

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Lęk przed odłączeniem od sieci występuje coraz powszechniej

Lęk przed odłączeniem od sieci występuje coraz powszechniej - FOMO (ang. Fear of Missing Out) to jeden z częstszych skutków nadużywania technologii cyfrowych. W związku z tym

## **Państwowy Instytut Badawczy NASK rozpoczął kampanię edukacyjną.**

W ramach kampanii edukacyjnej będą ukazywać się krótkie filmy przybliżające FOMO. Stworzone w ramach akcji filmy zostaną opublikowane na stronie [fomo.wdib.uw.edu.pl](http://fomo.wdib.uw.edu.pl) i w mediach społecznościowych partnerów przez kolejnych pięć tygodni. Pierwszy z nich - "FOMO. Gdy moi znajomi bawią się beze mnie" - obrazuje reakcję osoby z wysokim Fear of Missing Out na wiadomość, że w danym momencie jej przyjaciele dobrze spędzają czas bez niej.

"Cykl filmów edukacyjnych jest dla nas szczególny z kilku powodów. Po pierwsze, to narzędzie, które można dowolnie wykorzystać na lekcjach i spotkaniach dotyczących higieny cyfrowej, relacji rówieśniczych lub edukacji medialnej. Po drugie, uatrakcyjniła on nasze działania, zwiększając szanse na ich dalszą popularyzację. Po trzecie, powstał on dzięki zaangażowaniu pracowników UW oraz - przede wszystkim! - studentek i studentów Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, którzy wspaniale odegrali powierzone im, zróżnicowane role" - oceniła dr hab. Anna Jupowicz-Ginalska, prof. UW, inicjatorka i koordynatorka projektu.

Kampania edukacyjna bazuje m.in. na raporcie "FOMO 2021. Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii", który został zrealizowany przez NASK, Uniwersytet Warszawski oraz Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna. Jak podkreślają twórcy, nie pozostawił on złudzeń - zwiększył się odsetek osób wysoko sfomowanych. Polacy zmagają się z przeciążeniem informacjami w sieci, rośnie zaangażowanie w media społecznościowe. W największym stopniu syndrom ten dotyczy młodych użytkowników internetu.

W 2021 roku wysoko sfomowanych, czyli osób, które odczuwają lęk przed odłączeniem od sieci, informacji, zdarzeń m.in. w mediach społecznościowych, jest 16 proc. ankietowanych, kolejne 67 proc. należy do grupy średnio sfomowanej, zaś 17 proc. do nisko sfomowanej. Według raportu osoby wysoko sfomowane odczuwają częściej przeciążenie informacyjne. Wśród jego objawów najczęściej wymienia się problemy z decyzją, jaka informacja jest istotna, poczucie nienadążania nad wszystkimi nowościami, problem z koncentracją z powodu ilości informacji, oszołomienie i niezdolność do podjęcia jakichkolwiek czynności.

"Cieszę się, że eksperci NASK kolejny raz wzięli udział w projekcie +FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem+, który ma na celu rozpoznanie zjawiska FOMO i przyjrzenie się jego konsekwencjom. Raport z badania pokazał, że potrzebna jest szeroko zakrojona akcja edukacyjna, uświadamiająca użytkowników internetu o potencjalnych skutkach uzależnienia od sieci. Chcemy - wspólnie z Uniwersytetem Warszawskim i Ogólnopolskim Panelem Badawczym Ariadna - stworzyć środowisko do szerokiej dyskusji dotyczącej fenomenu FOMO i cyfrowego dobrostanu, łączyć pokolenia, zachęcać zarówno do osobistej refleksji związanej z rolą nowych technologii i urządzeń cyfrowych w naszym życiu, jak i podejmowania działań w kierunku kształtowania zrównoważonych i odpowiedzialnych cyfrowych postaw. Niebawem rozpoczną się prace nad kolejną edycją badania. Mam nadzieję, że jego wnioski pomogą nam jeszcze lepiej działać na polu edukacji cyfrowej" - przekazał cytowany w komunikacie Wojciech Pawlak, dyrektor NASK Państwowego Instytutu Badawczego.

Źródło: [pap.pl](http://pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31504.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**