

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29460.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