

Sześcioletnie badania, połączone z prowadzeniem kursów uczących tego, jak poprawić samopoczucie i stać się człowiekiem szczęśliwym, wykazały, że stosując odpowiednie strategie, można uzyskać zadowalające rezultaty. Przejście kursu prowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Bristolskiego umożliwia poprawę parametrów świadczących o samopoczuciu nawet o 15 proc. Okazuje się jednak, że zalecane ćwiczenia należy wykonywać trwale – w przeciwnym razie następuje regres do poziomu sprzed ich wdrożenia. Dobre wyniki badań skłoniły ich autora do wydania poradnika. Jego polskojęzyczna wersja ukaże się w maju.

– Sposobem nauki szczęścia jest zrozumienie, że zależy ono od tego, jak podchodzimy do problemów, z którymi stykamy się w życiu. Nie chodzi o to, co nam się przydarza, a raczej o to, jak na te wydarzenia reagujemy. Jeśli chcemy być szczęśliwsi, musimy nauczyć się zauważać, że zbytnio skupiamy się na negatywnych informacjach i zacząć podchodzić do nich w sposób o wiele bardziej pozytywny. Na tym właśnie polega psychologia pozytywna. Chodzi o zmianę sposobu, w jaki myślimy o problemach – mówi w wywiadzie dla agencji Newseria Innowacje Bruce Hood, profesor psychologii rozwojowej z Uniwersytetu Bristolskiego, autor książki „The Science of Happiness”.

Rozpoczęty na tej uczelni w 2018 roku kurs The Science of Happiness był pierwszym tego typu w Wielkiej Brytanii. W jego ramach studenci uczą się trenowania mechanizmów, które według najnowszych, recenzowanych badań w dziedzinie psychologii i neuronauki budują uczucie szczęścia. Jak autor pisze we wstępie do książki, już pierwszego dnia kursu pojawiło się ponad 500 studentów i pracowników.

– Najlepszym sposobem na trening szczęścia, czy też pracę nad nim, jest uświadomienie sobie, że czasem będziemy nieszczęśliwi, ale musimy nauczyć się nawyków myślenia w o wiele bardziej pozytywny sposób. Mamy siedem zalecanych czynności, z których cztery to proste rzeczy, które może zrobić każdy – i o nich mówię w swojej książce. Z kolei pozostałe trzy to nawyki, na których naukę potrzeba czasu. Na przykład medytacja jest niezwykle potężną techniką, która pozwala nam kontrolować sposób, w jaki działa nasz umysł. Odkryliśmy, że korzystanie z niej podnosi poziom szczęścia w dłuższej perspektywie – wyjaśnia prof. Bruce Hood.

Siedem lekcji zmieniających życie to: zmień swoje ego, unikaj izolacji, unikaj negatywnych porównań, rozwijaj swój optymizm, kontroluj swoją uwagę, buduj relację i wyjdź z własnej głowy. Najważniejsze przesłanie dotyczy budowania więzi między ludźmi. Widać to m.in. w lekcji pierwszej (zmień swoje ego): „zaczynamy od bardzo egocentrycznego Ja, ale z czasem stajemy się coraz bardziej świadomi innych i naszego miejsca w społeczeństwie. Jeśli zdominuje nas egocentryzm, istnieje ryzyko, że skupienie się na sobie zniekształci nasz punkt widzenia i doprowadzi do braku szczęścia” – czytamy w udostępnionym przez PWN fragmencie polskiej wersji książki.

Studenci, którzy uczestniczyli w kursie, 10 tygodni po jego zakończeniu zgłosili poprawę samopoczucia o 10–15 proc. Okazuje się jednak, że tylko ci z nich, którzy kontynuowali wdrażanie wiedzy przekazywanej na kursie, podczas badania kontrolnego przeprowadzanego dwa lata później stwierdzili poprawę poczucia szczęścia. Badanie, które przeprowadzili Brytyjczycy, jest pierwszym, w którym monitorowano samopoczucie studentów uczestniczących w kursie szczęścia długo po jego opuszczeniu.

– Problem w tym, że jeśli przestajemy wykonywać zalecane czynności, to poziom szczęścia wraca do poziomu sprzed kursu. Innymi słowy, żeby utrzymać poziom szczęścia, musimy nauczyć się zmienić swój sposób myślenia i to, jak żyjemy. To ważne dla społeczeństwa, bo oznacza, że możemy wszyscy podnieść

Odczuwanie szczęścia - czy można się go nauczyć?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, kwiecień 2024 10:33

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 314

swój poziom szczęścia, przyjmując bardziej pozytywne podejście – przekonuje badacz.

Sześćoletnie doświadczenia w prowadzeniu kursów skłoniły prof. Bruce’a Hooda do opracowania książki. Publikacja, która w oryginalnej wersji językowej ukazała się w połowie marca, przybliży strategię, jakie należy podjąć, by stać się trwale człowiekiem szczęśliwym. W polskiej wersji językowej książka „Nauka o szczęściu. 7 lekcji dobrego życia” pojawi się w księgarniach w połowie maja.

Źródło: Newseria