

Katalog Marzeń™

Raport: FOMO na wakacjach

Jak odzyskać swój urlop
i nie zwariować?



Czas spojrzeć prawdzie w ekran

Wyobraź sobie idealny poranek: szum fal, kawa z widokiem na góry i... kolejne powiadomienia na służbowym komunikatorze. Brzmi jak kadr z horroru? Niestety, dla wielu z nas to wakacyjna codzienność. Zjawisko **FOMO, czyli lęk przed tym, że w biurze omija nas coś** absolutnie kluczowego, pojechało z nami na urlop, zamieniając wakacje w workation wbrew woli naszych najbliższych.

Postanowiliśmy wziąć pod lupę nasze cyfrowe nawyki i krok po kroku sprawdzić, dlaczego tak trudno nam odciąć się od obowiązków. Ten raport to przyjazne lustro, w którym możemy zobaczyć nasze absurdalne, urlopowe przyzwyczajenia i stworzyć pełen obraz współczesnego turysty. Zobaczmy zatem, jak w ogóle wyobrażamy sobie nasz czas wolny.



Spis Treści

Twoja relacja z obowiązkami na urlopie.....	4
Co tak naprawdę pakujesz do bagażu?.....	5
Tajni agenci w klapkach, czyli praca w ukryciu.....	6
Co czujesz, gdy nagle znika zasięg?.....	7
Syndrom oblężonej twierdzy. Dlaczego to robimy?.....	8
Kiedy powiadomienia psują relacje.....	8
Czas potrzebny na mentalny reset.....	9
Co wreszcie zmusi Cię do odłożenia telefonu?.....	10
Idealny cyfrowy detoks w prezencji.....	11
Wspomnienia w głowie, czy relacja na Instagramie?.....	12
Skuteczne czyszczenie głowy ze stresu zawodowego.....	13
Czy wszyscy zapomnieliśmy, jak odpoczywać?.....	14
Historie bez happy endu.....	15
Służbowy gabinet w... ubikacji.....	16
Pięć godzin bez powiadomień to wyzwanie.....	17
Metryczka.....	18



Twoja relacja z obowiązkami na urlopie

Na początek określmy, jak bardzo dokucza nam FOMO, kiedy jesteśmy poza pracą. **Zadaliśmy pytanie: „Wyobraź sobie swój główny urlop wypoczynkowy (min. 7 dni). Jak wygląda Twoja relacja z obowiązkami zawodowymi/szkolnymi?”**. Odpowiedzi napawają optymizmem.

43%

zadeklarowało, że wybiera totalny offline – wyłącza powiadomienia, nie odbiera telefonów, ustawia autoresponder



25%

osób wybrało bycie „Passive observer”, co oznacza, że tylko czytają maile, żeby wiedzieć, co się dzieje, ale nie odpisują

17%

obiera rolę „Strażaka”, reagującego wyłącznie w sytuacjach awaryjnych

15%

stawia na pracę hybrydową lub workation, poświęcając część dnia na pracę

Nawet jeśli nie odpisujesz na wiadomości, bycie biernym obserwatorem sprawia, że Twój mózg nie odpoczywa. Choć nie pracujemy, to głową pozostajemy w pracy. Czy warto? Zaryzykuj i włącz autoresponder – świat się nie zawali, a Ty nabierzesz dystansu. Żeby to jednak zrobić, musimy przyjrzeć się zawartości naszych walizek.

Co tak naprawdę pakujesz do bagażu?

Gdy zapytaliśmy o to, jakie urządzenia zabieramy na wakacje, odpowiedzi ujawniły naszego głównego winowajcę.

57%

prywatny smartfon z dostępem do służbowych aplikacji

10%

służbowy smartfon

11%

służbowy laptop

6%

smartwatch,
ze służbowymi
powiadomieniami

22%

prywatny tablet lub laptop

19%

żadne z powyższych

Choć w pierwszym pytaniu respondenci zadeklarowali, że odcinają się od pracy całkowicie, to w drugim przyznali, że aplikacje umożliwiające kontakt ze współpracownikami, szefem czy klientami, biorą ze sobą na wakacje.

Trudno o relaks, gdy w kieszeni wibruje powiadomienie o nowym zadaniu. Służbowy sprzęt zostaw na biurku, a z prywatnego smartfona na czas wyjazdu z dumą usuń firmowego maila. Skoro jednak wozimy to wszystko ze sobą, nie dziwi fakt, że zaczynamy się z tym ukrywać.

Tajni agenci w klapkach, czyli praca w ukryciu

Zadaliśmy ankietowanym przewrotne pytanie: „**Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek ukrywać przed towarzyszami podróży (partnerem, dziećmi, znajomymi), że sprawdzasz coś związanego z pracą?**”

12%

z nas zamienia się w konspiratorów i zaznacza: „Tak, zdarza mi się uciekać do toalety lub iść po lody, żeby szybko odpisać na maila”

12%

przyjmuje taktykę sowy – czeka w ukryciu, aż wszyscy towarzysze podróży pójdą spać, lub robi to, gdy inni jeszcze śpią

36%

otwarcie pracuje przy bliskich

40%

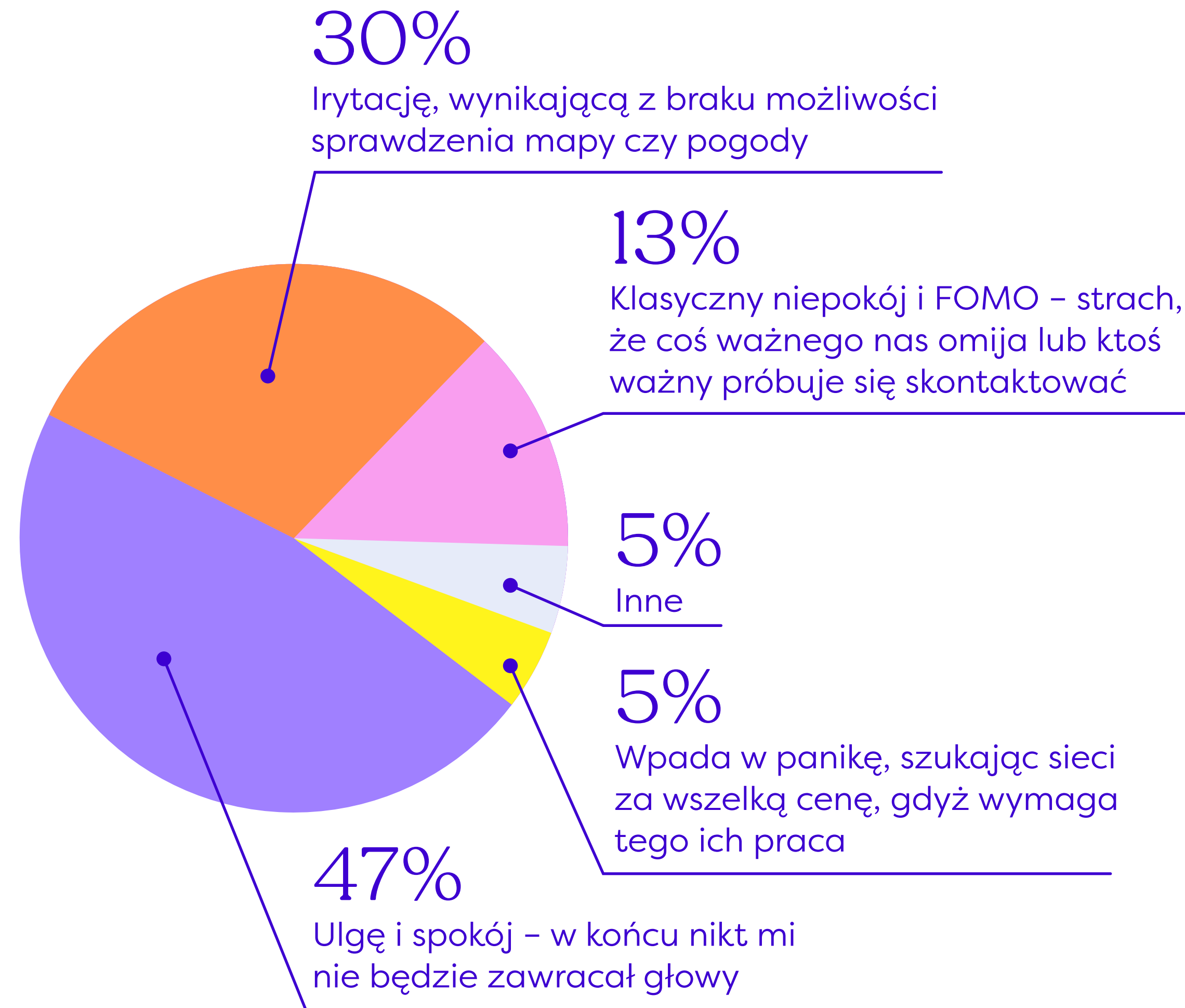
deklaruje stanowczo, że nigdy nie pracuje na urlopie

Jeśli musisz chować się za parawanem lub w łazience z telefonem, sam czujesz absurd tej sytuacji. Twój bliscy woleliby spędzić ten czas z Tobą na żywo! Ale co się dzieje, gdy nasza „tajna baza” nagle traci łączność ze światem?

Choć tylko w jednej odpowiedzi respondenci przyznali otwarcie, że pracują, to w rzeczywistości możemy uznać, że prawie 60% ankietowanych poświęca część urlopu na pracę. Różnica polega na tym, czy robimy to otwarcie czy nie.



Co czujesz, gdy nagle znika zasięg?



Brak kresek zasięgu to nie awaria, to darmowy luksus. Warto wydrukować bilety i wziąć papierową mapę, by bez strachu cieszyć się brakiem powiadomień. Pozostaje jednak kluczowe pytanie – po co w ogóle tam zaglądamy, kiedy sieć wraca?

Większość z nas jest przyzwyczajona do ciągłego bycia online. Dziś komunikatory to jedynie ułamek tego, z czego korzystamy na naszych smartfonach.



Syndrom obłożonej twierdzy. Dlaczego to robimy?

Skąd w ogóle bierze się potrzeba pracy podczas wakacji?

31% woli własny spokój – trzymać rękę na pulsie, niż wrócić do pożaru i 1000 nieprzeczytanych maili

14% wskazuje poczucie niezastąpioności i brak kogoś, kto mógłby w pełni przejąć obowiązki

13% odczuwa presję szefa i oczekiwanie dyspozycyjności

12% badanych sprawdza pracę z przyzwyczajenia i nudy

8% lubi swoją pracę na tyle, że nie chce się odcinać

40% wskazuje, że ich to nie dotyczy, bo nie zaglądają

Kiedy powiadomienia psują relacje.

Czy korzystanie z telefonu lub praca na urlopie stały się powodem kłótni bądź napiętej atmosfery z bliskimi?

11%

Tak, wielokrotnie

21%

Tak, zdarzyło się raz
czy dwa

20%

Nie, moi bliscy to rozumieją
/ sami to robią

48%



Nie, pilnuję się, by telefon
nie przeszkadzał innym

Kiedy cała Twoja uwaga skupiona jest na tym, co dzieje się na ekranie smartfona, umyka nam najważniejsze: nasi bliscy.

Czas potrzebny na mentalny reset

Zadaliśmy ankietowanym pytanie: „Ile czasu po rozpoczęciu urlopu potrzebujesz, aby Twoja głowa zapomniała o pracy i weszła w tryb pełnego relaksu?”

39% badanych szczęśliwców potrafi wyłączyć się natychmiast po opuszczeniu biura

36% potrzebuje na to ok. 2-3 dni

15% osób odpuszcza myśli o obowiązkach dopiero w drugim tygodniu urlopu

10% myśli o obowiązkach cały czas i nigdy nie relaksuje się w 100%



Co wreszcie zmusi Cię do odłożenia telefonu?

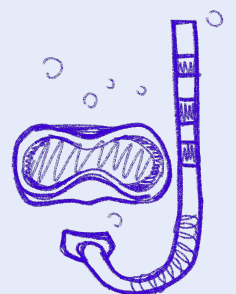
Pytanie o aktywność, która skutecznie wymusza odłożenie smartfona na kilka godzin, ujawniło dwa główne obozy.



37% wskazało relaks w strefie ciszy (np. masaż, spa, floating bez elektroniki)



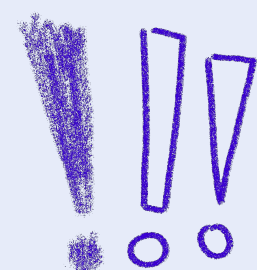
Prawie tyle samo badanych (**35%**) stawia na „**Aktywność fizyczną (góry, kajaki, rower)**”



14% potrzebuje zastrzyku adrenaliny, jak skok na bungee czy nurkowanie



7% osób pomagają warsztaty kreatywne



A u kolejnych 7% żadna z tych rzeczy nie jest w stanie wygrać z ekranem.

Szukaj bodźców w realnym świecie. Wybieraj angażujące sportowo aktywności, które fizycznie zajmą Twoje ręce. Na stronie Katalogu Marzeń znajdziesz mnóstwo inspiracji i pomysłów na nowe hobby i rzeczy, których warto doświadczyć. Nasze vouchery to nie tylko pomysł na prezenty dla bliskich, ale i dla samych siebie.



Idealny cyfrowy detoks w prezencie

Gdyby badani mieli otrzymać w prezencie „odwyk” uśmierzający zmęczenie cyfrowe, **43% wskazało, że najlepiej zadziałałby głęboki relaks ciała w strefie bez elektroniki, np. masaże czy SPA.** Całkowicie odcięcie zagwarantowałby wyjazd w głąsę bez Wi-Fi (np. domek na drzewie), o czym marzy 23% uczestników. Skupienie się na nowej umiejętności (jak kurs gotowania czy degustacja) wybrałoby 14% osób, a kolejne 14% ekstremalne emocje. Dla 6% badanych najlepszym prezentem byłby jednak ironicznie... nowy gadżet elektroniczny.

Nasze ciała i umysły błagają o ciszę. Zaszycie się na weekend w leśnej głąszie bez dostępu do sieci to inwestycja w najwyższej jakości relaks. O ile oczywiście nie spędzimy tego czasu na gorączkowym robieniu zdjęć.



Katalog Marzeń™

Sprezentuj chwile offline



Zobacz nasze propozycje

Wspomnienia w głowie, czy relacja na Instagramie?

Zapytaliśmy, które zdanie najlepiej opisuje podejście do przeżywania wyjątkowych chwil na urlopie.

49%

Pół na pół - robię kilka zdjęć na pamiątkę, a potem chowam telefon.

31%

Kolekcjoner chwil - staram się chłonąć moment "tu i teraz", telefon wyciągam rzadko.

16%

Reporter - wszystko muszę uwiecznić na zdjęciach/video, bo inaczej czuję, że tracę wspomnienie.

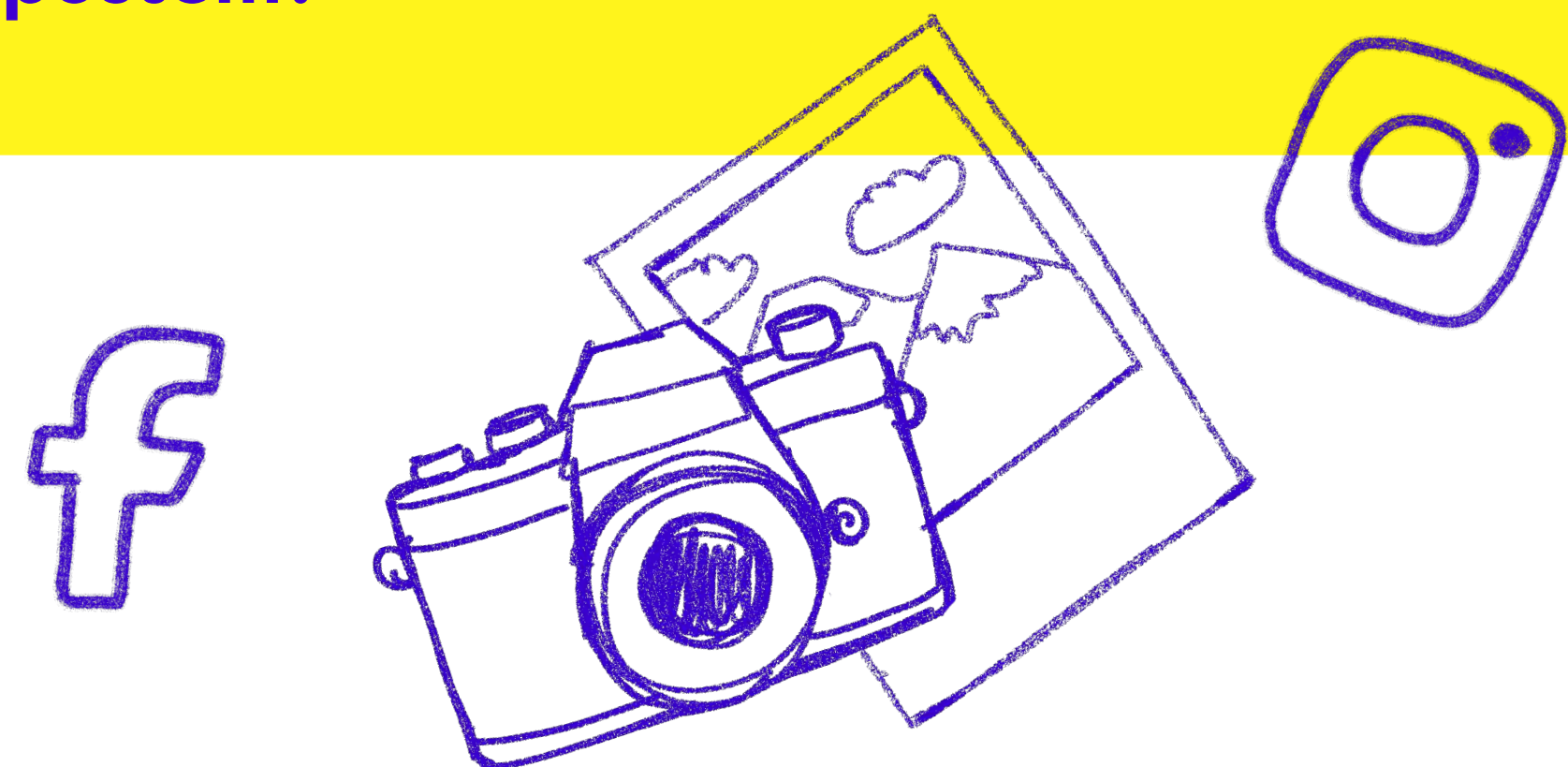
4%

Influencer - kadruję i ustawiam ujęcia pod media społecznościowe, to dla mnie ważna część wyjazdu.

Ważne: już w 2018 roku w Journal of Consumer Research opublikowano wyniki badań, które jednoznacznie stwierdzają, że **robienie zdjęć z intencją udostępniania ich w mediach społecznościowych zmniejsza naszą radość z doświadczania.**



Zamiast skupiać się na teraźniejszości, myślimy o przyszłych odbiorcach naszych treści, co zmienia nasze wspomnienia. **Zastanów się, co chcesz zapamiętać z urlopu: wspaniały widok i pyszne jedzenie, czy liczbę polubień i komentarze pod postem?**



Skuteczne czyszczenie głowy ze stresu zawodowego

Co skuteczniej pozwala zapomnieć o stresie?

Odpowiedź jest ciosem dla fanów spania. To aktywne przeżycia (nowe bodźce, sport, zwiedzanie) najskuteczniej wypierają myśli o pracy, zdobywając 41% wskazań.

Dla 8% ankietowanych w ogóle nie ma różnicy, gdyż i tak stale myślą o pracy.

Leżenie plackiem w absolutnej ciszy robi miejsce na myślenie o pracy. Odpoczynek musi być angażujący! Powstaje zatem ważne społecznie pytanie – czy to wszystko oznacza, że zapomnieliśmy, jak wrzucić na luz?

41%

Aktywne przeżycia (robienie czegoś nowego, uprawianie sportu, zwiedzanie) - nowe bodźce wypierają myślenie o pracy.

27%

Bierne leniuchowanie (leżenie na plaży/kanapie, oglądanie seriali) - ciało odpoczywa, ale myśli krążą

24%

Spotkania towarzyskie (imprezy, kolacje ze znajomymi)

Czy wszyscy zapomnieliśmy, jak odpoczywać?

Tutaj wykazaliśmy się godną podziwu szczerością i samoświadomością. Na pytanie, **czy współczesny świat wymaga od nas nauki odpoczynku na nowo**, opcję „Zdecydowanie tak” wybrało 38% ankietowanych, przyznając, że straciliśmy naturalną zdolność do nudzenia się.

38%

ankietowanych wybrało opcję twierdzącą, że straciliśmy naturalną zdolność do nudzenia się i relaksu

34%

odpowiada „Raczej tak”, potwierdzając, że samodzielna motywacja do odłożenia telefonu jest niezwykle trudna

17%

Wierzy, że odpoczynek jest naturalny i nie wymaga nauki

11%

Zadeklarowało, że nie ma zdania.

Skoro umiejętność odpoczynku postrzegamy jako problem, czas przestać udawać, że relaks zadzieje się sam. Zaprojektuj swój czas wolny z taką samą powagą, z jaką planujesz kalendarz firmowy. Konsekwencje braku takich planów bywają bowiem mało przyjemne.



Czy zdarzyło Ci się przyłapać kogoś bliskiego na pracy podczas wakacji? Jaka była Twoja reakcja?

Pytanie otwarte "dotyczyło przyłapania kogoś z bliskich na potajemnej pracy podczas wakacji oraz naszej reakcji."

31% badanych krótko skwitowała sprawę słowem „nie”

Jeśli jednak sytuacja miała miejsce i badani decydowali się ją opisać, dominującym uczuciem była stanowcza złość.

Historie bez happy endu

Patrzenie w ekran nie generuje anegdot. Przygody, z których pękamy ze śmiechu przy rodzinnym stole, rodzą się wyłącznie w świecie rzeczywistym. Najzabawniejsze w tym wszystkim wydają się być jedynie kryjówki, które wymyślamy.



Służbowy gabinet w... ubikacji

Poprosiliśmy o wskazanie najbardziej nietypowego lub dziwnego miejsca, w którym ankietowanym zdarzyło się odebrać telefon z pracy bądź odpisać na maila podczas urlopu. Większość respondentów nie chciała się podzielić swoimi doświadczeniami lub deklarowało, że nie pamięta takich sytuacji. Jednak wśród tych, którzy otwarcie przyznali się do ucieczek, największą popularność zyskała pewna niezwykle lokacja – kilku ankietowanych wprost wpisało frazę: „w toalecie”.

Posiadanie biura w wakacyjnej łazience to definitywny symbol zachwiania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Żaden firmowy pożar nie wymaga tego, by gasić go w ukryciu obok umywalki. Pozostaje pytanie, czym moglibyśmy zająć ręce, by na dobre oduczyć się takich nawyków?

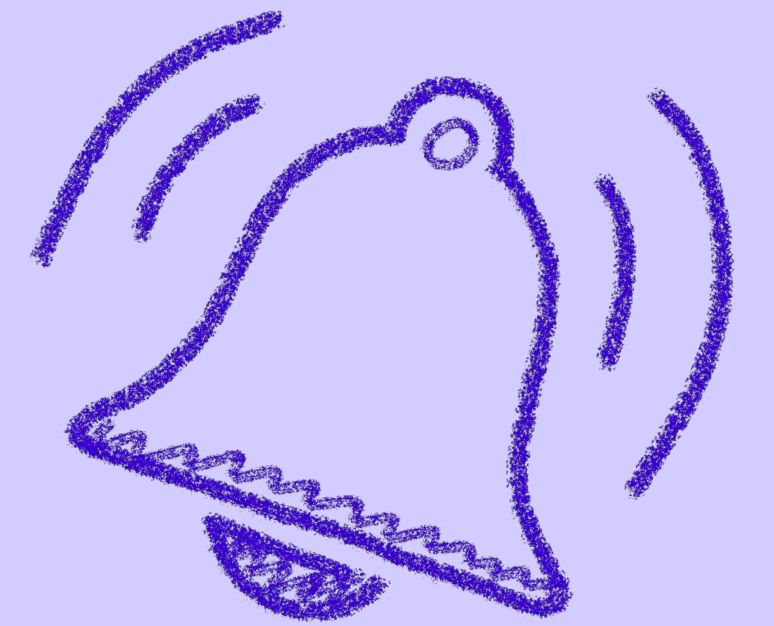


Pięć godzin bez powiadomień to wyzwanie

Na sam koniec zadaliśmy sprawdzające pytanie: „**Gdybyś miał(a) wybrać jedną aktywność/przygodę, która jest tak wciągająca, że na 5 godzin zapominasz o istnieniu smartfona, co by to było?**”.

Smutna konkluzja z odpowiedzi otwartych to ogromny brak pomysłów. Pytani najczęściej rozkładali ręce, wpisując: „nie wiem”, „brak” i „nic”.

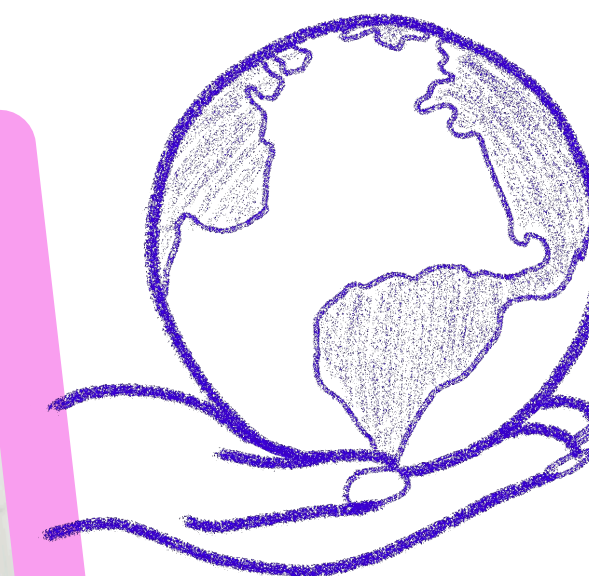
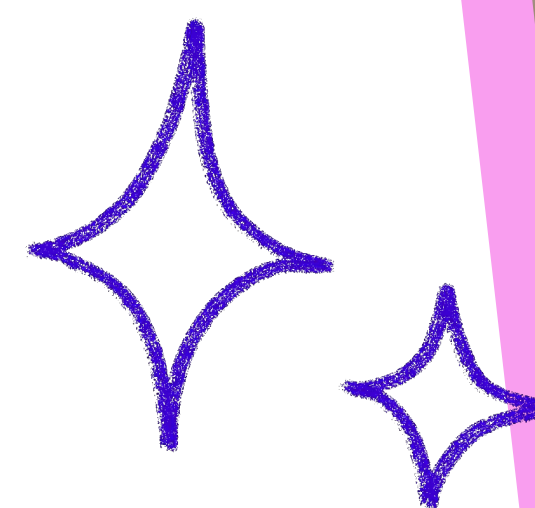
Niemożliwość znalezienia aktywności, która po prostu cieszy i absorbuje na zaledwie kilka godzin, to najgłośniejszy dzwonek alarmowy tego badania. Zrób sobie wielką przysługę: znajdź nową pasję, przy której przestaniesz kompulsywnie sprawdzać godzinę na ekranie (nawet, jeśli uważasz, że ten problem Cię nie dotyczy).



Metryczka: Kto zdradził nam swoje urlopowe sekrety?

- Nasze badanie przeprowadziliśmy na grupie N=572 osób.
- Wśród uczestników dominowały kobiety, stanowiąc 65% respondentów, natomiast mężczyźni reprezentowali 35% całej próby.
- Biorąc pod uwagę status zawodowy uczestników, lwią część badanych stanowią osoby pracujące na etacie, umowie zlecenie lub umowie o dzieło (55%). Głos zabrali także emeryci i renciści (14%), osoby zajmujące się domem i niepracujące zawodowo (11%), studenci (11%) oraz przedsiębiorcy prowadzący działalność B2B (9%).

To właśnie ten przekrój współczesnego społeczeństwa przypomina nam jedno: niezależnie od tego kim jesteśmy, urlop w offline to coś, o co warto zawałczyć!





Katalog Marzeń™

Z nami lepiej
spełniać marzenia

www.katalogmarzen.pl

+48 739 102 990

biuro@katalogmarzen.pl

ul. Kijowska 5, 03-738 Warszawa