

### [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>



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](#)

**Partnerzy**