

Fenomenem FOMO (ang. Fear of Missing Out) interesuje się coraz więcej Polaków. Można to łatwo zweryfikować, sięgając po Google Trends. Po wpisaniu akronimu w okno wyszukiwarki okazuje się, że skala zaciekawienia zjawiskiem od lat nieustannie się nasila. O FOMO donoszą także media i naukowcy. Liczba akademickich publikacji na jego temat rośnie, a przyczynia się do tego nie tylko cyfryzacja codzienności, podatność ludzi na uzależnienia, ale i trudne czasy, w jakich przyszło nam żyć – w tym pandemia. Niniejszy tekst, łącząc powyższe wątki, prezentuje wybrane wyniki z badań z 2021 roku i skupia się na problemowym spożywaniu alkoholu.

W PUŁAPCE LĘKU PRZED UTRATĄ SATYSFAKCJONUJĄCYCH DOŚWIADCZEŃ

Katarzyna Iwanicka

Anna Jupowicz-Ginalska

Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii
Uniwersytet Warszawski

FOMO przed pandemią

Warto pamiętać, że pierwotnie FOMO badano przez pryzmat strachu przed utratą relacji społecznych czy niezadowolenia z podejmowanych decyzji, jak też poczucia żalu w kontekście dokonanego wyboru. Prawdziwą naukową popularność zjawisko zyskało dopiero w połączeniu z internetem, zwłaszcza mediami społecznościowymi. W jednej z najważniejszych prac poświęconych temu fenomenowi nie tylko opracowano narzędzie badawcze do jego pomiaru (*skalę FOMO*), ale i powiązano go ze światem wirtualnym, proponując (wielokrotnie potem przytaczaną) definicję, według której FOMO to „wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę” (Przybylski i in., 2013). Dzisiaj fenomen jest osadzony głównie w zagadnieniach związanych z technologią, siecią, zdigitalizowanym życiem. Analizuje się go

raczej w negatywnym kontekście: uzależnień od internetu, social mediów, komunikatorów (np. Alt, 2017; Sanalan i in., 2017; Bankoglu & Cerkez, 2019; Pivetta i in., 2019), stresu i obniżonej samooceny (Fox & Moreland, 2015; Beyens, Frison & Eggermont, 2016), potrzeby nieustannego i aktywnego podłączenia do profilu społecznościowego (np. Elhai i in., 2016; James i in., 2017). Pojawiają się publikacje łączące FOMO z deprywacją snu, obniżonym nastrojem, zaburzeniami nerwicowymi czy odstawiennymi (np. Adams i in., 2017; Hunt i in., 2018; Oberst i in., 2017; Scott & Woods, 2018). Często wskazuje się, że pojęcie to wiąże się z psychologiczną potrzebą przynależności (Scalzo and Martinez, 2017; Xie i in., 2018, Franchina i in., 2018) i wynika z obawy przed „wypadnięciem z obiegu” czy utratą możliwości udziału w przyjemnym doświadczeniu (np. Alt, 2017 i 2018; Barry i in., 2017).

W literaturze przedmiotu można znaleźć też pojęcie „fonsumera”, czyli osoby odczuwającej nieodpartą chęć

konsumpcji napędzanej lękiem przed tym, że coś ważnego może ją ominąć (Argan & Tokay-Argan, 2018). „Fonsumerzy” skupiają się na zaspokajaniu potrzeb wynikających raczej z porównań społecznych niż realności ich świata wewnętrznego. Z drugiej strony FOMO pojawia się w kontekście kompulsywnego kupowania i zaangażowania w zakupy, co przekłada się na wyższy poziom lojalności wobec konkretnej marki czy firmy (Osemeahon i in., 2020). Jak dowodzi Seale (2015), blisko 3/4 respondentów przyznało, że kupowanie było dla nich sposobem radzenia sobie z wysokim FOMO. To nie tylko realnie powiększało ich finansowe długi (według nich tylko produkty luksusowe mogły podtrzymać ich status społeczny), ale także w dalszej perspektywie mogło negatywnie wpływać na wypracowanie przez nich innych, bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami (a na poziomie behawioralnym – skutkowało upośledzeniem zdolności hamowania reakcji). Część badaczy skupia się jeszcze na powiązaniach FOMO z zaburzeniami używania alkoholu, ale do tego wątku przejdziemy za moment.

FOMO podczas pandemii

Rozumienie zjawiska, zaproponowane przez Przybylskiego i in. (2013), nadal powtarza się w kolejnych badaniach (np. Gioia i in., 2021; Song i in., 2021).

Na tym tle wyróżnia się opracowanie Yu i in. (2020), gdzie FOMO definiowane jest jako lęk pojawiający się w odniesieniu do kontrolowania informacji o COVID-19. Z kolei na kanwie zagrożeń psychologicznych wyrasta nowa konceptualizacja FOMO (Zhang, Jiménez & Cicala, 2020), rozumianego jako reakcja emocjonalna na utratę doświadczenia wiążącego się z obrazem siebie, co w efekcie może prowadzić do m.in. indywidualnej albo społecznej izolacji.

Warto też wspomnieć o skali do pomiaru pandemicznej postaci *Fear of Missing Out*, czyli *COVID-19 Information FOMO* (Yu i in., 2020). Badacze wykazują, że – po pierwsze – podczas lockdownów FOMO najsilniej zagrażało dobrze wykształconym mężczyznom, a po drugie – łączyło się z intensywnym rozpowszechnieniem informacji o pandemii. Temat wzmożonej, nadmiarowej komunikacji online pojawia się także u Gioia i in. (2021) oraz Hayran & Anik (2021) – w tym ostatnim badaniu w kontekście obniżenia samopoczucia, zaburzenia koncentracji uwagi i problemów zdrowotnych, np. braku snu.

Pojawiają się opracowania, których autorzy analizują FOMO w powiązaniu z różnymi aspektami społeczności, np. poczuciem przynależności, korzystaniem z social mediów i zmęczeniem pandemią lub mediami oraz poczuciem osamotnienia podczas izolacji (Wegmann, Brandtner & Brand, 2021; Song i in., 2021; Liu i in., 2021; Fumagalli, Dolmatzian & Shrum, 2021).

Nasze badania

Reprezentatywne badania polskich internautów powyżej 15. roku życia nad *Fear of Missing Out* w Polsce prowadzimy od 2018 roku (od początku naszym partnerem jest Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna, w 2018 i 2019 roku wsparło nas Google Poland, a od 2021 współpracujemy z PIB-NASK). Projekt jest unikatowy w skali globalnej: po pierwsze, liczba badań FOMO przeprowadzanych na próbie reprezentatywnej jest znikoma (por. A.K. Przybylski i in., 2013; Hampton, Lu & Shin, 2016; Reinecke i in., 2017; Bright & Logan, 2018). Po drugie, nie istnieje – według naszej wiedzy – przedsięwzięcie, które analizowałoby FOMO cyklicznie, w dodatku uwzględniając zjawiska mu towarzyszące.

Wśród niezmiennych celów badawczych pozostają pomiar, monitorowanie, opisywanie specyfiki i skali występowania fenomenu w Polsce, analiza i charakterystyka powiązań między FOMO a zbliżonymi do niego zjawiskami, działalność popularyzatorska i edukowanie w obszarze dobrostanu cyfrowego.

W 2021 roku zrealizowaliśmy badania, dodając jedynie kontekst pandemiczny. Jak zwykle w celu pomiaru skali FOMO wybraliśmy metodę sondażu ankietowego z wykorzystaniem techniki CAWI (*Computer Assisted Web Interview*) przy użyciu kwestionariusza ankietowego. W opracowaniu narzędzia badawczego podtrzymaliśmy zasadę, że ma się ono oprzeć na modułach: jednym niezmiennym i wielu ruchomych, zmienianych w zależności od cyklu badania.

Niezmienny moduł to wspomniana skala FOMO Przybylskiego i in. (2013). Z kolei wśród modułów ruchomych w 2021 roku znalazły się: korzystanie z mediów w trakcie pandemii; ogóle refleksje dotyczące pandemii; pandemia a informacje; „Skala przeciążenia informacyjnego” (*The Information Oveload Scale, IOS*) Williamsona, Eakera & Lounsbury’ego (2012); „Skala info-pandemicznego FOMO” (*COVID-19 Information Fear of missing out scale – CIFS*) Yu i in. (2020); „Kwestionariusz zaangażowania w media

społecznościowe” (*Social Media Engagement Questionnaire, SMEQ*) Przybylskiego i in. (2013); „Dzień fomersa”; „Skala uzależnienia od telefonu komórkowego” (*Mobile Phone Usage Addiction Scale*) Karadaga i in. (2015); „Skala nomofobii” (*No mobile phobia Questionnaire, NMP-Q*) Yildirima & Correia (2015); „Utrzymywanie zdrowych nawyków technologicznych w trakcie pandemii”; „Kwestionariusz CAGE” Ewinga (1984) oraz „Strategie radzenia sobie ze stresem (wg Kwestionariusza mini-COPE)” (*The Brief Coping Orientations to Problems Experiences, Brief COPE*) Carver, Scheier i Weintraub (1989).

Oczywiście kwestionariusz poddaliśmy pretestowi, dzięki któremu wprowadziliśmy potrzebne zmiany. Po realizacji badań przez Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna, przystąpiliśmy do analizy statystycznej, dzięki której dookreśliliśmy poziomy „sfomowania” internautów: niski (-1 SD), średni i wysoki (+1 SD). Cały proces – łącznie z omówieniem analizy korelacji między stopniem FOMO a innymi zjawiskami – szczegółowo opisujemy w naszych publikacjach (np. Jupowicz-Ginalska i in., 2018, 2021).

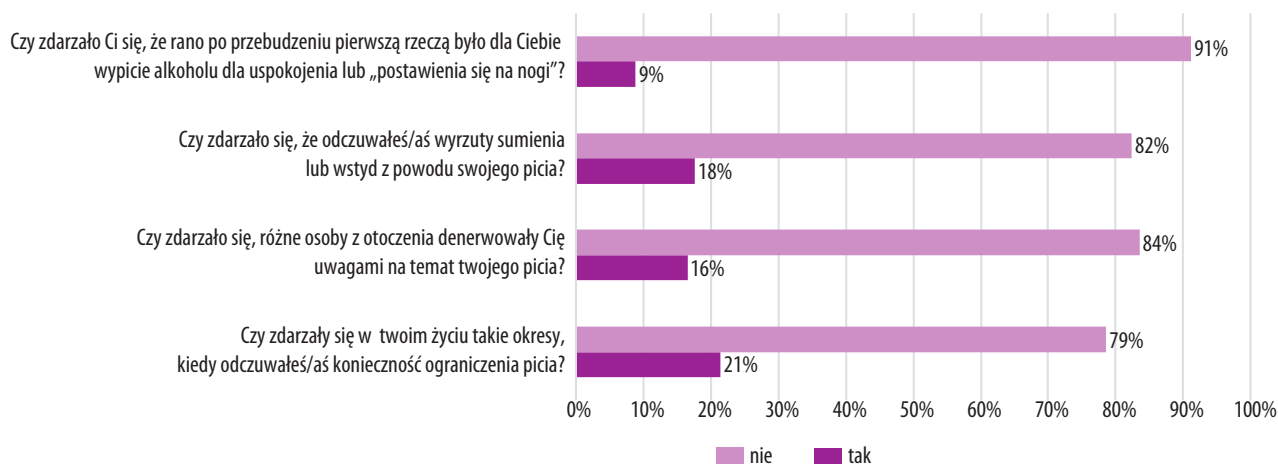
Pozyskane dane wyselekcjonowaliśmy pod kątem ich przedstawienia w raporcie popularyzatorsko-edukacyjnym pt. „FOMO 2021: Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii”. Ukazał się on w grudniu 2021 roku i ponownie wzbudził zainteresowanie mediów, edukatorów oraz odbiorców (WDIB UW, 2021). Warto dodać, że w 2021 roku projekt uzyskał pozytywną opinię Komisji Rektorskiej ds. Etyki Badań Naukowych z Udziałem Człowieka

(Uniwersytet Warszawski), a rzetelność (alfa Cronbacha) wykorzystanej przez nas *skali FOMO* wyniosła =0,92.

Wybrane wyniki badań

W 2021 roku po raz pierwszy sięgnęliśmy po zagadnienie spożywania alkoholu, ponieważ już wcześniej wykazywano istniejące związki między FOMO a konsumpcją napojów alkoholowych (Riordan i in., 2015). Dowodzą, że wysoko sfomowani studenci nie tylko piją średnio 1,5 razy więcej niż ci o niskim poziomie FOMO, ale także towarzyszy temu więcej negatywnych konsekwencji, np. mówienie rzeczy, których następnego dnia badani się wstydzieli czy utrata przytomności w wyniku intoksykacji (tamże). Można to tłumaczyć tym, iż „fomersi” częściej korzystają z mediów społecznościowych, doświadczając tam silniejszej ekspozycji na bodźce związane z konsumpcją alkoholu (np. podczas relacji z koncertów czy imprez). Dodatkowo mają większą potrzebę gratyfikujących doświadczeń społecznych, stąd częstsze angażowanie się ich w ryzykowne zachowania, jak choćby udział w „grach alkoholowych” czy spożywanie alkoholu w miejscach niebezpiecznych (Riordan i in., 2021). Nie bez znaczenia jest też to, że osoby o wysokim poziomie FOMO silniej odczuwają presję rówieśników w kontekście zachęty do spożywania alkoholu (a z uwagi na mniejszą autonomię trudniej przychodzi im odmawianie; por. Grigorian, 2022). Warto nadmienić, że powstało narzędzie do bada-

Wykres 1. Rozkład odpowiedzi na pytania „Kwestionariusza CAGE” Ewinga (1984).



Źródło: Opracowanie własne. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+, n=1067, dla płci, wieku, wykształcenia i wielkości miejscowości zamieszkania.

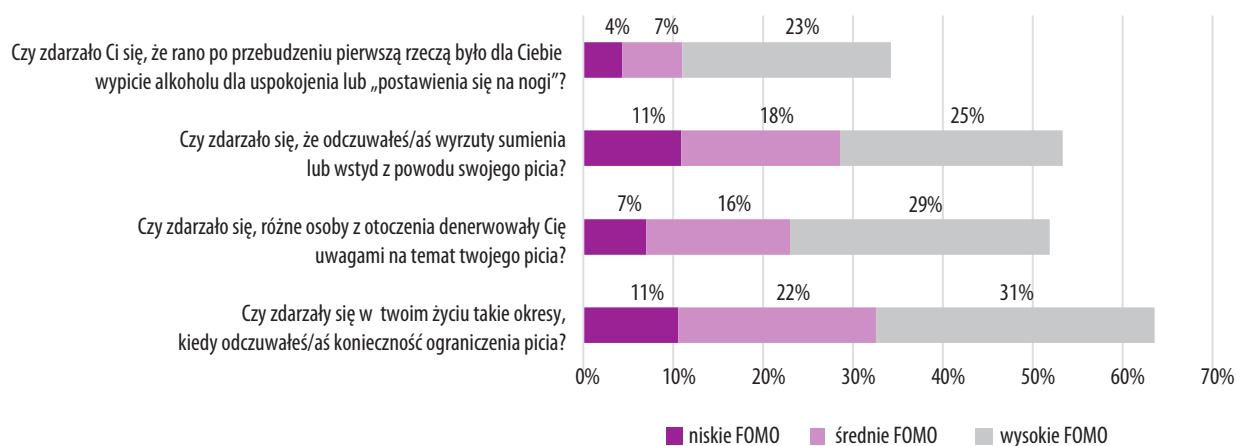
nia FOMO przez pryzmat lęku przed tym, że badanych mogą ominąć doświadczenia wspólnego imprezowania i picia – ALFOMO (Al Abri, 2017).

Należy pamiętać, że omawiane dane zebraliśmy podczas pandemii, kiedy to zmieniły się wzorce konsumpcji alkoholu (Pollard, 2020; Ramalho, 2020). Jak wynika z innych publikacji, w tym czasie częściej spożywano alkohol w samotności lub z partnerem życiowym, aniżeli ze znajomymi. Tłumaczono to izolacją, zmianą nawyków i trudnościami z radzeniem sobie z lękiem i obniżonym nastrojem (Schmits & Glowacz, 2021; Murthy & Narasimha, 2021). Wzrosła też sprzedaż i konsumpcja

napojów alkoholowych, czemu sprzyjało m.in. czasowe bezrobocie wynikające z uwarunkowań pandemicznych (Calina i in., 2021).

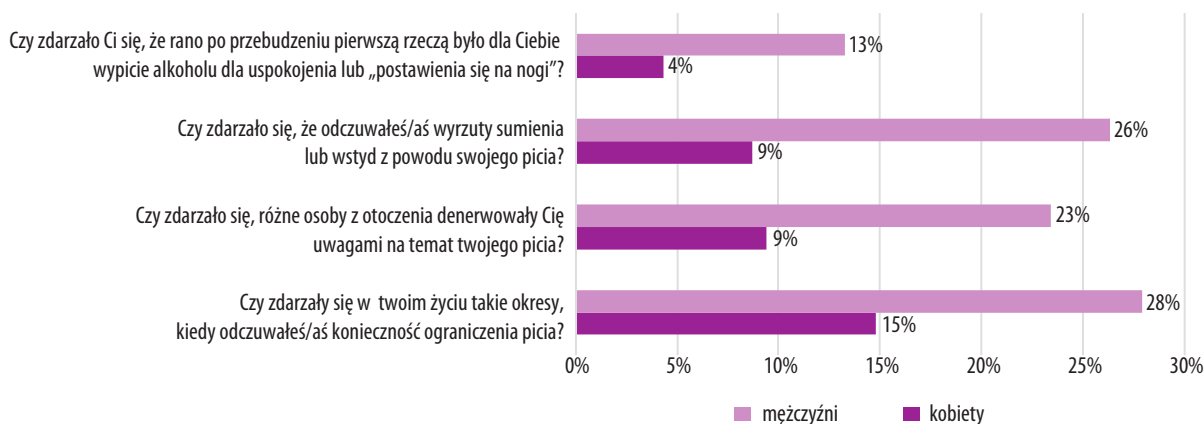
W naszym projekcie sięgnęliśmy po kwestionariusz CAGE – narzędzie krótkie, ale dość czułe i trafne. Wcześniejsze badania pokazują, że twierdząca odpowiedź na minimum 2 z 4 zawartych tam pytań u 81% badanych potwierdza diagnozę zespołu zależności alkoholowej (Saunders & Kershaw, 1980), a w doniesieniach polskich ten odsetek jest jeszcze wyższy i sięga nieco ponad 90% (Kroch i in., 2001). Oczywiście, aby móc postawić diagnozę, konieczny jest obszerny wywiad kliniczny. Jednak dla nas istotniejsze

Wykres 2. Kwestionariusz CAGE (Ewing, 1984) a poziomy FOMO (odpowiedzi *tak*).



Źródło: Opracowanie własne. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+, n=1067, dla płci, wieku, wykształcenia i wielkości miejscowości zamieszkania.

Wykres 3. Rozkład odpowiedzi na pytania kwestionariusza CAGE (1984) – płeć badanych (odpowiedzi *tak*).



Źródło: Opracowanie własne. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+, n=1067, dla płci, wieku, wykształcenia i wielkości miejscowości zamieszkania.

było oszacowanie skali zjawiska i zbadanie relacji pomiędzy konsumpcją alkoholu a poziomem FOMO.

Podstawowe dane dla kwestionariusza przedstawia wykres 1, zaś dla kwestionariusza ujętego w kontekście FOMO – wykres 2.

Wyniki uwzględniające płeć badanych obrazuje wykres 3. Jak widać, problem częściej występuje u mężczyzn niż kobiet, podobnie jak wśród osób wysoko sfomowanych aniżeli tych o niskim poziomie FOMO.

W pytaniu o to, czy różne osoby z otoczenia badanych denerwowały ich uwagami na temat ich picia, twierdząco odpowiedziało 16% ankietowanych (23% mężczyzn versus 9% kobiet). W tym przypadku także prym wiedli „fomersi”, czterokrotnie częściej przyznając, że otoczenie niepokoiło się ich sposobem używania alkoholu. Interesujące jest to, iż najliczniejszą grupę (23%) stanowili respondenci w wieku 55-64 lat. Można więc przypuszczać, że ludzie młodszy częściej przyzwalają na spożywanie alkoholu, nawet jeśli wzorce jego konsumpcji odbiegają od przyjętej normy społecznej.

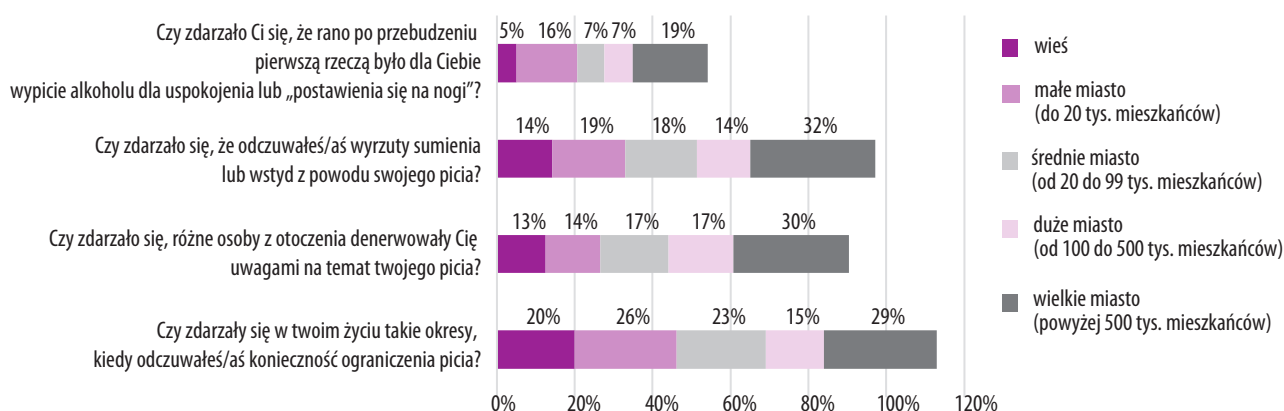
Idąc dalej, co czwarty „fomers” deklaruje, że odczuwał wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu swojego picia (dla porównania wśród osób o niskim FOMO ten odsetek wyniósł 11%). W grupie ogólnej twierdząco na to pytanie odpowiedziało 18% badanych (26% mężczyzn i 9% kobiet). Częściej deklaruowały to osoby będące w związkach (nieformalnym – 25% i małżeńskim – 18%) aniżeli te stanu wolnego (single i rozwiedzeni – 14%, a wdowcy – 3%). Możemy zaryzykować hipotezę, że będąc w związku łatwiej niż w pojedynkę o doświadczanie wstydu. Znaczące mogą też być trudne informacje zwrotne otrzymane od

partnera na temat własnego wzorca picia, intensyfikujące odczuwane emocje.

Najbardziej diagnostyczne w opinii specjalistów (Skogen i in., 2011) jest pytanie o to, czy badanym zdarzyło się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było dla nich wypicie alkoholu dla uspokojenia się lub „postawienia na nogi”. Odnosi się ono bezpośrednio do jednego z kryteriów uzależnienia w klasyfikacji ICD-10, jakim jest alkoholowy zespół abstynencyjny, do którego dochodzi u osób uzależnionych w wyniku odstawienia alkoholu lub znaczącego ograniczenia spożywanych ilości.

W grupie osób wysoko sfomowanych aż 23% badanych odpowiedziało twierdząco, podczas gdy w grupie osób nisko sfomowanych ten odsetek wyniósł tylko 4%. Ponad trzykrotnie częściej dotyczyło to mężczyzn niż kobiet (13% vs 4%). Najliczniejszą grupę wiekową stanowiły tu osoby między 20. a 24. rokiem życia (17%), a najrzadziej deklarowano to w przedziale osób 55-64 lata. To dość zaskakujące, gdyż zdawać by się mogło, że ten objaw rozwija się wraz ze „stażem” picia i dlatego istnieje ryzyko, że do tego będą częściej się przyznawały raczej osoby starsze. Być może jednak kluczowy tu jest nie czas spożywania alkoholu mierzony w latach, ale raczej jego intensywność. Co ciekawe, we wszystkich czterech pytaniach mieszkańcy wielkich miast (powyżej 500 tys. mieszkańców) kilkakrotnie częściej twierdząco odpowiadali na pytania. Wyniki dotyczące miejsca zamieszkania badanych ilustruje wykres 4. Jest to w zgodzie z innymi publikacjami, mówiącymi, iż to właśnie osoby zamieszkujące na wsi częściej deklarują abstynencję (Dixon & Chartier, 2016). Tłumaczyć to można większą ekspozycją na bodźce

Wykres 4. Rozkład odpowiedzi na pytania kwestionariusza CAGE (1984) – miejsce zamieszkania (odpowiedzi tak).



Źródło: Opracowanie własne. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji polskich internautów, na próbie ogólnopolskiej dla osób od 15+, n=1067, dla płci, wieku, wykształcenia i wielkości miejscowości zamieszkania.

związane z konsumpcją alkoholu przez mieszkańców metropolii. Nie bez znaczenia jest fakt, że duże miasta przyciągają studentów, mających większą tendencję do eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi niż osoby w okresie średniej dorosłości.

FOMO, pandemia i alkohol – co dalej?

Czy po zapoznaniu się z danymi, mimowolnie nie nasuwa się nam skojarzenie z „testem Marshmallow” Waltera Mischela? Badacze przyglądali się w nim zdolności do odrzucania gratyfikacji przez dzieci w wieku przedszkolnym. Maluchy mogły zdecydować, czy chcą zjeść jedną słodką piankę teraz, czy dwie po jakimś czasie. Miały także wpływ na to, kiedy wezwą eksperymentatora, który pojawi się z dodatkową porcją słodkości.

Warto zaznaczyć, że u przedszkolaków funkcje wykonawcze, odpowiedzialne za hamowanie reakcji, nie są jeszcze należycie rozwinięte, ale wiemy przecież, że wśród różnych grup klinicznych – m.in. osób uzależnionych – funkcjonowanie kory przedczołowej jest zakłócone, a jej zdolności regulacyjne zmniejszone (co potwierdzają doniesienia z badań neuroobrazowania). U podłoża uzależnienia leżą jeszcze dwa mechanizmy neuronalne: zwiększona reaktywność ciała migdałowatego na bodźce lękowe i mniejsza wrażliwość układu nagrody na wzmocnienia (Gola, 2016).

Dla klinicystów, terapeutów uzależnień i specjalistów zajmujących się profilaktyką zachowań ryzykownych wnioski zdaje się być jasny – warto pracować nad metaumiejętnościami i ćwiczeniem wyższych funkcji poznawczych nie tylko wśród dzieci, ale i osób, które mają tendencję do kompulsywnych zachowań, w tym picia alkoholu.

Rozwijanie tego obszaru pozwala na lepsze radzenie sobie z wyzwaczami, wybieranie bardziej konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem, podejmowanie trafniejszych decyzji, jak również świadome stawianie granic. Wspomniane umiejętności zdają się jeszcze bardziej zyskiwać na znaczeniu w przypadku adolescentów i młodych dorosłych wychowanych w kulturze natychmiastowej gratyfikacji. Warto pamiętać, że mają oni za sobą okres dwóch lat pandemii, gdzie – przebywając w izolacji – byli pozbawieni wielu naturalnych sytuacji społecznych, w których mogliby ćwiczyć funkcje wykonawcze poprzez planowanie działania, hamowanie aktywności, kontrolę uwagową czy monitorowanie swego zachowania. W su-

kurs mogą przyjść tu np. programy i aplikacje zdalne, usprawniające funkcjonowanie poznawcze (Gamito i in., 2014). Badania w grupie osób uzależnionych dowiodły, iż intensywny, czterotygodniowy trening kognitywny za pomocą aplikacji na telefon komórkowy znacząco poprawił ich kontrolę uwagową i elastyczność poznawczą (Gamito i in., 2013).

Biorąc pod uwagę alarmujące dane, możemy być pewni, że CAGE na stałe zagości w naszych badaniach. Interesujące może być zarówno porównanie dynamiki korelacji między poziomami FOMO a używaniem alkoholu, jak również poszerzenie analiz o kontakty badanych z innymi substancjami psychoaktywnymi. Ze względu na to, że osoby sfomowane wpadają w pułapkę różnych kompulsywnych zachowań, monitorowanie tego procesu wydaje się niezbędne. Pozwoli ono na lepsze zrozumienie codziennego funkcjonowania „fomersów”, a także wypracowanie zaleceń i sposobów pracy w tym obszarze.

Bibliografia. Wybrane pozycje

- Ewing J.A. (1984), Detecting Alcoholism: The CAGE Questionnaire. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 252(12):1905-1907. doi:10.1001/jama.1984.03350140051025
- Gola M. (2016), Neuronalne mechanizmy zachowań nałogowych. W: Habrat B red. Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii s. 54-70.
- Kroch S., Radomska M., Krzyżanowska-Kierepka E., Szkolnicka B., Kamenczak A. & Rakus A. (2001), Rozpoznawanie uzależnienia alkoholowego przy pomocy kwestionariuszy CAGE i SAAST w wybranych populacjach terapeutycznych. *Przegląd Lekarski*, 58(4).
- Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., & Gladwell V. (2013), Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramalho R. (2020), Alcohol consumption and alcohol-related problems during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Australasian Psychiatry*, 28(5), 524-526.
- Riordan B. C., Flett J. A., Hunter J. A., Scarf D. & Conner T. S. (2015), Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.

Zapraszamy do zapoznania się z raportem „FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii” na stronie internetowej: <https://www.wdib.uw.edu.pl/images/fomo2021.pdf>

Pełna bibliografia dostępna jest w wersji internetowej artykułu i bezpośrednio w redakcji.