

### [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](#)

## 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.

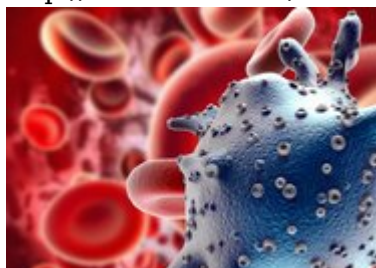
Po upływie roku wszystkie pary były nieco mniej zadowolone z małżeństwa niż wcześniej. U połowy z nich zastosowano opisaną wyżej niewielką interwencję.

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://www.pap.pl)

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



29-05-2023

## [Długoterminowe skutki COVID-19](#)

Mogą być wyniszczające nawet dla ludzi młodych i sprawnych.



29-05-2023

## [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#)

Naukowcy zbadali ich psychologiczne reakcje.



29-05-2023

## [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#)

Zapraszają do współpracy Polskę i Czechy



29-05-2023

## [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do...](#)

Wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu.



29-05-2023

## [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#)

Ponieważ zmienność pogody to cecha charakterystyczna dla tej pory roku.



29-05-2023

## [Polski wkład w prace nad kwantowym internetem](#)

Superłącze kwantowego internetu.



29-05-2023

## [Opracowano metodę upcyklingu tekstyliów](#)

Naukowcy opracowali metodę ponownego wykorzystywania tkanin.



29-05-2023

## Zespół nagłej śmierci łóżeczkowej

Zjawisko może mieć podłoże biologiczne.

**Informacje dnia:** [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Polski wkład w prace nad kwantowym internetem](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Polski wkład w prace nad kwantowym internetem](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny](#) [Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Polski wkład w prace nad kwantowym internetem](#)

**Partnerzy**