FOMO Quiz

Krótki quiz pomoże zorientować się, czy problem FOMO w jakikolwiek sposób cię dotyczy. Przeczytaj każde pytanie i zaznacz odpowiedź, która najlepiej cię opisuje.

1. Czasami zastanawiam się, czy „trzymanie ręki na pulsie” nie pochłania mi zbyt wiele czasu.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

2. Podczas wakacyjnego wyjazdu sprawdzam, co dzieje się u moich znajomych.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

3. Obawiam się, że moi przyjaciele i znajomi mają więcej pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

4. Niepokoi mnie, kiedy przegapię planowane spotkanie ze znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

5. Obawiam się, że inni ludzie mają ciekawsze życie, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

6. Niepokoję się, gdy stracę okazję do spotkania się z moimi znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

7. Martwię się, kiedy dowiaduję się, że moi znajomi bawią się beze mnie.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

8. Denerwuję się, kiedy nie wiem, co planują moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

9. To dla mnie ważne, żeby być na bieżąco z żartami i anegdotami, którymi posługują się moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

10. To dla mnie ważne, żeby dzielić się momentami, w których dobrze się bawię na portalach społecznościowych (np. zamieszczać zdjęcia, posty, relacje itp.).

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

Większość odpowiedzi czerwonych

To bardzo prawdopodobne, że dotyka cię wiele symptomów FOMO, które istotnie ograniczają twoje codzienne funkcjonowanie i sprawiają, że twoje poczucie satysfakcji z życia stale się obniża. Możliwe, że niełatwo ci odłożyć smartfon, a myśl o wylogowaniu się z portali społecznościowych budzi w tobie poważne obawy. Martwisz się, że nawet chwilowe „odłączenie się" wykluczy cię z grona przyjaciół i znajomych. Przyjrzyj się uważniej temu, jak korzystasz z mediów społecznościowych i rozważ konsultację ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą. Pomoże ci wypracować nowe, zdrowsze nawyki. Szkoda życia na FOMO!

Większość odpowiedzi żółtych

Prawdopodobnie dość często jest ci trudno odłożyć telefon i wylogować się z mediów społecznościowych z obawy, że ominie cię coś ważnego. Możliwe, że niekiedy masz poczucie, iż życie twoich przyjaciół i znajomych jest bardziej interesujące i barwne niż twoje. Być może pomocna dla ciebie będzie rozmowa z bliską osobą, z którą przyjrzysz się bliżej temu, w jaki sposób używasz mediów społecznościowych i jak to na ciebie wpływa. Jeśli czujesz, że niepokój i obawy związane z „byciem na bieżąco" sprawiają, że jesteś coraz mniej zadowolony ze swojego życia, możesz również porozmawiać o tym ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą.

Większość odpowiedzi zielonych

Gratulacje! Wygląda na to, że FOMO cię nie dotyka. Być może czasem niepokoisz się, czy nie poświęcasz zbyt wiele czasu na „bycie na bieżąco", ale nic nie wskazuje na to, aby przysparzało ci to większych problemów

Źródło " FOMO i nadużywanie nowych technologii"