

[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](#)

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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu 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.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu 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 Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu 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 Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu 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 Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy