E-Bezpečí 2024, 9(1): Page 113-116. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=4094

CO JE TO FOPO? A JAK SE S NÍM VYPOŘÁDAT?

Kamil KOPECKÝ

FOPO (Fear of Other People's Opinions) je fenomén, který označuje strach z toho, co si o nás myslí ostatní lidé. Tento strach může výrazně ovlivnit naše rozhodování, chování a celkovou pohodu. V dnešní době, kdy jsme neustále vystaveni záznamům životů druhých lidí skrze sociální média, je FOPO velmi častý.

FOPO se může projevovat různými způsoby. Jedním z nich je **nadměrná sebekritika**, která vede k neustálým pochybám o sobě a svých schopnostech. Lidé trpící FOPO často analyzují každý svůj krok a mají obavy z toho, jak je vnímají ostatní. Například Petra, která se často ptá sama sebe, jestli její kolegové ocenili její prezentaci, a hledá chyby ve svém výkonu.

Dalším projevem je **vyhýbání se rizikům. Strach z neúspěchu nebo ztrapnění může bránit lidem v přijímání nových výzev nebo zkoušení nových věcí**. Martin například odmítl nabídku na povýšení, protože se bál, že nezvládne nové povinnosti a že bude kritizován. Tento strach ho paralyzoval natolik, že se rozhodl zůstat v komfortní zóně, i když měl potenciál růst.

FOPO se také projevuje **přizpůsobováním se ostatním**. Lidé se často snaží zapadnout za každou cenu, i když to znamená vzdát se vlastních hodnot a přesvědčení. Anna například souhlasí s názory svých přátel, i když s nimi nesouhlasí, jen aby se vyhnula konfliktům a byla přijata. Tento druh chování může vést k pocitu

ztráty identity a autenticity.

Jak souvisí FOPO a online svět?

FOPO (Fear of Other People's Opinions) úzce souvisí se sociálními sítěmi a online světem. **Sociální média nás neustále vystavují názorům a hodnocením ostatních, což může zesílit naše obavy z toho, jak nás vnímají druzí**.

Sociální sítě často prezentují idealizované verze životů lidí, což vede k neustálému porovnávání se s ostatními a strachu z neodpovídání těmto normám. Lidé se snaží získat lajky, pozitivní komentáře a schválení, což může vyvolat tlak na přizpůsobování se očekáváním a standardům ostatních.

Příkladem je situace, kdy **někdo sdílí příspěvek a pak neustále kontroluje, kolik lajků a komentářů získal**. **Pokud reakce nejsou tak pozitivní, jak očekával, může to vést k pocitu nejistoty a ztrátě sebevědomí**. Tento fenomén může také způsobit, že lidé začnou vytvářet obsah pouze proto, aby se zalíbili svým sledujícím, a nikoli proto, že je to autenticky těší.

Další aspekt je online kritika a negativní komentáře. **Anonymita internetu často vede k tomu, že lidé jsou méně ohleduplní a více kritičtí, což může prohloubit strach z negativních názorů**. Přítomnost trollů a kyberšikany může zvýšit FOPO a ovlivnit psychickou pohodu jedince.

To ostatně potvrzuje výzkum Děti a kult krásy, který realizovala Univerzita Palackého v Olomouci ve spolupráci se společností O2 v roce 2022 a který upozorňuje např. na tzv. **body shaming**, kterému je v online prostředí vystaveno mnoho český dětí. Podle jeho závěrů čelila posměškům kvůli vzhledu jedna třetina českých dětí, v reálném životě to byla dokonce více než polovina. Nejčastěji se dětem ostatní posmívali kvůli tělesnému vzhledu (29 %) nebo obličeji a vlasům (26 %). 22 % dětí zažilo urážky kvůli oblečení nebo mobilu (značka, stáří mobilního zařízení). Jen 8 % dětí přitom přiznává, že by se někomu posmívalo v online prostředí, v reálném (offline) prostředí to bylo 13 %.

Jak s FOPO bojovat

Zbavit se FOPO vyžaduje čas a úsilí, ale je to možné. Jedním z prvních kroků je **sebereflexe**. Je důležité si uvědomit, kdy a proč se obáváme názorů ostatních. Vedení deníku, kde si zapisujeme situace, kdy se cítíme nejistě kvůli názorům druhých, může být užitečné pro pochopení těchto obav.

Dalším krokem je **stanovení priorit**. Zaměřením se na své vlastní hodnoty a cíle místo na to, co si myslí ostatní, můžeme lépe porozumět tomu, co je pro nás skutečně důležité. Napsání seznamu svých hodnot a cílů a pravidelné vracení se k němu může být užitečné pro udržení tohoto zaměření.

Posilování sebevědomí je dalším klíčovým aspektem. Pracovat na svém sebevědomí skrze pozitivní myšlení a seberealizaci může pomoci překonat FOPO. Každodenní zaměření na pozitivní aspekty sebe sama a svých úspěchů, i když jsou malé, může mít velký dopad.

Podpora od blízkých je také velmi důležitá. Otevřená komunikace s přáteli a rodinou o svých obavách a hledání podpory může poskytnout potřebné posílení a ujištění. Je důležité mít kolem sebe lidi, kteří nás přijímají takové, jací jsme, a kteří nás podporují na naší cestě k překonání FOPO.

Názory druhých lidí nemusí vždy reflektovat realitu a klíčem ke štěstí je být věrný sám sobě. Překonání FOPO může vést k větší svobodě a spokojenosti v osobním i pracovním životě.

Pro E-Bezpečí
Kamil Kopecký
Univerzita Palackého v Olomouci