

[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 social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci

U dzieci, które spędzają dużo czasu na korzystaniu z social mediów, obserwuje się stopniowy spadek zdolności do koncentracji uwagi - wynika z badania, które publikuje

czasopismo „Pediatrics Open Science”.

Naukowcy z Karolinska Institutet (Szwecja) oraz Oregon Health & Science University (USA) doszli do takich wniosków po przebadaniu 8324 amerykańskich dzieci w wieku 9-10 lat, które były monitorowane przed kolejne cztery lata. W tym okresie zdawały regularnie relacje na temat ilości czasu spędzanego w social mediach, oglądając TV i filmy oraz grając w gry wideo. Z kolei rodzice oceniali poziom koncentracji uwagi u dzieci oraz ich nadaktywność/impulsywność.

Okazało się, że u dzieci, które średnio 1,4 godziny dziennie spędzały w social mediach, takich jak Instagram, Facebook, Twitter, Messenger, Snapchat, TikTok, stopniowo pojawiały się objawy zaburzenia koncentracji. Co ważne, nie miały na to wpływu genetyczne predyspozycje do ADHD czy społeczno-ekonomiczne warunki życia dzieci.

Nie odnotowano podobnej zależności w przypadku dzieci oglądających telewizję czy korzystających z gier wideo. Nie wykazano też zależności między korzystaniem z mediów społecznościowych a nasileniem objawów nadaktywności/impulsywności.

Wpływ na koncentrację uwagi był stosunkowo mały na poziomie indywidualnego dziecka, ale populacyjnie może mieć istotne znaczenie - ocenili autorzy pracy.

Badacze nie zaobserwowali, by dzieci, które w momencie włączenia do badania miały już problemy z koncentracją uwagi, nasiliły korzystanie z social mediów w ciągu czterech lat. Oznacza to, że zależność jest jednokierunkowa - tj. korzystanie z social mediów prowadzi do zaburzeń koncentracji, nie odwrotnie.

- Nasze badanie wskazuje, że to właśnie media społecznościowe wpływają na zdolność dzieci do koncentracji uwagi - skomentował Torkel Klingberg, profesor neurokognitywistyki na wydziale neurologii Karolinska Institutet. Jak dodał, media społecznościowe rozpraszają uwagę poprzez wiadomości i ciągłe powiadomienia. - Sama myśl o tym, czy wiadomość dotarła, może działać jako czynnik rozpraszający uwagę. Wpływa to na zdolność do koncentrowania się i może wyjaśniać ten związek - wyjaśnił.

Zdaniem Klingberga intensywniejsze korzystanie z mediów społecznościowych może tłumaczyć wzrost liczby diagnoz ADHD. Jak przypomnieli badacze, gwałtowny wzrost w ostatnich 15 latach korzystania z mediów cyfrowych zbiegł się ze wzrostem liczby diagnoz ADHD w Szwecji i na całym świecie.

Naukowcy planują dalej obserwować dzieci po ukończeniu 14. lat, aby sprawdzić, czy ta zależność się utrzymuje.

Jak zaznaczyli, wyniki ich badania nie oznaczają jeszcze, że wszystkie dzieci, które korzystają z mediów społecznościowych będą mieć problemy z koncentracją uwagi. Ważne jest jednak, by rodzice i decydenci podejmowali świadome decyzje dotyczące korzystania z mediów cyfrowych, tak by wspierać rozwój poznawczy dzieci.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32689.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy