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

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.

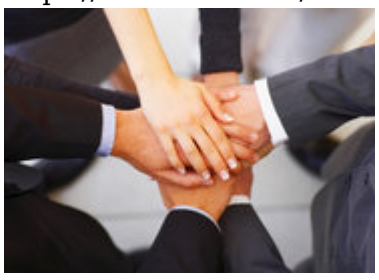
Po upływie roku wszystkie pary były nieco mniej zadowolone z małżeństwa niż wcześniej. U połowy z nich zastosowano opisaną wyżej niewielką interwencję.

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*

https://laboratoria.net/aktualnosci/16467.html



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.

12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków

12-05-2026

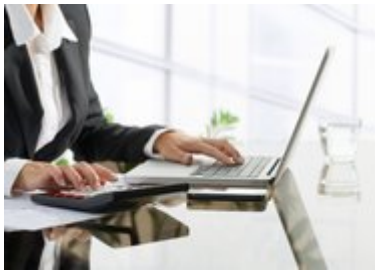
Jak rower zmienił świa

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet

12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

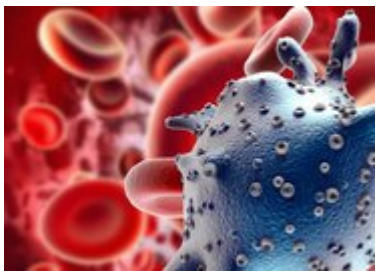
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

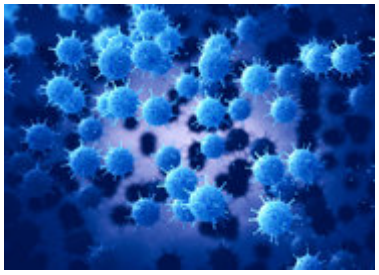
Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.

12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świa Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świa Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świa Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Partnerzy