

HỘI CHỨNG "SỢ BỎ LỖ" TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

Con người luôn quan tâm đến địa vị xã hội của bản thân, nhưng sự bùng nổ của phương tiện truyền thông khiến hội chứng "sợ bỏ lỡ" ngày càng lớn mạnh hơn.

Hội chứng "sợ bỏ lỡ" - FOMO xảy ra khi một người cảm thấy lo lắng về việc không tham dự các sự kiện xã hội. FOMO thường gắn liền với nhận thức địa vị xã hội thấp, nó có thể gây ra cho con người cảm giác lo lắng và tự ti. Khi một người bỏ lỡ buổi tiệc, kỳ nghỉ hoặc một sự kiện xã hội, họ sẽ cảm thấy ít nổi bật hơn so với người tham dự. Trong một số trường hợp, người ta thậm chí còn sợ bỏ lỡ những thứ không lành mạnh.

Ảnh minh họa: daveandbusters.com

Mới đây, các nhà nghiên cứu kiểm tra mức độ "sợ bỏ lỡ" của con người thông qua các bảng khảo sát, gồm những câu hỏi kiểm tra mức độ thường xuyên của một người quan tâm đến các sự kiện xã hội, cách người đó lo lắng và cảm thấy khi bạn bè đi chơi mà không rủ họ.

Kết quả cho thấy, FOMO phổ biến nhất ở người tuổi từ 18 đến 33, hai phần ba số người trong nhóm tuổi này cho biết họ cảm thấy nỗi sợ hãi bị bỏ lỡ. Cuộc khảo sát cũng cho thấy, FOMO phổ biến ở nam giới hơn phụ nữ mặc dù lý do vẫn chưa rõ ràng.

Nghiên cứu cho biết, FOMO có thể gây tiêu cực đến sức khỏe tâm lý. Sợ hãi liên tục về việc bỏ lỡ các sự kiện có thể dẫn đến lo lắng và trầm cảm, đặc biệt đối với giới trẻ. Các nhà tâm lý học nói rằng, các lo ngại về việc bỏ lỡ có thể là một loại biến dạng nhận thức, gây ra những suy nghĩ không hợp lý, chẳng hạn như tin rằng bạn bè ghét bạn nếu họ không mời bạn đến bữa tiệc, và điều này dễ dẫn đến bệnh trầm cảm.

Tuy nhiên, theo một số nhà tâm lý học khác, FOMO góp phần thúc đẩy sự phát triển của các phương tiện truyền thông xã hội, bởi con người cảm thấy cần sử dụng công nghệ để biết những gì đang xảy ra ở nơi khác. Hơn nữa, những cảm xúc FOMO tạo ra để tăng cường kết nối với những người khác, khuyến khích mọi người tham gia nhiều hoạt động xã hội, tạo động lực giúp con người giao tiếp với bạn bè.