

淺談青少年的錯失恐懼症及改善策略

林志哲

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所副教授

林敬堯

臺北市立松山高級工農職業學校資訊科教師

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士生

一、前言

在現今科技快速變遷及網際網路蓬勃發展下，人類依賴網路完成生活中的大小事。類比從前一句「錢不是萬能，但沒有錢是萬萬不能。」此刻改云「網路不是萬能，但沒有網路是萬萬不能。」網路不僅提供學習、工作之便，且伴隨而生的社群媒體也成為你我維繫感情、傳遞資訊的重要管道。

2017年英國皇家公共衛生學會（Royal Society for Public Health）調查16-24歲的青少年在常用社群媒體中，對其心理健康所造成的負面影響包括(1)青少年在社群發布內容時，會因為過度在乎同儕的眼光而產生焦慮；(2)花費過多時間在社群媒體上，導致課業的退步與減少家人朋友的互動，甚至失去了許多睡眠時間；(3)在使用社群媒體時，上傳的圖片通常會經過修飾、濾鏡，呈現完美的一面，導致青少年過度擔心自己的臉蛋、身材不夠好，在身體意象造成偏差價值觀；(4)社群媒體的匿名性，讓網路霸凌在社群上的發生時有所聞，除了影響青少年身心健康，甚至可能讓青少年做出傷害自己生命的行為；(5)即使已經短暫離開社群媒體，也會擔心這段時間是否錯過朋友的動態，或是錯過了那些原本可以參加到的聚會，這種害怕錯過的狀態，也傷害了青少年的心理健康（Royal Society for Public Health & Young Health Movement, 2017）。其中第五項所指「害怕錯過的狀態」，便是近年來因為社群媒體的出現而被特別關注的一種「錯失恐懼症」（Fear of Missing Out, FoMO）（Przybylski et al, 2013）。

二、FoMO 現象及衍生問題

FoMO 也被翻譯為「錯失焦慮症」、「資訊遺漏恐懼感」、「恐懼錯過」、「害怕錯過」或「擔心錯過」。近年來，生活周遭不乏看見許多人在搭乘交通工具或吃飯時，常常低著頭不斷的快速滑動手機，亦或是邊走路甚至開車時使用，比起自身安全更注重於社群媒體上的資訊，而這些人可能正在被錯失恐懼症所困擾。其發生原因主要為個人透過社群媒體，即時的取得他人訊息，卻也不知不覺養成了得知他人訊息的習慣，為了持續瞭解他人或社會狀況，從心理上保持與他人或社會聯繫，因而不斷的提升使用社群媒體時間，反覆的查看社群媒體。換言之，個體藉由強迫接收訊息以避免因害怕錯過而產生的焦慮及不安，即是當前青少年普遍存在的 FoMO 現象。

目前 FoMO 相關學術研究可追溯自 Przybylski 等人（2013）以自我決定理論（Self-determination theory, SDT）的觀點來探討錯失恐懼症的行為及相關因素，包括：自主性（autonomy）、效能感（competence）及歸屬感（relatedness），並發現高度 FoMO 傾向者，由於缺少能力（效能）、自主性（有意義的選擇）及歸屬感（與他人的聯繫）的基本心理需求，會經常感到焦慮、自尊心低落以及自覺不夠好，對於社交關係也比一般人敏感，因而出現高度的社交媒體參與行為，期望藉以減少害怕失去無所不在聯繫的心理焦慮。

FoMO對於生活的各個層面皆會帶來相當程度的不利影響，尤在生理功能及心理狀態上最為研究所重視，初步彙整過去發現分述如下：

（一）易使生活失序：睡眠及飲食作息異常、學習及工作表現不佳

越是頻繁、持續性關注網路社群，且密集地刷新動態（如：為了確保自己參與到朋友或同儕的各項活動及聚會），是 FoMO 普遍出現的行為（Przybylski et al., 2013）。嚴重者不僅會間接出現過度使用電子產品及手機成癮症，亦因耗費大量時間在社群媒體，導致睡眠時間大幅降低，睡眠品質隨之減損，因而產生失眠、睡眠不足等症狀，且飲食方面也會同步出現障礙、失調等現象，進而影響其學習表現或工作效率（Stead & Bibby, 2017）。

（二）形成負向自我概念：自我價值感低落、情緒及行為兩極化

FoMO 易使人產生沮喪、焦慮、不安等負向情感，且具有強烈的比較心態，在一次次的比較當中，常常衍生出自尊心不足與自卑感（Stead & Bibby, 2017）。由於深怕自己不被他人所需要，使其注意力大多放在自己是否與他人保持聯絡及緊密關係（Oberst et al., 2017），情緒亦受到社群軟體的動態所牽引，因此 FoMO 者常會情緒化、神經質、過度敏感（Przybylski et al., 2013），致使行為也出現偏差（如：酗酒、嘗試許多高危險性行為），進而將自己暴露於危險之中。

綜言之，過去研究一致指出，FoMO 對個人的情緒及生活滿意都帶來負面效應。值得一提的是，FoMO 對各年齡層所造成的影響程度皆不同，其中以對年輕世代的青少年影響最為顯著（Oberst et al., 2017; Przybylski, 2013），亟須嚴加正視。

三、減少 FoMO 的可能策略

如前所述，社群媒體已成為青少年生活中重要一環，在每天使用社群媒體的潛移默化中，對青少年的身心靈卻早已產生不利影響，是以如何減少此一現象的發生，茲以 Przybylski 等人（2013）所提 FoMO 理論基礎，從自我決定觀點來試

擬可行對策，分述如下：

（一）應用 APP 記錄觀察個人使用社群媒體情形

有鑑多數 FoMO 者為手機或網路成癮者，設計並提供一款 APP 協助個體自主監控個人使用手機或社群媒體的情形，覺察 FoMO 可能造成的過度使用而衍生出各種負面結果。採用科技方法了解自身問題，不僅符合青少年習性，亦可建立合宜的使用習慣，藉以強化個人的自主性及效能感。

（二）預留特定時段查看社群媒體，其餘時間則遠離

隨時注意社交媒體是 FoMO 的罪魁禍首，因此在社交媒體上花費的時間越少，便可逐步降低依賴性。因此，可以將一天中的某個時間空出來檢查所有社群媒體，將此作為一天當中唯一的時間來涉入其中。另一方面，亦可搭配運用協助時間管理的 APP 功能並設定使用時間的限制，隨時提醒青少年自己才是人生主角，低頭看手機或有必要，但更別忘了常常抬頭看看眼前的真實世界，藉以強化個人的自主性及效能感。

（三）協助發展及連結個人在現實社會的支持網絡

當個人能夠獲得來自現實社會的人際支持時，甚少會有 FoMO 現象，是以奠基於人與人之間真實的互動和接觸，應是有效降低 FoMO 的不二法門。因此，學校宜定期或不定期舉辦班級座談及心理衛生講座，協助青少年擁抱現實社會，並教導如何獲得現實社會的人際支持，透過團體活動、參與討論等設計，協助青少年體驗面對面交流的重要性，使其花費時間與周遭他人創造真實互動的經驗，建立有效的人際支持網絡，在現實生活與虛擬世界之間取得平衡，藉以強化個人的歸屬感。

四、結語

FoMO 並非一種新的現象，而是現今社會比以往擁有更多媒介，進而助長了此種擔憂。隨著網路與行動裝置的普及率提升與進步，以及青少年對於社群媒體的高度依賴下，FoMO 已然是一項值得關注的議題。已有許多研究證實，FoMO 會影響青少年的心理健康，是以如何有效協助及介入，乃是未來教育相關工作需要更加努力的方向，避免 FoMO 對青少年所造成的可能危機與日俱增。

參考文獻

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequence from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivation, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Royal Society for Public Health & Young Health Movement (2017). *Social media and young people's mental health and wellbeing*. Retrieved from <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Stead, H., & Bibby, P. (2017). Personality, fear of missing out, problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computer in Human Behavior*, 26, 534-540.

