

[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 przyjrzeć 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 mieszkają 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>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy