

[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](#)

Kontakty online pomagają nastolatkom utrzymać dobre samopoczucie

Nastolatki, które w trakcie pandemii, a zwłaszcza lockdownu komunikowały się z rówieśnikami online za pośrednictwem różnych aplikacji, czuły się znacznie mniej

samotne - wynika z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley (UC Berkeley) w Stanach Zjednoczonych.

Badanie przeprowadzone na ponad 700 nastolatkach sugeruje, że jeśli młodzież spędza czas przed ekranami urządzeń elektronicznych na kontaktach z rówieśnikami, może utrzymać dobre samopoczucie psychiczne w trakcie lockdownu. Według autorów badania odkrycia te kwestionują powszechne przekonanie, że pandemia w połączeniu z nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych jest zagrożeniem dla rozwoju emocjonalnego i dobrego samopoczucia nastolatków.

“Gdy elektronika i internet są używane w celu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, jak lockdown i zakaz spotkań towarzyskich, interakcje online pozwalają zwalczyć uczucie samotności. Sprawdza się to szczególnie w pandemii, gdy czasami nie ma innej możliwości spotkań z przyjaciółmi” - mówi dr Lucia Magis-Weinberg z UC Berkeley w Stanach Zjednoczonych, główna autorka badania (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jora.12666>).

Badanie rozpoczęło się w kwietniu 2020 r. w Peru, kiedy na skutek pandemii COVID-19 wprowadzono ogólnokrajowy lockdown i - co za tym szło - ograniczenie kontaktów z innymi, co, jak w większości krajów świata, mocno odczuła m.in. młodzież.

Przez sześć tygodni naukowcy prowadzili ankietę wśród uczniów w wieku między 11 a 17 rokiem życia. Pytali młodzież o ich zachowania i relacje w sieci w warunkach izolacji społecznej, aby ocenić, czy i w jaki sposób te czynniki mają związek z ich samopoczuciem psychicznym i poczuciem przynależności do grupy rówieśniczej.

Z przeprowadzonego badania wynika, że wykorzystywanie mediów społecznościowych do łączenia się online i rozmów z przyjaciółmi i rodziną, oraz znajdowania wsparcia - a nie bezcelowego przewijania różnych witryn - pozytywnie oddziałuje na samopoczucie młodzieży. Nastolatki czują się mniej samotne, wspierają się nawzajem, podtrzymują też więzi społeczne. Do kontaktu online młodzież wykorzystywała najczęściej telefony komórkowe (50 proc.). Na drugim miejscu znalazły się laptopy (16 proc.) i konsole do gier (12 proc.).

Badacze przytaczają też wyniki innych badań, przeprowadzonych w Holandii i Belgii, w których również dowiedziono, że kontakty online z innymi mogą złagodzić poczucie samotności. Badania w Holandii wykazały np., że młodzież, która używała komunikatorów do kontaktów z innymi, wykazywała mniejsze poczucie samotności niż nastolatki, które używały internetu jedynie do przeglądania stron internetowych. Z kolei badanie przeprowadzone na belgijskich nastolatkach wykazało, że korzystanie z Facebooka w celu nawiązania nowych znajomości zmniejszyło poczucie samotności wśród badanych.

„Rodzice i specjaliści pracujący z młodzieżą mogą promować spotkania online wśród nastolatków, gdyż, jak widać, tego rodzaju aktywność przynosi duże korzyści, szczególnie w tych trudnych czasach” - podsumowuje Magis-Weinberg.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30850.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy