

### [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](#)

## Korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na jakość snu

**Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych skraca czas snu i pogarsza jego jakość - twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Glasgow. Młodzież w wieku 13-15 lat opóźnia czas**

## **położenia się spać ze względu na korzystanie ze smartfonów.**

Nastoletni użytkownicy mediów społecznościowych, którzy korzystają z nich ponad trzy godziny dziennie, częściej kładą się spać po godzinie 23 i budzą się w nocy - sugerują brytyjscy naukowcy. Z badań wynika, że problem dotyczy ponad jednej trzeciej nastolatków, zwłaszcza dziewcząt.

Wśród 12 tys. badanych nastolatków, którzy najintensywniej korzystali z platform społecznościowych (pięć lub więcej godzin dziennie) prawdopodobieństwo późnego chodzenia spać było o 70 proc. wyższe niż w przypadku młodzieży poświęcającej na to od jednej do trzech godzin dziennie.

Wyniki opublikowane w czasopiśmie naukowym "BMJ Open" opierają się na badaniu Millennium Cohort przeprowadzonym na reprezentatywnej grupie brytyjskich nastolatków w 2015 r. Zapytano ich, ile czasu poświęcają sieciom społecznościowym, komunikatorom lub aplikacjom w zwykły szkolny dzień i w weekendy, a następnie o nawyki związane ze snem.

20 proc. nastolatków spędza codziennie pięć lub więcej godzin używając aplikacji takich jak Instagram, WhatsApp i Facebook. Jedna trzecia ankietowanych zadeklarowała, że poświęca mediom społecznościowym mniej niż godzinę dziennie, przy średniej mieszczącej się w przedziale 1-3 godzin. W przypadku dwóch ostatnich grup prawdopodobieństwo późnego chodzenia spać było mniejsze.

Wyniki badań pokazały ponadto, że dziewczęta były dwukrotnie bardziej podatne na spędzanie dziennie ponad pięciu godzin w mediach społecznościowych niż chłopcy. Miały one również bardziej zaburzony rytm snu.

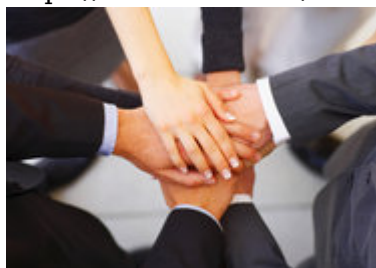
Psychiatrzy zastrzegają, że należy unikać korzystania z urządzeń elektronicznych na godzinę przed pójściem spać. Badanie pokazało jednak, że zastosowanie tej zasady w przypadku nastolatków jest "szczególnie trudne", ponieważ poprzez kontaktowanie się ze znajomymi z pomocą komunikatorów budują swoje poczucie niezależności.

Jak zauważył serwis BBC, wyniki badania potwierdzają teorie zakładające, że czas spędzany przez nastolatków w mediach społecznościowych redukuje czas poświęcony na sen. Z kolei brak snu wpływa m.in. na zdrowie psychiczne, relacje z rodziną, wagę i wyniki w szkole. U osób w tym wieku występują również naturalne niedobory snu ze względu na zmiany hormonalne w organizmie.

Według dr Holly Scott z Instytutu Psychologii na Uniwersytecie w Glasgow wyniki badania nie dowodzą, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych jest winne zaburzeniom snu, jawi się ono jednak jako "silny rywal snu". Jednym z powodów jest obawa przegapienia czegoś, co może się w sieci wydarzyć podczas ich nieobecności. Niemniej naukowcy przyznają, że media społecznościowe są ważną formą interakcji ze społeczeństwem. (

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29279.html>



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**