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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

20 marzec - Międzynarodowy Dzień Szczęścia - podejście naukowe

Szczęście – najogólniej mówiąc – polega na tym, że człowiek lubi swoje życie. Jak można

uzyskać taki stan? Wyniki badań naukowych pokazują, jak wiele dróg może prowadzić do szczęścia i co nam ono daje.

Szczęście w ujęciu psychologii pozytywnej wynika z korzystnego bilansu emocjonalnego (więcej emocji pozytywnych niż negatywnych) oraz z satysfakcji ze swojego życia (korzystne porównanie osiągnięć życiowych z celami i pragnieniami), a także z zaangażowania i poczucia sensu życia.

Z wyników badań naukowych płynie ogólna rada: warto kreować sytuacje, które prowadzą do szczęścia. W rzeczywistości ludzie mają większe możliwości generowania szczęścia niż myślą. Pamiętając, że o szczęściu decyduje między innymi bilans przeżyć pozytywnych i negatywnych, warto tak układać sobie życie, aby na przykład jak najczęściej spotykać się ludźmi, z którymi rozmowy są przyjemne (nawet jeśli poruszane są trudne tematy), przebywać w miejscach, które się nam podobają czy doceniać swoje nawet drobne sukcesy.

Wzbudzanie u siebie pozytywnych emocji może jednak nie być łatwe. Jako dzieci często byliśmy powstrzymywani od przeżywania radości z powodu dobrych stopni czy innych osiągnięć, aby „nie przewróciło nam się w głowie" albo „żebyśmy nie spoczęli na laurach". Za to nagradzano nas za martwienie się czy wstydzenie się z powodu niepowodzeń w przekonaniu, że dzięki temu wyrośniemy na odpowiedzialnych, porządnych ludzi. Są więc osoby, którym naprawdę trudno jest poczuć się dobrze nawet w bardzo sprzyjających okolicznościach – im najbardziej potrzebna jest świadomość, że emocje człowieka zależą w dużym stopniu od niego samego, oraz wytrwały trening w próbowaniu wpływania na nie.

Czy dzisiaj łatwiej jest być szczęśliwym? Trudno powiedzieć, ale chyba tak. Mamy w obecnych czasach większy wybór możliwości działania, większy wpływ na swoje życie. Z pewnością osiąganiu szczęścia sprzyja też większa świadomość, że warto i można o nie zadbać. Ludzie coraz chętniej inwestują swój czas i wysiłek, aby poprawiać jakość swojego życia od strony psychicznej i duchowej, coraz częściej mają też podstawową wiedzę z zakresu psychologii, która to ułatwia.

Czy szczęścia warto się nauczyć? Na pewno tak. Jak pokazują wyniki badań, ludzie szczęśliwsi mają większe szanse na zdobycie wykształcenia, znalezienie pracy, trwały związek. Są zdrowsi, dłużej żyją, mają więcej przyjaciół, bardziej troszczą się o innych, są skłonni do większej tolerancji. Jeśli więc jesteśmy rodzicami - odwrotnie niż w opisanych wyżej przykładach zachęcajmy dziecko, aby cieszyło się z każdego dobrego zdarzenia i utwierdzajmy je w przekonaniu, że pozytywne uczucia są czymś wartościowym.

3 sposoby na wzmacnianie swojego szczęścia każdego dnia

- **Doceniaj szczęście i dąż do niego.** Przywiązuj wagę do szczęścia. Wiele osób nie docenia go. Niektórzy utożsamiając szczęście wyłącznie z osobistą przyjemnością, traktują je jako formę egoizmu i są nawet skłonni unikać go.

- **Aktywnie poszukuj szczęścia codziennie.** Zdobywaj wiedzę o drogach do szczęścia i przekładaj ją na swój dzień powszedni. Szczęście jest dzisiaj, nie da się go zaplanować długofalowo na wszystkich etapach życia. Celebruj więc każdą dobrą chwilę, zastanów się, co ciekawego czy ważnego możesz dzisiaj zrobić, rozmyślaj nad tym, co ci się przytrafiło i włącz to do historii swojego życia.

- **Ucz się na dobrych wzorach i szukaj pomocy.** Przyglądaj się szczęśliwym ludziom i próbuj odkryć, jak im się to udaje. Wypróbuj ich sposoby na szczęście dostosowując je do realiów własnego życia. A jeżeli twoje dążenie do szczęścia nie przynosi satysfakcjonujących cię efektów, poszukaj w swoim otoczeniu albo wśród profesjonalistów kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać i w ten sposób uzyskać inspirację i wsparcie w dalszych poszukiwaniach.

Prof. dr hab. Ewa Trzebińska – psycholog kliniczny SWPS, prorektor ds. dydaktyki.

Źródło: Centrum Prasowe SWPS

http://laboratoria.net/aktualnosci/20935.html

26-04-2024

Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań?

Mamy dla Ciebie rozwiązanie!

24-04-2024

Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych

Uważa prof. Anna Preis z Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

24-04-2024

Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć

Wynika z badania opublikowanego w Nature Human Behaviour.

24-04-2024

Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie

Przypomnieli członkowie Komitetu przy Prezydium PAN.

24-04-2024

Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu

Robi to lepiej niż specjaliści.

24-04-2024

Autonomiczne hulajnogi elektryczne

Mogłyby same wracać do punktów ładowania.

24-04-2024

Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca

Zestaw map został wydany w języku chińskim i angielskim.

24-04-2024

Cechach psychopatyczne, a hałaśliwe samochody

Nowebadania profesor psychologii Julie Aitken Schermer .

Informacje dnia: Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne

Partnerzy