

[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](#)

Długie korzystanie ze smartfona u nastolatków

Nastolatki, które korzystają ze smartfona więcej niż cztery godziny dziennie, częściej mają problemy psychiczne i chętniej sięgają po substancje psychoaktywne - dowiodły badania

przeszło 50 tys. koreańskiej młodzieży.

Jednocześnie badania pokazały, że poniżej tego progu ryzyko wszelkich zaburzeń psychicznych oraz uzależnień było identyczne, jak w grupie osób w ogóle nie korzystających ze smartfona.

Doktorzy Jin-Hwa Moon i Jong Ho Cha z Hanyang University Medical Center w Korei w publikacji na łamach „PLOS ONE” przypominają, że w ostatnich latach liczba godzin, jaką nastolatki spędzają ze swoimi smartfonami, znacząco wzrosła. Według niektórych naukowców może się to wiązać z większym ryzykiem wystąpienia niekorzystnych dla zdrowia schorzeń, takich jak zaburzenia psychiczne, problemy ze snem, problemy ze wzrokiem i zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Jednak coraz więcej dowodów sugeruje, że umiarkowane korzystanie z urządzeń elektronicznych i internetu może wręcz poprawiać zdrowie fizyczne i psychiczne młodych osób.

Chcą wyjaśnić te rozbieżności, Moon i Cha wraz ze współpracownikami przeanalizowali dane dotyczące ponad 50 tys. nastolatków, zebrane w latach 2017 i 2020. Dotyczyły one przybliżonej dziennej liczby godzin spędzanej na korzystaniu ze smartfona oraz różnych parametrów zdrowotnych. Badacze wzięli także pod uwagę czynniki, które mogły wpływać na wynik analizy, takie jak wiek, płeć i status społeczno-ekonomiczny.

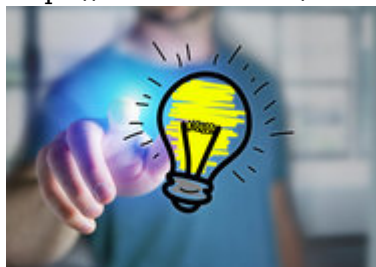
Okazało się, że w ciągu trzech lat odsetek nastolatków, którzy korzystali ze smartfona więcej niż 2 godziny dziennie silnie wzrósł: z 64,3 proc. w 2017 roku do 85,7 proc. w 2020 roku. Nie zauważono natomiast, aby czas ten w jakikolwiek sposób wiązał się w wynikami zdrowotnymi młodych osób.

Zwiększył się także odsetek młodzieży używającej smartfona ponad 4 godziny dziennie. W tym wypadku naukowcy dostrzegli już wyraźną zależność: osoby z tej grupy odczuwały na co dzień więcej stresu, częściej miały myśli samobójcze i występowało u nich wyższe ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne. Co ciekawe, badania pokazało również, że nastolatki korzystające ze smartfona 1-2 godziny dziennie, miały mniej problemów ze zdrowiem psychicznym niż młodzież, która w ogóle nie używała tego typu urządzeń.

Autorzy uważają, że ich badanie może pomóc w opracowaniu wytycznych dotyczących użytkowania ekranów przez nastolatki. „Pokazaliśmy bowiem, że korzystanie z takich urządzeń przez ponad 4 godziny na dobę, wpływa na zdrowie młodych ludzi” - podsumowują.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32038.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy