

[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](#)

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać samopoczucie także ich rodziców - wykazało międzynarodowe badanie kierowane przez naukowczynie z Uniwersytetu SWPS.

Może się to wiązać z obciążeniem psychicznym rodziców obserwujących wycofywanie się dziecka z aktywności, co rodzi poczucie bezradności i lęk o jego rozwój.

Podobnie jak dorośli, dzieci i nastolatki spędzają coraz więcej czasu w pozycji siedzącej - przed ekranami, w szkole, podczas odpoczynku. Wpływa to nie tylko na ich kondycję fizyczną, ryzyko otyłości czy choroby układu krążenia, ale także na zdrowie psychiczne. Dane sugerują, że psychiczne skutki takiego trybu życia mogą utrzymywać się w dorosłym życiu. Co więcej, poprzez pośrednie mechanizmy brak ruchu u nastolatków może skutkować obniżeniem nastroju ich rodziców.

Na łamach czasopisma „Mental Health and Physical Activity” psycholożki z Uniwersytetu SWPS, we współpracy z badaczkami z Niemiec i Kanady, przeanalizowały zależność między czasem spędzonym w pozycji siedzącej a objawami depresji u par rodzic-dziecko. W badaniu wzięły udział 203 takie pary, a wiek dzieci mieścił się w przedziale 9-15 lat. Dane zbierano trzykrotnie: na początku badania, po 8 miesiącach oraz po 14 miesiącach. Dzięki temu możliwe było sprawdzenie nie tylko współwystępowania problemów, ale także kolejności, w jakiej się pojawiały.

Czas siedzenia mierzono za pomocą specjalnych urządzeń noszonych przez uczestników na biodrach, a objawy depresji oceniano przy użyciu standaryzowanego kwestionariusza. W analizach uwzględniono także wiek, płeć, poziom wykształcenia i sytuację ekonomiczną rodziny oraz poziom aktywności fizycznej.

Najbardziej wyraźne zależności zaobserwowano u dzieci. Im więcej czasu młoda osoba spędzała w pozycji siedzącej na początku badania, tym więcej objawów depresji miała po ośmiu miesiącach. Mechanizm ten działał również w odwrotnym kierunku - dzieci, które na początku wykazywały więcej objawów depresji, po kilku miesiącach spędzały więcej czasu w bezruchu. Zdaniem autorek sugeruje to istnienie swoistego błędnego koła, w którym siedzenie sprzyja pogorszeniu nastroju, a gorszy nastrój sprzyja dalszemu ograniczaniu aktywności.

Badanie wykazało również, że problemy nie kończą się na dziecku. Dłuższy czas spędzany przez młodzież na siedzeniu mógł być powiązany z nasileniem objawów depresji u ich rodziców.

- Wyniki te sugerują, że styl życia dziecka nie pozostaje bez wpływu na dobrostan psychiczny opiekuna. Mechanizm ten może być związany z obciążeniem psychicznym rodzica, wynikającym z obserwowania dziecka, które wycofuje się z aktywności, co może rodzić poczucie bezradności i lęku o jego rozwój. Te emocje, skumulowane w czasie, mogą prowadzić do obniżenia nastroju u dorosłych - powiedziała jedna z autorek publikacji, dr Maria Siwa.

Jak podkreśliła, jest to jeden z pierwszych dowodów na istnienie takiej zależności. Należy go jednak traktować z ostrożnością, dopóki nie zostanie potwierdzony w kolejnych badaniach. Zależności po stronie rodziców były bowiem mniej jednoznaczne.

Co ważne, badanie psycholożek z SWPS ujawniło również, że obecnie nastolatki spędzają w pozycji siedzącej znacznie więcej czasu niż ich rodzice. W trakcie trwania obserwacji czas ten u dzieci systematycznie rósł, podczas gdy u dorosłych pozostawał na stałym poziomie.

Naukowczynie zaobserwowały jeszcze jedną, mniej oczywistą zależność. Nastolatki, u których po 8 miesiącach odnotowano niższy poziom objawów depresji, po 14 miesiącach spędzały więcej czasu w pozycji siedzącej. Autorki uważają, że młodzi ludzie, którzy nie rozpoznali u siebie obniżonego nastroju, mogli uznać, że nie muszą ograniczać siedzącego trybu życia, aby poprawić samopoczucie.

- Inaczej mówiąc, świadomość, że czują się dobrze i nie odczuwają negatywnych emocji, może ograniczać motywację dzieci do podejmowania aktywności. Dlatego w badaniach w przyszłości

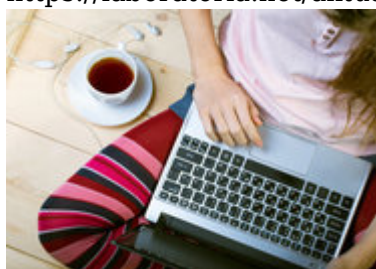
należałoby wziąć pod uwagę również tę kwestię - podkreśliły w przesłanej PAP informacji.

W interpretacji wyników badaczki odwołały się do kilku możliwych mechanizmów. Z jednej strony siedzący tryb życia może wpływać na procesy biologiczne i neurobiologiczne związane z regulacją nastroju, m.in. poprzez stan zapalny czy zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego. Z drugiej strony obniżony nastrój może prowadzić do unikania aktywności i wybierania zachowań wymagających mniejszego wysiłku. Z kolei w relacjach rodzic-dziecko znaczenie mogą mieć wspólne środowisko, wzajemne oddziaływanie emocji oraz sposób organizacji codziennego życia rodziny.

Autorki podsumowały, że uzyskane wyniki wskazują na potrzebę podejścia rodzinnego w działaniach profilaktycznych i interwencyjnych. Skupianie się wyłącznie na ograniczaniu czasu ekranowego dziecka może nie być wystarczające.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32738.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