

### [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](#)

## Spacery w śnieżnym krajobrazie zwiększają zadowolenie

Spędzanie czasu w zaśnieżonym otoczeniu poprawia samopoczucie, a chodzenie po zasypanym śniegiem lesie przekłada się na większe zadowolenie z własnego ciała - wykazali

## **naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.**

Już wcześniejsze badania pokazywały, że tereny zielone, takie jak parki i lasy, a także tzw. niebieskie otoczenie, czyli wybrzeże lub bliskość rzeki, mogą poprawić obraz własnego ciała.

Najnowsze badanie zespołu dr Kamili Czepczor-Bernat, opublikowane na łamach „International Journal of Environmental Research and Public Health” (<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/14548>) dodało do tego zestawu przestrzenie białe, a więc m.in. pokryty śniegiem las.

Eksperyment przeprowadzono zeszłej zimy. 87 kobiet w średnim wieku 24 lat spacerowało po zaśnieżonym Cygańskim Lesie znajdującym się w południowej części Bielska-Białej. Przed spacerem, a także po nim, naukowcy pytali uczestniczki o to, jak oceniają one swoje ciało. Dodatkowo przed wycieczką wykonali również pomiary ich więzi z przyrodą i poziomu samowspółczucia.

Okazało się, że spędzanie nawet niewielkiej ilości czasu na łonie natury – ok. 40 minut – skutkowało zauważalną poprawą, jeśli chodzi o docenianie własnego ciała i zadowolenie z niego.

Ponadto badacze odkryli, że samowspółczucie, ale już nie więź z naturą, było istotnie związana z większą poprawą oceny stanu swego ciała.

„Chcieliśmy ocenić, w jakim stopniu dwie cechy dyspozycyjne – więź z naturą i współczucie dla siebie – wpływają na badane zagadnienie. Na podstawie wcześniejszych publikacji postawiliśmy hipotezę, że zarówno silniejsza więź z naturą, jak i wyższy poziom samowspółczucia powinny mieć duże znaczenie” - opowiada dr Czepczor-Bernat.

Okazało się jednak, że istotny jest tylko ten drugi czynnik. Jak wyjaśnia badaczka, jest to zgodne z innymi pracami przekrojowymi pokazującymi, że współczucie wobec samego siebie istotnie pośredniczy w związku między ekspozycją na naturę a docenianiem ciała. „Jest prawdopodobne, że osoby, które mają wysoki stopień samowspółczucia, posiadają także cechy dyspozycyjne pozwalające im maksymalnie skorzystać z kontaktu z przyrodą” - tłumaczy. Ludzie tacy łatwiej się uspokajają i szybciej osiągają stanu relaksu, co z kolei prowadzi do łagodniejszego postrzegania siebie.

W przeciwieństwie do tego poziom odczuwanej więzi z naturą nie okazał się istotnym predyktorem zmiany oceny ciała.

„Jest to jednak nie tylko pierwsze badanie poświęcone korzyściom płynącym ze spędzania czasu w zaśnieżonym krajobrazie, ale także pierwsze, które pokazuje, że korzyści te można osiągnąć przebywając na łonie natury nie tylko indywidualnie, ale również w małych grupach” - podkreśla dr Kamila Czepczor-Bernat.

„Istnieje obecnie wiele dowodów wskazujących na to, że ekspozycja na przyrodę, a więc mieszkanie w jej pobliżu, przebywanie na jej łonie, częste obcowanie z takimi środowiskami, jak lasy i parki, wiąże się z szeregiem korzyści związanych z dobrostanem fizycznym i psychicznym - mówi badaczka. - Jednak w przeciwieństwie do poprzednich badań, które koncentrowały się na wpływie niebieskiego i zielonego środowiska naturalnego na obraz ciała, my jako pierwsi pokazaliśmy pozytywny wpływ spędzania czasu w pokrytym śniegiem otoczeniu. Okazało się, że jest ono tak samo skuteczne w poprawianiu postrzegania swojego ciała”.

„Naturalne środowisko pomaga ograniczyć negatywne myśli związane z wyglądem i przekierować uwagę z ciała postrzeganego wyłącznie poprzez względy estetyczne na większe docenianie jego funkcjonalności - dodaje prof. Viren Swami, psycholog z Anglia Ruskin University, będący współautorem omawianej publikacji. - Pozytywny obraz ciała natomiast ważny, ponieważ ma bardzo

istotne implikacje dla całego funkcjonowania psychicznego”.

Zdaniem autorów poprzez zaangażowanie w formę aktywności fizycznej, jaką było spacerowanie po regenerującym środowisku naturalnym, uczestnicy mogli mocniej skupić się na poczuciu wdzięczności za to, co pozwala im osiągnąć ich ciało, oraz na przyjęć postawę dbania o siebie.

„Nasze odkrycia pokazują, jak ważne jest zapewnienie każdemu człowiekowi dostępu do regenerującego środowiska naturalnego - podsumowują badacze. - Może być to opłacalny i skuteczny sposób promowania zdrowszego wizerunku ciała. Przebywajmy więc na świeżym powietrzu niezależnie od pogody”.

W badaniu poza naukowcami z SUM i Anglia Ruskin University (Wlk. Brytania) uczestniczyli także specjaliści z Instytutu Pedagogiki Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31641.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**