

### [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](#)

## Samopoczucie w trakcie pandemii

**Osoby, które w trakcie lockdownu przebywały w domach z dziećmi lub partnerami uczuciowymi, wykazywały lepsze samopoczucie psychiczne, niż osoby mieszkające samotnie lub ze współlokatorami - wynika z badań psychologów z University of Toronto Mississauga (UTM) w Kanadzie.**

Badacze, mając na uwadze sytuację pandemiczną na całym świecie, która nie sprzyja utrzymywaniu bliskich relacji między ludźmi, postanowili przyrzeć się zdrowiu psychicznemu osób, które na skutek lockdownu musiały zostać w domach z partnerami, dziećmi lub też całą rodziną. W tym celu przez pół roku śledzono 1,2 tys. osób, zrekrutowanych za pomocą strony crowdsourcingowej Amazon Mechanical Turk. Strona ta dostarcza zróżnicowanych rasowo, etnicznie i politycznie uczestników ze Stanów Zjednoczonych między 18 a 75 rokiem życia. Każda osoba została poproszona o wypełnianie comiesięcznych raportów na temat zadowolenia z życia i samopoczucia.

Uczestnicy badania, którzy mieszkali z partnerem uczuciowym, dziećmi lub całą najbliższą rodziną, wykazali niemal taki sam - wysoki - poziom zadowolenia, niezależnie od płci. Co prawda, na początku pandemii u większości osób wystąpiły problemy ze zdrowiem psychicznym, ale im dłużej trwała pandemia, tym szybciej trudności te mijały i ludzie wracali do poziomu samopoczucia sprzed lockdownu.

„Wraz z pojawieniem się COVID-19 musieliśmy zastosować się do ograniczeń, w tym zachowania dystansu społecznego. Ale ten dystans nie zakazał nam kontaktów z najbliższą rodziną, mieszkającą razem z nami” - zauważa Natalie M. Sisson z UTM, jedna z autorek badania (<https://psyarxiv.com/v9mc4/>).

Psycholodzy tłumaczą to zjawisko tym, że rodzicielstwo zapewniało poczucie celu, podczas gdy bycie z partnerem uczuciowym zwiększało poczucie spełnienia w życiu społecznym - w związkach występowała intymność, która pozwalała m.in. zredukować stres. Wszystkie te czynniki przyczyniły się do ogólnego dobrego samopoczucia. „Zdrowe relacje są generalnie dobrym wyznacznikiem zdrowia psychicznego ludzi. Niektórzy uważają, że ma to większe znaczenie dla zdrowia niż to, czy palisz, czy nie” - mówią badacze.

Sisson zauważyła, że chociaż przebywanie z dziećmi lub partnerem pozytywnie odbiło się na relacjach i zdrowiu psychicznym ludzi, to nie znaleziono takiego związku wśród osób, które mieszkały z osobami, z którymi nie łączyły ich relacje romantyczne lub typu rodzic - małe dziecko. „Osoby, które dzielą mieszkanie ze współlokatorem lub starszymi rodzicami, skarżyły się na gorsze samopoczucie. Zgodnie z tym, co zgłaszali, można porównać ich odczucia do tych, jakie mają osoby mieszkające samotnie” - zauważa Sisson. „Wydaje się więc, że nasze samopoczucie bardzo zależy od tego, z kim mieszkamy” - podsumowuje.

Badacze mają nadzieję, że ich badanie pozwoli skupić się na planowaniu i tworzeniu indywidualnych programów wsparcia dla osób, które ciężko zniosły lockdown, szczególnie samotnych.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30748.html>



07-11-2024

## **[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa**

# stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

### **Partnerzy**