



บทความออนไลน์

นี่เราพลาดอะไรไปหรือเปล่า? รู้จัก FOMO อาการกลัวตกเทรนด์ที่เป็นกระแสในโซเชียลมีเดีย

ครัวของต๋ร้านดังที่ใครๆ ก็ต่อคิวกัน เรายังไม่ได้ไปเสียดี คาเฟ่ชิคๆ กับมุมถ่ายรูปรูปยอฮิตก็เหมือนกัน ยังไม่ได้มีรูปกับเขาบ้างเลย โถนิวลส์พีคบนโซเชียลมีเดียไปก็ชวนให้เกิดคำถามกับตัวเองอยู่เสมอ ทำไมเราพลาดอะไรไปเยอะจังเลย เราไม่ได้ทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ เหมือนกับคนอื่นเขาเลย จนต้องลุกขึ้นมาวิ่งตามแล้วพาให้เราเหนื่อยไปเองในที่สุดอะไรมาก็กลัวไม่ทันเขา กลัวไม่มี ไม่เหมือนเขา อาการแบบนี้ไม่ได้ถูกปิดไปที่ ‘ความอิจฉา’ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น มาดูกันว่ามันคืออะไรกันแน่

FOMO ที่ย่อมาจาก ‘fear of missing out’ ถ้าจะให้ให้นยามสั้นๆ ฉับไว มันคือ ความกลัวที่จะพลาดอะไรไป โดยส่วนมากจะหมายถึง กระแสทั่วไปที่คนอื่นเข้าถึงแล้ว แต่เรายัง โอกาสบางอย่างที่คนอื่นได้กันถ้วนหน้า แต่เรากลับไม่ได้ จนเกิดความวิตกเสมอเมื่อมีอะไรใหม่ๆ เข้ามากระแส ว่ามันตกเทรนด์ไปหรือยังนะ ถ้าเราขึ้นขบวนนี้จะยังทันหรือเปล่า จนเกิดความเครียดกับตัวเอง และอาจส่งผลกระทบต่อ self-esteem ด้วยเช่นกัน

โดย FOMO อาจหมายถึง กลัวพลาดแอปพลิเคชันใหม่ๆ อย่าง Clubhouse ไม่ได้ไปกินครัวของต๋ร้านดังที่ใครๆ ก็ต่อคิว ไม่ได้เช็คอินกับมุมถ่ายรูปรูปยอฮิตลงอินสตราแกรมของตัวเอง ไปจนถึงเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตอย่างการที่เราพลาดปาร์ตี้กับกลุ่มเพื่อนไปสักงาน แล้วก็ได้แต่นั่งคิดว่า ตรงนั้นเป็นไงมั่งนะ? จะสนุกกันแค่ไหน? เราจะถูกพูดถึงในงานหรือเปล่า? ก็ล้วนเป็นอาการ FOMO เช่นกัน





ADVERTISEMENT

แม้จะดูเหมือนคนเราโดนจี้จุดต่อม FOMO จากโซเชียลมีเดียที่ใครๆ ต่างหยิบยื่นเอาภาพชีวิตดีๆ ไลฟ์สไตล์เก๋ๆ มาให้ผู้

อื่นได้รับรู้ (ซึ่งไม่ได้ผิดอะไร) แต่ FOMO นี้มีมาแต่ก่อนกาล มีตั้งแต่มนุษย์เรารู้จักความอิจฉาทาร้อน ป่าช้าบ้าน อดตลกอีกแล้ว รสสุดเท่ของพีที่ทำงาน ทำให้ใครๆ ก็ต้องเหลียวมอง ก็ถือเป็น FOMO แต่คำๆ นี้ถูกบัญญัติขึ้นมา ในปี ค.ศ.1996 โดย **ดร.แดน เฮอร์แมน (Dr. Dan Herman)** โดยในตอนนั้น เป็นการวิจัยเพื่อกลยุทธ์การตลาด แต่ก็ทำให้เราได้นิยามของ ‘fear of missing out’ มาใช้

แต่เมื่อถึงยุคที่โซเชียลมีเดียแบ่งบาน แพลตฟอร์มต่างๆ ที่ถูกสร้างมาตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ในหลากหลายรูปแบบ ดูเหมือนว่า FOMO นั้นจะแบ่งบานตามมาด้วย งานวิจัยจาก Carleton University และ McGill University ถูกตีพิมพ์ในปี ค.ศ.2018 ได้ทดลองเรื่องนี้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 โดยให้พวกเขาเขียนไดอารี่ในแต่ละวันจากลิงก์ที่ส่งไปให้บนสมาร์ทโฟน เป็นเวลา 7 วัน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

พบว่าผู้เข้าร่วมการทดลอง มักจะเกิดอาการ FOMO ในช่วงสุดสัปดาห์ โดยเฉพาะกับคนที่มีการส่วนตัว อย่างการ
เรียน

อื่นได้รับรู้ (ซึ่งไม่ได้ผิดอะไร) แต่ FOMO นี้มีมาแต่ก่อนกาล มีตั้งแต่มนุษย์เรารู้จักความอิจฉาริษยา ป่าช้าบ้าน
อวดลูกอีกแล้ว รถสุดเท่ของพี่ที่ทำงาน ทำให้ใครๆ ก็ต้องเหลียวมอง ก็ถือเป็น FOMO แต่คำๆ นี้ถูกบัญญัติขึ้นมา
ในปี ค.ศ.1996 โดย **ดร.แดน เฮอร์แมน (Dr. Dan Herman)** โดยในตอนนั้น เป็นการวิจัยเพื่อกลยุทธ์การตลาด
แต่ก็ทำให้เราได้นิยามของ ‘fear of missing out’ มาใช้

แต่เมื่อถึงยุคที่โซเชียลมีเดียเบ่งบาน แพลตฟอร์มต่างๆ ที่ถูกสร้างมาตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ในหลากหลาย
รูปแบบ ดูเหมือนว่า FOMO นั้นจะเบ่งบานตามมาด้วย งานวิจัยจาก Carleton University และ McGill
University ถูกตีพิมพ์ในปี ค.ศ.2018 ได้ทดลองเรื่องนี้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 โดยให้พวกเขาเขียน
ไดอารี่ในแต่ละวันจากลิงก์ที่ส่งไปให้บนสมาร์ทโฟน เป็นเวลา 7 วัน

พบว่าผู้เข้าร่วมการทดลอง มักจะเกิดอาการ FOMO ในช่วงสุดสัปดาห์ โดยเฉพาะกับคนที่มีการส่วนตัว อย่างการ
เรียน

หรือการทำงาน มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการ FOMO มากกว่าคนอื่น จนส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเครียดและ
อาการนอนไม่หลับ นั่นอาจเป็นเพราะคนที่มีการส่วนตัว อาจจะพลาดการพักผ่อนและอิสระในการใช้ชีวิต พอถึง
เวลาสุดสัปดาห์ที่ควรเป็นเวลาพักผ่อน กลับไม่ได้ใช้ชีวิตแบบคนอื่น อาจทำให้พวกเขาารู้สึก ‘พลาด’ อะไรบางอย่าง
ไป

และงานวิจัยเรื่อง ‘Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature
review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use’ ที่ถูก
ตีพิมพ์บน Brazilian Journal of Psychiatry ก็พูดถึงจำนวนครั้งของการเช็คโซเชียลมีเดียบนสมาร์ทโฟนเช่นกัน
ว่ายิ่งเราเช็คมากเท่าไรยิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการ FOMO มากเท่านั้น โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศหรืออายุ
จะว่าไป FOMO มันก็คาบเกี่ยวอยู่กับความพึงพอใจในชีวิตของเราเช่นกัน ถ้าหากเรารู้ว่าเราไม่ได้มีหรือพลาด
อะไรไป แต่ถ้าหากเราไม่ได้รู้สึกว่ามีสิ่งนั้น แคร้รับรู้่ว่าเราพลาดสิ่งนั้นแล้วนะ แต่ไม่ได้เดือดร้อนอะไร เพราะรู้สึก
พึงพอใจกับชีวิตที่มีอยู่ตอนนี้แล้วจริงๆ (แบบไม่ใช่งุ่นงาย) อาจเป็นภูมิคุ้มกันอาการ FOMO ได้ดีทีเดียว และ
self-esteem น่าจะเป็นส่วนผสมสำคัญที่จะช่วยให้เรามีความพึงพอใจในตนเองและชีวิตได้ดี ถึงอย่างนั้นความ
พอใจในชีวิตตัวเอง ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในการนั่งทำใจทำนาที่หลังจากเห็นภาพเพื่อนๆ ไปปาร์ตี้ร้าน rooftop สุดหรู



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

มาตุกันว่า หากเราเป็นอีกคนที่มีอาการ FOMO นี้ แล้วรู้สึกว่ามันเริ่มจะสร้างความเครียด ส่งผลกระทบต่อจิตใจของเรา เราจะลดมันลงหรือหลีกเลี่ยงมันได้อย่างไรบ้าง

เบี่ยงเบนความสนใจไปที่สิ่งอื่น

หากเราเห็นคนอื่นทำนู่นนี่แล้วมันช่างห่อเหี่ยวใจ เราเองก็อย่าลืมออกไปหาอะไรทำบ้าง ไม่ใช่แค่กิจกรรมนอกบ้านเพียงอย่างเดียว ลองหางานอดิเรกที่เราเพลิดเพลินกับมัน คอยเปลี่ยนจุดสนใจของเราจากกิจกรรมของคนอื่น มาเป็นเรื่องของเราบ้างดีกว่า อาจจะถือว่าเป็นการหลีกเลี่ยงการใช้เวลากับโซเชียลมีเดียมากเกินไปด้วย แต่ถ้าหากเรารู้สึกว่า ปกติแล้วเราก็ไม่ได้ใช้เวลากับโซเชียลมีเดียมากขนาดนั้น แต่เราก็มารู้สึกทุกครั้งที่ต้องเห็น บนโซเชียลมีเดียเป็นเหมือนทะเลคอนเทนต์ที่มีสารพัดเรื่องราวให้ได้เลือก โปรดเลือกสิ่งที่เราชอบ ซ่อนสิ่งที่ไม่สบายใจ (เขาทำฟังก์ชันนี้มาให้ใช้ อย่าได้มี hard feeling กับมันเลย) แล้วไปโฟกัสกับคอนเทนต์ที่เราสบายใจกับมันสักพักก่อนจะดีกว่า

สานสัมพันธ์ความเพื่อนบนโลกจริง

เพราะในชีวิตจริง คนเราจะมีมุมที่หลากหลายและเป็นคนจริงๆ มากกว่าการเป็นคนแชนเซอร์เฟกต์ ที่อะไรๆ ในชีวิตก็ดูดีไปเสียหมด หากสิ่งนั้นทำให้เราไม่สบายใจ ลองออกไปสัมผัสความสัมพันธ์กับผู้คนจริงๆ ที่พวกเขาจะหัวเราะ ร้องไห้ มีวันที่เป็นคนแชนเซอร์เฟกต์ มีวันที่ออกรักแล้วร้องไห้เหมือนหมา มีวันที่เป็นคนซุ่มซ่ามแล้วหัวเราะให้กับความเป็นของตัวเอง ใช้ชีวิตกับพวกเขาโดยที่ตัวเองไม่ต้องรู้สึกว่าเขามีอะไรมากกว่า เราพลาดอะไรไป เพราะเราต่างได้มองเห็นกันในมุมมองที่หลากหลายมากกว่า

ถึงอย่างนั้น เพื่อนไม่ผิดอะไรที่จะลงรูปชีวิตในด้านดีๆ บนโซเชียลมีเดียหากเราเกิดความไม่สบายใจขึ้นมาก อย่าปล่อยให้มันกัดกินเราเอง จนพาลให้เรารู้สึกไม่ดีกับผู้ที่นำกระแสเราไปหนึ่งก้าว แล้วทำให้เรารู้สึกว่าเราพลาดสิ่งนั้นไป ความรู้สึกที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเรา คือ สิ่งที่เราควรจัดการกับมัน อย่าลืมรักและพึงพอใจในตัวเองให้มากๆ

ที่มา <https://thematter.co/social/fomo/136174>

