

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 stały się jednym z podstawowych środowisk kontaktu,

porównywania się z innymi i budowania obrazu własnego życia. Jednocześnie nie chodzi tu wyłącznie o sam czas spędzany online, lecz o psychologiczne znaczenie tego korzystania: obawę, że coś ważnego dzieje się bez udziału jednostki, potrzebę stałego sprawdzania powiadomień oraz napięcie związane z byciem „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 związek ten 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. Daje też szansę na sformułowanie konkretnych wniosków praktycznych dotyczących higieny cyfrowej, psychoedukacji i profilaktyki stresu.

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 określenie, czy FOMO stanowi istotny psychologiczny korelat stresu i dobrostanu u młodych dorosłych. Cele szczegółowe obejmują: ocenę poziomu FOMO w badanej grupie, sprawdzenie zależności między FOMO a stresem, określenie związku FOMO z satysfakcją z życia i samotnością, a także ustalenie, czy trudności w regulacji emocji wzmacniają lub wyjaśniają negatywne konsekwencje FOMO.

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 stresem lub dobrostanem?

3. Hipotezy badawcze i zmienne

- H1: Im wyższy poziom FOMO, tym wyższy poziom odczuwanego stresu u młodych dorosłych.

Commented [P1]: Fragment jest zbyt ogólny i brzmi sztucznie; wymaga konkretyzacji doświadczenia FOMO i ograniczenia ogólnych deklaracji.

Commented [P2]: Zdanie jest za długie i nadmiernie wygładzone; należy je uprościć, skrócić i rozbić na krótsze wypowiedzi.

Commented [P3]: Fragment jest zbyt ogólny; określenie „konkretne wnioski” wymaga doprecyzowania albo usunięcia.

Commented [P4]: Zdanie jest przeciążone treścią; sformułowanie „negatywne konsekwencje FOMO” jest zbyt kategoryczne dla badania korelacyjnego.

- 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 niższy dobrostan psychiczny.

- **H5: Trudności w regulacji emocji częściowo mediują związek między FOMO a stresem oraz między FOMO a dobrostanem.**

Zmienną niezależną będzie poziom FOMO mierzony skalą FoMO. Zmiennymi zależnymi będą: poziom odczuwanego stresu, satysfakcja z życia oraz poczucie samotności. Zmienną pośredniczącą będą trudności w regulacji emocji. W badaniu warto uwzględnić również zmienne kontrolne: wiek, płeć, status studenta, liczba godzin korzystania z mediów społecznościowych dziennie, najczęściej używana platforma oraz subiektywna ocena kontroli nad korzystaniem z telefonu.

4. Proponowane narzędzia psychologiczne

FoMO Scale autorstwa Przybylskiego, Murayamy, DeHaana i Gladwella służy do pomiaru lęku przed pominięciem. Oryginalna wersja obejmuje 10 twierdzeń ocenianych na pięciostopniowej skali typu Likerta. Wynik ogólny informuje o nasileniu potrzeby bycia stale połączonym z tym, co robią inni. W pracy można zastosować polskie tłumaczenie/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 Griffin, 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 krótszą wersją przesiewową. W tym projekcie praktyczniejsza może być DERS-8, ponieważ ogranicza

Commented [P5]: Hipoteza jest zbyt szeroka; pojęcie dobrostanu nie zostało jednoznacznie operacjonalizowane. Trzeba zawęzić zakres hipotezy.

Commented [P6]: Określenie FOMO jako zmiennej niezależnej jest nieprecyzyjne w badaniu korelacyjnym; należy poprawić język metodologiczny i ograniczyć liczbę zmiennych kontrolnych.

Commented [P7]: Opis FoMO Scale jest uproszczony; wymaga precyzyjniejszego wyjaśnienia, co mierzy wynik skali, oraz uzupełnienia odwołania źródłowego.

Commented [P8]: Błąd językowy w odmianie nazwiska autora. Należy poprawić zapis nazwisk zgodnie z polską składnią i stylem bibliograficznym.

zmęczenie respondentów. Przed zastosowaniem należy sprawdzić aktualną polską wersję, zasady cytowania i możliwość wykorzystania w pracy magisterskiej.

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. Oznacza to, że dane zostaną zebrane jednorazowo, a celem nie będzie udowodnienie związku przyczynowo-skutkowego, lecz określenie współwystępowania analizowanych zmiennych. Taki schemat jest odpowiedni dla pracy magisterskiej, ponieważ pozwala na sprawdzenie hipotez przy umiarkowanych wymaganiach organizacyjnych.

Planowana grupa badawcza powinna obejmować około 120-180 osób w wieku 18-30 lat. 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. 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, odchyłeń standardowych, median, minimum, maksimum oraz rozkładów odpowiedzi. Następnie należy sprawdzić rzetelność skal, np. współczynnikiem alfa Cronbacha lub omega McDonalda, jeżeli program statystyczny na to pozwala. Kolejnym krokiem będzie ocena

Commented [P9]: Opis DERS-8 jest nieprecyzyjny; nie należy bez weryfikacji nazywać narzędzia wersją przesiewową. Trzeba sprawdzić adaptację i zasady użycia.

Commented [P10]: Fragment brzmi technicznie i sztucznie; wymaga bardziej naturalnego uzasadnienia wykonalności badania.

Commented [P11]: Planowana liczebność próby może być niewystarczająca dla analizy mediacji; trzeba doprecyzować minimalną liczebność i uzasadnić ją metodologicznie.

Commented [P12]: Opis rekrutacji pomija ograniczenia próby nielosowej i metody kuli śnieżnej. Należy dopisać ograniczenia reprezentatywności.

normalności rozkładu wyników, np. testem Shapiro-Wilka oraz przez analizę skośności i kurtozy.

Do weryfikacji hipotez korelacyjnych można zastosować korelację Pearsona przy rozkładach zbliżonych do normalnych albo korelację Spearmana, gdy założenia parametryczne nie są spełnione. Różnice między grupami, np. osobami o niskim i wysokim FOMO, można sprawdzić testem t-Studenta albo testem U Manna-Whitneya. Najważniejszą analizą może być regresja liniowa, w której stres lub satysfakcja z życia będą przewidywane przez FOMO i trudności w regulacji emocji. Jeśli liczebność próby będzie wystarczająca, można wykonać prostą analizę mediacji, np. z wykorzystaniem bootstrappingu.

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: opis próby, statystyki opisowe, rzetelność narzędzi, korelacje, porównania grupowe, regresja i ewentualna mediacja. Wyniki należy prezentować w tabelach z krótkim opisem pod każdą tabelą.

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. Największą zaletą projektu jest

Commented [P13]: Sformułowanie dotyczące rzetelności skal jest zbyt ogólne i techniczne; należy nazwać właściwe współczynniki rzetelności.

Commented [P14]: Test normalności nie powinien być jedynym kryterium wyboru analiz. Trzeba uzupełnić ocenę rozkładów i ograniczeń testu Shapiro-Wilka.

Commented [P15]: Dzielenie poziomu FOMO na grupy niskie i wysokie wymaga uzasadnienia; nieuzasadniona dychotomizacja może osłabić analizę.

Commented [P16]: Opis mediacji jest zbyt ogólny; trzeba zaznaczyć warunki jej zastosowania i zależność od liczebności próby oraz decyzji promotora.

Commented [P17]: Zdanie jest mało potrzebne i zbyt techniczne w planie rozdziału; należy je skrócić albo usunąć.

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.

Commented [P18]: Ocena wykonalności jest zbyt ogólna; wymaga większego związku z codziennym doświadczeniem badanej grupy.

9. Wstępna bibliografia w stylu APA 7

- Bedyńska, S., & Cypryańska, M. (red.). (2013). Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego. Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- 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
- 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(1), 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., et al. (2023). FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z IV edycji badań. Uniwersytet Warszawski / NASK.**
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 443-455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International**

Commented [P19]: Zapis „et al.” w bibliografii jest niezgodny z pełnym wykazem APA 7, jeśli możliwe jest ustalenie autorów. Należy uzupełnić pełne dane.

Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79-93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

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(1), 1-7. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.69681>

Larionow, P., & Mudło-Glagolska, K. (2024). Skala trudności w regulacji emocji-8. The Polish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (DERS-8). Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.

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>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Commented [P20]: Źródło dotyczy głównie adolescentów, a badanie obejmuje młodych dorosłych. Należy ograniczyć jego znaczenie albo uzupełnić bibliografię o źródła zgodne z grupą badawczą.

Commented [P21]: Pozycja bibliograficzna jest niepełna i wymaga weryfikacji. Brakuje pełnych danych publikacyjnych oraz jednoznacznego typu źródła.

Commented [P22]: Źródło dotyczy kontekstu amerykańskiego i nie powinno być główną podstawą wniosków o polskich młodych dorosłych; wymaga ostrożnego użycia.

