

### [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

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



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

**Partnerzy**