

Uniwersytet / uczelnia: do uzupełnienia

Kierunek: psychologia

Typ pracy: praca magisterska

KONSPEKT PRACY MAGISTERSKIEJ

**Lęk przed pominięciem (FOMO), stres i dobrostan psychiczny młodych
dorosłych - mediacyjna rola trudności w regulacji emocji**

Autor: do uzupełnienia

Promotor: do uzupełnienia

Rok akademicki: do uzupełnienia

1. Proponowany temat pracy i jego uzasadnienie

Proponowany temat pracy brzmi: „Lęk przed pominięciem (FOMO), stres i dobrostan psychiczny młodych dorosłych - mediacyjna rola trudności w regulacji emocji”. Temat łączy psychologię społeczną, psychologię zdrowia i psychologię nowych mediów. Jest aktualny, ponieważ media społecznościowe są dziś codziennym miejscem kontaktu, porównywania się z innymi i obserwowania życia znajomych. Młody dorosły może sprawdzać relacje na Instagramie, widzieć spotkania znajomych albo wydarzenia, w których nie uczestniczy, i mieć poczucie, że coś ważnego dzieje się poza nim. W pracy nie chodzi więc tylko o liczbę godzin spędzonych z telefonem. Ważniejsze jest to, czy korzystaniu z aplikacji towarzyszy przymus sprawdzania powiadomień, napięcie i potrzeba bycia stale „na bieżąco”.

Problem pracy można więc ująć następująco: czy wyższy poziom FOMO wiąże się z większym stresem i niższym dobrostanem psychicznym młodych dorosłych, a jeśli tak, to czy ten związek można częściowo wyjaśnić trudnościami w regulacji emocji. Tak postawiony temat jest możliwy do zbadania w praktyce, ponieważ opiera się na kwestionariuszach samoopisowych, które można przeprowadzić online wśród studentów i osób w wieku 18-30 lat. Wnioski z badania mogą dotyczyć prostych działań profilaktycznych, takich jak ograniczanie powiadomień, planowane przerwy od aplikacji, edukacja studentów na temat porównywania się z innymi oraz wzmacnianie umiejętności regulowania emocji.

2. Problem badawczy, cel pracy i pytania badawcze

Główny problem badawczy: jaki jest związek między nasileniem FOMO a poziomem odczuwanego stresu i dobrostanu psychicznego młodych dorosłych oraz czy trudności w regulacji emocji pełnią rolę mediatora tej zależności?

Celem głównym pracy jest sprawdzenie, czy FOMO wiąże się z poziomem stresu i wybranymi wskaźnikami dobrostanu młodych dorosłych. Pierwszym celem szczegółowym będzie ocena poziomu FOMO w badanej grupie. Drugim celem będzie sprawdzenie, czy wyższy poziom FOMO łączy się z wyższym stresem. Trzecim celem będzie określenie związku FOMO z satysfakcją z życia i poczuciem samotności. Czwartym celem będzie sprawdzenie, czy trudności w regulacji emocji pomagają wyjaśnić związek między FOMO a stresem.

Pytania badawcze

1. Czy poziom FOMO koreluje dodatnio z poziomem odczuwanego stresu?
2. Czy poziom FOMO koreluje ujemnie z satysfakcją z życia?
3. Czy poziom FOMO wiąże się z większym poczuciem samotności?
4. Czy trudności w regulacji emocji korelują dodatnio z FOMO i stresem?
5. Czy trudności w regulacji emocji pośredniczą w związku między FOMO a poziomem odczuwanego stresu?

3. Hipotezy badawcze i zmienne

- H1: Im wyższy poziom FOMO, tym wyższy poziom odczuwanego stresu u młodych dorosłych.
- H2: Im wyższy poziom FOMO, tym niższa satysfakcja z życia.
- H3: Im wyższy poziom FOMO, tym wyższe poczucie samotności.
- H4: Im większe trudności w regulacji emocji, tym wyższy poziom stresu i niższa satysfakcja z życia.
- H5: Trudności w regulacji emocji częściowo mediują związek między FOMO a poziomem odczuwanego stresu.

W badaniu FOMO będzie traktowane jako główny predyktor, czyli zmienna wyjaśniająca. Wynikiem badania będą: poziom odczuwanego stresu, satysfakcja z życia oraz poczucie samotności. Trudności w regulacji emocji zostaną ujęte jako zmienna pośrednicząca. Warto kontrolować przede wszystkim wiek, płeć, status studenta oraz deklarowany czas korzystania z mediów społecznościowych, ponieważ te cechy mogą mieć znaczenie dla poziomu FOMO i stresu.

4. Proponowane narzędzia psychologiczne

FoMO Scale autorstwa Przybylskiego, Murayamy, DeHaana i Gladwella służy do pomiaru lęku przed pominięciem ważnych doświadczeń społecznych oraz potrzeby pozostawania w kontakcie z tym, co robią inni. Oryginalna wersja obejmuje 10 twierdzeń ocenianych na pięciostopniowej skali typu Likerta. Wynik ogólny pokazuje nasilenie FOMO, czyli obawy, że inni przeżywają coś ważnego lub atrakcyjnego bez udziału osoby badanej (Przybylski et al., 2013). W

pracy można zastosować polskie tłumaczenie albo adaptację wyłącznie po sprawdzeniu dostępności, zasad licencji i zgodności z wymaganiami uczelni.

PSS-10, czyli Skala Odczuwanego Stresu Cohena, Kamarcka i Mermelsteina, mierzy subiektywną ocenę stresu z ostatniego miesiąca. Polska adaptacja Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik jest przeznaczona dla osób dorosłych. Narzędzie składa się z 10 pozycji, a odpowiedzi udziela się zwykle na pięciostopniowej skali częstotliwości. Im wyższy wynik, tym większy poziom odczuwanego stresu.

SWLS, czyli Skala Satysfakcji z Życia Dienera, Emmons, Larsena i Griffina, mierzy poznawczą ocenę zadowolenia z własnego życia. Polska adaptacja została opracowana przez Juczyńskiego. Skala ma 5 pozycji i jest krótka, dlatego dobrze nadaje się do badań ankietowych online. Wysoki wynik oznacza większe ogólne zadowolenie z życia.

DERS-8 lub pełna DERS służy do pomiaru trudności w regulacji emocji. Oryginalna DERS Gratz i Roemer obejmuje 36 pozycji, natomiast DERS-8 jest krótką wersją skali służącą do oceny trudności w regulacji emocji. W tym projekcie praktyczniejsza może być DERS-8, ponieważ zmniejsza obciążenie respondentów i skraca czas wypełniania ankiety. Przed zastosowaniem trzeba sprawdzić aktualną polską adaptację, zasady cytowania, zgodę na użycie i sposób interpretacji wyników.

R-UCLA Loneliness Scale może zostać użyta jako dodatkowy wskaźnik dobrostanu społecznego. Polska wersja zbadana przez Kwiatkowską, Rogożę i Kwiatkowską była analizowana w próbie młodzieży, dlatego przy próbie młodych dorosłych należy ostrożnie opisać zakres zastosowania. Narzędzie pozwala uchwycić nie tylko liczbę kontaktów, ale subiektywne poczucie osamotnienia.

5. Metodologia badań własnych

Badanie będzie miało charakter ilościowy, korelacyjny i przekrojowy. Dane zostaną zebrane tylko raz, dlatego nie będzie można na ich podstawie udowodnić związku przyczynowo-skutkowego. Można natomiast sprawdzić, czy analizowane zmienne współwystępują ze sobą. Taki projekt da się przeprowadzić w pracy magisterskiej, ponieważ nie wymaga kontaktu z grupą kliniczną ani wielokrotnego pomiaru tych samych osób.

Planowana grupa badawcza powinna obejmować około 180-200 osób w wieku 18-30 lat, zwłaszcza jeśli promotor zaakceptuje analizę mediacji. Ostateczną liczebność próby należy

skonsultować z promotorem i dopasować do liczby analizowanych zmiennych. Najlepiej, aby byli to studenci i młodzi dorośli aktywnie korzystający z co najmniej jednej platformy społecznościowej. Kryterium włączenia: pełnoletność, zgoda na udział, korzystanie z mediów społecznościowych przynajmniej kilka razy w tygodniu. Kryterium wyłączenia: niepełne odpowiedzi, brak zgody na udział, wiek poza przyjętym zakresem lub odpowiedzi wskazujące na przypadkowe wypełnienie ankiety.

Rekrutacja może zostać przeprowadzona przez formularz online udostępniony w grupach studenckich, mediach społecznościowych i wśród znajomych metodą kuli śnieżnej. Taka próba nie będzie losowa, dlatego wyników nie należy bezpośrednio uogólniać na wszystkich młodych dorosłych. Przed rozpoczęciem badania uczestnik powinien otrzymać krótką informację o celu projektu, anonimowości, dobrowolności i możliwości rezygnacji bez podawania przyczyny. W formularzu nie należy zbierać danych pozwalających na identyfikację osoby, chyba że uczelnia wymaga innej procedury etycznej.

6. Plan analizy statystycznej

Analiza powinna rozpocząć się od statystyk opisowych: średnich, odchyleń standardowych, median, minimum, maksimum oraz rozkładów odpowiedzi. Następnie należy sprawdzić rzetelność skal, przede wszystkim współczynnikiem alfa Cronbacha, a jeśli program statystyczny na to pozwala, także omega McDonalda. Normalność rozkładu warto ocenić nie tylko testem Shapiro-Wilka, ale także przez skośność, kurtozę i wykresy rozkładu. Sam test normalności należy traktować pomocniczo, szczególnie przy większej próbie.

Do weryfikacji hipotez korelacyjnych można zastosować korelację Pearsona przy rozkładach zbliżonych do normalnych albo korelację Spearmana, gdy założenia parametryczne nie są spełnione. FOMO najlepiej potraktować jako zmienną ciągłą, a główne analizy oprzeć na korelacji i regresji liniowej. Porównania osób o niskim i wysokim FOMO można wykonać tylko dodatkowo, jeżeli zostanie ustalony jasny i uzasadniony punkt podziału. Regresja liniowa pozwoli sprawdzić, czy FOMO i trudności w regulacji emocji przewidują poziom stresu lub satysfakcji z życia. Analiza mediacji powinna być traktowana jako analiza dodatkowa, zależna od liczebności próby, rozkładów zmiennych i decyzji promotora.

7. Proponowany plan pracy magisterskiej

Wstęp: przedstawienie problemu, uzasadnienie wyboru tematu, cel pracy, pytania badawcze, hipotezy i krótka charakterystyka struktury pracy.

Rozdział I. Media społecznościowe i FOMO w życiu młodych dorosłych: definicja FOMO, mechanizmy porównywania społecznego, zaangażowanie w media społecznościowe, specyfika okresu młodej dorosłości oraz przegląd najważniejszych badań.

Rozdział II. Stres, dobrostan i regulacja emocji: omówienie stresu psychologicznego, satysfakcji z życia, samotności i trudności w regulacji emocji. Rozdział powinien pokazać, dlaczego regulacja emocji może być mechanizmem łączącym FOMO z obniżonym dobrostanem.

Rozdział III. Metodologia badań własnych: cel i przedmiot badań, problemy badawcze, hipotezy, zmienne, charakterystyka próby, narzędzia, procedura, kwestie etyczne i plan analizy statystycznej.

Rozdział IV. Wyniki badań własnych: w tym rozdziale zostanie opisana badana grupa, poziom rzetelności narzędzi oraz główne zależności między zmiennymi. Najważniejsze będą korelacje, regresja i ewentualnie mediacja, jeśli pozwoli na to liczebność próby. Wyniki należy przedstawić w tabelach i krótko omówić pod każdą z nich.

Rozdział V. Dyskusja wyników i zakończenie: interpretacja wyników na tle literatury, ograniczenia badania, znaczenie praktyczne, propozycje działań profilaktycznych i kierunki dalszych badań.

8. Wstępna ocena wykonalności tematu

Temat jest realny do wykonania w pracy magisterskiej, ponieważ nie wymaga badań eksperymentalnych ani dostępu do populacji klinicznej. Dotyczy sytuacji dobrze znanych studentom: częstego sprawdzania telefonu, porównywania się z innymi, reagowania na powiadomienia i napięcia związanego z byciem poza obiegiem informacji. Największą zaletą projektu jest aktualność oraz możliwość wykorzystania kilku dobrze opisanych narzędzi psychologicznych. Trudnością może być dostęp do licencjonowanych polskich wersji testów oraz ryzyko zbyt dużej liczby zmiennych. Dlatego przed rozpoczęciem badań warto skonsultować z promotorem ostateczny zestaw narzędzi, liczebność próby i to, czy analiza mediacji jest wymagana, czy jedynie dodatkowa. Najbezpieczniejsza wersja pracy obejmuje FOMO, stres, satysfakcję z życia i regulację emocji; samotność można zostawić jako zmienną dodatkową, jeśli

promotor zaakceptuje szerszy model. Źródła dotyczące nastolatków albo kontekstu amerykańskiego powinny pełnić funkcję tła, natomiast główną podstawą interpretacji powinny być badania o studentach, młodych dorosłych oraz polskie lub europejskie opracowania FOMO.

9. Wstępna bibliografia w stylu APA 7

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388-410.
<https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>
- Bedyńska, S., & Cypryańska, M. (red.). (2013). *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*. Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Brzeziński, J. (2019). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., & Wysocki, A. (2018). *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*. Uniwersytet Warszawski.
- Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A., & Jasiewicz, J. (2021). Fear of Missing Out Scale - A nationwide representative CAWI survey in Poland. *Central*

European Journal of Communication, 13(3), 313-332. [https://doi.org/10.51480/1899-5101.13.3\(27\).1](https://doi.org/10.51480/1899-5101.13.3(27).1)

Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Dudziak-Kisio, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., & Witkowska, M. (2023). FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem: Raport z IV edycji badań. Uniwersytet Warszawski / NASK - Państwowy Instytut Badawczy.

Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., & Kwiatkowska, K. (2017). Analysis of the psychometric properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in a Polish adolescent sample. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(3), 164-170. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.69681>

Larionow, P., Mazur, M., & Mudło-Głagolska, K. (2025). A screening measure of emotion regulation difficulties: Polish norms and psychometrics of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (DERS-8). *Healthcare*, 13(4), 432. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040432>

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(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>