

[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](#)

Co młodzież ogląda w mediach?

W trakcie pandemii młodzież spędzała średnio ponad 16 godz. w tygodniu, korzystając z mediów społecznościowych, ponad 14 godz. - oglądając filmy i seriale, oraz prawie 8 godz. grając w gry - podsumowali badacze z Polski i Holandii. Ostrzegają, że na młodzież wpływa nie tylko czas przed ekranem, ale i oglądane treści.

Zespół naukowców i studentów z Uniwersytetu SWPS oraz z Vrije Universiteit Amsterdam (VU) i Universiteit van Amsterdam (UvA) w Holandii zbadał związki pomiędzy korzystaniem z mediów i pokazywanych w nich treści: prospołecznych lub antyspołecznych - a dobrostanem psychicznym ponad 400 adolescentów. Badanie przeprowadzono na przełomie 2020 i 2021 r. Jego wyniki przedstawiono w maju w trakcie webinaru "Media, młodzież i dobrostan", organizowanego przez Uniwersytet SWPS.

Dlaczego media i młodzież?

Badaczka psychologii mediów z Vrije Universiteit w Amsterdamie oraz University of Amsterdam i współautorka badania, Ewa Międzobrodzka, podkreśliła wagę okresu adolescencji. "Jest to szczególnie wrażliwy okres rozwojowy, w którym korzystanie z mediów przez młodzież może się wiązać zarówno z możliwościami, jak i z zagrożeniami" - powiedziała.

Dodała, że media mogą oddziaływać na młodzież w różny sposób, w zależności od płci, wieku czy kontekstu. Międzobrodzka powołała się na badanie, opublikowane w marcu b.r. w "Nature Communications" przez badaczy z Wielkiej Brytanii. Pokazało ono, że - jeśli chodzi o satysfakcję z życia - szczególnie wrażliwe na efekty mediów społecznościowych mogą być dziewczynki w wieku między 12 a 13 r. oraz chłopcy między 14 a 15 rokiem życia oraz zarówno chłopcy, jak i dziewczęta ok. 19 roku życia. "Szczególnie w tych okresach należy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób młodzież korzysta z mediów" - powiedziała Międzobrodzka.

Rodzice, pytajcie się i patrzcie, co dzieci robią w świecie nowych mediów

Wrażliwość nastolatków na efekty korzystania z mediów może być związana z rozwojem mózgu oraz z różnicami indywidualnymi w ich osobowości. "Mózg w okresie adolescencji jest szczególnie wrażliwy na nagrody, których dostarczają mu 'lajki' w mediach społecznościowych i inne pozytywne wzmocnienia w grach. W zależności od kontekstu ta wrażliwość młodzieży może nieść ze sobą szanse i zagrożenia. Z jednej strony pozytywna informacja zwrotna może ułatwiać młodzieży szybką naukę (na przykład jak rozwiązać dany problem w grze). Z drugiej strony ta wrażliwość może stwarzać ryzyko uzależnienia" - zauważyła Ewa Międzobrodzka.

"Istnieją pewne wzorce osobowości, które wyznaczają predyspozycje do uzależnień. Niektóre osoby mogą być najbardziej narażone na możliwe negatywne skutki korzystania z mediów" - dodał dr Jacek Buczny, współautor badania, psycholog osobowości i specjalista w zakresie samoregulacji zachowania z Vrije Universiteit Amsterdam i Uniwersytetu SWPS.

Media, młodzież i dobrostan

Badana młodzież oceniała, że więcej czasu w mediach społecznościowych, grach i filmach spędza w weekendy, niż w ciągu tygodnia. Badani deklarowali, że w mediach społecznościowych spędzają średnio 16 godzin tygodniowo.

Ale nie częstość korzystania z mediów była głównym przedmiotem badania. Badacze interesowało zwłaszcza to, jakie treści młodzież oglądała w czasie pandemii, i jaki może mieć to związek z dobrostanem młodzieży. Badacze skupili się na dwóch rodzajach przekazu: prospołecznym (ukazującym np. wzajemną pomoc i empatię) oraz antyspołecznym (ukazującym np. przemoc, kradzież, kłamstwo).

Okazało się, że badana młodzież była częściej eksponowana w mediach na treści prospołeczne, niż antyspołeczne. Jednak to treści antyspołeczne miały większe znaczenie dla ich dobrostanu w trakcie pandemii.

Jeżeli dziecko wychodzi na ulicę, to rodzice zazwyczaj pytają, gdzie idzie, z kim chce się spotkać, o której wróci. Posadzenie dziecka przed komputerem czy komórką nie sprawia, że jest ono bezpieczne. Fizycznie - tak, ale psychicznie jest wystawione na ryzyko - ma dostęp do wszelkich rodzajów treści

U przebadanych uczniów szkół średnich zaobserwowano, że częstsze korzystanie z mediów antyspołecznych wiązało się z niższym ogólnym zadowoleniem z życia i zadowoleniem z funkcjonowania w szkole, obniżoną jakością snu i opóźnieniem godziny zasypiania - wylicza Małgorzata Biesiadecka, współautorka badania z Badawczego Koła Studentów Psychologii Uniwersytetu SWPS. Częsta ekspozycja na treści antyspołeczne wiąże się też z problemami z samokontrolą, co może objawić się gorszym poziomem realizacji celów i mniej efektywnym wykorzystaniu czasu.

Natomiast częste korzystanie z mediów prospołecznych korelowało pozytywnie z oceną jakości relacji z przyjaciółmi: im częstszy kontakt z treściami pozytywnymi, tym lepsze relacje opierające się na pomaganiu i dobrej zabawie. Młodzież wykorzystywała media społecznościowe, aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi, co jest to szczególnie ważne w kontekście lockdownu, kiedy było przeprowadzone badanie.

Wyniki badań, przedstawione podczas webinaru na temat mediów i młodzieży, komentowało dwóch ekspertów: dr hab. Łukasz D. Kaczmarek, profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i kierownik laboratorium "Positive Gaming & Streaming Psychophysiology Lab" oraz dr Konrad Maj, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS, inicjator oraz kierownik Centrum Innowacji HumanTech.

Według prof. Kaczmarka wyniki te są zgodne z ogólnym 'efektem negatywności', jaki można zaobserwować w funkcjonowaniu człowieka: treści negatywne mają silniejszy efekt, niż treści pozytywne.

Natomiast dr Maj zauważył, iż fakt, że jesteśmy w mediach społecznościowych narażeni na treści antyspołeczne, może pozostawać poza naszą kontrolą. "Jeśli zostajemy w jakiś sposób skategoryzowani przez algorytm, to możemy wpaść w pułapkę treści antyspołecznych" - powiedział.

Podczas webinaru eksperci dyskutowali, jak odpowiedzialnie korzystać z mediów i rozmawiali m.in. o „hipotezie zastąpienia”. „Jeśli człowiek siedzi 16 godzin tygodniowo w mediach społecznościowych, to nie robi wielu innych rzeczy, które mógłby robić, np. uprawiać sport, spotykać się z przyjaciółmi itd. Musimy wziąć pod uwagę, że jest to koszt, którego nie widać. Co z tego, że ludzie nie cierpią? Ale być może nie zyskują czegoś, co mogliby zyskiwać” - zauważył dr Konrad Maj.

Z badania dobrostanu w pandemii wynika też, że około 8 godzin tygodniowo młodzież spędza na grach komputerowych. Dr hab. Kaczmarek przypomniał, iż z większości badań wynika, że problemem nie jest sam czas korzystania z gry. Liczy się natomiast sposób, w jaki się z niej korzysta. Jeśli gra się dla przyjemności, a nie pod wpływem wewnętrznego przymusu, to "nawet jeżeli osoba gra długo, to jej to nie szkodzi". Kaczmarek odwołał się do własnych badań dotyczących mobilnej gry Pokemon Go. Granie w nią - jak mówił - daje dużo korzyści, ale "ci, którzy grają w sposób kompulsywny, tracąc kontrolę, skarżą się na bóle somatyczne oraz na problemy ze wzrokiem".

Prof. Kaczmarek rozwija nurt pozytywnego gamingu, w którym stara się lepiej zrozumieć korzyści wynikające z zaangażowania w gry komputerowe. Jak podkreślił, „wielu rodziców traktuje komputer jako środowisko, które jest bezpieczne”. „Wiemy, że tak nie jest” - powiedział. Treści, do których młodzież ma dostęp w internecie, np. te, które udostępnia choćby Youtube, są "niedostosowane do wielu dzieciaków".

„Rodzice, pytajcie się i patrzcie, co dzieci robią w świecie nowych mediów” - zaapelował ekspert.

Zaznaczył, że "jeżeli dziecko wychodzi na ulicę, to rodzice zazwyczaj pytają, gdzie idzie, z kim chce się spotkać, o której wróci". Posadzenie dziecka przed komputerem czy komórką nie sprawia, że jest ono bezpieczne. "Fizycznie - tak, ale psychicznie jest wystawione na ryzyko - ma dostęp do wszelkich rodzajów treści" - doprecyzował prof. Kaczmarek.

"Jednak z nastolatkiem nie można rozmawiać dokładnie tak samo, jak z dzieckiem" - zauważyła Ewa Międzobrodzka. - "Nastolatek przechodzi okres buntu i jest duża szansa, że kiedy mu się czegoś zabroni, zrobi dokładnie odwrotnie, niż go prosi rodzic. Oczywiście warto wspólnie z nastolatkiem ustalić, ile godzin dziennie może np. grać na komputerze, pokazując mu jednocześnie możliwe negatywne skutki zbyt długiego grania dla jego dobrostanu: jeśli będziesz zbyt długo grać, pójdziesz później spać, nie wypiszesz się, spóźnisz się do szkoły, będziesz mieć mniej energii w ciągu dnia i będziesz mniej uważny na lekcji".

"Przede wszystkim ważne jest rozmawianie z nastolatkami i interesowanie się tym, w co grają, jakie są ich ulubione seriale, itp. Nasze badanie pokazało, że treści oglądane przez młodzież w mediach mogą mieć duże znaczenie dla ich dobrostanu" - podkreśliła Międzobrodzka.

Badanie zostało przeprowadzone w ramach współpracy Ewy Międzobrodzkiej i dr Jacka Bucznego z zespołem studentów z Badawczego Koła Studentów Psychologii Uniwersytetu SWPS, w skład którego weszli: Gniewomir Jachlewski, Małgorzata Biesiadecka, Michalina Tańska, Jakub Piaskowski, Joanna Helska, Karolina Sieradzka, Paulina Dadej, Aleksandra Gaj.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31330.html>



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.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

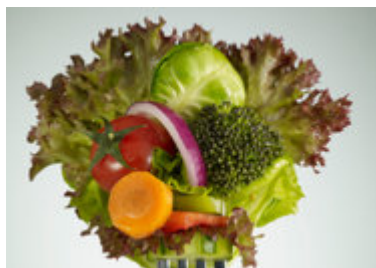
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy