

[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 mediów społecznościowych wpływa na jakość snu

Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych skraca czas snu i pogarsza jego jakość - twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Glasgow. Młodzież w wieku 13-15 lat opóźnia czas

położenia się spać ze względu na korzystanie ze smartfonów.

Nastoletni użytkownicy mediów społecznościowych, którzy korzystają z nich ponad trzy godziny dziennie, częściej kładą się spać po godzinie 23 i budzą się w nocy - sugerują brytyjscy naukowcy. Z badań wynika, że problem dotyczy ponad jednej trzeciej nastolatków, zwłaszcza dziewcząt.

Wśród 12 tys. badanych nastolatków, którzy najintensywniej korzystali z platform społecznościowych (pięć lub więcej godzin dziennie) prawdopodobieństwo późnego chodzenia spać było o 70 proc. wyższe niż w przypadku młodzieży poświęcającej na to od jednej do trzech godzin dziennie.

Wyniki opublikowane w czasopiśmie naukowym "BMJ Open" opierają się na badaniu Millennium Cohort przeprowadzonym na reprezentatywnej grupie brytyjskich nastolatków w 2015 r. Zapytano ich, ile czasu poświęcają sieciom społecznościowym, komunikatorom lub aplikacjom w zwykły szkolny dzień i w weekendy, a następnie o nawyki związane ze snem.

20 proc. nastolatków spędza codziennie pięć lub więcej godzin używając aplikacji takich jak Instagram, WhatsApp i Facebook. Jedna trzecia ankietowanych zadeklarowała, że poświęca mediom społecznościowym mniej niż godzinę dziennie, przy średniej mieszczącej się w przedziale 1-3 godzin. W przypadku dwóch ostatnich grup prawdopodobieństwo późnego chodzenia spać było mniejsze.

Wyniki badań pokazały ponadto, że dziewczęta były dwukrotnie bardziej podatne na spędzanie dziennie ponad pięciu godzin w mediach społecznościowych niż chłopcy. Miały one również bardziej zaburzony rytm snu.

Psychiatrzy zastrzegają, że należy unikać korzystania z urządzeń elektronicznych na godzinę przed pójściem spać. Badanie pokazało jednak, że zastosowanie tej zasady w przypadku nastolatków jest "szczególnie trudne", ponieważ poprzez kontaktowanie się ze znajomymi z pomocą komunikatorów budują swoje poczucie niezależności.

Jak zauważył serwis BBC, wyniki badania potwierdzają teorie zakładające, że czas spędzany przez nastolatków w mediach społecznościowych redukuje czas poświęcony na sen. Z kolei brak snu wpływa m.in. na zdrowie psychiczne, relacje z rodziną, wagę i wyniki w szkole. U osób w tym wieku występują również naturalne niedobory snu ze względu na zmiany hormonalne w organizmie.

Według dr Holly Scott z Instytutu Psychologii na Uniwersytecie w Glasgow wyniki badania nie dowodzą, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych jest winne zaburzeniom snu, jawi się ono jednak jako "silny rywal snu". Jednym z powodów jest obawa przegapienia czegoś, co może się w sieci wydarzyć podczas ich nieobecności. Niemniej naukowcy przyznają, że media społecznościowe są ważną formą interakcji ze społeczeństwem. (

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29279.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy