

[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](#)

Wystarczy 21 minut, aby poprawić jakość małżeństwa

Amerykańscy naukowcy przekonują, że krótkie ćwiczenie pisemne może uratować sytuację między małżonkami. Wyniki badania zamieszczono na stronie internetowej Northwestern University.



Badacze z tej uczelni doszli do wniosku, że trzy siedmiominutowe sesje poświęcone na wykonywanie ćwiczenia pisemnego, które polega na próbie spojrzenia na konflikt z partnerem z perspektywy neutralnego obserwatora, pragnącego dobra obojga małżonków, skutecznie pomaga w utrzymaniu satysfakcji ze związku na wysokim poziomie, a także zmniejsza stres odczuwany podczas rzeczywistych kłótni.

"Ten efekt występuje nie tylko w odniesieniu do satysfakcji małżeńskiej, ale towarzyszy też innym procesom międzyludzkim, jak namiętność i pożądanie, które są szczególnie podatne na niszczące działanie upływającego czasu" - komentuje Eli Finkel, główny autor badania.

Naukowcy poprosili 120 par, aby co cztery miesiące przez dwa lata udzielały im informacji na temat doświadczanych uczuć miłości, namiętności, intymności, zaufania, przywiązania i satysfakcji w związku oraz prowadziły rejestr sytuacji, w których nastąpiła między nimi znacząca różnica zdań.

Po upływie roku wszystkie pary były nieco mniej zadowolone z małżeństwa niż wcześniej. U połowy z nich zastosowano opisaną wyżej niewielką interwencję.

Okazało się, że po upływie kolejnego roku, małżeństwom stosującym ćwiczenie pisemne udało się rozwiązać większość problemów oraz zbliżyć do siebie. Pomimo że częstotliwość kłótni nie uległa zmianie, chwile niezgody nie wywierały negatywnego wpływu na poziom satysfakcji małżeńskiej, niezależnie od ogólnej długości trwania związku.

"Życie w dobrze prosperującym małżeństwie to jeden z najsilniejszych wyznaczników szczęścia i zdrowia. Patrząc z tej perspektywy, uczestnictwo w siedmiominutowym ćwiczeniu pisemnym trzy razy w roku jest jedną z najlepszych inwestycji, na jaką mogą się zdecydować małżonkowie" - podsumowuje Finkel.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16467.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy