

## ΦΟΜΟ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Αρθρογράφος: Ζωή Οικονόμου  
Μέλος Γραμματείας του ΣΕΑ

Ο όρος FOMO, δηλαδή ο φόβος ότι χάνουμε κάτι σημαντικό (Fear of Missing Out), έχει συνδεθεί κυρίως με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τη διαρκή ανάγκη για ενημέρωση. Ωστόσο, το FOMO επηρεάζει όλο και περισσότερο το εργασιακό περιβάλλον, δημιουργώντας νέα δεδομένα στην επαγγελματική ζωή. Ειδικά στις σύγχρονες επιχειρήσεις, όπου κυριαρχεί η ψηφιακή επικοινωνία και η συνεχής διαθεσιμότητα, το FOMO έχει γίνει ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες άγχους και εξουθένωσης.

Στο εργασιακό πλαίσιο, το FOMO εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς είναι η ανάγκη για συνεχή παρουσία. Πολλοί εργαζόμενοι νιώθουν ότι πρέπει να είναι διαθέσιμοι ανά πάσα στιγμή για να παρακολουθούν κάθε εξέλιξη ή να ανταποκρίνονται άμεσα στα emails και τις ειδοποιήσεις. Αυτή η πίεση δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι μόνο όσοι είναι "πάντα εκεί" κερδίζουν προαγωγές ή αναγνώριση. Παράλληλα, υπάρχει ο φόβος της περιθωριοποίησης: η ανησυχία ότι συνάδελφοι ή συνεργάτες κερδίζουν έδαφος συμμετέχοντας σε σημαντικά projects, παίρνοντας πρωτοβουλίες ή αναλαμβάνοντας κρίσιμους ρόλους, ενώ κάποιος άλλος μένει πίσω. Αυτό συχνά οδηγεί σε υπερβολική εμπλοκή σε δραστηριότητες, ακόμη και σε εκείνες που δεν είναι απαραίτητες ή σχετικές με την προσωπική ανάπτυξη.

Η τεχνολογία παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση του FOMO. Τα εργαλεία επικοινωνίας, όπως οι πλατφόρμες συνεργασίας και τα αδιάκοπα emails, εντείνουν την αίσθηση ότι οι εργαζόμενοι πρέπει να είναι διαρκώς συνδεδεμένοι. Αυτή η κατάσταση οδηγεί σε υπερβολική επαγρύπνηση και δυσκολία αποσύνδεσης, ειδικά σε περιβάλλοντα με υψηλές απαιτήσεις και ανταγωνισμό.

Οι συνέπειες του εργασιακού FOMO είναι πολυδιάστατες. Σε ψυχολογικό επίπεδο, το FOMO προκαλεί αυξημένο άγχος και μειώνει την αυτοεκτίμηση, καθώς οι εργαζόμενοι συγκρίνουν συνεχώς την πρόοδό τους με αυτή των συναδέλφων τους. Επιπλέον, η προσπάθεια συμμετοχής σε όλα μειώνει την παραγωγικότητα, αφού δεν αφήνει χρόνο για ουσιαστική συγκέντρωση σε προτεραιότητες. Μακροπρόθεσμα, η συνεχής πίεση μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική εξουθένωση (burnout), ενώ οι σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων επηρεάζονται αρνητικά, λόγω της αυξημένης ανταγωνιστικότητας.

Η αντιμετώπιση του FOMO απαιτεί δράσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε οργανωσιακό επίπεδο. Σε προσωπικό επίπεδο, είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι να θέτουν προτεραιότητες και να εστιάζουν σε δραστηριότητες που είναι πιο σχετικές με τους στόχους τους. Η ψηφιακή αποτοξίνωση, όπως η αποσύνδεση από emails και ειδοποιήσεις εκτός εργασιακού ωραρίου, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης. Εξίσου σημαντική είναι η κατανόηση ότι κανείς δεν μπορεί να συμμετέχει σε όλα και ότι η επιλεκτικότητα δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας.

Σε επίπεδο οργανισμού, η διαφάνεια στις αποφάσεις και η τακτική επικοινωνία από τη διοίκηση μπορούν να μειώσουν το αίσθημα αποκλεισμού. Η εφαρμογή πολιτικών ευελιξίας στην εργασία, όπως η προώθηση της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής, είναι κρίσιμη. Επίσης, η ενίσχυση της κουλτούρας συνεργασίας αντί του ανταγωνισμού, καθώς και η εκπαίδευση για τη διαχείριση άγχους και ψυχικής υγείας, μπορεί να λειτουργήσουν προληπτικά.

Συνοψίζοντας, το FOMO στο εργασιακό περιβάλλον αποτελεί μια πρόκληση που δεν πρέπει να αγνοείται. Με τη σωστή στρατηγική, οι εργαζόμενοι μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος που προκαλεί, ενώ οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που προάγει την ευημερία και την ουσιαστική συμμετοχή, χωρίς υπερβολές. Στο τέλος, η κατανόηση ότι η ποιότητα υπερτερεί της ποσότητας είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση του FOMO.

**Disclaimer:** Ό,τι λέγεται στο παραπάνω άρθρο σκοπό έχει να ψυχαγωγήσει και επ' ουδενί δεν αποτελεί επενδυτική συμβουλή. Η αρθρογράφος δεν είναι πιστοποιημένη επενδυτική σύμβουλος, οπότε πριν βάλετε τα χρήματά σας σε οποιοδήποτε προτζεκτ ή σε οποιαδήποτε πλατφόρμα, κάνετε ενδελεχή έρευνα για την επίτευξη μιας σωστής οικονομικής απόφασης.

#### Πηγές:

- Budnick, C. J., Rogers, A. P., & Barber, L. K. (2020). The fear of missing out at work: Examining costs and benefits to employee health and motivation. *Computers in Human Behavior*, 104, 106161.
- Fridchay, J., & Reizer, A. (2022). Fear of Missing out (FOMO): implications for employees and job performance. *The Journal of Psychology*, 156(4), 257-277.
- Yang, S., & Tinmaz, H. (2024). Exploring workplace Fear of Missing Out (FoMO): A systematic literature review. *Environment and Social Psychology*, 9(7).
- Yıkılmaz, İ., Güleriyüz, İ., & Efe, Y. (2023). Workplace Fear of Missing Out and Telepressure: How Digital Workplace Challenges Contribute to Employee Burnout?. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 347-355.