

Katarzyna Iwanicka

Uniwersytet Warszawski,

Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii

ORCID: 0000-0001-5294-9021

Joanna Tabak

Uniwersytet Warszawski,

Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii

ORCID: 0009-0000-2413-4490

Funkcjonowanie osób pozbawionych wolności w zakładach karnych oraz zachowania dewiacyjne młodzieży, a lęk przed odłączeniem (FoMo)

The functioning of incarcerated individuals in prisons and deviant behavior among youth, and the fear of missing out (FoMo)

FoMO (ang. Fear of missing out) definiowane jest jako wszechogarniający lęk przed tym, że inne osoby przeżywają bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, w których jednostka nie bierze udziału. Wysoki poziom FoMO wiąże się z ryzykiem występowania zarówno uzależnień behawioralnych, jak i chemicznych. Nasilenie odczuwanego lęku przed przegapieniem może być także czynnikiem prowadzącym do pojawienia się zachowań dewiacyjnych wśród młodzieży, m.in. patostreamingu, cyberbullingu, sextingu oraz agresji w internecie. Ponadto doświadczenie izolacji więziennej i poczucie utraty udziału w wydarzeniach toczących się na wolności może prowadzić do wystąpienia zjawiska FoMO wśród osadzonych.

Słowa kluczowe: lęk przed odłączeniem, FoMO, deprywacja potrzeb, zakłady karne, izolacja więzienna, zachowania dewiacyjne, adolescencja

FoMO (Fear of missing out) is defined as the overwhelming fear that other people are currently undergo more satisfying experiences in which the individual is not involved. High level of FoMO is associated with the risk of behavioral and chemical addictions. The intensity of the fear of missing out may also be a factor leading to the emergence of deviant behavior among young people, including: patostreaming, cyberbullying, sexting and aggression on the Internet. Moreover, the experience of prison isolation and the feeling of missing out on events outside may lead to the phenomenon of FoMO among inmates.

Keywords: Fear of disconnection, FoMO, needs deprivation, prisons, prison isolation, deviant behavior, adolescence

Geneza pojęcia

Termin *Fear of Missing Out* (FoMO) po raz pierwszy zdefiniował Dan Herman, w 1996 roku, a cztery lata później opublikował pierwszą publikację naukową dotyczącą zagadnienia¹. Scharakteryzował on wówczas sylwetkę konsumenta, kładąc szczególny nacisk na zjawisko dotyczące niewykorzystania dostępnych możliwości, prowadzące według niego do utraty radości w związku z wyczerpaniem wszystkich okazji. W bezpośrednim tłumaczeniu na język polski, termin oznacza *lęk przed przegapieniem*. Z czasem koncepcja FoMO coraz częściej była używana w kontekście korzystania z mediów społecznościowych, termin ten został spopularyzowany przez prasę², dlatego też równie często spotykanym tłumaczeniem w polskiej literaturze, jest „lęk przed odłączeniem”³.

Choć obecnie FoMO jest opisywane głównie w odniesieniu do aktywności w Internecie, to za inspirację do wyodrębnienia tego zjawiska uznaje się pracę, która powstała znacznie wcześniej niż wszystkie serwisy internetowe. Pod koniec II Wojny Światowej Raymond Williams,

¹ D. Herman, *Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality*, „Journal of Brand Management” 2000, vol. 7, iss. 5, s. 335.

² S. Jacobsen, *FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic*, „Journal of Organizational Psychology” 2021, vol. 21, iss. 3, s. 67–73; C. Sette, N. Lima, F. Queluz, B. Ferrari, N. Hauck, *The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool*, „Journal of Technology in Behavioral Science” 2020, vol. 5, iss.1, s. 20–29; A. Jupowicz-Ginalska, J. Jasiewicz, M. Kisilowska, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań [FOMO. Poles and the Fear of Missing Out—A Research Report]*, Warszawa 2018.

³ M. Witkowska, *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019, s. 7.

po powrocie z frontu, podzielił się ze swoim przyjacielem spostrzeżeniem charakterystycznym dla zjawiska FoMO. Stwierdził, że rzeczywistość, w której obecnie żyją, niezwykle zmieniła się od czasu rozpoczęcia konfliktu zbrojnego, a świat wokół nich stał się *dziwny i nowy*. Zmiany społeczne pojawiły się podczas ich nieobecności. Następstwem tych spostrzeżeń była książka, wydana przez Williamsa w 1976 roku, *Keywords: A vocabulary of culture and society*, która zawierała leksykon, opisujący zmiany, jakie pojawiły się w słownictwie, na przestrzeni lat⁴. Termin FoMO, pomimo że najczęściej odnosi się do aktywności użytkowników w mediach społecznościowych, nie jest nowym zjawiskiem, powstałym wraz z rozwojem Internetu, lecz następstwem wcześniej znanych ludzkości lęków przed utraconymi doświadczeniami i brakiem przynależności do zmieniającej się grupy społecznej.

Współczesne spojrzenie na zjawisko FoMO

Obecnie najczęściej cytowaną definicją FoMO jest ta zaproponowana przez Przybylskiego i in., która brzmi następująco – „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, w których jednostka nie bierze udziału”⁵. Odczuciu temu towarzyszy przeświadczenie o pominięciu ważnych wydarzeń społecznych. Osoby doświadczające lęku przed odłączeniem pozostają więc w stałym kontakcie z otoczeniem i starają się być na bieżąco ze wszystkimi wydarzeniami⁶. Zgodnie z raportem FoMO 2022, 17% badanych Polaków odczuwa wysoki FoMO, aż 77% wysoko sfomowanych (tzn. wykazujących wysoki poziom lęku) przyznaje, że wiedza o zabawie znajomych w swoim towarzystwie jest dla nich problematyczna, a 69% obawia się ominięcia okazji do spotkania ze znajomymi⁷.

⁴ J. Reagle, *Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality*, „First Monday” 2015, vol. 20, iss. 10, s. 3.

⁵ A. Przybylski, K. Murayama, C. DeHaan, V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in human behavior” 2013, vol. 29, iss. 4, s. 1843.

⁶ B. Riordan, L. Cody, J. Flett, T. Conner, J. Hunter, D. Scarf, *The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale*, „Current Psychology” 2020, vol. 39(4), s. 1218; D. Rozgonjuk, C. Sindermann, J. Elhai, C. Montag, *Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?*, „Addictive Behaviors” 2020, vol. 110, iss. 106487, s. 2.

⁷ A. Jupowicz-Ginalska, M. Szurmińska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Kisio, K. Wróblewska, A. Borkowska, M. Witkowska, *FOMO 2022*, Warszawa 2022, s. 22.

W 2013 roku pojawiły się pierwsze wpisy dotyczące FoMO w Web of Science Core Collection⁸, a także powstała pierwsza notatka na Wikipedii, w której, jak opisuje Reagle, scharakteryzowano zjawisko jako „formę lęku społecznego”. Odnosząc się do badania A. Przybylskiego i in., przedstawiono hipotezę, że część ludzi korzysta z mediów społecznościowych z powodu niezaspokojonych potrzeb psychologicznych⁹ – kompetencji, autonomii i relacji (więzi). Według badaczy osoby doświadczające FoMO charakteryzują się niską satysfakcją z życia, a media społecznościowe są dla nich narzędziem do kontaktu z innymi, rozwijania kompetencji i pogłębiania więzi¹⁰. We współczesnej literaturze (dekadę później) nadal łączy się występowanie pojęcia z wymienionymi zjawiskami¹¹. FoMO postrzegane jest również jako czynnik zwiększający motywację do wzrostu aktywności w mediach społecznościowych i rozwijania relacji w sieci¹². Może być także czynnikiem pośredniczącym między motywacjami użytkowników a problematycznym korzystaniem z serwisów¹³. Niepokój wywołany zjawiskiem FoMO prowadzi min. do zaburzeń nastroju, wyższego poziomu lęku, a także do częstszego korzystania z aplikacji i serwisów internetowych¹⁴. Najnowsze badania wskazują na podłoże neuronalne lęku przed odłączeniem; wyższy poziom FoMO związany jest z mniejszą grubością kory w prawym przedlinku, obszarze kresomózgowia zaliczanym do płata ciemieniowego, odpowiadającym za funkcje takie jak mentalizacja, autorefleksja czy doświadczanie sprawczości¹⁵.

Zgodnie z teorią autodeterminacji Ryana i Deciego człowiek jest organizmem mającym potencjał do działania. Ma on swoje źródła zarówno w czynnikach wewnętrznych, takich jak emocje czy popędy, jak i w czynnikach zewnętrznych – środowiskowych. Poczucie dobrostanu

⁸ A. Jupowicz-Ginalska, M. Kiśłowska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Witkowska, R. Lange, *FOMO 2021*, Warszawa 2021, s. 5.

⁹ J. Reagle, *Following the Joneses: FOMO...* s.3.

¹⁰ A. Przybylski, K. Murayama, C. DeHaan, V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates...*, s. 1846.

¹¹ P. Uram, S. Skalski, *Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users*, „Psychological Reports” 2022, vol. 125, iss. 1, s. 225.

¹² C. Barry, C. Sidoti, S. Briggs, S. Reiter, R. Lindsey, *Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives*, „Journal of Adolescence” 2017, vol. 61, s. 8.

¹³ C. Sun, B. Sun, Y. Lin, H. Zhou, *Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation*, „Psychology Research and Behavior Management” 2022, vol. 15, s. 2.

¹⁴ C. Barry, C. Sidoti, S. Briggs, S. Reiter, R. Lindsey, *Adolescent social...* s. 9.

¹⁵ L. Wang, X. Zhou, X. Song, X. Gan, R. Zhang, X. Liu, B. Becker, *Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use*, „Addictive Behaviors” 2023, vol. 143, iss. 107709, s. 5.

osiągane jest dzięki spójności systemu, który z założenia zdolności do samoregulacji, rozwija się i integruje swoje funkcjonowanie. Podstawowymi pojęciami teorii autodeterminacji są trzy uniwersalne potrzeby człowieka – autonomii, kompetencji i relacji. Ich zaspokajanie prowadzi do prawidłowego funkcjonowania organizmu, podczas, gdy ich deprywacja powoduje pasywność, obniżenie nastroju i tendencję do alienacji¹⁶.

Zjawisko FoMO można rozważać w kontekście deprywacji potrzeb wymienionych przez Ryan'a i Deci'ego. Niepokój przed pominięciem wydarzeń i alienacją społeczną może mieć swoje podstawy w niezaspokojonych potrzebach: autonomii – poczucia niezależności i samostanowienia; kompetencji – pragnienia sprawczości i poczucia celu swoich działań oraz potrzebie relacji – podtrzymywania i budowania relacji, interakcji społecznych, zainteresowania ze strony innych osób. Organizm dąży do równowagi i zaspokojenia podstawowych potrzeb¹⁷. Pojawia się motywacja do sięgnięcia po narzędzie zwiększające satysfakcję. W wypadku mediów społecznościowych, możemy jednak mówić o satysfakcji krótkotrwałej, występującej na skutek wyrzutu dopaminy¹⁸ i aktualnego sprawdzenia wydarzeń z życia społeczności internetowej. Media społecznościowe mają znaczącą rolę w kształtowaniu poczucia akceptacji i przynależności społecznej¹⁹. Niezaspokojenie związanych z nimi potrzeb, przekłada się na obawy przed wykluczeniem z kręgu znajomych, przeświadczenie, że inni doświadczają bardziej ekscytujących wydarzeń²⁰ i przekonanie, że własne interakcje są niewidoczne lub nieadekwatne do sytuacji²¹. Badacze wiążą FoMO m.in. z poczuciem samotności i niskiej

¹⁶ R. Ryan, E. Deci, *The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept*, „Psychological Inquiry” 2020, vol. 11, s. 319–338; R. Ryan, E. Deci, *On happiness and human potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well – Being*, „Annual Review of Psychology” 2001, vol. 52, s. 142.

¹⁷ E. Wojtowicz, *Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka – perspektywa teorii autodeterminacji*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2014, nr 19, z. 3, s. 29.

¹⁸ H. Macit, G. Macit, O. Güngör, *A research on social media addiction and dopamine driven feedback*, „Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty” 2018, vol. 5, iss. 3, s. 892.

¹⁹ A. Jupowicz-Ginalska, M. Kisilowska, *Autokreowanie wizerunku w mediach społecznościowych: O związkach między fear of missing out a narcyzmem. Wprowadzenie*, „Kultura Współczesna. Teoria. Interpretacje. Praktyka” 2020, nr 108, z. 1, s. 124; P. Wang, X. Xie, X. Wang, X. Wang, F. Zhao, X. Chu, J. Nie, L. Lei, *The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support*, „Personality and Individual Differences” 2018, vol. 128, s. 135.

²⁰ F. Tanhan, H. Özok, V. Tayiz, *Fear of missing out (FoMO): A current review*, „Psikiyatride Guncel Yaklasimlar” 2022, vol. 14, iss. 1, s. 75.

²¹ A. Alutaybi, D. Al-Thani, J. McAlaney, R. Ali, *Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method*, „International journal of environmental research and public health” 2020, vol. 17, iss. 17, s. 6.

samooceny²², zaburzeniami snu²³, mniejszą wydajnością w pracy²⁴, poczuciem niepokoju, zaburzeniami nastroju²⁵ czy też występowaniem stanów lękowych i depresyjnych²⁶.

Z drugiej strony nie wszystkie publikacje skupiają się na negatywnych konsekwencjach zjawiska. Lęk przed odłączeniem może również, w związku ze zwiększoną aktywnością użytkowników w sieci, prowadzić do wzmacniania więzi społecznych i poprawy samopoczucia dzięki interakcjom międzyludzkim²⁷. Osoby doświadczające FoMO prezentują wyższy poziom umiejętności rozumienia i korzystania z mediów, w sposób bardziej świadomy i uważny kreują swój wizerunek w sieci²⁸. Salih i in. sugerują również, że lęk wiąże się również ze skłonnością do większej otwartości i transparentności w kontaktach w sieci²⁹.

Zespół Przybylskiego zaproponował narzędzie do pomiaru poziomu „sfomowania” wśród użytkowników³⁰. Narzędzie składa się z 10 pytań, z odpowiedziami mierzonymi 5-stopniową skalą Likerta (1 – zupełnie mnie nie dotyczy, 5 – całkowicie mnie dotyczy). Pytania dotyczą obaw związanych z doświadczeniami otoczenia i przyjaciół osób badanych. Do dziś skala wykorzystywana jest w artykułach i raportach na temat zjawiska FoMO³¹. Na przestrzeni lat powstały także inne narzędzia do pomiaru zjawiska, m.in. kwestionariusz Abela, Buffa i Burra, z 2016 roku. Ich skala opisuje ryzyko wystąpienia lęku przed odłączeniem i składa

²² C. Barry, M. Wong, *Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2020, vol. 37, iss. 12, s. 2953.

²³ D. Shoval, N. Tal, O. Tzischinsky, *Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among health students. A pilot study*, „SleepHealth” 2020, vol. 6, iss. 4, s. 495.

²⁴ D. Rozgonjuk, C. Sindermann, J. Elhai, C. Montag, *Fear of Missing Out...*, s. 3.

²⁵ L. Rosen, K. Whaling, S. Rab, L. Carrier, N. Cheever, *Is Facebook creating ‘iDisorders?’ the link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety*, „Computers in Human Behavior” 2013, vol. 29, iss. 3, s. 1249.

²⁶ A. Dempsey, K. O’Brien, M. Tiamiyu, J. Elhai, *Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use*, „Addictive Behaviors Reports” 2019, vol. 9, iss. 100150, s. 3.

²⁷ J. Roberts, M. David, *The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being*, „International Journal of Human-Computer Interaction” 2020, vol. 36, iss. 4, s. 389.

²⁸ A. Jupowicz-Ginalska, M. Szurmińska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Kisio, K. Wróblewska, A. Borkowska, M. Witkowska, *FOMO...*, s. 54.

²⁹ L. Salih, A. Al-Balushi, A. Al-Busaidi, S. Al-Rahbi, A. Tarhini, *The Determinants of the Self-disclosure on Social Network Sites: Research-in-Progress*, [w:] In M. Al-Emran, K. Shaalan, & M. A. Al-Sharafi (red.), *International Conference on Information Systems and Intelligent Applications – ICISIA 2022*, Cham, 2023, s. 593.

³⁰ A. Przybylski, K. Murayama, C. DeHaan, V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates...*, s. 1845.

³¹ B. Riordan, L. Cody, J. Flett, T. Conner, J. Hunter, D. Scarf, *The development of...*, s. 1217.

się z czterech pozycji kwestionariuszowych dotyczących impulsywnego sprawdzania mediów społecznościowych w sytuacjach, takich jak: brak możliwości wylogowania, obecność wśród innych osób, przebywanie na zajęciach szkolnych lub odczuwanie samotności, gdy jest się poza siecią³².

FoMO a nieprzystosowanie społeczne i zachowania dewiacyjne nieletnich

Wysoki poziom lęku przed odłączeniem może powodować niedostosowanie społeczne, szczególnie wśród nieletnich. Osoby takie częściej podejmują zachowania dewiacyjne, by poradzić sobie z dyskomfortem wynikającym z poczucia wykluczenia i niezaspokojonej potrzeby przynależności³³. Im wyższy poziom FoMO u adolescentów, tym bardziej prawdopodobne jest ich zaangażowanie w zachowania łamiące zasady, takie jak opuszczanie zajęć szkolnych, oszustwa podczas egzaminu czy zastraszanie słabszych³⁴. W odniesieniu do ogólnej teorii napięcia autorstwa Roberta Agnewa, starającej się wyjaśnić zagadnienie przestępczości nieletnich w odniesieniu do relacji społecznych, można założyć, że gdy adolescenti odczuwają napięcie emocjonalne i dystres, które są indukowane przez doświadczanie negatywnych stanów afektywnych, takich jak gniew czy frustracja, częściej dopuszczają się nieadaptacyjnych zachowań przestępczych w celu obniżenia poziomu nieprzyjemnego pobudzenia³⁵.

Omoponle podkreśla, że młodzi ludzie, którzy intensywnie używają mediów społecznościowych są bardziej narażeni na zagrożenia występujące w wirtualnym świecie, takie jak cyberbulling, sexting, agresja w internecie czy patostreaming³⁶. W mediach społecznościowych dostępne są zarówno

³² J. Abel, C. Buff, S. Burr, *Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment*, „Journal of Business & Economics Research (JBERR)” 2016, vol. 14, iss. 1, s. 36.–

³³ Y. Chen, Y. Zhang, S. Zhang, K. Wang, *Effect of fear of missing out on college students negative social adaptation: Chain-mediating effect of rumination and problematic social media use*, „Chin J Health Psychol” 2022, vol. 30, s. 585.

³⁴ Y. Liu, C. Su, *Campus exclusion and deviant behaviors of Chinese adolescents: Fear of missing out as a mediator*, „Social Behavior and Personality: an international journal” 2023, vol. 51, iss. 9, s. 4.

³⁵ M. Jurczyk, *Przestępczość nieletnich w myśl ogólnej teorii napięcia Roberta Agnewa*, „Archiwum Kryminologii” 2019, nr 2, s. 164.

³⁶ A. Omoponle, *Delinquency among senior secondary school adolescents: Psycho-personological factors: Psycho-personological factors*, „International Journal of Curriculum and Instruction” 2023, vol. 15, iss. 3, s. 2157.

treści ukazujące postawy społecznie akceptowalne, jak i te przedstawiające zachowania patologiczne. Stosunkowo nowym zjawiskiem w polskim Internecie, dotyczącym w szczególności grupę dzieci i młodzieży, jest wspomniany powyżej patologiczny streaming (*patostreaming*)³⁷. Definiuje się go jako internetową transmisję w czasie rzeczywistym, przedstawiającą treści o charakterze wulgarnym, obscenicznym i przemocowym. Dostęp do nagrań odbywa się na żywo, a twórcy charakteryzują agresywnymi zachowaniami, niejednokrotnie niezgodnymi z prawem i związanymi z zażywaniem środków odurzających³⁸. Szczególnie alarmujący jest wiek odbiorców treści ich narażanie na kontakt z przemocowymi wzorcami. Jak zauważają Gietler i in. w kontekście patostreamingu „treści są często dostępne tylko przez ograniczony czas lub są emitowane na żywo, co dodatkowo podkreśla uczucie pilności. Widzowie obawiają się, że jeśli nie obejrzą danego strumienia na żywo lub nie skorzystają z okazji, to prześlą coś ważnego i niepowtarzalnego”³⁹. Negatywne i niepożądane wzorce, rozpowszechniane przez patostreaming, mogą mieć negatywny wpływ na proces rozwojowy. Obserwowanie treści o wydźwięku patologicznym prowadzi do osłabienia instynktu zachowawczego, a także zachowań agresywnych⁴⁰. Zjawisko FoMO, występujące w kontekście „bycia na bieżąco” z materiałami patostreamingowymi, może więc prowadzić do pogłębienia się problemu nabywania negatywnych wzorców. Wraz z potrzebą kolejnych aktualizacji wydarzeń patologicznych, nastolatki mogą również coraz częściej sięgać po podobne treści i kształtować swoje zainteresowania w tym kierunku.

Część badaczy podkreśla związek pomiędzy FoMO a zachowaniami kompulsywnymi, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii⁴¹, smartfonów – fonoholizm⁴².

³⁷ J. Daszykowska-Tobiasz, *Pathological streaming and shots—contents analysis from the point of view of social pedagogy*, „Language: codification, competence, communication” 2020, nr 1, z. 2, s. 114.

³⁸ A. Kmieciak-Goławska, *Patostreaming jako narzędzie popularyzacji podkultury przemocy*, „Biuletyn Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego im. prof. Stanisława Batawii” 2018, nr 25, s. 177.

³⁹ K. Gietler, W. Harutiunian, M. Mazur, A. Ziolkowski, *Wpływ patostreamingu na zachowania społeczne*, [w:] B. Olbrych, M. Matuszewska-Birkowska (red.), *Perspektywy rozwoju w erze cyfrowej. Aspekty społeczne*, Radom 2024, s. 228.

⁴⁰ W. Kułaga, *Transmisja patologii społecznych do internetu. Przyczyny i zagrożenia aktywności patoinfluencerów, patostreamerów i patoużytkowników*, „Com. press” 2021, nr 4, z. 2, s. 73.

⁴¹ F. Tanhan, H. Özok, V. Tayiz, *Fear of missing out (FoMO): A current review...*, s. 79; Ł. Tomczyk, *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 37, z. 3, s. 144.

⁴² Domańska E, *FoMO i nadużywanie mediów cyfrowych podczas pandemii*, [w:] A. Rywczyńska, K. Gańko (red.), *Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu*, Warszawa 2022, s. 25.

Osoby wysoko sfomowane częściej i dłużej korzystają z wybranych serwisów społecznościowych⁴³, co znajduje swoje odbicie m.in. w polskim raporcie poświęconemu temu zagadnieniu. Wykazano w nim korelację między występowaniem objawów *lęku przed odłączeniem* a częstotliwością odblokowywania telefonu i sprawdzania mediów społecznościowych⁴⁴. Co ciekawe, Zunic podkreśla, że zmienna jaką są zachowania rozwiązałe (definiowane jako utrzymywanie kontaktów seksualnych z większą liczbą partnerów w ciągu ostatniego miesiąca) wyjaśnia określony procent wariancji FoMO⁴⁵.

Lęk przed odłączeniem jest rozpatrywany nie tylko w kontekście nałogowych zachowań, lecz także uważa się go za czynnik ryzyka dla wystąpienia uzależnień od substancji⁴⁶. Podkreślane jest m.in. połączenie wysokiego poziomu FoMO ze zwiększonym spożyciem alkoholu⁴⁷, odczuwaniem negatywnych konsekwencji spożywania substancji⁴⁸ i przyjmowaniem nieadekwatnych strategii radzenia sobie ze stresem⁴⁹. Zauważa się też tendencje do podejmowania zachowań ryzykownych tj. korzystanie z telefonu komórkowego podczas: jazdy samochodem⁵⁰, przechodzenia przez jezdnię, lotu samolotem czy jazdy rowerem⁵¹. Szczególnie wśród młodzieży i studentów, wysoki poziom FoMO może skłaniać ich do uczestnictwa w imprezach i spotkaniach, podczas których spożywa się alkohol. Potwierdzają to badania Riordana i in., mówiące o tym, że “sfomowani” studenci, którzy przed rozpoczęciem edukacji na uniwersytecie nie używali intensywnie alkoholu, częściej odchodzą od swoich wcześniejszych

⁴³ P. Uram, S. Skalski, *Still Logged in...*, s. 223.

⁴⁴ A. Jupowicz-Ginalska, M. Kiśłowska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Witkowska, R. Lange, *FOMO...*, s. 6.

⁴⁵ D. Zunic, *The effects of social media and self-esteem on the fear of missing out (FoMO) and delinquent behavior (Doctoral dissertation)*, „Florida Southern College”, maj 2017 r, <https://repository.flsouthern.edu/items/74213baa-9ddb-45d3-9d0d-e9f80506c708> [dostęp: 1 marca 2025 r.]

⁴⁶ D. Jaworska, K. Iwanicka, *Exploring the role of fear of missing out in coping and risk-taking among alcohol use disorder and general young adult populations*, „Addictive behaviors reports” 2024, nr 19, z. 100532, s. 1–6.

⁴⁷ B. Riordan, T. Conner, D. Scarf, T. Winter, A. Mason, D. Anderson-Luxford, E. Kuntsche, *FoMO predicts alcohol use and harms over and above the big five personality traits among university students*, „Journal of Substance Use” 2023, vol. 2023, s. 1–5.

⁴⁸ B. Riordan, J. Flett, J. Hunter, D. Scarf, T. Conner, *Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students*, „Annals of Neuroscience and Psychology” 2015, vol. 2, iss. 7, s. 6.

⁴⁹ D. Jaworska, K. Iwanicka, *Exploring...*, s. 5.

⁵⁰ Ł. Tomczyk, *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne...*, s. 145.

⁵¹ A. Jupowicz – Ginalska, M. Szurmińska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Kisio, K. Wróblewska, A. Borkowska, M. Witkowska, *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*, s. 28.

zachowań związanych z używaniem alkoholu i konsumują go dużo więcej z uwagi na zaspokojenie potrzeby przynależności⁵².

Wysoki poziom odczuwanego FoMO może także stać się czynnikiem prowadzącym do zwiększania zachowań konsumpcyjnych⁵³. Media społecznościowe tworzą wzór nowoczesnej rzeczywistości, kształtują postawy i wyznaczają trendy⁵⁴. Marki na swoich profilach wykorzystują mechanizm powstawania FoMO przy tworzeniu narzędzi do celów biznesowych, a klienci odczuwając, że mogą “przegapić” niektóre okazje lub ważne wydarzenia, decydują się na kupno produktów⁵⁵.

W okresie adolescencji człowiek zdobywa doświadczenia kształtujące obraz siebie. Określa swoje zainteresowania, rozwija umiejętności i kompetencje. W tym czasie następuje eksploracja świata zewnętrznego, bazująca na uczestnictwie w życiu społecznym. Dorastanie łączy się z kształtowaniem tożsamości, pozyskiwaniem wiedzy o strukturach społecznych i określeniem swojego statusu społecznego wśród rówieśników⁵⁶. Zjawisko FoMO pośredniczy w motywacji młodych osób do zwiększonego korzystania z mediów społecznościowych i wiąże się z występowaniem niepokoju przed pominięciem ważnych wydarzeń towarzyskich⁵⁷. Zgodnie z raportem FoMO 2022 to właśnie najmłodsza grupa badana (15-19 lat) jest najsilniej uzależniona od smartfonów, jednocześnie będąc grupą o najniższym poziomie wiedzy dotyczącej zjawiska FoMO. Konieczna wydaje się więc zwiększona edukacja, zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i rodziców w zakresie zagrożeń takich jak patostreaming, FoMO czy uzależnienie od smartfonów⁵⁸. Wyniki powyższych badań mają swoje implikacje praktyczne. Identyfikacja przez nauczycieli i wychowawców tych adolescentów, którzy prezentują wysoki poziom FoMO i zapewnienie im wsparcia psychologicznego, jawi się jako istotny element profilaktyki

⁵² B. Riordan, A. Flett, L. Cody, T. Conner, T. S. D. Scarf, *The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week*, „Current Psychology” 2021, vol. 40, s. 3699.

⁵³ I. Kang, H. Cui, H. J. Son, *Conformity consumption behavior and FoMO*, „Sustainability” 2019, vol. 11, iss. 4734, s. 9; I. Kang, I. Ma, *A study on bandwagon consumption behavior based on fear of missing out and product characteristics*, „Sustainability” 2020, vol. 12, iss. 2441, s. 10.

⁵⁴ S. Lamba, *FOMO: Marketing to Millennials*, Notion Press; Mylapore, 2021, s. 89.

⁵⁵ C. Hodgkinson, *Fear of Missing Out’ (FOMO) marketing appeals: A conceptual model*, „Journal of Marketing Communications” 2019 vol. 25, iss. 1, s. 75.

⁵⁶ M. Piorunek, *Stadialność rozwoju zawodowego człowieka. Odniesienia empiryczne*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 53, s.9; L. Rosen, K. Whaling, S. Rab, L. Carrier, N. Cheever, *Is Facebook creating ‘iDisorders’...*, s. 1248.

⁵⁷ C. Barry, C. Sidoti, S. Briggs, S. Reiter, R. Lindsey, *Adolescent social media...* s. 9.

⁵⁸ A. Jupowicz – Ginalska, M. Szurmińska, K. Iwanicka, T. Baran, A. Wysocki, M. Kisio, K. Wróblewska, A. Borkowska, M. Witkowska, *FOMO 2022...*, s.6.

zachowań dewiacyjnych wśród młodzieży. Kluczem do ograniczenia FoMO mogą okazać się również działania prowadzące do zwiększenia samokontroli i ograniczenia ilości czasu korzystania z mediów społecznościowych⁵⁹.

Doświadczenie zjawiska FOMO osadzone w rzeczywistości osób w zakładach karnych

Dostęp osadzonych w Polsce do internetu jest ograniczony do stron *Biuletynów Informacji Publicznej* oraz stron z domeną *gov.pl*⁶⁰. Możliwość ograniczonego korzystania z sieci mają więźniowie w innych europejskich krajach, jak np. we Francji, natomiast w Szkocji, medium to z kolei używane jest do wirtualnych widzeń. Podobnie jest z dostępem do telefonów komórkowych, który także jest zabroniony. Dylemat związany z tym, na ile udostępniać osobom, będącym w zakładach karnych możliwość korzystania z mediów trafnie opisuje Hartwich:

z jednej strony należy zapewnić w najlepszym możliwie zakresie bezpieczeństwo i realizację zadań kary pozbawienia wolności, w tym ochrony społeczeństwa przed przestępczością (art. 73 § 1 ustawy z 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny wykonawczy), z drugiej natomiast powinno się umożliwić osadzonemu, w najdalej idący sposób, podtrzymywanie kontaktów ze światem zewnętrznym, a w szczególności z rodziną⁶¹.

Z uwagi na omówione powyżej regulacje związane z dostępem do Internetu przez więźniów, niewiele jest badań, które odnosiłyby się do kwestii budowania wizerunku w sieci przez osadzonych. Grommon i in. zwracają jednak uwagę na “ciemną stronę funkcjonowania zakładów karnych”, czyli kontrabandę i potajemne korzystanie ze smartfonów w zaciszu swojej celi, których rozmiarów nie sposób oszacować⁶².

⁵⁹ M. Hunt, R. Marx, C. Lipson, J. Young, *J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 2018, vol. 37, iss. 10, s. 754.

⁶⁰ Mazur, M. *Prawo osób pozbawionych wolności do Internetu*, „Kwartalnik poświęcony zagadnieniom kryminologicznym i penitencjarnym” 2015, nr 89, s. 88.

⁶¹ F. Hartwich, *Korzystanie przez osadzonych z telefonów, ze szczególnym uwzględnieniem telefonów komórkowych* *The usage of telephones by inmates with special attention to cellphones*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2017, nr 94, s. 52

⁶² E. Grommon, J. Carter, C. Scheer, *Quantifying the size of the contraband cell phone problem: Insights from a large rural state penitentiary*, „The Prison Journal” 2018, vol. 98, iss. 5, s. 641.

Osadzeni, oddzieleni od rodziny i przyjaciół pozostających na wolności, mogą skłaniać się do korzystania z platform mediów społecznościowych, takich jak TikTok, jako łatwego sposobu nawiązania kontaktu z innymi, pomagającego odwrócić uwagę od rzeczywistości więziennej. Badania pokazały, że najczęstszym tematem ich filmików prezentowanych przez osadzonych na TikToku są ich osiągnięcia (ćwiczenia fizyczne, taniec), więzienne jedzenie czy wygląd cel⁶³.

Izolacja więzienna i poczucie wykluczenia z brania udziału w wydarzeniach dziejących się na wolności, może prowadzić do wystąpienia zjawiska FoMO, nie tylko odnoszącego się do przestrzeni internetowej. Odbywanie kary w warunkach odizolowania społecznego prowadzi do deprywacji potrzeb osadzonych. Wśród zaniedbywanych obszarów wyróżnia się: potrzeby biofizyczne – fizjologiczne, seksualne, bezpieczeństwa, dostępu do informacji, materialnego posiadania, przestrzeni życiowej, higieniczne, kontaktu z naturą – i potrzeby psychospołeczne – przynależności, szacunku (uznania), autonomii (samorealizacji), intymności (prywatności) czy potrzeby kontaktu⁶⁴. Zwłaszcza druga z wymienionych grup, zdaje się być istotna, zgodnie z badaniami Przybylskiego, dla wystąpienia zjawiska FoMO.

Przynależność do grupy jest naturalną potrzebą gatunku ludzkiego, zapewniającą w przeszłości przetrwanie w niesprzyjających warunkach, m.in. zagrożenia czy klęsk. Trudna sytuacja osadzonych, połączona z alienacją społeczną, szczególnie oddziałuje na poczucie bólu, osamotnienia czy też zaburzenie codziennej rutyny⁶⁵. Przynależność (afiliacja) jest,

zgodnie z piramidą Masłowa, trzecią co do ważności, elementarną potrzebą człowieka; zaraz za potrzebami fizjologicznymi i bezpieczeństwem. Zaspokajana jest ona poprzez kontakty międzyludzkie oraz nawiązanie relacji. Wiąże się z poczuciem akceptacji, miłości i przywiązania do grupy społecznej, a budowanie relacji i utrzymywanie więzi oddziałuje dodatnio na samoocenę jednostek⁶⁶. Ponadto, niepokój związany z funkcjonowaniem bliskich, pozostających na wolności może destrukcyjnie wpływać na stan emocjonalny więźniów. Niezaspokojenie potrzeby przynależności

⁶³ K. Reid, N. Niebuhr, „Prison TikTok”: *Incarcerated life shared on social media*, „CrimRxiv” 2022, vol. 2022, s. 11.

⁶⁴ W. Kędzierski, *Deprywacyjne oraz subkulturowe aspekty odbywania kary pozbawienia wolności*, „Probacja” 2019, nr 1, s. 63.

⁶⁵ R. Poklek, *Instytucjonalne i psychospołeczne aspekty więzienia*, Kalisz, 2010, s. 66.

⁶⁶ K. Doroszkiewicz, *Bliskie związki a jakość życia*, „Psychologia Jakości Życia” 2008, nr 1-2, s. 16.

prowadzi do frustracji i poczucia regresji, w stosunku do wcześniejszych doświadczeń⁶⁷.

Izolacja więzienna skutkuje zerwaniem lub rozluźnieniem więzi ze środowiskiem naturalnym człowieka. Osadzeni tworzą własne grupy ze strukturami i hierarchiami, normami, wartościami, posługując się charakterystycznym żargonem więziennym⁶⁸. Wewnątrz zakładów karnych relacje przyjmują niejednokrotnie formę represyjną, nie sprzyjającą poczuciu bezpieczeństwa. Doświadczenie bycia osadzonym wiąże się ze stygmatyzacją i degradacją (utrata lub osłabieniem kontaktów towarzyskich, stratą pracy itp.). Następuje również zjawisko społecznego wykluczenia, będącego efektem braku przyzwolenia przedstawicieli społeczeństwa na popełnione czyny. W następstwie może dochodzić do deprywacji potrzeb uznania i szacunku; a także, ze względu na zasady panujące w zakładach karnych, zmniejszoną możliwość realizacji celów i czerpania satysfakcji z życia⁶⁹.

⁶⁷ K. Doroszkiewicz, *Bliskie związki...*, s. 5–18; B. Glinkowska, *Potrzeba przynależności–elementarna czy rzędu wyższego?*, [w:] K. Januszkiewicz, M. Czajkowska, M. Kołodziejczak, M. Zalewska-Turzyńska (red.) *Zachowania organizacyjne. Relacje społeczne w przestrzeni zmian*, Łódź 2015, s. 98.

⁶⁸ R. Poklek, *Instytucjonalne i psychospołeczne...*, s. 24.

⁶⁹ W. Kędzierski, *Deprywacyjne oraz subkulturowe...* s. 54.

Bibliografia

- Abel J., Buff C., Burr S., *Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment*, „Journal of Business & Economics Research (JBER)” 2016, vol. 14, iss. 1.
- Alutaybi A., Al-Thani D., McAlaney J., Ali R., *Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method*, „International journal of environmental research and public health” 2020, vol. 17, iss. 17.
- Barry C., Wong M., *Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2020, vol. 37, iss. 12.
- Barry C., Sidoti C., Briggs S., Reiter S., Lindsey R., *Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives*, „Journal of Adolescence” 2017, vol. 61.
- Chen Y., Zhang Y., Zhang S., Wang K., *Effect of fear of missing out on college students negative social adaptation: Chain-mediating effect of rumination and problematic social media use*, „Chin J Health Psychol” 2022, vol. 30.
- Daszykowska-Tobiasz J., *Pathological streaming and shots–contents analysis from the point of view of social pedagogy*, „Language: codification, competence, communication” 2020, nr 1, z. 2.
- Dempsey A., O’Brien K., Tiarnan M., Elhai J., *Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use*, „Addictive Behaviors Reports” 2019, vol. 9, iss. 100150.
- Domańska E., *FoMO i nadużywanie mediów cyfrowych podczas pandemii* [w:] A. Rywczyńska, K. Gańko (red.), *Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu*, Warszawa 2022.
- Doroszkievicz K., *Bliskie związki a jakość życia*, „Psychologia Jakości Życia” 2008, nr 1-2.
- Gietler K., Harutiunian W., Mazur M., Ziółkowski A., *Wpływ patostreamingu na zachowania społeczne* [w:] B. Olbrych, M. Matuszewska-Birkowska (red.), *Perspektywy rozwoju w erze cyfrowej. Aspekty społeczne*, Radom 2024.
- Glinkowska B., *Potrzeba przynależności–elementarna czy rzędu wyższego?* [w:] K. Januszkiewicz, M. Czajkowska, M. Kołodziejczak, M. Zalewska-Turczyńska (red.), *Zachowania organizacyjne. Relacje społeczne w przestrzeni zmian*, Łódź 2015.
- Grommon E., Carter J., Scheer C., *Quantifying the size of the contraband cell phone problem: Insights from a large rural state penitentiary*, „The Prison Journal” 2018, vol. 98, iss. 5.
- Hartwich F., *Korzystanie przez osadzonych z telefonów, ze szczególnym uwzględnieniem telefonów komórkowych* *The usage of telephones by inmates with special attention to cellphones*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2017, vol. 94.

- Herman D., *Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality*. „Journal of Brand Management” 2000, vol. 7, iss. 5.
- Hodkinson C., *Fear of Missing Out’ (FOMO) marketing appeals: A conceptual model*, „Journal of Marketing Communications” 2019, vol. 25, iss. 1.
- Hunt M., Marx R., Lipson C., Young J., J. *No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 2018, vol. 37, iss. 10.
- Jacobsen S., *FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic*, „Journal of Organizational Psychology” 2021, vol. 21, iss. 3.
- Jaworska D., Iwanicka K., *Exploring the role of fear of missing out in coping and risk-taking among alcohol use disorder and general young adult populations*, „Addictive behaviors reports” 2024, nr 19, z. 100532.
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., *Autokreowanie wizerunku w mediach społecznościowych: O związkach między fear of missing out a narcyzmem Wprowadzenie*, „Kultura Współczesna. Teoria. Interpretacje. Praktyka” 2020, nr 108, z. 1.
- Jupowicz – Ginalska A., Kiśłowska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Witkowska M., Lange R., *FOMO 2021*, Warszawa 2021.
- Jupowicz – Ginalska A., Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., *FOMO 2022*. Warszawa 2022.
- Jurczyk M., *Przestępczość nieletnich w myśl ogólnej teorii napięcia Roberta Agnew*, „Archiwum Kryminologii” 2019, nr 2.
- Kang I., Cui H., Son J., *Conformity consumption behavior and FoMO*, „Sustainability” 2019, vol. 11(4734).
- Kang I., Ma I., *A study on bandwagon consumption behavior based on fear of missing out and product characteristics*, „Sustainability” 2020, vol. 12(2441).
- Kędzierski W., *Deprywacyjne oraz subkulturowe aspekty odbywania kary pozbawienia wolności*, „Probacja” 2019, nr 1.
- Kmiecik-Góławska A., *Patostreaming jako narzędzie popularyzacji podkultury przemocy*, „Biuletyn Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego im. prof. Stanisława Batawii” 2018, nr 25.
- Kułaga W., *Transmisja patologii społecznych do internetu. Przyczyny i zagrożenia aktywności patoinfluencerów, patostreamerów i patoużytkowników*, „Com. press” 2021, nr 4, z. 2.
- Lamba S., *FOMO: Marketing to Millennials*, Notion Press, Mylapore, 2021
- Liu Y., Su C., *Campus exclusion and deviant behaviors of Chinese adolescents: Fear of missing out as a mediator*, „Social Behavior and Personality: an international journal” 2023, nr 51, iss. 9.
- Macit H., Macit G., Güngör O., *A research on social media addiction and dopamine driven feedback*, „Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty” 2018, vol. 5, iss. 3.

- Mazur, M. *Prawo osób pozbawionych wolności do Internetu*. Kwartalnik poświęcony zagadnieniom kryminologicznym i penitencjarnym, 2015, nr 89.
- Omoiponle A., *Delinquency among senior secondary school adolescents: Psycho-personological factors: Psycho-personological factors*, „International Journal of Curriculum and Instruction” 2023, vol. 15, iss. 3.
- Piorunek M., *Stadialność rozwoju zawodowego człowieka. Odniesienia empiryczne*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 53.
- Przybylski A., Murayama K., DeHaan C., Gladwell V., *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in human behavior” 2013, vol. 29, iss. 4.
- Poklek R., *Instytucjonalne i psychospołeczne aspekty więzienia*, Kalisz 2010.
- Reagle J., *Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality*. „First Monday” 2015, vol 20, iss. 10.
- Reid K., Niebuhr N., *“Prison TikTok”: Incarcerated life shared on social media*, „CrimRxiv” 2022, vol. 2022.
- Riordan B., Cody L., Flett J., Conner T., Hunter J., Scarf D., *The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale*, „Current Psychology” 2020, vol. 39, iss. 4.
- Riordan B., Conner T., Scarf D., Winter T., Mason A., Anderson-Luxford D., Kuntsche E., *FoMO predicts alcohol use and harms over and above the big five personality traits among university students*, „Journal of Substance Use” 2023, vol. 2023.
- Riordan, A. Flett, L. Cody, T. Conner, T. S., Scarf D., *The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week*, „Current Psychology” 2021, vol. 40.
- Riordan B., Flett J., Hunter J., Scarf D., Conner T., *Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students*, „Annals of Neuroscience and Psychology” 2015, vol. 2, iss. 7.
- Roberts J., David M., *The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being*, „International Journal of Human-Computer Interaction” 2020, vol. 36, iss. 4.
- Rosen L., Whaling K., Rab S., Carrier L., Cheever N., *Is Facebook creating ‘iDisorders?’ the link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety*, „Computers in Human Behavior” 2013, vol. 29, iss. 3.
- Rozgonjuk D., Sindermann C., Elhai J., Montag C., *Fear of Missing Out (FoMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?*, „Addictive Behaviors” 2020, vol. 110, iss. 106487.
- Ryan R., Deci E., *The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept*, „Psychological Inquiry” 2020, vol. 11.

- Ryan R., Deci E., *On happiness and human potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well – Being*, „Annual Review of Psychology” 2001, vol. 52.
- Salih, L., Al-Balushi, A., Al-Busaidi, A., Al-Rahbi, S., & Tarhini, A. *The Determinants of the Self-disclosure on Social Network Sites: Research-in-Progress*. [w:] In M. Al-Emran, K. Shaalan, & M. A. Al-Sharafi (red.), *International Conference on Information Systems and Intelligent Applications – ICISIA 2022*, Cham, 2023.
- Sette C., Lima N., Queluz F., Ferrari B., Hauck N., *The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool*, „Journal of Technology in Behavioral Science” 2020, vol. 5, iss. 1.
- Shoval D., Tal N., Tzischinsky O., *Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students. A pilot study*, „SleepHealth” 2020, vol. 6, iss. 4.
- Sun C., Sun B., Lin Y., Zhou H., *Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation*, „Psychology Research and Behavior Management” 2022, vol. 15.
- Tanhan F., Özok H., Tayiz V., *Fear of missing out (FoMO): A current review*, „Psikiyatri-de Guncel Yaklasimlar” 2022, vol. 14, iss. 1.
- Tomczyk Ł., *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 37, z. 3.
- Uram P., Skalski S., *Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users*, „Psychological Reports” 2022, vol. 125, iss. 1.
- Wang P., Xie X., Wang X., Wang X., Zhao F., Chu X., Nie J., Lei L., *The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support*, „Personality and Individual Differences” 2018, vol. 128.
- Wang L., Zhou X., Song X., Gan X., Zhang R., Liu X., Becker B., *Fear of missing out (FoMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use*, „Addictive Behaviors” 2023, vol. 143, iss. 107709.
- Witkowska M., *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2019.
- Wojtowicz E., *Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka – perspektywa teorii autodeterminacji*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2014, nr 19, z. 3.
- Zunic D., *The effects of social media and self-esteem on the fear of missing out (FoMO) and delinquent behavior (Doctoral dissertation)*, „Florida Southern College”, maj 2017 r., <https://repository.flsouthern.edu/items/74213baa-9dbb-45d3-9d0d-e9f80506c708> [dostęp: 1 marca 2025 r.]

