W weekendy jesteśmy szczęśliwsi!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 28, kwiecień 2018 09:20
Dawid Kulpa
Odsłony: 1233

Naukowcom udało się ustalić to, co każdy człowiek, który przepracował choć miesiąc w życiu wie – w weekendy jesteśmy szczęśliwsi. To jednak co okazało się ciekawe, bardziej szczęśliwi w weekendy są również Ci, którzy mają prace w której się spełniają, która w tygodniu sprawia im ogromną radość.

Z badań wynika, że niezależnie od tego co będziemy robić, ile będziemy zarabiać i jak bardzo będziemy kochać swoją pracę, w weekend i tak będziemy bardziej szczęśliwi i zdrowsi.

To, że w weekend mamy lepsze samopoczucie wynika głównie z tego, że możemy samodzielnie podejmować decyzje co do tego czym będziemy się zajmować oraz mamy możliwość spędzania czasu z osobami, które są nam bliskie. W weekendy czujemy się też lepiej fizycznie (prawdopodobnie na skutek nie odczuwania stresu, którego doświadczamy w pracy), oraz lepiej oceniamy swoje kompetencje.

Lepsze samopoczucie odczuwane w weekendy nie ma związku ani z wykonywaną pracą, ani z płcią, ani z naszym prywatnym statusem (samotni vs. pracownicy z rodziną). Autorzy wielu badań tego wątku (grupa naukowców z University of Rochester w Nowym Jorku) podkreślają, że dla naszego funkcjonowania odpoczynek weekendowy jest niezwykle ważny i ci, którzy pracują stale – nawet jeśli lubią to co robią – mogą czuć się mniej szczęśliwi.

Po raz kolejny więc udowodniono, że pracoholizm (który często podczas rozmowy kwalifikacyjnej kandydaci traktują jako zaletę) nie jest niczym dobrym.

Źródło: infopraca.pl

Phoca PDF