

[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](#)

Wolontariat jest korzystny dla zdrowia



Wolontariusze cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i dłużej żyją - wynika z analizy przeprowadzonej przez brytyjskich naukowców i opublikowanej w czasopiśmie "BMC Public Health".

Badacze z University of Exeter Medical School (W. Brytania) dokonali przeglądu wyników dotychczasowych badań nad ludźmi udzielającymi się w wolontariacie i stwierdzili, że wolontariusze rzadziej cierpią na depresję, odczuwają większą satysfakcję z życia i wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Ponadto dobroczyńcy zazwyczaj żyją dłużej niż pozostali, mniej aktywni społecznie obywatele.

Mechanizm stojący za pozytywnymi efektami wolontariatu nie jest do końca znany. Niektórzy uważają, że korzyści związane ze zdrowiem fizycznym wynikają z faktu, że wolontariusze spędzają więcej czasu poza domem. Jednak w rzeczywistości sytuacja wydaje się bardziej skomplikowana, gdyż rezultaty badań sugerują, iż wpływ wolontariatu na lepszą jakość życia zanika, jeśli wolontariusze nie czują, że dostają coś w zamian za swoje zaangażowanie, a swoje działania zaczynają postrzegać w kategoriach ciężaru, a nie dobrowolnej, altruistycznej aktywności.

Statystyki pokazują, że obecnie dorośli wolontariusze stanowią 22,5 proc. populacji Europy, 27 proc. ludności Stanów Zjednoczonych i 36 proc. obywateli Australii. Rządy wielu krajów od kilku lat promują programy oparte na wolontariacie, nawołując do wspierania działalności na rzecz społeczeństwa

Dzięki wynikom niniejszych badań wiadomo, że wolontariat może przyczynić się nie tylko do poprawy sytuacji innych ludzi, ale również do osobistego szczęścia i polepszenia stanu zdrowia

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19136.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy