

### [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](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)

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



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**