

FOMO, smartfon, social media: rzecz o cyfrowym Trójkącie Bermudzkim i złudnej magii dojrzałości (skrót)

dr hab. Anna Jupowicz-Ginalska

Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii, Uniwersytet Warszawski

Warszawa | 27 maja 2021

Agenda

- **Definicje**
- **Charakterystyka**
- **Raporty 2018, 2019**
- **Kontekst pandemii**

Czym jest FOMO?

Obawa przed niewykorzystaniem wszystkich dostępnych możliwości i jednoczesną utratą spodziewanej radości związanej z wyczerpaniem wszystkich tych możliwości

„nadoptymalizowanie”

„Wszechogarniający lęk, wynikający z przeczucia, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę”, związany z „pragnieniem pozostawania w stałej łączności z innymi i wiedzy na temat tego, co robią”

D. Herman, lata 90.

P. McGinnis, 2004

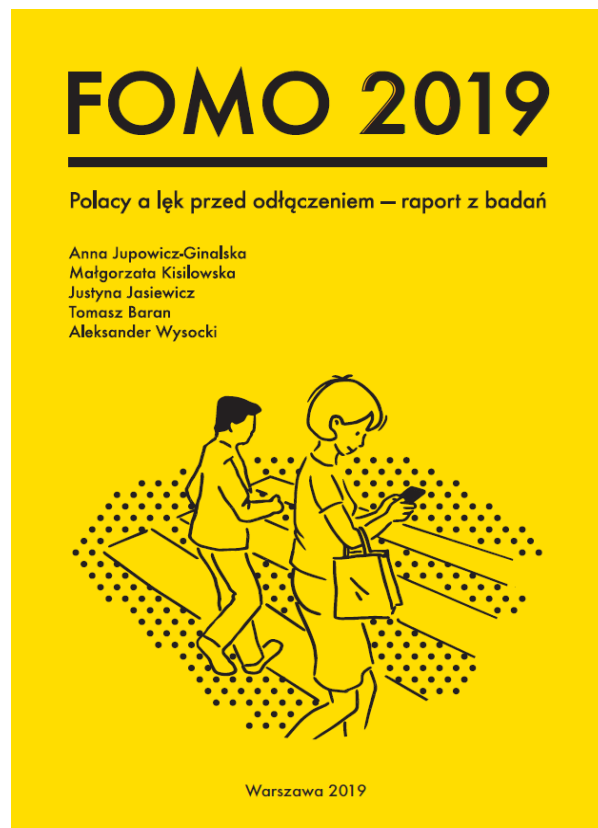
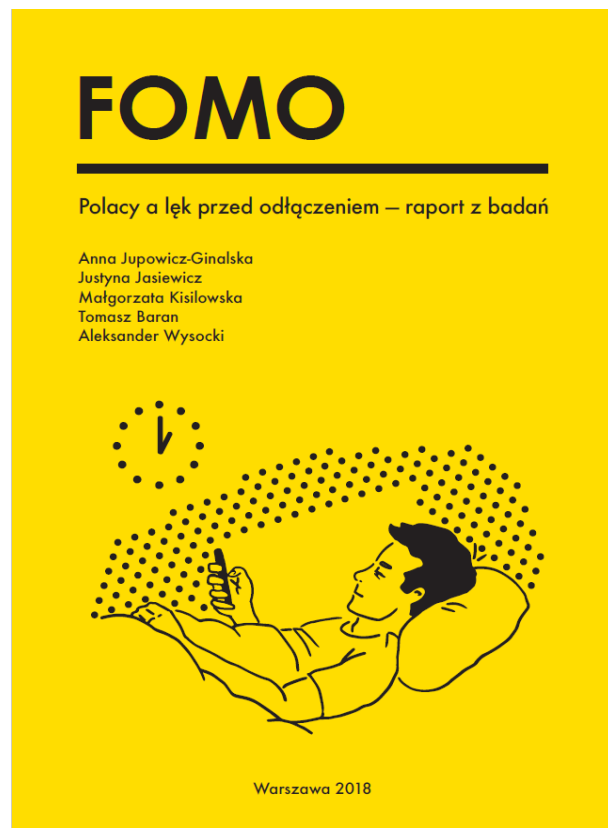
A. K. Przybylski, K. Murayama,
C. R. DeHaan, V. Gladwell, 2013

Czym jest FOMO?

- **Potrzeba autokreacji i świadome kreowanie wizerunku cyfrowego**
- **Silna potrzeba przynależności**
- **Ja a inni i ich życie**
- **Potrzeba bycia zawsze na czasie**
- **Obfitość/nadmiar opcji a przeciążenie informacją**
- **Konieczność wyboru i efekt niepełnej szklanki**
- **Kłopoty z samooceną, tendencje depresyjne**
- **Nadmiarowe korzystanie z urządzeń ICT, social mediów oraz internetu**

FOMO w liczbach (2018, 2019)

Praca zespołowa



FOMO w liczbach (2018, 2019)

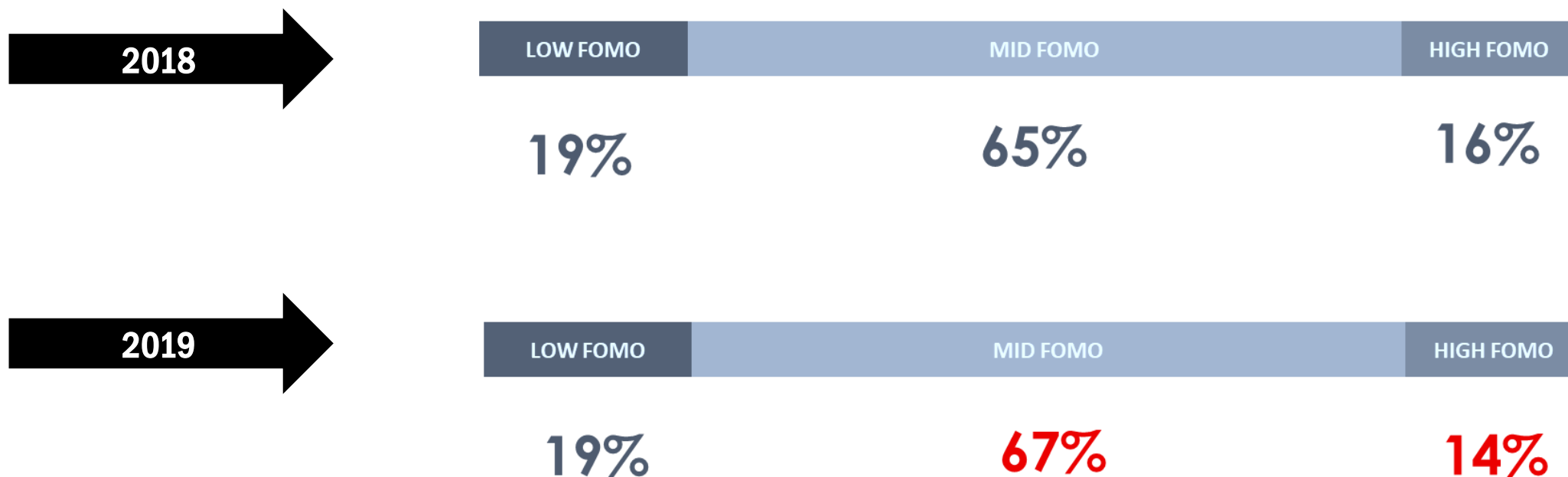
2018

- Ankieta CAWI, przeprowadzona na panelu Ariadna w dniach 18-28 marca 2018 roku. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+ (N=1060), dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania
- 499 pytań szczegółowych
- *FOMO's Scale* (Przybylski et al., 2013), użytkowanie social media, kreowanie wizerunku na social media, komunikacja marketingowa, stan psychiczny i fizyczny respondentów
<https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/1992/FOMO.%20Polacy%20a%20i%20C4%99k%20przed%20od%20C5%82%20C4%85czeniem%20-%20raport%20z%20bada%C5%84.pdf>

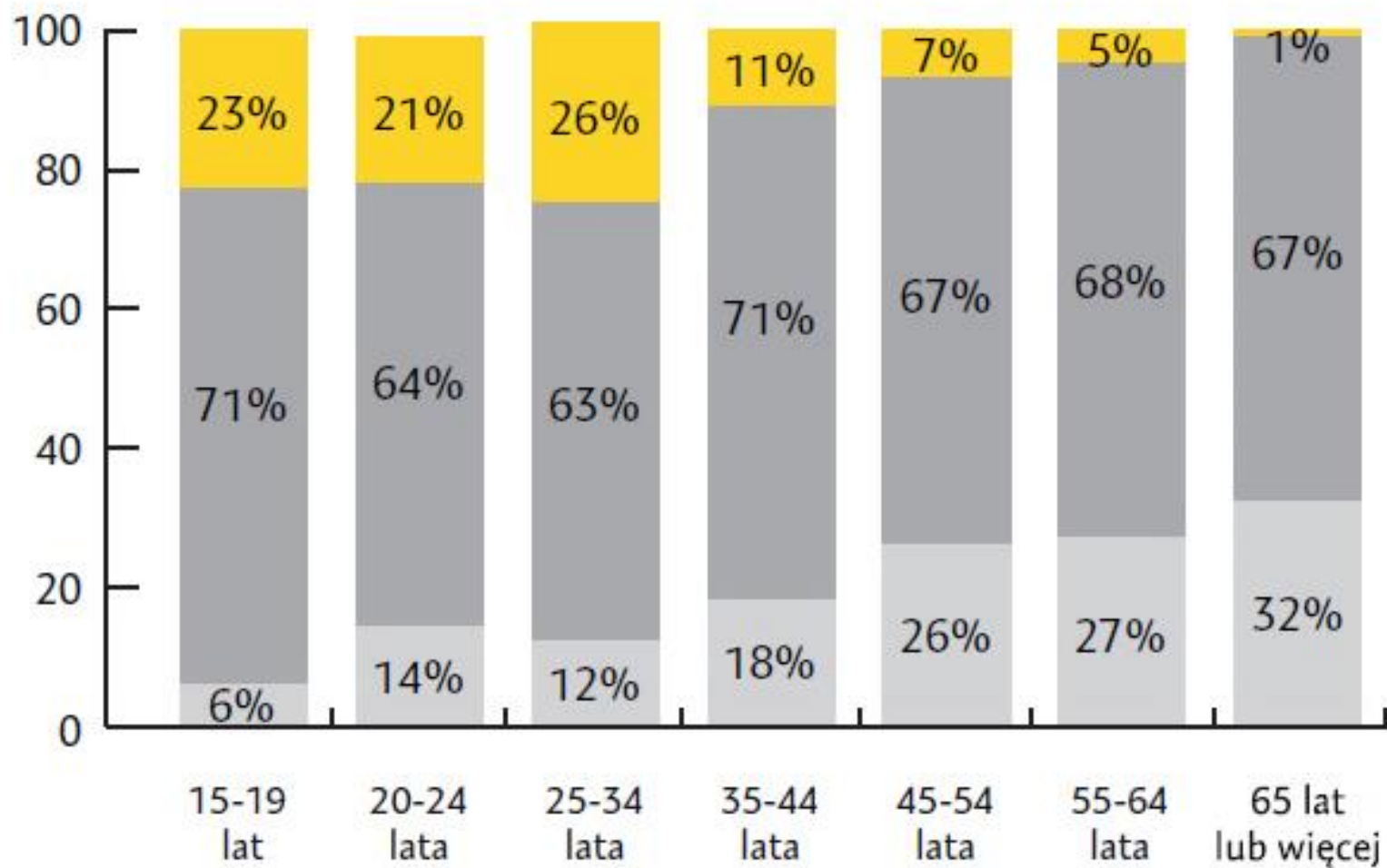
2019

- Ankieta CAWI, przeprowadzona na panelu Ariadna w dniach 24 maja-10 czerwca 2019 roku. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+ (N=1066), dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania
- 154 pytania szczegółowe
- *FOMO's Scale* (Przybylski et al., 2013), *Social Media Engagement Questionnaire* (SMEQ) (Przybylski et al., 2013), *The Internet Addiction Test* (IAT) (Young, b.d.), Dzień fomersa, *Generic Scale of Phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), *Mobile Phone Usage Addiction Scale* (Karadağ et al., 2015), *Nomophobia Questionnaire* (Yildirim & Correia, 2015), FOMO marketing, zdrowe nawyki – dobrostan cyfrowy, stan psychiczny i fizyczny respondentów
https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf

FOMO w liczbach (2018, 2019)



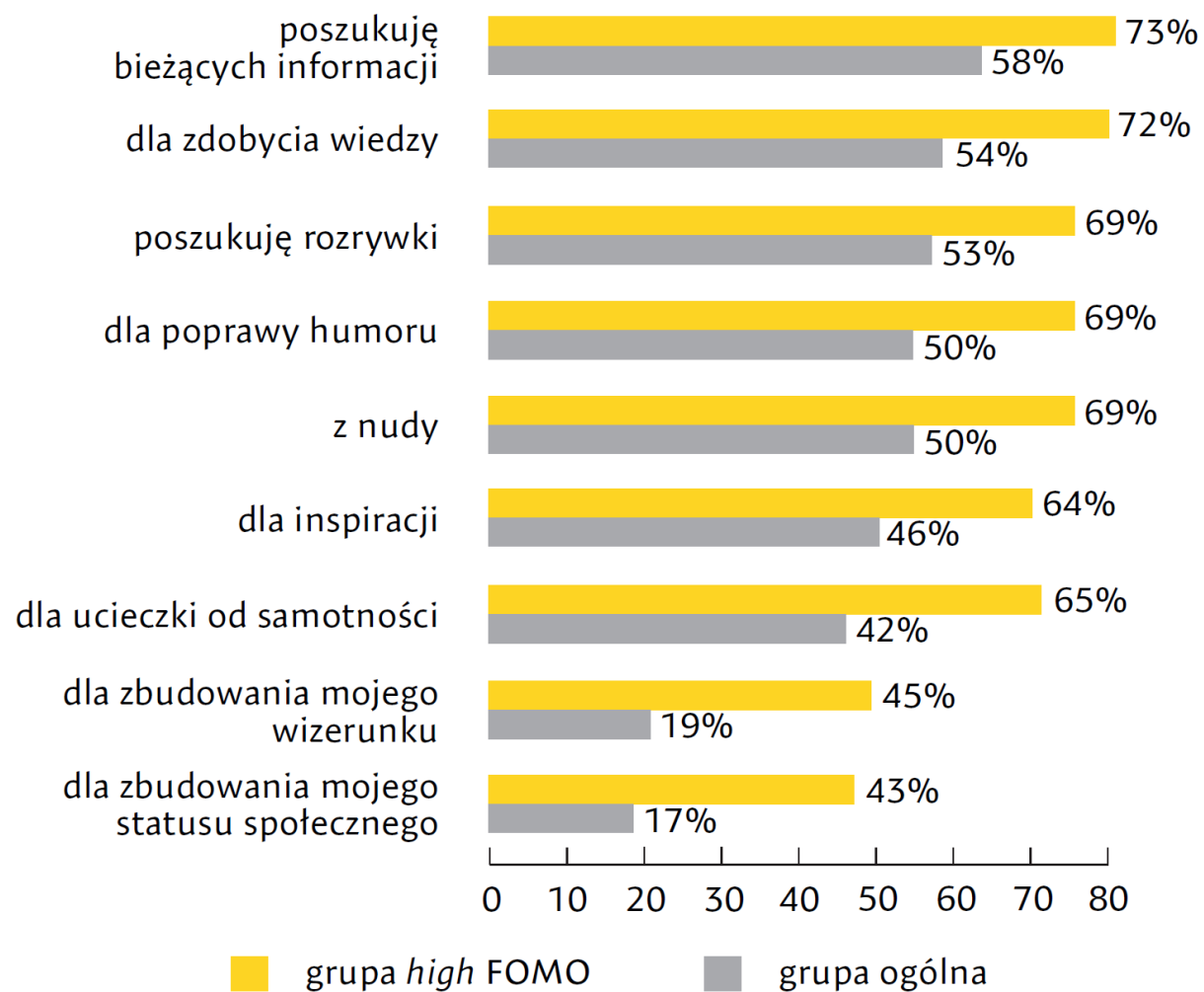
FOMO w liczbach (2019)



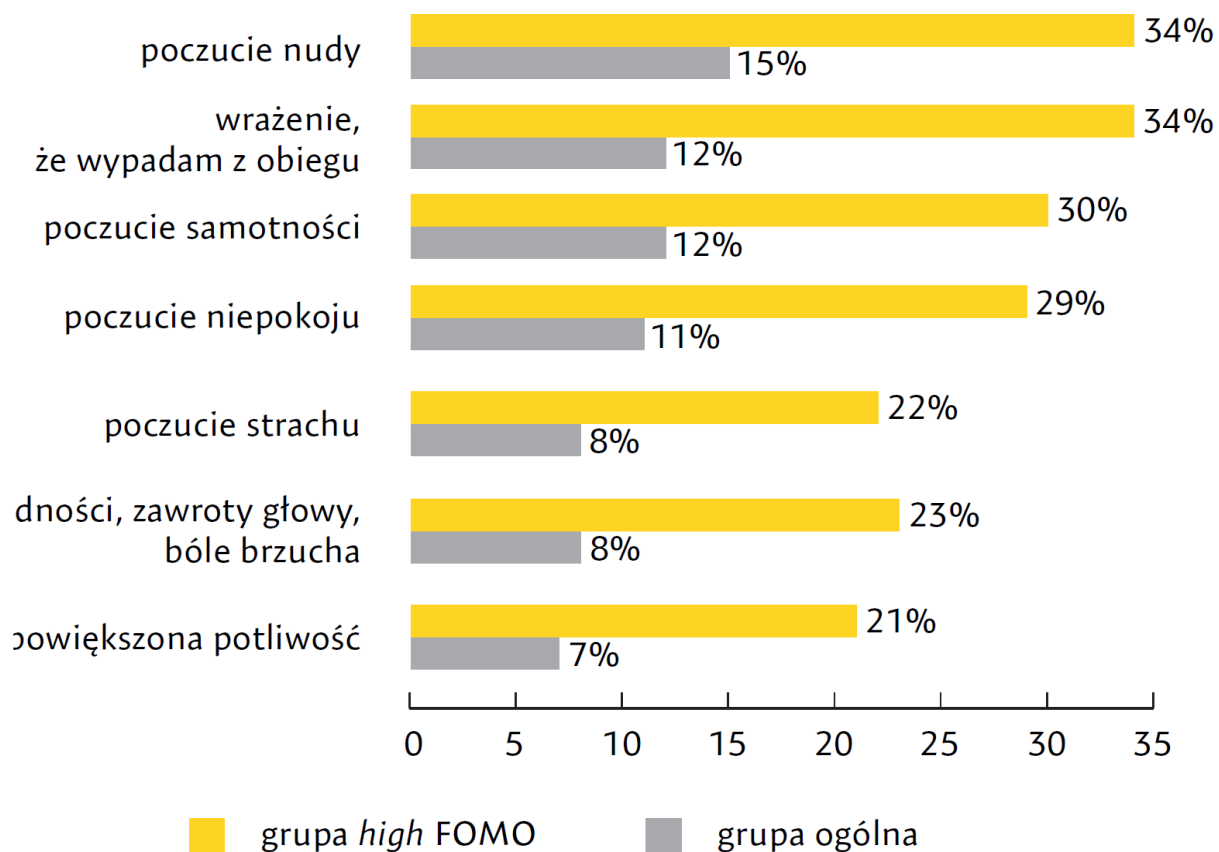
The background of the slide features a hand holding a smartphone, with a city skyline visible through the screen. A large, glowing Wi-Fi signal icon is positioned in the upper right corner. The overall color palette is light blue and white, with a soft, ethereal glow.

FOMO a korzystanie z social mediów (2018, 2019)

Dlaczego korzystam z social media?



Skutki odłączenia od social media



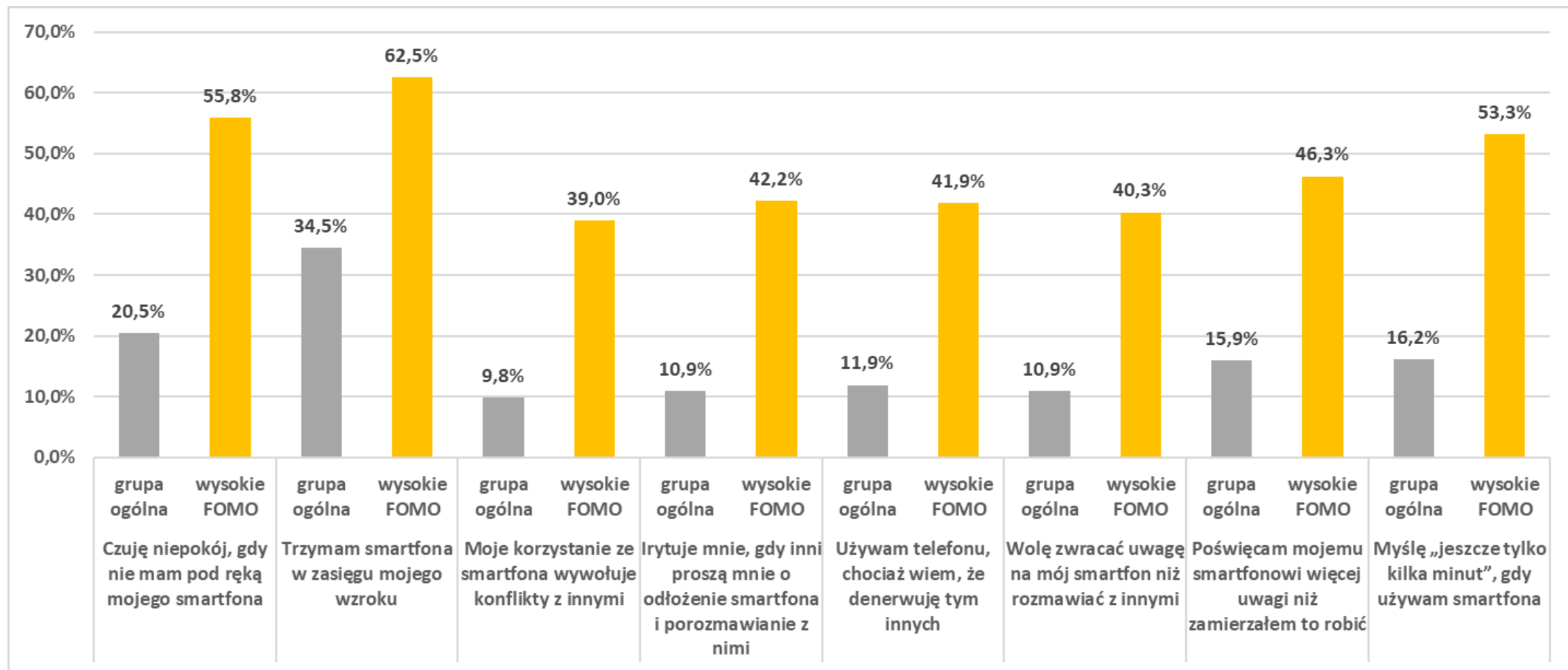
- Fomersi częściej odczuwają dyskomfort, gdy telefon milczy (28% osób HF, 11% osób z grupy ogólnej)
- Omamy dźwiękowe i dotykowe: 19% osób z grupy ogólnej i aż 40% osób z HF.

A hand holding a smartphone is the central focus, set against a background of a city skyline and a Wi-Fi signal icon. The scene is overlaid with a blue wavy pattern. A blue rounded rectangle contains the title text.

FOMO a smartfon (2019)

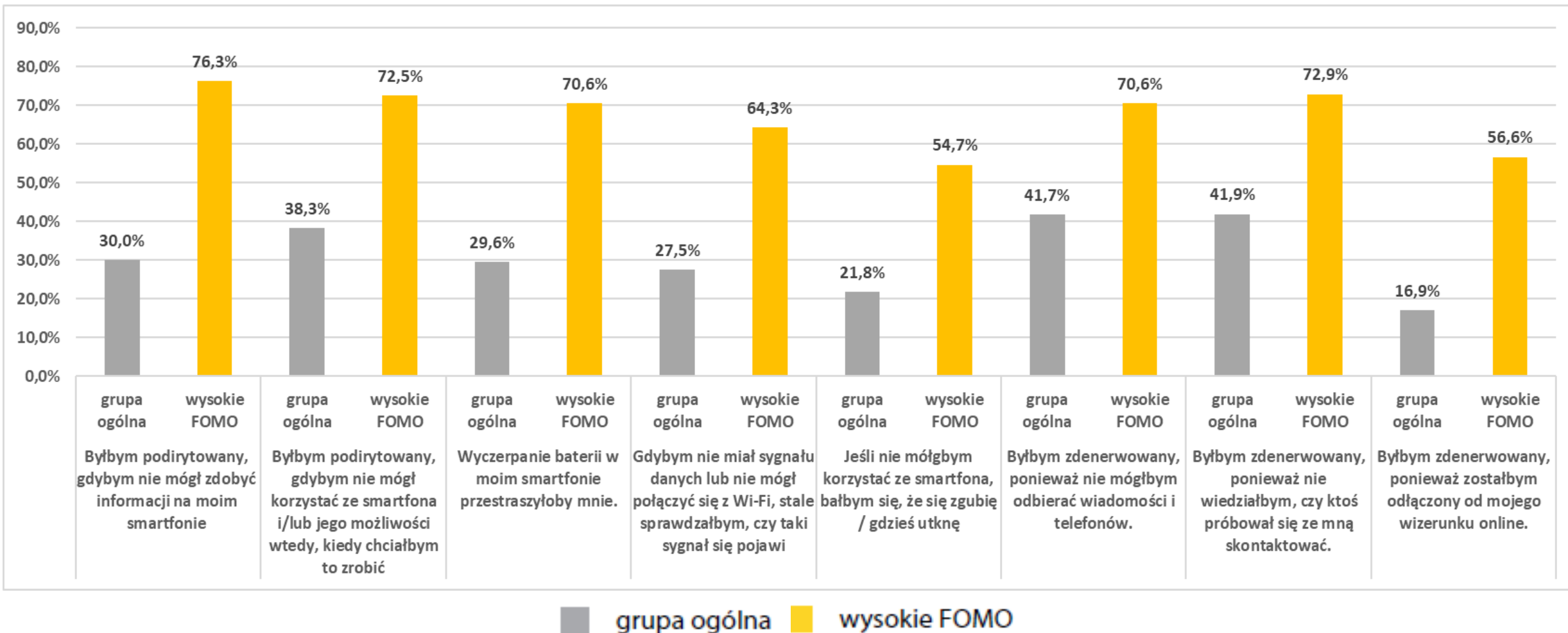
FOMO a *phubbing*

Pomyśl kompleksowo o Twoich relacjach społecznych (np. z przyjaciółmi, znajomymi, rodziną, partnerem) i zakresie, w jakim poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie. *Generic Scale of Phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Suma dla odpowiedzi „często”, „bardzo często” i „zawsze” (wyciąg z badań).



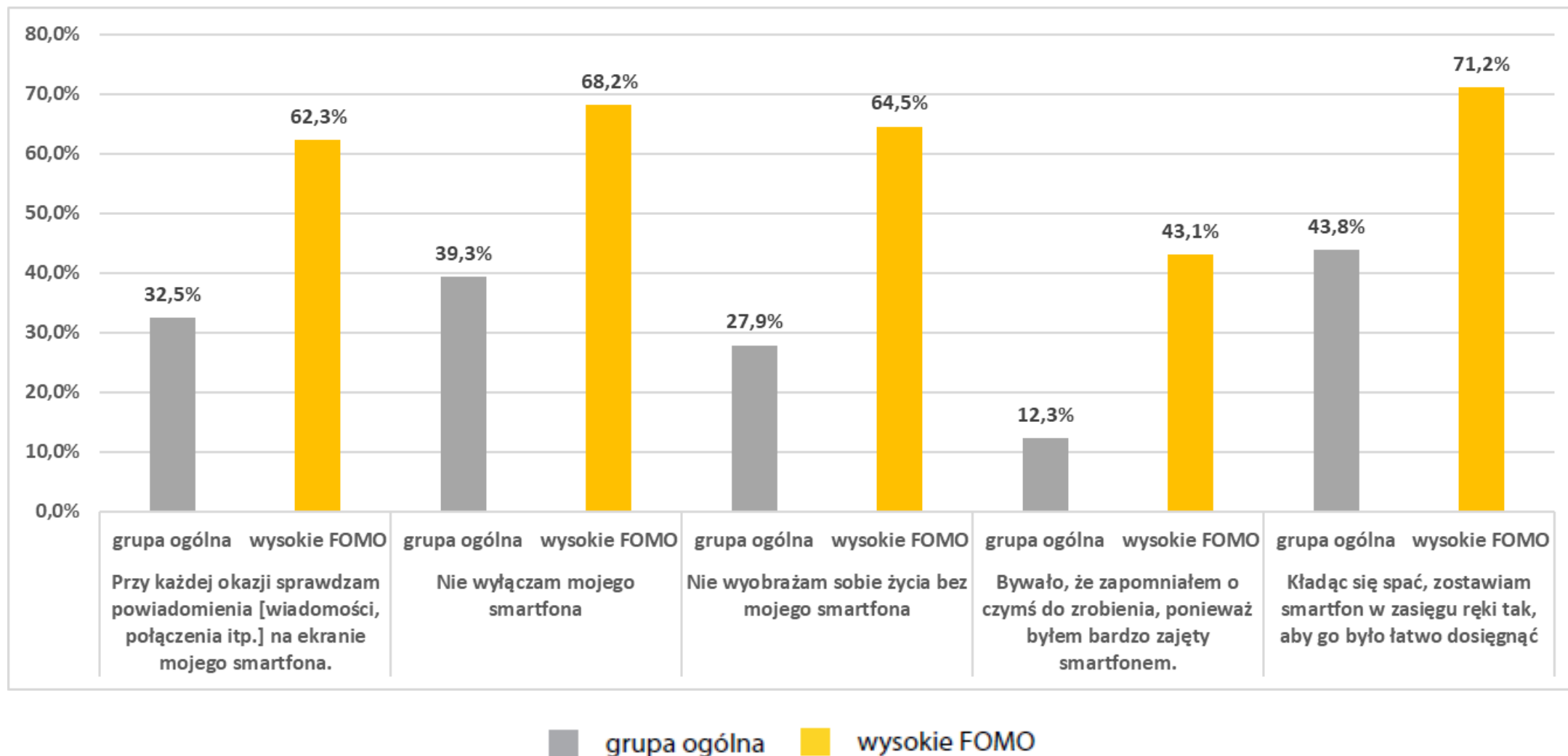
FOMO a nomofobia

Czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe w stosunku do Ciebie? *Nomophobia Questionnaire* (Yildirim & Correia, 2015). Suma dla odpowiedzi: „raczej się zgadzam”, „zgadzam się” i „całkowicie się zgadzam” (wyciąg z badań).



FOMO a uzależnienie od użytkowania telefonu komórkowego (MPUAS)

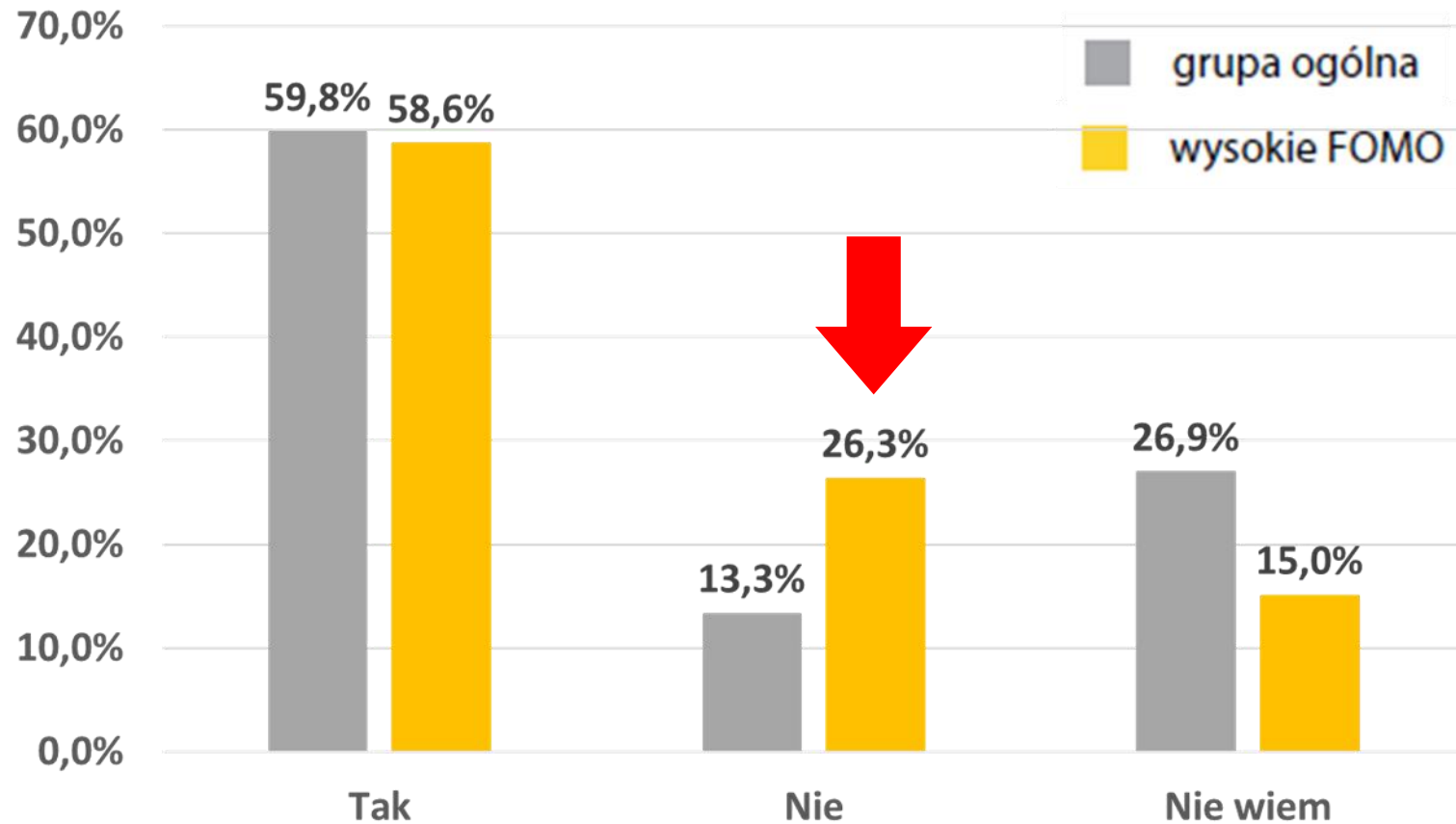
Na ile podane poniżej stwierdzenia są lub nie są prawdziwe w stosunku do Ciebie? *Mobile Phone Usage Addiction Scale* (Karadag et al., 2015). Suma dla odpowiedzi: „często” i „zawsze” (wyciąg z badań).



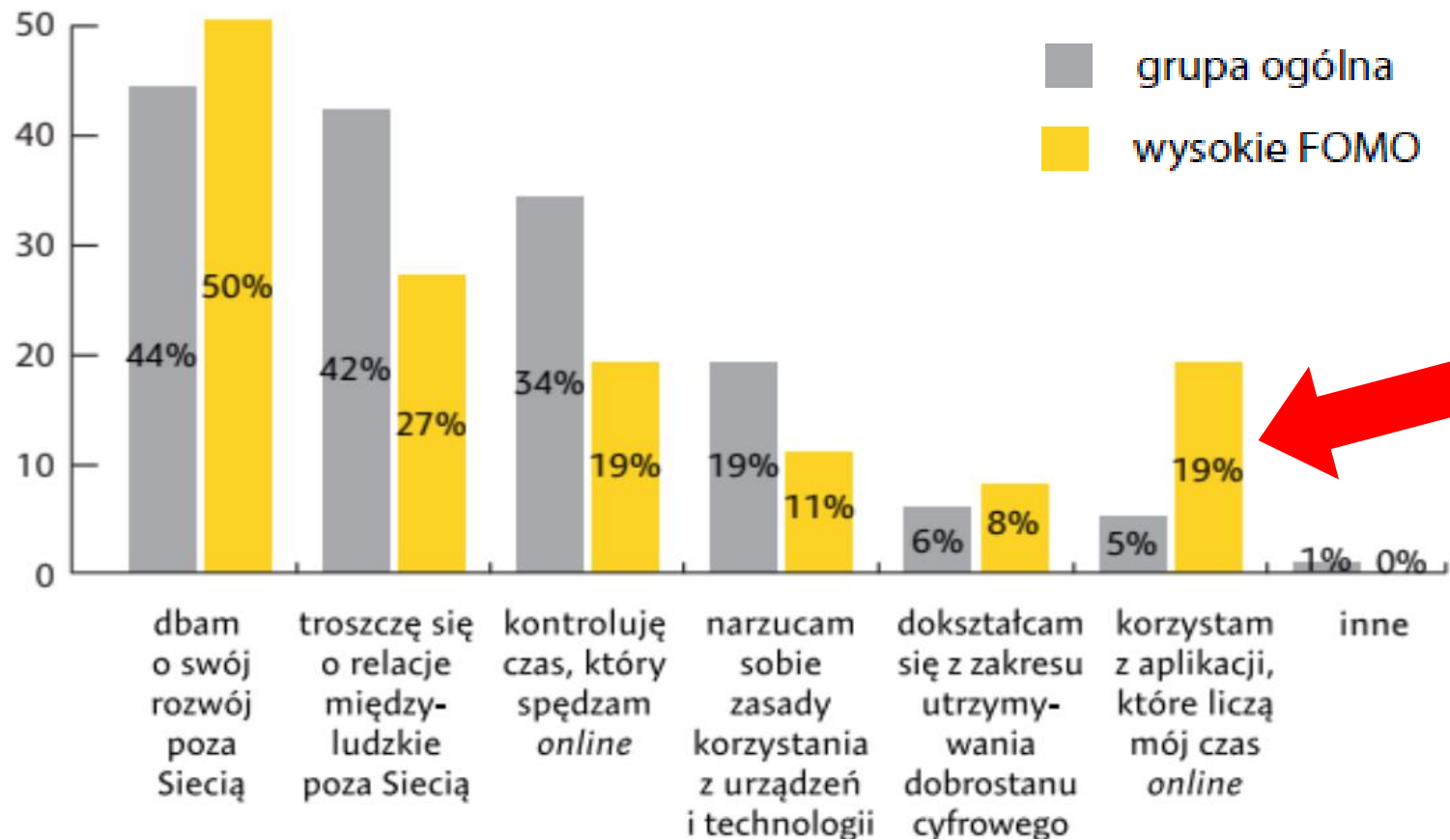
A hand holding a smartphone is the central focus, with a city skyline and a Wi-Fi signal icon in the background. The background is a light blue and white color scheme with a subtle pattern of dots and lines.

Cyfrowy dobrostan (2019)

Czy próbujesz utrzymać zdrowe nawyki w korzystaniu z technologii?



Co realizujesz z powodzeniem?



FOMO w pandemii nie znikło, lecz zmieniło kształt (2020)

przykład

**Melissa Gratias,
Jennifer Wolkin (2020)**

- Co byłoby, gdyby...?
- Sytuacja bez wyjścia i restartu
- Bezpowrotna utrata doświadczeń i możliwości ich nadrobienia w przyszłości
- Dzisiaj FOMO to też strach, że coś utraciliśmy na zawsze i nie wiemy, jak to zastąpić



Dziękuję za uwagę
a.ginalska@uw.edu.pl

fot. Piotr Waniorek/Żelazna Studio