

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30748.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy