

[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](#)

Naukowcy pomagają przetrenować nawiązywanie znajomości

Częste przeprowadzki, przez które trudno utrzymać znajomości? Naukowcy Uniwersytetu SWPS przebadają "nowych w mieście", czyli osoby, które przeprowadziły się w ostatnich

sześciu miesiącach. Zadanie to ułatwi internetowy program do treningu nawiązywania znajomości.

Według danych GUS 43 proc. Polaków to tzw. "ludność mobilna" - taka, która nie mieszka od urodzenia w jednej miejscowości. Kiedy żyjemy w jakimś mieście od dawna, to każdego dnia towarzyszą nam ludzie, których często znamy od lat - koledzy i koleżanki z dzieciństwa, sąsiedzi czy rodzina. Po przeprowadzce zwykle budujemy nową sieć znajomych. Dla wielu z nas jest to nowe, często trudne doświadczenie - zauważa dr Anna Rogala, psycholog z Uniwersytetu SWPS, cytowana w prasowym komunikacie przesłanym PAP.

Dla części osób nawiązywanie i utrzymywanie relacji z innymi ludźmi w całkowicie nowym środowisku nie jest łatwe. Jest jednak coś, co może w tym pomóc - to przekonanie, że "potrafimy" - na przykład zaprosić znajomego na kawę albo pójść na imprezę, na której prawdopodobnie nikogo nie będziemy znali. Im bardziej dana osoba jest przekonana o własnej skuteczności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi, tym większe są jej szanse na zawarcie nowych znajomości i pogłębienie tych, które już mamy. Wyniki badań pokazują, że przekonania o własnej skuteczności są związane nie tylko z lepszym przystosowaniem do nowego środowiska, ale i lepszym samopoczuciem oraz niższym stresem.

A jeśli ktoś ma niski poziom tych przekonań? Może je efektywnie zwiększać, choćby dzięki użyciu psychologicznych interwencji wykorzystujących nowe technologie. Takie narzędzie opracował zespół dr Rogali z Uniwersytetu SWPS. To program dostępny online, skierowany do osób pełnoletnich, które niedawno (najpóźniej 6 miesięcy temu) zmieniły miejsce zamieszkania i mają dostęp do internetu.

"Interwencję internetową można sobie wyobrazić jako psychologiczny kurs e-learningowy, który bazuje na wiedzy i wynikach badań psychologicznych. Zachęcamy użytkowników, aby zamiast klikać, wykonywali zadania w prawdziwym świecie" - mówi PAP dr Anna Rogala. Jak wyjaśnia, uczestniczący w nim mają np. powiedzieć znajomej osobie komplement albo umówić się na kawę z kimś, kogo dobrze nie znają - i w rozmowie poruszyć określone tematy. "To tylko narzędzie, które może pomóc. Nikogo w naszej interwencji do niczego nie zmuszamy. Jeśli ktoś nie podejmie się jakiegoś zadania, albo w trakcie jego wykonywania coś się nie powiedzie, to staramy się także wyjaśnić, dlaczego mogły wystąpić trudności" - zaznacza badaczka.

Dzięki zaangażowaniu w wykonywanie zadań badani uczą się radzić sobie z negatywnymi myślami i ćwiczą umiejętności. Naukowcy z Uniwersytetu SWPS sprawdzą zaś, czy opracowany przez nich program rzeczywiście może efektywnie pomóc w umocnieniu przekonań o własnej skuteczności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi. Dodatkowo chcą oni zweryfikować, czy korzystanie z programu ma wpływ na poziom odczuwanej samotności, satysfakcji z życia i spostrzeganego wsparcia społecznego.

Do udziału w badaniu można zgłaszać się [za pośrednictwem strony internetowej](#).

Osoby, które się zgłoszą, zostaną losowo przydzielone do jednej z dwóch grup. Pierwsza z nich uzyska dostęp do programu "Nowi w mieście" od razu i będzie z niego korzystać przez okres 3 tygodni. Druga grupa otrzyma dostęp do programu dopiero po upływie 8 tygodni. Członkowie obu grup proszeni są o wypełnienie kwestionariuszy psychologicznych na początku badania, po trzech tygodniach i ośmiu tygodniach.

"Bardzo ważne jest obserwowanie efektów odroczonego w czasie. Czasem od razu po zakończeniu jakiegoś warsztatu czy spotkania np. z psychologiem czujemy się lepiej. Jednak bardzo ważne jest stwierdzenie czy ten poziom się utrzymał przez dłuższy czas. Dlatego sprawdzamy tę skuteczność nie

tylko po 3, ale również po 8 tygodniach" - mówi PAP badaczka. "Jeśli okaże się, że nasza metoda jest skuteczna, to możemy dostarczyć osobom, które się przeprowadziły pomocne narzędzie w adaptacji do nowej sytuacji" - zaznacza dr Rogala w rozmowie z PAP.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29460.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy