

[Akceptuję](#)

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 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

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



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy