanju FOMA (oblika za srednješolce)

Priloga 1: ZAPIS INTERVJUJA S SVETOVALKO DRUŠTVA LOGOUT

1. Prosim Vas, da predstavite vaše delo v društvu LOGOUT.

Sem Mija Repenšek, prihajam iz nevladne organizacije LOGOUT. Delamo na preventivi z mladostniki in odraslimi ter tudi opravljamo svetovanja, npr. pri družinah, ki nam predstavijo svoj problem in ga poskušamo rešiti. Naši udeleženci so stari od 4–5 let (najmlajši), ki pridejo z družino, in tudi vse do 78 let (najstarejši). Problemi, ki jih skušamo rešiti, so različni, npr. prekomerno igranje videoiger, prekomerno uporabljanje socialnih omrežij, pri starejših pa tudi stave, igre na srečo, ljubezenske prevare ... Delamo v različnih enotah, jaz delam v Celju, imamo pa tudi enote v Ljubljani, Kranju in Kopru. Trenutno nas je skupaj enajst zaposlenih.

2. Kako bi na kratko opisali, kaj je FOMO?

FOMO je občutek, ko se nekaj dogaja in nas skrbi, ali ga bomo še ujeli ali ne, in strah pred tem, da bi nas nekdo izpustil oz. pozabil. Je neka napetost, da bi morali nekje biti. Občutek FOMO doživljajo mladostniki in tudi starejši, npr. jih skrbi, ali bodo lahko vse pravočasno naredili, da ne bi kakšne pomembne informacije izpustili ... Torej FOMO ni značilen samo za mladostnike.

3. Kako se FOMO kaže med osnovnošolci (kakšni vsakdanji primeri)?

Po navadi je FOMO povezan tudi s prekomerno uporabo telefona in imamo občutek, da ko bomo odložili telefon, nas bo ravno takrat nekdo potreboval. Običajno gre za pridruženo težavo, zato je ne ugotavljamo ločeno. Opazimo ga kot strah, pri katerem namesto da bi odložili telefon in si pomagali na drug način, še naprej iščemo zadovoljstvo na spletu, ki nam daje določeno varnost.

4. Ali menite, da je FOMO pogost pojav? Ali po Vašem mnenju FOMO v zadnjih letih narašča?

Menim, da je FOMO pogost pojav. Postal je vsakdanji in ga zato niti ne opazimo oz. mu ne dajemo dovolj poudarka in ga hitro spregledamo. Hitro ga pa najdemo v povezavi z drugimi problematikami, kjer se zelo hitro veže na ostale stvari in je prisoten pri vseh generacijah.

5. Ali menite, da prihaja do razlike v doživljanju FOMA med osnovnošolci in srednješolci?

Da, menim, da prihaja do razlike med osnovnošolci in srednješolci, in je FOMO med srednješolci pogostejši. Pri osnovnošolcih namreč imajo starši več nadzora nad otrokom in njegovo uporabo telefona kot v srednji šoli. Odvisno pa je tudi od vzgoje staršev, ker če so meje dobro postavljene, ni tega strahu, kaj pa če bo, kaj pa če ne bo, in je tudi struktura že bolje postavljena. Pri otrocih, kjer se starši niso tako ukvarjali z otroki, pa je FOMO močnejši, ker so bolj navezani na telefon in socialne medije. Ti otroci pa imajo tudi posledično večji medvrstniški pritisk.

6. Kakšne so lahko posledice, če posameznik pogosto doživlja FOMO?

Predvsem nemirnost, razdražljivost, taki posamezniki hitreje vzkopijo, hitreje se razburijo in niso več vajeni stvari reševati počasneje in hočejo stvari rešiti hitreje (nenehen pritisk, da more vse biti »hitro«). To je zelo utrujajoče za posameznika, tudi za osnovnošolce. Doživljajo velik pritisk, če bodo kaj zamudili, skrbi jih, da če kaj zamudijo, bo to pomembno vplivalo na njihove socialne odnose.

7. Kaj bi lahko mladi naredili, da bi doživljali FOMO čim manj?

Da bi se več družili v živo, da bi se vnaprej dogovorili in ne bi niti jemali s seboj telefona, da bi se zmenili in preživeli kak dan brez telefona, družinski dan brez telefona in da se pravzaprav naučimo dati telefon stran. To je absolutno dober trening za mlade, ker lahko pokažejo staršem, da lahko zdržijo brez telefona, saj to tudi staršem ni lahko. Včasih tudi starši zelo težko zdržijo brez telefona.

Pri starejših je FOMO v obliki, da skrbimo, da bomo na tekočem in ne bomo izpustili niti ene stvari, ki bi jo morali opraviti. Problem starejših je tudi, da hočejo vedeti, kaj se dogaja v svetu oz. »čekiranje« novic. Zaradi tega lahko, ko ne morejo vedeti, kaj se dogaja na telefonu, celo dobijo dihalno stisko, nekateri celo panične napade ipd.

Priloga 2:

ANKETNI VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU FOMA

(oblika za osnovnošolce)

Pozdravljeni! Sem Izak iz 8. razreda OŠ Sveti Jurij in delam raziskovalno nalogo na temo FOMO (ang. *Fear of missing out*), kar po slovensko pomeni strah pred zamujanjem. Prosim vas, da si vzamete nekaj minut časa in izpolnite anketni vprašalnik, ki je anonimen. Dobljeni rezultati bodo uporabljeni zgolj v namen raziskovalne naloge. Že vnaprej se vam zahvaljujem za vaš čas in odgovore.

Spol: **Ž** **M**

Razred:

- a) 7. razred
- b) 8. razred
- c) 9. razred

Katero osnovno šolo obiskuješ?

- a) OŠ Sveti Jurij
- b) OŠ Kuzma
- c) OŠ Puconci
- d) OŠ III MS
- e) OŠ Franceta Prešerna Črenšovci
- f) OŠ Tišina
- g) Drugo (Prosim, napiši.): _____

1. Spodaj je naštetih nekaj elektronskih naprav. Za vsako od njih označi, ali jo imaš tudi ti.

- a) Lasten pametni telefon. DA NE
- b) Lasten prenosni računalnik. DA NE
- c) Lasten stacionarni računalnik.. DA NE
- d) Lasten tablični računalnik. DA NE
- e) Lastna pametna ura. DA NE
- f) Drugo (Prosim, napiši.): _____

2. Koliko časa dnevno preživiš na svojih elektronskih napravah za sprostitev in zabavo?

- a) Manj kot eno uro dnevno.
- b) 1–2 uri na dan.
- c) 3–5 ur na dan.
- d) Več kot 5 ur na dan.

3. Ali uporabljaš družbena omrežja (Tik Tok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube ...)?

- a) Da, uporabljam.
- b) Ne, ne uporabljam.

3.a Če si odgovorili z DA, označi, koliko različnih družbenih omrežij (Tik Tok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube ...) uporabljaš?

- a) Uporabljam eno družbeno omrežje.
- b) Uporabljam dve družbeni omrežji.
- c) Uporabljam tri družbena omrežja.
- d) Uporabljam štiri družbena omrežja ali več družbenih omrežij.

4. Kako pogosto objavljaš na družbenih omrežjih (fotografije, videoposnetke, stanje svojega počutja ...)?

- a) Večkrat na dan.
- b) Enkrat na dan, vsak dan.
- c) Večkrat na teden.
- d) Enkrat na teden.
- e) Večkrat na mesec.
- f) Enkrat na mesec ali manj.
- g) Nikoli.

5. Ali si že slišal za pojav FOMO?

- a) DA, sem že slišal zanj.
- b) NE, za FOMO še nisem slišal.

5.a Ali veš kaj je FOMO?

- a) DA, vem.
- b) DA, vendar nisem čisto prepričan.
- c) Ne, ne bi vedel razložiti, kaj je FOMO.

6. V nadaljevanju je zapisanih nekaj trditev, ki se nanašajo na doživljanje občutka FOMO. Prosim te, da vsako od njih oceniš, kako pogosto jih ti doživljaš, in sicer z ocenami od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto).

Trditev	Ocena 1 – nikoli	Ocena 2 – redko	Ocena 3 – včasih	Ocena 4 – pogosto	Ocena 5 – zelo pogosto
1. Neprijetno se počutim, kadar vidim prijatelje, kako se zabavajo na družbenih omrežjih brez mene.					
2. Kadar nimam dostopa do spleta, se počutim izločen od dogajanja na družbenih omrežjih.					
3. Nočem zamuditi objave influencerjev, ki jih spremljam na družbenih omrežjih.					
4. Nočem zamuditi objave mojih prijateljev na družbenih omrežjih.					
5. Redno spremljam novice iz sveta na družbenih omrežjih.					
6. Kadar imajo videoigre dnevne izzive, jih ne želim zamuditi.					
7. Kadar vidim zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, imam občutek, da je moje življenje manj zanimivo.					
8. Kadar streamer, ki ga spremljam, napove poseben dogodek v živo, ga ne želim zamuditi.					
9. Skrbi me, da imajo drugi bolj prijetne izkušnje, kot jih doživljam jaz (npr. zabave, druženja s prijatelji, izleti ...).					
10. Postanem slabe volje, ko izvem, da se moji prijatelji zabavajo brez mene ali me niso povabili.					
11. Zaskrbljen sem, ko ne vem, kaj počnejo moji prijatelji.					
12. Pomembno mi je, da se počutim kot del moje prijateljske skupine in razumem »naše šale«.					

13. Sprašujem se, ali porabim preveč časa za spremljanje mojih prijateljev na družbenih omrežjih.					
14. Moti me, ko zamudim priložnost za srečanje s prijatelji v živo.					
15. Ko se imam dobro, mi je pomembno, da to delim na družbenih omrežjih.					
16. Slabe volje sem, ko zamudim načrtovano srečanje s prijatelji.					
17. Ko grem na počitnice, še vedno spremljam, kaj počnejo moji prijatelji, da vem, kaj se dogaja.					
18. Preverjam odzive drugih na mojo objavo na družbenih omrežjih (npr. število všečkov, komentarje ...).					
19. Tudi, ko sem v družbi prijateljev, preverjam na telefonu dogajanje na družbenih omrežjih.					
20. Na družbena omrežja grem »kar tako« – brez jasnega namena.					
21. Po družbenih omrežjih skrolam dlje, kot sem načrtoval.					

7. Kaj bi po tvojem mnenju pomagalo mladim, da bi manj pogosto doživljali FOMO?

Hvala za vaše sodelovanje!

Priloga 3:

ANKETNI VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU FOMA

(oblika za srednješolce)

Pozdravljeni! Sem Izak iz 8. razreda OŠ Sveti Jurij in delam raziskovalno nalogo na temo FOMO (ang. *Fear of missing out*), kar po slovensko pomeni strah pred zamujanjem. Prosim vas, da si vzamete nekaj minut časa in izpolnite anketni vprašalnik, ki je anonimen. Dobljeni rezultati bodo uporabljeni zgolj v namen raziskovalne naloge. Že vnaprej se vam zahvaljujem za vaš čas in odgovore.

Spol: Ž M

Letnik:

- a) 1. letnik
- b) 2. letnik
- c) 3. letnik
- d) 4. letnik

Katero srednjo šolo obiskuješ?

- a) Gimnazija MS
- b) GFML Ljutomer
- c) SPTSŠ MS
- d) Srednja zdravstvena šola Rakičan
- e) Srednja gostinska in turistična šola Radenci
- f) Ekonomska šola in gimnazija MS
- g) I. gimnazija Maribor
- h) II. gimnazija Maribor
- i) III. gimnazija Maribor
- j) Drugo (Prosim, napiši.): _____

1. Spodaj je naštetih nekaj elektronskih naprav. Za vsako od njih označi, ali jo tudi ti imaš.

- a) Lasten pametni telefon. DA NE
- b) Lasten prenosni računalnik. DA NE
- c) Lasten stacionarni računalnik.. DA NE
- d) Lasten tablični računalnik. DA NE
- e) Lastna pametna ura. DA NE
- f) Drugo (Prosim, napiši.): _____

2. Koliko časa dnevno preživiš na svojih elektronskih napravah za sprostitev in zabavo?

- a) Manj kot eno uro dnevno.

- b) 1–2 uri na dan.
- c) 3–5 ur na dan.
- d) Več kot 5 ur na dan.

3. Ali uporabljaš družbena omrežja (Tik Tok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube ...)?

- a) Da, uporabljam.
- b) Ne, ne uporabljam.

3.a Če si odgovorili z DA, označi, koliko različnih družbenih omrežij (Tik Tok, Snapchat, Instagram, Facebook, YouTube ...) uporabljaš?

- a) Uporabljam eno družbeno omrežje.
- b) Uporabljam dve družbeni omrežji.
- c) Uporabljam tri družbena omrežja.
- d) Uporabljam štiri družbena omrežja ali več družbenih omrežij.

4. Kako pogosto objavljaš na družbenih omrežjih (fotografije, videoposnetke, stanje svojega počutja ...)?

- a) Večkrat na dan.
- b) Enkrat na dan, vsak dan.
- c) Večkrat na teden.
- d) Enkrat na teden.
- e) Večkrat na mesec.
- f) Enkrat na mesec ali manj.
- g) Nikoli.

5. Ali si že slišal za pojav FOMO?

- a) DA, sem že slišal zanj.
- b) NE, za FOMO še nisem slišal.

5.a Ali veš kaj je FOMO?

- a) DA, vem.
- a) DA, vendar nisem čisto prepričan.
- b) Ne, ne bi vedel razložiti, kaj je FOMO.

6. V nadaljevanju je zapisanih nekaj trditev, ki se nanašajo na doživljanje občutka FOMO. Prosim te, da vsako od njih oceniš, kako pogosto jih ti doživljaš, in sicer z ocenami od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto).

Trditev	Ocena 1 – nikoli	Ocena 2 – redko	Ocena 3 – včasih	Ocena 4 – pogosto	Ocena 5 – zelo pogosto
1. Neprijetno se počutim, kadar vidim prijatelje, kako se zabavajo na družbenih omrežjih brez mene.					
2. Kadar nimam dostopa do spleta, se počutim izločen od dogajanja na družbenih omrežjih.					
3. Nočem zamuditi objave influencerjev, ki jih spremljam na družbenih omrežjih.					
4. Nočem zamuditi objave mojih prijateljev na družbenih omrežjih.					
5. Redno spremljam novice iz sveta na družbenih omrežjih.					
6. Kadar imajo videoigre dnevne izzive, jih ne želim zamuditi.					
7. Kadar vidim zanimive objave drugih oseb na družbenih omrežjih, imam občutek, da je moje življenje manj zanimivo.					
8. Kadar streamer, ki ga spremljam, napove poseben dogodek v živo, ga ne želim zamuditi.					
9. Skrbi me, da imajo drugi bolj prijetne izkušnje, kot jih doživljam jaz (npr. zabave, druženja s prijatelji, izleti ...).					
10. Postanem slabe volje, ko izvem, da se moji prijatelji zabavajo brez mene ali me niso povabili.					

11. Zaskrbljen sem, ko ne vem, kaj počnejo moji prijatelji.					
12. Pomembno mi je, da se počutim kot del moje prijateljske skupine in razumem »naše šale«.					
13. Sprašujem se, ali porabim preveč časa za spremljanje mojih prijateljev na družbenih omrežjih.					
14. Moti me, ko zamudim priložnost za srečanje s prijatelji v živo.					
15. Ko se imam dobro, mi je pomembno, da to delim na družbenih omrežjih.					
16. Slabe volje sem, ko zamudim načrtovano srečanje s prijatelji.					
17. Ko grem na počitnice, še vedno spremljam, kaj počnejo moji prijatelji, da vem, kaj se dogaja.					
18. Preverjam odzive drugih na mojo objavo na družbenih omrežjih (npr. število všečkov, komentarje ...).					
19. Tudi, ko sem v družbi prijateljev, preverjam na telefonu dogajanje na družbenih omrežjih.					
20. Na družbena omrežja grem »kar tako« – brez jasnega namena.					
21. Po družbenih omrežjih skrolam dlje, kot sem načrtoval.					

7. Kaj bi po tvojem mnenju pomagalo mladim, da bi manj pogosto doživljali FOMO?

Hvala za vaše sodelovanje!