

[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](#)

Pobyć blisko natury poprawia samopoczucie nastolatków

Spacer po parku lub zwykłe wyjście na zewnątrz - tyle wystarczy, aby młodzież poczuła się lepiej zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Promowanie tego typu aktywności może pomóc

utrzymać dobre samopoczucie wśród nastolatków i młodych dorosłych - informują badacze z University of Michigan.

Zespół, którego działaniami kierowała Astrid N. Zamora z University of Michigan w Stanach Zjednoczonych, wykorzystał w badaniach ankietę MyVoice. Ankieta ta wysyłana jest bezpośrednio na adres e-mailowy osób badanych i umożliwia zebranie informacji zarówno jakościowych, jak i ilościowych. We wrześniu 2020 r. naukowcy wysłali pięć otwartych pytań do młodzieży w wieku między 14 a 24 rokiem życia. Respondentów pytano np, jak postrzegają przyrodę i jak przebywanie na świeżym powietrzu wpływa na ich samopoczucie.

Według prawie 85 proc. badanych spędzanie czasu na łonie natury jest bardzo dobre dla zdrowia psychicznego. Ponad połowa (52 proc.) wspomniało, że czuli spokój, gdy przebywali na łonie natury, ponad jedna piąta (22 proc.) stwierdziła, że kontakt z naturą łagodzi stres lub zmniejsza niepokój, a według 17 proc. badanych, przebywanie na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na ich zdrowie fizyczne i sprawia, że czują się lepiej.

Co trzecia osoba stwierdziła, że dzięki kontaktowi z naturą czuje się lepiej psychicznie, emocjonalnie i mentalnie, lub że czują się szczęśliwsi dzięki obcowaniu z nią.

Ponadto okazało się, że 88 proc. młodzieży chce spędzać więcej czasu na łonie natury, zaś 22 proc. wymieniło przeszkody, które im to utrudniają - m.in. duża ilość obowiązków lub obostrzenia związane z pandemią COVID-19.

„Nasze ustalenia potwierdzają, że spędzanie czasu na łonie natury - w pobliżu drzew, lasów i zieleni - może być bardzo dobre dla zdrowia publicznego, zwłaszcza, że młodzież często ma dostęp do zielonych przestrzeni w mieście” - mówi Zamora.

Jak zauważają badacze, młodzież w okresie dorastania doświadcza różnych zmian fizjologicznych, stylu życia i zachowań, co może wiązać się z różnymi doświadczeniami psychicznymi i fizycznymi, również tymi nieprzyjemnymi. Dlatego ważne jest, aby młodzi ludzie mieli możliwość uspokojenia się i odstresowania łatwo dostępny sposób. “Widać jednak, że młodzież sama stwierdza, że czuje się lepiej fizycznie i psychicznie, gdy spędza czas na łonie natury i - co najważniejsze - chce spędzać więcej czasu w otoczeniu przyrody” - zauważają naukowcy.

Według badaczy, informacje jakie uzyskali dzięki badaniu, mogą posłużyć do wspierania i promowania zdrowia psychicznego poprzez ułatwienia młodzieży dostępu do natury.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30788.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



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 zgage



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.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy