

DOI 10.51558/2490-3647.2021.6.4.441

UDK 159.922.27:316.774

Primljeno: 13. 09. 2021.

Izvorni naučni rad  
Original scientific paper

**Šejn Husejnefendić**

## **PRISUTNOST FOMO-a KOD STUDENATA FILOZOFSKOG FAKULTETA U TUZLI – (BEZ)OPASNI FENOMEN?**

Rad razmatra fenomen prekomjerne upotrebe smartphonea s fokusom na društvene mreže – prije svega Facebook i Instagram. Istraživanje je provedeno sa studentima Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli, svih studijskih usmjerenja i sva tri ciklusa studija. Rad je teoretski fokusiran na sindrom, kako ga prepoznaje recentna akademska literatura, FOMO-a odnosno „straha od propuštanja (sadržaja)“ te jednim dijelom na nomofobiju (izvorno „nomophobia“ –NO MOBILEPHONEPHOBIA) kao novu podvrstu „ovisnosti“ (oko toga da li je u pitanju ovisnost ili ne akademska zajednica je još uvijek podijeljena).

Rad pruža teoretski uvod i opis FOMO sindroma i nomofobije u razvijenim demokratskim društvima sa korpusom dostupnih statističkih podataka o provedenim recentnim istraživanjima koja u fokusu, uglavnom, imaju mlade osobe odnosno pripadnike demografske skupine ne starije od 35 godina. Na osnovu dostupnih istraživanja definiran je FOMO, indikatori ispoljavanja koji su blisko povezani sa nomofobijom te je pronađen priličan broj indikatora koji upućuju na postojanje FOMO-a i nomofobije kod studenata Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli.

Empirijski dio fokusiran je na mlađu populaciju i podatke dobijene online anketom u kojoj je participiralo 110 studenata. Utvrđeni su kvantitativni pokazatelji koji upućuju na opravdanu pretpostavku postojanja FOMO fenomena i nomofobije među studentima Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli. 25% ih osjeti naglu potrebu provjeriti smartphone ako to nisu učinili u posljednjih sat, a 21% kaže kako im se nikad ne dešava da ne provjere društvene mreže duže od pola sata ili sat. 46% studenata ne bi moglo apstinirati od društvenih medija a sličan postotak bilježi probleme sa snom. Značajan broj anketiranih priznaje da provodi previše vremena na

društvenim medijima ali, kako subjektivno ocjenjuju, ne priznaju da je u pitanju „digitalna ovisnost“ već navika.

**Ključne riječi:** FOMO; studenti; društveni mediji; nomofobija; smartphone; trend

## TEORIJSKI OKVIR - POZADINA POJAVE FOMO

Mladi rođeni između 1997. i 2015. godine – popularno zvani generacija Z<sup>1</sup> – s pravom se smatraju generacijom digitalnog doba. Većinom neovisni od mainstream algoritama komunikacije, neopterećeni tradicionalnom ulogom i modusom operandi masovnih medija, tj. jednosmjernom medijskom komunikacijom svojstvenom generaciji prije generacije Z, odrastali su, educirani i kulturalno-medijski oblikovani u svijetu gdje dominiraju mediji koje su komunikolozi do nedavno zvali „novim“. Policentričnost WWW komunikacije, društveni mediji, hiper-brze internet konekcije te proliferacija novih platformi, aplikacija i vidova kreiranja, dijeljenja, preuzimanja i manipulacije (medijskim) sadržajima, informacijska kakofonija i *infodemiologija* samo su neke od značajki koje ovdje treba istaći. Besplatni i uvijek dostupni pristupi izvorima informacija (ovaj put bez fokusa na to koliko su zapravo web-izvori valjani) imaju i svoje negativne strane. Iako je svaka inovacija na polju digitalnih medija, poput npr. slobodnog kreiranja sadržaja ili user-generated content, prihvaćena kao olakšica ili unapređenje, generacije koje najviše koriste ove medije i platforme sve češće pate od novih poremećaja, fobija i vidova ponašanja koji odstupaju od onoga što bi se moglo nazvati normalnim ili *optimalnim*. *Nomofobija*, *FOMO* („Fear Of Missing Out“ odnosno strah od propuštanja), *digitalna demencija* (Rutović 2016: 184), porast broja mladih sa ADHD poremećajem, introvertiranost u uzlaznoj putanji, te zamjena stvarnog virtuelnim<sup>2</sup>, samo su neke od pojava koje se mjerenjima potvrđuju ne kao iznimke već kao realan problem savremenog društva.

Neka istraživanja (Elhai, Levin, Dvorak, Hall 2016; Beyens, Frison, Eggermont 2016) potvrđuju da postoji korelacija između broja depresivnih adolescenata i broja sati koje provedu na Facebooku. Fotografije napravljene uz pomoć jednostavnih digitalnih filtera „za uljepšavanje“, nerealni prikaz stvarnosti i nedostižni (te uz to i

<sup>1</sup> Prema Pewresearchu, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>; pristup ostvaren 24.6.2021.

<sup>2</sup> Ono što američki novinar Richard Love naziva „poremećaj nedostatka prirode“ zbog sve manje izloženosti djece vanjskim podražajima a sve većeg gravitiranja svijetu ekrana – bilo video-igara ili www-a. Vidjeti Rutović (2016: 155)

neistinito prikazani!) standardi života, imidž manje aktivne ili manje snalažljive korisnike društvenih medija često potiskuju u pasivnost, apatiju, zavist a nerijetko i depresiju<sup>3</sup>. Mediji koji nas povezuju ubrzavaju prekid naših veza, ističe Dean opisujući novomedijsko okruženje koje uz svoje prednosti nosi i destruktivnu moć (2013: 71).

U fokusu ovoga rada je zaseban fenomen koji je dobio i akronim FOMO – ponašanje koje je sve više prisutno kod konzumenata novih medijskih platformi (uglavnom socijalnih mreža) i trenutno je definirano kao „društveno-anksiozni kompulsivni poremećaj“ (Larry 2014: 69). Poremećaj je zapravo veoma jednostavan i lako uočljiv: osoba koja „pati“ od FOMO-a obično više puta tokom sata, nekad i u intervalima od nekoliko minuta (gotovo kompulsivno) provjerava svoj smartphone i/ili osvježava stranice na društvenim medijima u strahu da ne propusti neku novu objavu, link, komentar, reakciju ili bilo koje *digitalno dešavanje* za koje jeste ili nije vezan/a. U hiper-turbulentnoj medijskoj realnosti s velikim brojem posjeta, koju je lako polarizovati cyber-raspravama, ovo je fenomen koji vrlo brzo može postati dio nečije svakodnevice. Obično oni koji imaju neke od indikatora sindroma FOMO u pozadini imaju i (još jedan) poremećaj novijeg doba, a to je *nomofobija*. Nomophobia (NO MobilePhonefoBIA) je neologizam koji se još nije ustalio u akademskom žargonu<sup>4</sup>, a njome možemo nazvati „strah od ostajanja bez signala, baterije, vaučera, zaboravljanje mobilnog telefona“ (Rutović 2016: 154), ili jednostavno strah od nedostupnosti (kao primaoca informacije ili drugog sadržaja i nemogućnosti da se pristupi world wide webu odnosno aplikacijama koje su bazirane na istom). Dakle, pogodnosti „informacija na dlanu“ ubrzo su pokazale i lošu stranu; već postoje klinike za odvikavanje od ovisnosti o smartphoneima<sup>5</sup>

Nomophobia se u širem smislu uklapa u opću definiciju ovisnosti kao pretjeranog konzumiranja proizvoda, hrane, pića, supstanci ili aktivnosti koje dovode do ozbiljnog narušavanja ostalih životnih funkcija ili zdravlja<sup>6</sup>. Digitalna ovisnost pak podrazumijeva problematičnu upotrebu digitalnih uređaja čije žrtve se karakteriziraju kao kompulsivne, impulsivne, ekscesivne u ponašanju i sklone afektiranju. „Digitalna

<sup>3</sup> „Naše samopouzdanje se smanjuje a povećavaju osjećaji neugode pa čak i zavist prema onima koji, kako se čini, vode „izvanredne živote“ (Luca et al. 2020: 39).

<sup>4</sup> Prema pisanju Daily telegrapha, jedna od osam osoba je žrtva nomofobije: <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2977879/One-eight-people-addicted-smartphone-use-worse-gets-study-claims.html>; pristup ostvaren 24.6.2021.

<sup>5</sup> Među prvima je otvorena klinika u Shenzhenu a slijedile su klinike u Južnoj Koreji, Singapuru, Hong-Kongu, SAD i mnogim drugim zemljama – prema pisanju BBC-a, <https://www.bbc.com/news/world-asia-33130567>; pristup ostvaren 24. 6.2021.

<sup>6</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/addiction> ; pristup ostvaren 10. 10. 2021.

adikcija obuhvata više tipova ponašanja kao što su ovisnost o internetu, video-igramama, cyber-vezama i informacijskim preopterećenjem“ (Alutaybi 2020: 12). Ovakva komprehenzija digitalne ovisnosti uključuje i poremećaj FOMO kao posljedicu pretjerane upotrebe smartphonea (posebno društvenih medija). Zahvaljujući većoj pažnji akademske zajednice u posljednje vrijeme producirano je na stotine radova o FOMO-u i njegovim reperkusije na mentalno zdravlje korisnika kao i na porast anksiozno-depresivnih poremećaja (deprivacija sna, poremećaji pažnje ili problemi s ishranom...). O ekspanziji istraživanja upotrebe društvenih mreža i FOMO-a svjedoči tendencija rasta radova s s fokusom na ovu tematiku na Google Scholaru<sup>7</sup>.

## RECENTNA ISTRAŽIVANJA O FOMO POREMEĆAJU

Postoji više definicija FOMO-a, od polazne: „strah od propuštanja (nečega)“ preko definicije kako je FOMO „želja da se permanentno bude konektovan s onime šta drugi rade“ (Rafael, Veruska 2021: 129) pa do onih koje dublje zalaze u domen psihijatrije, kao npr. „strah i anksioznost ljudi koji su obično konektovani preko društvenih medija a koja se manifestira onda kada im je pristup istim uskraćen“ (Luca et al. 2020: 39). Podsjetimo kako je prvi put ovaj „sindrom“ pomenut 1996. godine (Ibid.) a definirao ga je 2004. harvardski profesor Patrick James McGinnis. Teoretičari se uglavnom slažu u tome da je FOMO „društveno orijentiran poremećaj koji u fokusu ima strah, anksioznost i nemir usljed propuštanja informacija posredovanih novomedijskim platformama komuniciranja s fokusom na društvenim medijima. S jedne strane, moderna tehnologija (poput mobilnih/pametnih telefona i usluga društvenih medija) nudi priliku za jedinstveno iskustvo sudjelovanja u društvenom okruženju uz prihvatljiv trošak dok s druge strane posredovana komunikacija povećava ovisnost o virtualnoj društvenoj mreži“ (Ibid. 41).

Jedno istraživanje je koristeći upitnik na grupi od 205 osoba starosti 21-45 godina, koje su prosječno provodile tri do pet sati online (predominantno koristeći Instagram), potvrdilo prisustvo afektivnih reakcija poput nesigurnosti, anksioznosti ali i indiferentnosti, dok su dvije trećine ispitanika kazale kako su kreirali profil na društvenoj mreži „zbog želje da konstantno budu konektovani sa dešavanjima kod drugih osoba“ (Ibid. 43). Drugo istraživanje (Vaidya et al. 2015: 97) navodi kako je najveći rizik potpadanja pod FOMO poremećaj kod mlađih – konkretno srednjoškolaca i studenata. Istraživanja koja potvrđuju negativan učinak sve više prisutnog FOMO-a ističu kako su glavne manifestacije problema vezanosti za

---

<sup>7</sup> Samo od januara 2020. do juna 2021. Google Scholar bilježi više od 1.300 istraživanja s fokusom na FOMO.

društvene medije povezane s nizom negativnih životnih iskustava i osjećaja. Oni uključuju nedostatak sna, smanjenu životnu sposobnost, emocionalnu napetost, negativne učinke, tjelesnu dobrobit, tjeskobu i nedostatak emocionalne kontrole (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, Ali 2020). Anksioznost i kompulzivni poremećaji su, kako pregled recentne literature potvrđuje, skoro nezaobilazni kod onih koji pate od FOMO poremećaja (Alutaybi 2020: 171). *Ne želim propustiti ništa* poruka je još jedne studije iz 2016. godine na uzorku od 402 ispitanika adolescentske dobi koja navodi i da „nepopularni ispitanici odnosno njihovi profili na Facebooku bilježe više stresa“ (Beyens, Frison, Eggermont 2016: 7).

Među pionirima u polju akademskog izučavanja negativnih posljedica FoMO-a su Beyens i saradnici (2016), Alt (2015), Elhai i saradnici (2016), Hetz i saradnici (2015) i drugi. Istraživanja koja su proveli sugeriraju da oni koji pate od „*digitalne adikcije*“ (u koju se ubraja i FOMO) mogu imati niz psiholoških poremećaja, uključujući: depresiju i negativna osjećanja (Baker 2016: 275); nesanicu i poremećaje prehrane (Beyens 2016: 1-8); nisku životnu kompetenciju (Elhai et al. 2016: 510); emocionalne tenzije (James et al. 2017: 591-596); negativni efekti na fizičku dobrobit (Alt 2015:119); anksioznost (Oberst 2017: 60); nedostatak emocionalne kontrole (Wolniewicz 2018: 618-623) te nedovoljno spavanja – deprivacija sna (Adams 2017: 337-348).

## PROBLEM I CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Fokus ovog rada jeste prisustvo sindroma FOMO-a kod studenata Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli. Na osnovu uvida u teorijskom dijelu, gdje je ukratko pojašnjen trend u savremenim društvima vezano za utjecaj društvenih medija i prekomjernu upotrebu smartphoena, nameće se opravdana pretpostavka da i u Bosni i Hercegovini kod generacije Z tj. studentske populacije i mlađih osoba postoji tendencija porasta broja onih koji pokazuju simptome FOMO-a. Podaci o trenutnoj upotrebi Interneta u govore u prilog ovoj pretpostavci te je korisno sagledati dostupne podatke o internet populaciji u BiH:

- Internet pristup (prema procjenama Regulatorne agencije za komunikacije) ima 94,49% populacije Bosne i Hercegovine.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Prema <https://radiosarajevo.ba/vijesti/bosna-i-hercegovina/u-prosloj-godini-u-bih-je-bilo-33-miliona-korisnika-interneta/419976> ; pristup ostvaren 20. 7. 2021.

- Broj Facebook profila porijeklom iz BiH se kreće između 1.688.000<sup>9</sup> (gdje najveći udio čini skupina 25-34 godine starosti) i 1.809.000<sup>10</sup> (procjene za prvu polovinu 2021.).
- Instagram bilježi više od milion korisnika u BiH (više od četvrtine populacije) od čega ih je 34,1% u životnoj dobi 25-34<sup>11</sup>. Drugi izvor<sup>12</sup> navodi (za 2020. godinu) da je najviše Instagram korisnika u dobi 18-34 godine (67% od ukupnog broja korisnika).

Podaci, iako aproksimativne prirode, potvrđuju hipotezu kako su Facebook i Instagram dominantni društveni mediji u Bosni i Hercegovini sa približno 95% stanovništva online. Ciljeve rada podržava i činjenica da su uglavnom mladoj populaciji (18-34 godine) najzanimljivije ove mreže jer je broj korisnika Facebooka, a još više Instagrama, najčešće u dobi 18-34.<sup>13</sup>

S priloženim općim podacima možemo definirati i problem našeg empirijskog istraživanja koje nastoji, barem kvantitativno, pružiti neke podatke o pomenutom fenomenu na studiji slučaja Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli. S tim u vezi postavljeni su i sljedeći ciljevi istraživanja:

- 1) ispitati koliko studenata Filozofskog fakulteta UNTZ prosječno koriste smartphone za aktivnosti na društvenim medijima;
- 2) postoji li (subjektivnom samoprocjenom) anksioznost ili nemir ukoliko su spriječeni određeni period koristiti smartphone;
- 3) koja je frekvencija njihove provjere dešavanja na društvenim medijima koje koriste;
- 4) da li studenti imaju probleme sa snom (da li dovoljno spavaju i koliko kvalitetno);
- 5) koliko prema dobijenim podacima anketirani studenti odstupaju od njihovih vršnjaka u empirijskim radovima akademskih zajednica Zapada;

---

<sup>9</sup> Prema [https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-bosnia\\_and\\_herzegovina/2020/02#:~:text=There%20were%201%20668%20000,user%20group%20\(48%20000\)](https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-bosnia_and_herzegovina/2020/02#:~:text=There%20were%201%20668%20000,user%20group%20(48%20000).). pristup ostvaren 20. 7. 2021.

<sup>10</sup> Prema <https://www.statista.com/statistics/1029891/facebook-users-bosnia-and-herzegovina/#statisticContainer>; pristup ostvaren 20. 7. 2021.

<sup>11</sup> Prema <https://www.statista.com/statistics/1022051/instagram-users-bosnia-and-herzegovina/>; pristup ostvaren 20. 7. 2021.

<sup>12</sup> [https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-bosnia\\_and\\_herzegovina/2020/04](https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-bosnia_and_herzegovina/2020/04); pristup ostvaren 20. 7. 2021.

<sup>13</sup> Podaci su vjerovatno mnogo više raznoliki od dostupnih online budući da obje mreže traže da su njihovi korisnici stariji od 13 godina. Opravdano je pretpostaviti kako veliki broj maloljetnika pri registraciji namjerno daje netačne podatke o svojoj starosti kako bi koristilo društvene mreže.

- 6) da li studenti smatraju (samoprocjena) da imaju problem internet-ovisnosti;
- 7) koliko studenata priznaje da može provesti određeni period bez smartphona ili to već praktikuju („digitalni detox“).

## HIPOTETSKO-METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

U vezi sa navedenim empirijskim ciljevima postavljene su sljedeće hipoteze:

**Generalna hipoteza:** *Kod studenata Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli postoje indicije porasta simptoma FOMO.*

**Pomoćna hipoteza 1:** *Studenti Filozofskog fakulteta UNTZ često koriste smartphone u svrhu provjere društvenih medija duže od tri sata dnevno.*

**Pomoćna hipoteza 2:** *Studenti Filozofskog fakulteta UNTZ provjeravaju najmanje svaki sat svoje profile i aktivnosti na društvenim medijima.*

**Pomoćna hipoteza 3:** *Studenti Filozofskog fakulteta UNTZ nastoje uvijek biti dostupni, što podrazumijeva da su online (stalni pristup internetu) te da ne ostaju bez energije (baterije) na smartphonu.*

**Pomoćna hipoteza 4:** *Neki studenti Filozofskog fakulteta UNTZ subjektivno osjećaju nemir ili anksioznost kada nisu provjerali (ili nisu u mogućnosti provjeriti) svoj smartphone određeni period te sumnjaju u vlastitu digitalnu ovisnost koju racionaliziraju navikom ili drugim odgovorom.*

Sistem hipoteza je postavljen tako da, s obzirom na složenost teme i sindroma FOMO koji zahtjeva interdisciplinarni pristup, ispita i indikatore nomofobije koja je problem šireg opsega i nešto starijeg datuma a direktno je povezana sa FOMO sindromom. Namjera je, koristeći usporedbu dobijenih podataka, potvrditi barem neke od indikatora o prisustvu sindroma FOMO među studentima Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli.

## METODE, PROCES I UZORAK ISTRAŽIVANJA

Metode korištene za provjeru postavljenih hipoteza su: hipotetsko-deduktivna metoda, analitičko-komparativna metoda usporedbe empirijskih podataka inozemnih teoretičara i praktičara koji su se bavili ovim fenomenom, studija slučaja s fokusom na studente Filozofskog fakulteta UNTZ (zbog dobi ispitanika koja je i najzastupljenija kad je u pitanju fokus dostupne recentne akademske literature) te kao pomoćna metoda anketa u formi online upitnika.



Analizom dostupne akademske literature komparirali smo aktualne trendove u zapadnim društvima sa podacima dobijenim u ovom radu. Cilj jeste kvantifikacija upotrebe smartphonea za pristup društvenim mrežama, uočavanje problema sa spavanjem tj. ukupna količina i kvalitet sna kod studenata kao i samoprocjena anksioznosti odnosno indikatora anksioznosti kod studenata Filozofskog fakulteta. Namjenski sačinjen anoniman online upitnik od 17 pitanja je trebao ispitati sljedeće:

- koji su primarni izvori informacija (rangirani od najčešće ka najrjeđe korištenih: društveni mediji, linkovi proslijeđeni od prijatelja, direktna posjeta web-stranicama itd.)
- vrijeme provedeno online kumulativno (na svim uređajima koje koriste) u rasponu od manje od 3 do više od 9 sati;
- broj profila koje studenti imaju na društvenim mrežama;
- upotrebu notifikacija za obavijesti sa društvenih medija te za koje medije primarno;
- postoje li periodi kada studenti ne provjeravaju društvene mreže (offline period u toku dana, sedmice ili mjeseca poput digitalne detoksikacije);
- osjete li potrebu (odmah) reagovati na pristiglu notifikaciju sa društvenih medija;
- percipiraju li naglu potrebu provjere smartphone-a i društvenih medija ukoliko to nisu uradili u posljednjih 60 minuta;
- ostaju li često prazne baterije ili bez pristupa internetu na smartphoneu;
- da li imaju problema sa snom te koliko dugo u prosjeku spavaju;
- osjećaju li nemir ili anksioznost ukoliko redovno ne provjeravaju društvene mreže;
- da li smatraju kako nemaju problem tzv. internet zavisnosti odnosno neobjašnjivu potrebu za stalnom online dostupnosti i provjerom sadržaja;
- zapažaju li da koriste društvene medije (samoprocjena) više nego bi trebali;
- mogu li svojevrijedno apstinirati od društvenih mreža puna 24h.

Pored općenaučnih metoda u svrhu prikupljanja podataka od ispitanika korištena je online anketa <https://freeonlinesurveys.com>. Period provođenja istraživanja je mjesec juli 2021. godine. Anketom su obuhvaćeni studenti sva tri ciklusa studija svih 13 studijskih odsjeka, a odazvalo se ukupno  $N=110$  studenata. Nakon tri sedmice link za online anketu je deaktiviran budući da je u prvih 14 dana registrovano 110 odgovora na online anketu, a poslije nije bilo novih inputa odnosno novih ispitanika.



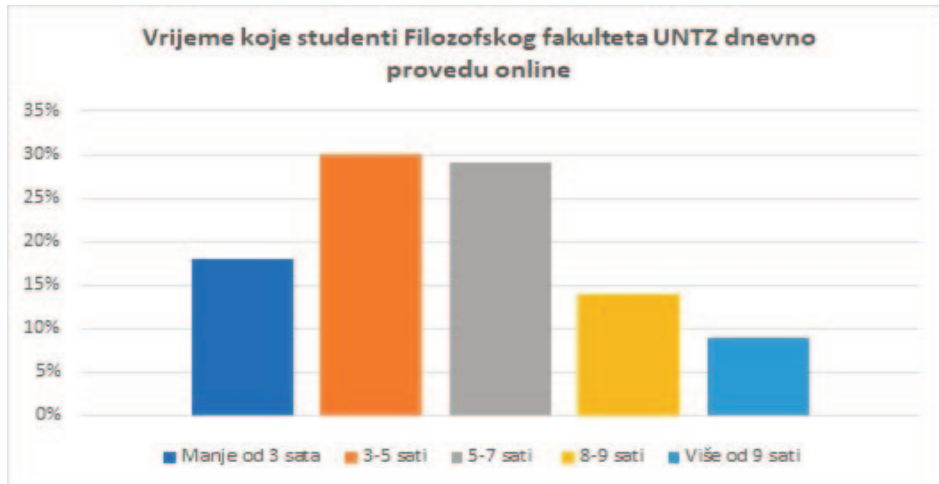
## REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Od 110 studenata obuhvaćenih anketom 21% (23 ispitanika) su bili muškog pola a 79% (87 ispitanica) ženskog pola. Većina spada u dobnu skupinu 20-23 godine (77% ispitanika), 8% ispitanika su starosti 24-25 godina, 6% je starosti 18-19 godina dok je 9% u rasponu od 26 do 45 godina starosti.

Na pitanje „koji su vaši primarni izvori informacija“ (ponuđeni odgovori: društvene mreže – newsfeed sa Facebooka, Twitter, LinkedIn, direktna posjeta online portalima, linkovi koji su im proslijeđeni od prijatelja preko društvenih mreža i messenger-a te televizija i štampa kao tradicionalni masovni mediji) rezultati su sljedeći, poredano prema frekventnosti upotrebe izvora informacija:

- Društvene mreže newsfeed sa Facebooka, Twitter, LinkedIn... zauzimaju prvo mjesto sa 69 anketiranih – 62,72%.
- Online portali (direktna posjeta portalima) zauzimaju drugo mjesto – 30 anketiranih ili 27,27%.
- Linkovi koje im prosljede prijatelji (na društvenim mrežama ili putem instant-messenger-a (Viber, Whatsapp, FB messenger, Signal...) su na trećem mjestu sa 9 ispitanika – 8.18%.
- Televizija na pretposljednem mjestu ima svega 2 (dva) ispitanika dok je štampa na posljednjem mjestu jer nijedan od anketiranih studenata nije stavio štampu na prvo mjesto.

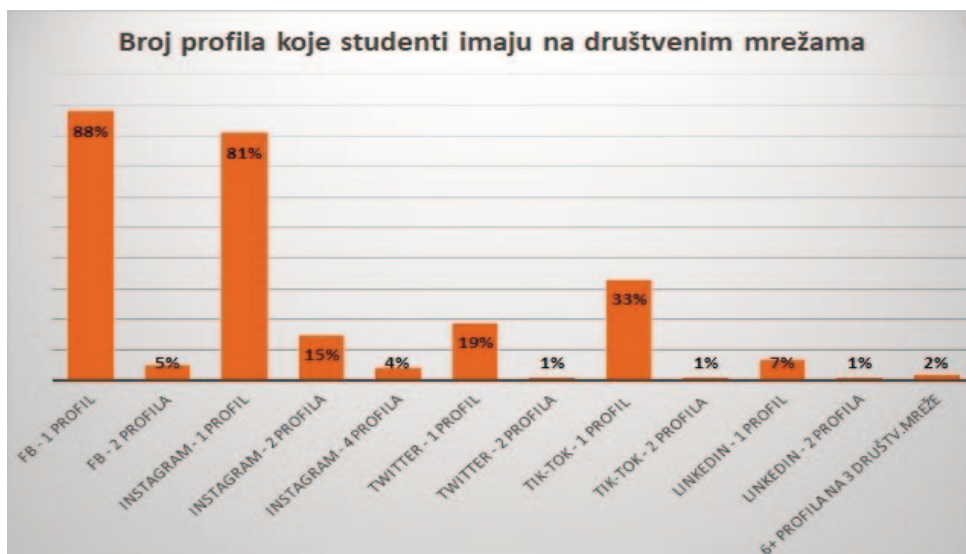
Sljedeće pitanje u anketi kvantificiralo je upotrebu mobitela i vrijeme provedeno online. Podaci upućuju na to da 30% –skoro trećina anketiranih vrijeme provedeno online ograničava na 3-5 sati; 29% je studenata koji online „potroše“ 5-7h. 14% anketiranih priznaje da online provedu 8-9 sati. Duže od 9 (devet) sati online dnevno priznalo je 9% anketiranih. Do tri sata dnevno online provede 18% anketiranih. Odgovori prikazani u Grafici 1:



**Grafika 1:** Studenti FF UNTZ uglavnom provode između 3 i 7 sati online

U jednom od pitanja tražio se odgovor na to koji društveni mediji su najpopularniji među studentima te koliko profila imaju (uz mogućnost posjedovanja dva ili više profila na istoj društvenoj mreži). Facebook i Instagram dominiraju – 93% anketiranih ima profile na Facebooku a 92% profile na Instagramu (ne računajući ostale društvene medije). Twitter bilježi značajan broj profila – 20% anketiranih ima profil, dok Tik-Tok (relativno mlada mreža) čak i više – 35%. Većina anketiranih studenata obično ima jedan profil na svakom od društvenih medija i prilično su rijetki slučajevi dvostrukih ili trostrukih profila. Svega 5% posjeduje dva Facebook profila i po 1% anketiranih posjeduje dva profila na Tik-Toku, Twitteru i LinkedInu.

Izdvajamo podatak da 15% anketiranih posjeduje dva profila na Instagramu, a 4% otvorilo je tri ili više profila na ovoj društvenoj mreži što može biti indikator kako je ova mreža nešto „zanimljivija“ studentima Filozofskog fakulteta UNTZ. Više informacija na Grafikonu br. 2:



**Grafikon2:** Studenti uglavnom imaju po jedan profil na društvenim medijima s izuzetkom Instagrama

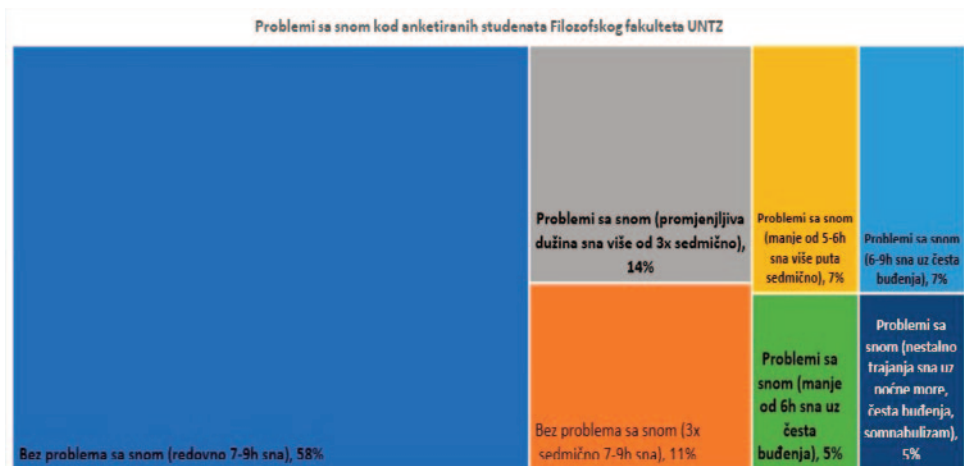
Sljedeći odgovor koji smo tražili je bio o korištenju notifikacije sa društvenih medija i o reagiranju na iste. Više od trećine anketiranih ima uključene notifikacije za većinu društvenih medija (35%), 16% samo za Facebook i Instagram (obje istovremeno) dok najveći postotak – 37% anketiranih – „provjerava društvene mreže kad ima vremena“. 6% koristi notifikacije samo za Instagram, 3% samo za Facebook a 3% nije odgovorilo na pitanje. Sljedeće pitanje „Imate li potrebu reagovati na notifikacije s društvenih mreža?“ pokazalo je kako 14% anketiranih odgovara da „odmah reaguju i odgovaraju trenutno ili čim je moguće prije“ dok najveći postotak – njih 39%, „odmah provjeri kakva je notifikacija u pitanju ali ne pristupa odgovaranju odmah osim ako notifikacija ne traži trenutnu pažnju“. 17% uglavnom „ne provjerava notifikacije više od 2-3 puta dnevno“ a oko 14% je odgovorilo sa „kako kad“. Na pitanje „da li osjete naglu potrebu provjeriti smartphone ukoliko to nisu učinili u proteklih 60 minuta“ 24% anketiranih je odgovorilo potvrdno, 21% je kazalo kako im se „ne dešava da ne provjere smartphone u periodu dužem od pola sata“ (9%) ili u periodu dužem od sat (12%). 55% „ne osjeti potrebu provjeriti smartphona ukoliko je okupiran/a poslom, hobbijem ili druženjem“.

Sljedećim anketnim pitanjem tražio se odgovor na pitanje da li studenti imaju periode kada samovoljno ne koriste društvene mreže u toku dana, sedmice ili mjeseca.

13% anketiranih nema takve periode a njima možemo dodati i 17% onih koji su izabrali opciju „Ne provjeravam društvene mreže samo kad spavam“. 46% anketiranih tvrdi kako imaju period jednom dnevno u trajanju od sat do dva kada zbog treninga, hobija, druženja s prijateljima ili porodicom odluči biti offline. Svega 9% ima periode „digitalnog detoxa“ u periodu 5-6 sati jednom sedmično; 8% apstinira od weba 12 sati jednom u 30 dana.

Odgovori na pitanje o tome koliko često ostaju prazne baterije na svom smartphoneu te koliko često su bez internet-konekcije su pokazali kako u 40% slučajeva „skoro nikad ili nikad ne ostaju bez baterije na smartphonu“ te u 57% slučajeva „nikad ne ostaju bez internet konekcije ili se to desi veoma rijetko“.

Nakon pitanja o notifikacijama, apstinenciji od društvenih medija te učestalosti ostajanja bez energije ili pristupa webu na svom smartphoneu postavljena su pitanja koja su se ticala kvalitete sna. 37% priznaje da ima problema – varijacije u trajanju sna, česta buđenja, noćne more i slično. Na pitanje „koliko dugo spavate“ odgovori su bili da 21% anketiranih studenata spava manje od 6 sati dok je na prihvatljivoj granici dužine sna (6-7 sati) 27% anketiranih. Ohrabruju podaci kako 47% anketiranih spava optimalnih 7-9 sati dok je i 6% onih koji spavaju duže od 9 sati. Detalji o odgovorima na ova pitanja dostupni u grafikonu br. 3:



**Grafikon 3:** Većina studenata nema problema sa snom, ali 38% priznaje neredovan ili isprekidan san

Sljedeća kategorija pitanja iz ankete tiče se subjektivne procjene vlastitog stanja kada je riječ o ponašanju pri (ne)upotrebi smartphonea odnosno društvenih medija.

Na pitanje „Da li osjećate anksioznost ili nemir ukoliko ne provjeravate redovno društvene mreže na kojima imate profile“ negativan odgovor dalo je 58% anketiranih. Svega 5% priznaje da im se to desilo. Zanimljivo je svakako da 38% anketiranih bira odgovor „katkad ali to ne bi nazvao anksioznošću već navikom“.

Subjektivna samoprocjena anketiranih na pitanje „da li misle da imaju problem s internet ovisnosti“ otkriva kako 41% „smatra da nema internet zavisnost“. Samoprocjenu izraženu u vidu odgovora „mišljenja sam da dobro kontroliram korištenje interneta i vrijeme provedeno na društvenim mrežama“ dalo je 28% studenata. 13% smatra kako bi „mogli razviti ovisnost o internetu“, 11% „katkad pomisle kako jesu već ovisni o društvenim mrežama“, a 6% kaže kako su „prilično sigurni da su ovisnici o internetu i društvenim mrežama“. 1 od 110 studenata priznaje da je ovisnik o internetu i društvenim mrežama.

Na pitanje „smatrate li da koristite društvene mreže više nego biste trebali“ 45% priznaje da provodi više vremena na društvenim mrežama nego bi trebalo, 10% također priznaje ali „ne vidi problem u tome“, a 22% je odgovorilo sa „katkad da katkad ne“. 18% anketiranih smatra kako „društvene mreže koristi racionalno i sa mjerom“.

Posljednje pitanje u anketi glasilo je „da li biste mogli svojevolumno biti offline na društvenim medijima 24 sata“. Kumulativno, 46% ne bi bili offline samovoljno; 4% mišljenja je da ne bi uspelo provesti 24h bez društvenih medija, 6% ne bi ni pokušavalo, a 5% bi to uradilo samo za finansijsku ili neki drugi tip nagrade. 14% anketiranih „nije sigurno ali bi voljelo pokušati“. Detalji u grafikonu br. 5:



**Grafika 5:** 10% studenata mišljenja je da ne bi mogli biti offline na društvenim mrežama

## ANALIZA REZULTATA I ZAKLJUČCI

Rezultati dobijeni anketiranjem 110 studenata Filozofskog fakulteta Univerziteta u Tuzli definitivno upućuju da kod značajnog broja njih postoje indikatori FOMO-sindroma ali i nomofobije. Studenti koji su participirali u anketi uglavnom su (ako ne računamo vrijeme za san/odmor) veći dio dana na društvenim mrežama koje su za većinu (62%) i primarni izvor informacija. Zbirno posmatrano svaki peti anketirani student ima najmanje jedan dvostruki profil na nekoj od mreža (npr. dva na Instagramu i jedan na Facebooku ili obratno), a nisu usamljeni ni slučajevi trostrukih ili četverostrukih profila na nekoj od mreža (češće slučaj s Instagramom). Više od polovine anketiranih odmah reaguje na notifikaciju sa društvenih mreža na svom smartphoneu dok ih 14% (ili svaki sedmi anketirani) odmah i odgovori na neki način. Četvrtina anketiranih priznaje kako osjeti naglu potrebu provjeriti smartphone i društvene mreže ako to nisu neko vrijeme učinili, a nešto više od petine (oko 21%) studenata kažu kako im se ne dešava da ne provjere društvene mreže duže od 30 do 60 minuta. Na samoinicijativni „digitalni 24-satni detoks“ se trećina anketiranih ne bi mogla odlučiti jer misle da ne bi mogli izdržati, ili ne žele to uraditi dok bi svega njih pet procenata „pokušalo ali za finansijsku ili drugu nagradu“. Navedeni podaci definitivno potvrđuju hipotezu kako većina studenata pokazuje indicije sindroma FOMO. To je u skladu i sa teorijskim nalazima iz akademske literature novijeg datuma o fenomenu FOMO u zapadnim zemljama. Ohrabruje podatak da 54% anketiranih smatra kako bi mogli 24h bez korištenja društvenih mreža odnosno da su to već ranije i izveli. Također, studenti su rijetko „offline“ odnosno bez pristupa internetu te skoro nikad „bez baterije“ odnosno ne dovode se u situaciju da isprazne smartphone toliko da ga ne mogu koristiti što također mogu biti indikatori nomofobije.

Uprkos svim indikatorima skoro polovina anketiranih studenata (41%) ne smatra kako imaju naznake ovisnosti o internetu (stoga i o društvenim mrežama) a svega 17% (kumulativno) katkad pomisli ili već sumnja da je ovisno o društvenim mrežama. Također, više od trećine anketiranih, 38% , je na pitanje da li osjete anksioznost kada duže vrijeme ne provjere svoje profile na društvenim mrežama odgovorilo potvrdno racionalizirajući to priznanje formulacijom „katkad, ali to ne bi nazvao/la anksioznošću već navikom“. Većina smatra kako ne osjeća anksioznost kada ne provjeravaju duže vrijeme društvene mreže. Dodat ćemo još kako i 5% priznaje da je anksioznosti bilo. Budući da je riječ o samoevaluaciji i iznimno subjektivnoj ocjeni i percepciji vlastitog ponašanja ovo nije pouzdan indikator o stvarnom prisustvu

FOMO sindroma kod anketiranih studenata budući da, uslijed manjkavosti istraživačkih metoda te odsustva nužnog udjela drugih nauka (psihologije i bihevioralnih studija prije svega) egzaktne ne možemo utvrditi koliko je FOMO zastupljen kod studenata. Ipak, početni indikatori daju prilično pouzdanu sliku o navikama i patternima studenata kad je riječ o frekvenciji i kvantitetu upotrebe društvenih medija na dnevnoj bazi a podaci se podudaraju sa nalazima recentnijih studija (Luca et al. 2020: 39).

Navedeni podaci o upotrebi društvenih mreža, non-stop dostupnosti, skoro promptnom reagiranju na notifikaciju ne mogu se dovesti u kauzalni odnos sa zabilježenim problemima studenata u vezi s trajanjem sna i njegovom kvalitetom. Korelacija postoji (što ne znači i kauzalnost budući da na kvalitet sna utiču i mnogi drugi faktori) ali brojevi iza ovog ad-hoc istraživanja daju podatke kako anketirani studenti (uglavnom) ne spavaju dovoljno ili optimalno (skoro 25% njih), imaju problema sa snom (njih 37%) te potvrđuju nalaze drugih autora (Wolniewicz 2018: 618-623; Adams et al. 2017: 337-348). Usporedba također pokazuje korelaciju većeg broja sati provedenih onlinesa nedostatkom motivacije i kvalitetom sna kao što je ranije navedeno u teorijskom dijelu rada.

## IZVORI I REFERENCE:

1. Adams, Sue K., Desireé N. Williford, Annemarie Vaccaro, Tiffani S. Kisler, Alyssa Francis, Barbara Newman (2017), "The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students", *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
2. Alutaybi, Aarif (2020), *Engineering Social Media to Combat the Fear of Missing Out (FoMO)*, Bournemouth University, Faculty of Science and Technology
3. Alutaybi, Aarif, Dena Al-Thani, John McAlaney, Raian Ali (2020), "Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-28.
4. Alt, Dorit (2015), "College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out", *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
5. Alt, Dorit (2018.), "Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments", *Current Psychology*, 37, 128-138.



6. Baker, Zachary G., Heather Krieger, Angie S. LeRoy (2016), "Fear of missing out: Relationships with depression, mind fullness, and physical symptoms", *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.
7. Beyens, Ine, Eline Frison, Steven Eggermont (2016), "I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress", *Computers in Human Behavior*, 64,1-8.
8. Dean, Jody (2009), *Democracy and Other neoliberal Fantasies: Communicative Capitalism and Left Politics*, Duke University Press, Durham, NC
9. Dossey, Larry (2014), "FOMO, Digital Dementia and our Dangerous Experiment", *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
10. Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, Brian J. Hall (2016), "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use", *Computers in Human Behaviour*, 63, 509-516.
11. Herman Dan (2000) „Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality“, *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
12. Hetz, Patricia R., Christi L. Dawson, Theresa A. Cullen (2015), "Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad", *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
13. James, Tabitha L., Paul Benjamin Lowry, Linda Wallace, Merrill Warkentin (2017), "The effect of belongingness on obsessive-compulsive disorder in the use of online social networks", *Journal of Management Information Systems*, 34(2), 560-596.
14. McGinnis, James Patrick (2020), *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, Source Books
15. Vaidya, Naren, Jaiganesh Sobana, Krishnan Jaiganesh (2015), "Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health", *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology* 6(1), 97-100.
16. Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, Andrés Chamarro (2017), "Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out", *Journal of adolescence*, 55, 51-60.

17. Luca, Liliana, Stefan Lucian Burlea, Ana-Catalina Chiroasca, Ioana Maria Marin, Alexandru Bogdan Ciubara, Anamaria Ciubara (2020), "The FOMO syndrome and the perception of Personal Needs in Contemporary Society", *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(1), 38-46.
18. Rutović, Željko (2016), *Homo mašina*, Forin, Novi Sad
19. Freire, Rafael C., Veruska A. Santos (2021), "Features shared between fear of missing out on rewarding experiences (FOMO) and internet gaming disorder", *Brasilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 129-130.
20. Wolniewicz, Claire A., Mojisola F. Tihamiyu, Justin W. Weeks, Jon D. Elhai (2018), "Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation", *Psychiatry Research*, 262, 618-623.

#### **Web izvori:**

1. <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2977879/One-eight-people-addicted-smartphone-use-worse-gets-study-claims.html>
2. <https://www.bbc.com/news/world-asia-33130567>
3. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
4. [https://www.researchgate.net/publication/283903299\\_Prevalence\\_of\\_Internet\\_addiction\\_and\\_its\\_impact\\_on\\_the\\_physiological\\_balance\\_of\\_mental\\_health](https://www.researchgate.net/publication/283903299_Prevalence_of_Internet_addiction_and_its_impact_on_the_physiological_balance_of_mental_health)
5. <https://jordanparis.com/ep201/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053071/>
7. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/addiction>

## **FOMO PRESENCE AMONG STUDENTS OF FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES IN TUZLA – (NON)DANGEROUS PHENOMENON?**

### **Summary:**

The present paper discusses the phenomenon of excessive use of smartphones focusing on social networks – primarily Facebook and Instagram. Subjects in focus were students of the Faculty of Philosophy of the University of Tuzla from all study fields, undergraduates and postgraduates. Paper is theoretically focused on the phenomenon, recognized by recent academic literature, as FOMO or "fear of missing out" and also partially investigates nomophobia ("NO MOBILEPHONEPHOBIA) as a new subtype of "addiction" (whether it is an addiction or not, the academic community is still divided). It also includes a theoretical introduction and description of FOMO syndrome and nomophobia in developed democracies with available statistics and data on recent research that focuses – mainly – on young people (not older than 35 years). Based on the available research, FOMO was defined and also indicators that can be interpreted or related to nomophobia.

A considerable number of indicators were found which confirm the possible wide existence of FOMO and nomophobia among students of the Faculty of Philosophy, University of Tuzla. The empirical part consists of a theoretical analysis of the phenomenon in modern democratic societies (with a focus on the younger population) and a comparison with the data obtained from an online survey in which 110 students participated.

Quantitative indicators point to a justified assumption of the existence of FOMO phenomena and nomophobia among students of the Faculty of Philosophy, University of Tuzla. 25% of them feel a sudden need to check their smartphones if they haven't done so in the last hour; 21% say that it never happens to them that they don't check social networks for more than an hour. 46% of students would not be able to abstain from social media and a similar percentage said they have problems related to sleep. A significant number of respondents admit that they spend too much time on social media, but, as they subjectively assess, they do not feel that it's a "digital addiction" but a habit

**Keywords:** FOMO; nomophobia; students; social networks; Facebook; Instagram

Adresa autora  
Authors' address

Šejn Husejnefendić  
Univerzitet u Tuzli  
Filozofski fakultet  
sejn.husejnefentic@untz.ba