

[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](#)

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Znajomości utrzymywane w portalach społecznościowych w najlepszym razie nie zmniejszają poczucia osamotnienia. Naukowcy przypominają też, że samotność ma liczne

negatywne skutki zdrowotne.

Kontaktowanie się online z osobami, które rzeczywiście się zna, nie wiąże się z większą samotnością, ale też nie jest związane z jej zmniejszeniem - twierdzą naukowcy z Oregon State University (USA), którzy przeprowadzili reprezentatywne dla kraju badanie obejmujące ponad 1,5 tys. osób w wieku od 30 do 70 lat.

Zdaniem ekspertów warto, aby osoby doświadczające samotności przyjrzały się swoim kontaktom utrzymywanym w mediach społecznościowych i zaczęły przedkładać relacje osobiste ponad te utrzymywane w internecie.

Powołując się na niedawny raport głównego lekarza USA, naukowcy podają, że jeszcze przed pandemią Covid-19 połowa Amerykanów doświadczała wyraźnej samotności. Podkreślają przy tym, że samotność stwarza podobne zagrożenie dla zdrowia, jak palenie. Osoby, które często czują się samotne, są np. ponad dwukrotnie bardziej narażone na rozwój depresji. Mają też prawie o 30 proc. wyższe ryzyko chorób serca, o 32 proc. wyższe ryzyko udaru, o 50 proc. - rozwoju demencji (w przypadku osób starszych) oraz o ponad 60 proc. - przedwczesnej śmierci.

Eksperti zwracają uwagę, że większość wcześniejszych badań dotyczyła nastolatków i młodych dorosłych, podczas gdy nowy projekt obejmuje osoby w średnim i późniejszym wieku dorosłym. „Ta luka w literaturze jest ważna, ponieważ osoby, które nie są nastolatkami ani młodymi dorosłymi, stanowią 75 proc. populacji USA. Ludzie ci są w dużym stopniu narażeni na kontakt z mediami społecznościowymi, a wiele dalszych skutków zdrowotnych samotności staje się coraz poważniejszych wraz z postępem dorosłości” - mówi prof. Brian Primack z Oregon State University.

Jednocześnie okazało się, że około 35 proc. kontaktów w portalach społecznościowych uczestników badania stanowiły osoby, których nigdy nie spotkali oni osobiście. Badacze wspominają, że kontaktowanie się z nieznanymi w „społecznościówkach” również wiąże się z samotnością.

Powodem może być duży potencjał tych mediów do sprzyjania błędnym interpretacjom.

„Wiemy, że interakcje w portalach społecznościowych mogą prowadzić do idealizowania relacji przyjacielskich innych osób, co może nasilać skutki porównań społecznych. Taka idealizacja może być silniejsza, gdy te relacje dotyczą osób, których nigdy się nie spotkało, ponieważ nie ma osobistego doświadczenia, które mogłoby tę idealizację skorygować” - wyjaśnia współautorka badania prof. Jessica Gorman.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32864.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy