

[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](#)

Naukowcy pomagają przetrenować nawiązywanie znajomości

Częste przeprowadzki, przez które trudno utrzymać znajomości? Naukowcy Uniwersytetu SWPS przebadają "nowych w mieście", czyli osoby, które przeprowadziły się w ostatnich

sześciu miesiącach. Zadanie to ułatwi internetowy program do treningu nawiązywania znajomości.

Według danych GUS 43 proc. Polaków to tzw. "ludność mobilna" - taka, która nie mieszka od urodzenia w jednej miejscowości. Kiedy żyjemy w jakimś mieście od dawna, to każdego dnia towarzyszą nam ludzie, których często znamy od lat - koledzy i koleżanki z dzieciństwa, sąsiedzi czy rodzina. Po przeprowadzce zwykle budujemy nową sieć znajomych. Dla wielu z nas jest to nowe, często trudne doświadczenie - zauważa dr Anna Rogala, psycholog z Uniwersytetu SWPS, cytowana w prasowym komunikacie przesłanym PAP.

Dla części osób nawiązywanie i utrzymywanie relacji z innymi ludźmi w całkowicie nowym środowisku nie jest łatwe. Jest jednak coś, co może w tym pomóc - to przekonanie, że "potrafimy" - na przykład zaprosić znajomego na kawę albo pójść na imprezę, na której prawdopodobnie nikogo nie będziemy znali. Im bardziej dana osoba jest przekonana o własnej skuteczności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi, tym większe są jej szanse na zawarcie nowych znajomości i pogłębienie tych, które już mamy. Wyniki badań pokazują, że przekonania o własnej skuteczności są związane nie tylko z lepszym przystosowaniem do nowego środowiska, ale i lepszym samopoczuciem oraz niższym stresem.

A jeśli ktoś ma niski poziom tych przekonań? Może je efektywnie zwiększać, choćby dzięki użyciu psychologicznych interwencji wykorzystujących nowe technologie. Takie narzędzie opracował zespół dr Rogali z Uniwersytetu SWPS. To program dostępny online, skierowany do osób pełnoletnich, które niedawno (najpóźniej 6 miesięcy temu) zmieniły miejsce zamieszkania i mają dostęp do internetu.

"Interwencję internetową można sobie wyobrazić jako psychologiczny kurs e-learningowy, który bazuje na wiedzy i wynikach badań psychologicznych. Zachęcamy użytkowników, aby zamiast klikać, wykonywali zadania w prawdziwym świecie" - mówi PAP dr Anna Rogala. Jak wyjaśnia, uczestniczący w nim mają np. powiedzieć znajomej osobie komplement albo umówić się na kawę z kimś, kogo dobrze nie znają - i w rozmowie poruszyć określone tematy. "To tylko narzędzie, które może pomóc. Nikogo w naszej interwencji do niczego nie zmuszamy. Jeśli ktoś nie podejmie się jakiegoś zadania, albo w trakcie jego wykonywania coś się nie powiedzie, to staramy się także wyjaśnić, dlaczego mogły wystąpić trudności" - zaznacza badaczka.

Dzięki zaangażowaniu w wykonywanie zadań badani uczą się radzić sobie z negatywnymi myślami i ćwiczą umiejętności. Naukowcy z Uniwersytetu SWPS sprawdzą zaś, czy opracowany przez nich program rzeczywiście może efektywnie pomóc w umocnieniu przekonań o własnej skuteczności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi. Dodatkowo chcą oni zweryfikować, czy korzystanie z programu ma wpływ na poziom odczuwanej samotności, satysfakcji z życia i spostrzeganego wsparcia społecznego.

Do udziału w badaniu można zgłaszać się [za pośrednictwem strony internetowej](#).

Osoby, które się zgłoszą, zostaną losowo przydzielone do jednej z dwóch grup. Pierwsza z nich uzyska dostęp do programu "Nowi w mieście" od razu i będzie z niego korzystać przez okres 3 tygodni. Druga grupa otrzyma dostęp do programu dopiero po upływie 8 tygodni. Członkowie obu grup proszeni są o wypełnienie kwestionariuszy psychologicznych na początku badania, po trzech tygodniach i ośmiu tygodniach.

"Bardzo ważne jest obserwowanie efektów odroczonego w czasie. Czasem od razu po zakończeniu jakiegoś warsztatu czy spotkania np. z psychologiem czujemy się lepiej. Jednak bardzo ważne jest stwierdzenie czy ten poziom się utrzymał przez dłuższy czas. Dlatego sprawdzamy tę skuteczność nie

tylko po 3, ale również po 8 tygodniach" - mówi PAP badaczka. "Jeśli okaże się, że nasza metoda jest skuteczna, to możemy dostarczyć osobom, które się przeprowadziły pomocne narzędzie w adaptacji do nowej sytuacji" - zaznacza dr Rogala w rozmowie z PAP.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29460.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy