

### [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>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**