

### [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](#)

## 16 % polskich internautów odczuwa lęk przed odłączeniem od Internetu

16 proc. polskich internautów, czyli ponad 4 mln osób, przejawia objawy tzw. syndromu FOMO - czyli lęku przed odłączeniem od Internetu i mediów społecznościowych - wynika

## **z badania, którego wyniki przedstawiono we wtorek w Warszawie.**

FOMO (ang. Fear of Missing Out) to lęk przed odłączeniem od Internetu i mediów społecznościowych: pragnienie pozostawania w stałej łączności z innymi, przy jednoczesnym wrażeniu, że kiedy nie przebywamy w mediach społecznościowych może omijać nas coś ważnego. Choć zjawisko to po raz pierwszy zostało zidentyfikowane w latach 90. XX w., to jego skala zaczęła rosnąć wraz ze wzrostem znaczenia mediów społecznościowych, z którymi w tym momencie jest niepodzielnie związane.

Problem wysokiego poziomu FOMO dotyczy 16 proc. polskich internautów - wskazują wyniki analizy przeprowadzonej przez badaczy z Uniwersytetu Warszawskiego oraz panelu badawczego Ariadna. Autorzy badania wskazują na to, że liczbę użytkowników Internetu w Polsce szacuje się aktualnie na 26,9 mln osób - co oznacza, że ponad 4 mln internautów odczuwa lęk przed odłączeniem.

Wysokie FOMO nie wydaje się być silnie uzależnione od płci ani od miejsca zamieszkania: wysoki poziom lęku przed odłączeniem odczuwa 17 proc. kobiet i 15 proc. mężczyzn oraz 14 proc. mieszkańców wsi, 16 proc. - małych i średnich miast i 18 proc. dużych miast. Duże są natomiast różnice pomiędzy grupami wiekowymi: wysokie FOMO zidentyfikowano u 21 proc. respondentów w wieku 15-24 lat, natomiast w grupie powyżej 55 lat odsetek ten spadł do 5 proc.



Jak podkreślają badacze, osoby z wysokim poziomem FOMO korzystają ze swoich smartfonów w okolicznościach, które zdają się temu nie sprzyjać: 20 proc. z nich przyznało się do korzystania z serwisów społecznościowych podczas mszy lub nabożeństw (w grupie ogólnej było to 8 proc.). 35 proc. respondentów z wysokim FOMO twierdzi również, że przez korzystanie z serwisów społecznościowych zaniedbuje obowiązki domowe, a 27 proc. - obowiązki służbowe (w grupie ogólnej jest to odpowiednio 12 i 8 proc.). 36 proc. badanych, u których zidentyfikowano wysokie FOMO, wprost deklaruje, że czuje się uzależnionymi od mediów społecznościowych (12 proc. w grupie ogólnej).

Około jedna piąta osób z wysokim FOMO przyznaje się też do tego, że przy niekorzystaniu z mediów społecznościowych występują u nich różnego rodzaju objawy somatyczne: nudności, zawroty głowy, bóle brzucha (23 proc.) czy zwiększona potliwość (21 proc.).

Badacze zaobserwowali również korelację pomiędzy wysokim poziomem FOMO a niską samooceną: 33 proc. osób z wysokim FOMO twierdzi, że czasami czuje się bezużyteczna, zaś 29 proc. chciałoby mieć więcej szacunku dla samego siebie. Naukowcy ostrzegają jednak, że potrzebne są dalsze badania, aby stwierdzić, czy to media społecznościowe powodują spadek samooceny. "Jesteśmy zafrapowani tym, w którą stronę to działa: czy to jest tak, że mamy pewne predyspozycje do FOMO - czy też media społecznościowe po prostu w nas tę negatywną samoocenę wzmacniają przy ekstensywnym użytkowaniu" - mówiła podczas prezentacji raportu dr Justyna Jasiewicz, jedna z autorek badania.

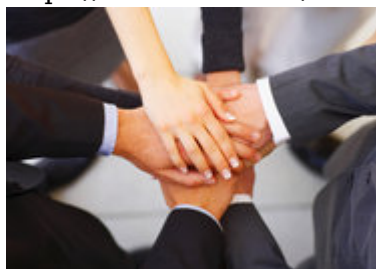
Raport "FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań" powstał w wyniku współpracy badaczy z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, Wydziału Psychologii UW oraz panelu badawczego Ariadna, przy wsparciu Google Polska. Jak podkreślają autorzy raportu, jego podstawą są reprezentatywne, ilościowe badania polskich internautów, którzy odpowiadali na pytania dotyczące FOMO.

"Zależało nam na tym, aby nie tylko straszyć mediami społecznościowymi - to absolutnie nie jest nasz cel. Pamiętajmy, że za mediami społecznościowymi, za każdym urządzeniem - od telefonu do komputera - stoi człowiek. To on tak naprawdę decyduje o tym, ile będzie czasu spędzał przed ekranem, co na nim będzie robił i kosztem czego" - podkreślała inicjatorka badania dr Anna Jupowicz-Ginalska.

Autorzy badania przedstawiają szereg rekomendacji dotyczących tego, jak przeciwdziałać FOMO. Zwracają m.in. uwagę na to, że edukacja szkolna w zakresie nowych technologii nie powinna być ograniczona wyłącznie do rozwoju umiejętności obsługi sprzętu i oprogramowania - ale powinna przekazywać również ideę tzw. cyfrowego dobrostanu, czyli umiejętności zachowania proporcji pomiędzy użytkowaniem mediów cyfrowych a aktywnością poza środowiskiem online.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28725.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**