



UNIwersytet
Warszawski

Biuro Prasowe

16.12.2021

LEK PRZED ODŁĄCZENIEM – RAPORT

Zarówno w grupie nastolatków (15-19 lat), jak i młodych dorosłych (20-24 lata) znacząco wzrósł odsetek wysoko sfomowanych, czyli osób, które odczuwają lęk przed odłączeniem od sieci, informacji, zdarzeń m.in. w mediach społecznościowych. Badacze z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, Wydziału Psychologii UW, Panelu Badawczego Ariadna i Państwowego Instytutu Badawczego NASK przygotowali raport kończący prace nad trzecią edycją badań dotyczących FOMO – *Fear of Missing Out*.

Podstawą raportu „FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii” ponownie są badania polskich internautów, tym razem koncentrujące się na skali FOMO i pokrewnych mu zjawisk w czasach pandemii koronawirusa. Dokument jest efektem trzeciej edycji badań zrealizowanych na reprezentatywnej grupie polskich internautów (powyżej 15 lat, technika: CAWI).

Wyniki badań z 2018 i 2019 roku spotkały się z dużym zainteresowaniem, wywołując dyskusję o dobrostanie cyfrowym Polaków. FOMO okazało się tematem aktualnym i ważnym społecznie, nie tylko ze względu na skalę jego występowania, ale też związki z nadmiarowym użytkowaniem smartfonów, internetu i mediów społecznościowych, autokreacją, samooceną, nomofobią (strach przed brakiem dostępu do smartfona) i *phubbingiem* (sytuacja, w której ktoś koncentruje się na swoim smartfonie, ignorując w ten sposób otaczające go osoby). W trakcie pandemii fenomen ten – m.in. z racji wymuszonej i przyśpieszonej cyfryzacji życia – zyskał na znaczeniu.

– Pandemia to zdarzenie współcześnie bezprecedensowe, bezustannie uderzające w każdą sferę naszego prywatnego i zawodowego funkcjonowania – mówi prof. Anna Jupowicz-

Ginalska z WDIB UW, inicjatorka i koordynatorka projektu. – Jednym z jej cech i zarazem skutków jest kolosalny wzrost roli mediów cyfrowych, które – jak wcześniej wykazaliśmy – bezsprzecznie wiążą się z FOMO. Do tego doszły takie zjawiska, jak infodemia, nie wspominając o silniejszym zagrożeniu nadmiarowym przebywaniem w wirtualnym świecie lub sięganiem po różnego rodzaju używki. W obliczu takich zmian wybór pandemii jako ważnego tła dla analizy FOMO stał się oczywisty – wyjaśnia.

NOWY RAPORT O FOMO

Tegoroczny raport bazuje na wielowątkowym omówieniu „lęku przed odłączeniem” w pandemicznym kontekście. Prezentuje nowe dane, odwołując się do wyników z 2019 roku. Poza porównaniem teoretycznego ujęcia zjawiska w literaturze naukowej przed i w trakcie pandemii, opracowanie prezentuje zmiany w skali: jego występowania (również w perspektywie danych demograficznych – płci, wieku, miejsca zamieszkania), powiązań z nomofobią i zaangażowaniem w użytkowanie mediów społecznościowych, a także praktyk internautów w utrzymywaniu higieny cyfrowej. Raport zawiera też nowe analizy: relacji FOMO z przeciążeniem informacją i nadmiarowymi zachowaniami, w tym nadużywaniem alkoholu. Pandemia wpłynęła także na „dzień fomersa” i rekomendację w zakresie cyfrowego dobrostanu.

– W trudnym czasie pandemii internet pozwolił nam pracować i uczyć się, podtrzymać ważne dla nas więzi. Postawił jednak przed nami również wyzwania. Cyfrowe przemęczenie, obciążenie nadmierną ilością informacji mocno wpłynęły na psychofizyczną kondycję Polaków. Dbanie o cyfrowy dobrostan, umiejętność budowania zdrowych nawyków związanych z użytkowaniem internetu stały się kompetencjami równie ważnymi jak sama umiejętność korzystania z nowych technologii. NASK na wielu polach angażuje się w dbanie o kompetencje cyfrowe Polaków, ale też w edukację związaną ze wspomnianym dobrostanem. Aby prowadzić skuteczną edukację, bardzo ważne jest zbadanie i określenie

problemów, potrzeb, deficytów – mówi Wojciech Pawlak, dyrektor NASK Państwowego Instytutu Badawczego.

Link do raportu: www.wdib.uw.edu.pl/raportfomo2021.

NOWY RAPORT O „FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii”: wybrane dane

- W 2021 roku zwiększył się odsetek wysoko sfomowanych osób w wieku 15–19 lat: obecnie wynosi on 30% (w 2019 roku było to 23%).
- W 2021 roku zwiększył się odsetek wysoko sfomowanych osób w wieku 20–24 lata: wynosi on 32% (w 2019 roku – 21%).
- Przeciążenie informacją jest związane z poziomami FOMO: 3% wysoko sfomowanych odczuwa niskie przeciążenie, 35% – średnie, a aż 62% – wysokie.
- Wysokie zaangażowanie w media społecznościowe widać u 48% fomersów.
- Respondenci o wysokiej nomofobii najrzadziej odczuwali niskie i średnie FOMO (8% i 9%); najczęściej – wysokie FOMO (36%).
- Biorąc pod uwagę stosunek fomersów do szczepień, 49% badanych uważa, że są one dobre dla nich, 52% – dla ich rodzin, a 56% – dla znajomych.
- Większość badanych jest zmęczonych pandemią (65% fomersów wobec 54% badanych z grupy ogólnej) oraz informacjami o niej (60% wobec 53%). Mimo to 45% osób wysoko sfomowanych nadal chce jak najwięcej o niej wiedzieć (24% z grupy ogólnej).
- Do idealizowania czasów przedpandemicznych przyznaje się 51% fomersów (i 29% osób z grupy ogólnej).
- Odczuwanie potrzeby ograniczenia picia alkoholu deklaruje 31% wysoko sfomowanych.

- Wśród fomersów co czwarty badany wskazuje na doświadczenie wyrzutów sumienia i wstydu z powodu nadużywania alkoholu (grupie o niskim poziomie FOMO – 11%).
- Osoby wysoko sfomowane rzadziej niż badani z grupy ogólnej deklarują kontrolowanie czasu online (20% vs. 43%) oraz rzadziej wskazują na troskę o relacje poza światem online (40% vs. 58%).
- Doświadczenie pandemii sprawiło, że osoby dotknięte wysokim FOMO wyraźniej odwróciły się od aktywności offline. Do dbania o rozwój poza siecią bardzo często lub często przyznaje się połowa respondentów z grupy ogólnej i tylko co trzeci wysoko sfomowany (30%).