

## Wy tłumaczenie prawidłowych odpowiedzi w quizie

1. W jakim % nasze poczucie szczęścia zależy od zaplanowanych i celowych działań?
  - a) 10%
  - b) 40%**
  - c) 26%

Kilkanaście lat temu profesorowie Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon oraz David Schked postawili sobie pytanie, co decyduje o poziomie szczęścia człowieka? W wyniku wieloletnich badań ustalili, trzy czynniki kształtują nasze poczucie szczęścia. Są to:

- a) genetyczna indywidualna norma - ich zdaniem, 50% różnic w poziomie szczęścia można wyjaśnić genetycznie zaprogramowaną indywidualną dla każdego z nas normą.
- b) wydarzenia życiowe - tylko w 10% tłumaczą różnice w poczuciu szczęścia między ludźmi. To, czy jesteśmy ubodzy czy bogaci, czy jesteśmy zdrowi czy chorujemy, wpływa w bardzo niewielkim stopniu na nasze poczucie dobrostanu.
- c) celowe działania - zmieniając nasze codzienne działania jesteśmy w stanie wpływać na poczucie szczęścia, które zależy w 40% od tego, co robimy lub czego nie robimy.

Te 40%, na które mamy wpływ, decydujące o naszym samopoczuciu tu i teraz, a także w przyszłości, składa się z naszego zachowania. Z tego, jakie działania podejmujemy i jak podchodzimy do ich realizacji, by stać się szczęśliwi. Dlatego, jak pisze Lyubomirsky: „Kluczem do szczęścia jest zmienianie naszych codziennych celowych działań”.

*"The how of Happiness. A new approach to getting the life you want" Sonja Lyubomirsky*

2. Do długotrwałego szczęścia i satysfakcji, z życia najbardziej potrzebne są nam?
  - a) Pieniądze
  - b) Relacje z ludźmi**
  - c) Wakacje

Harvard Grant to jedno z najdłużej trwających badań w historii psychologii. Zajęło ono 75 lat i objęło 268 studentów Harvardu, których regularnie badano prawie całe życie. Naukowcy zbierali informacje o różnych aspektach życia Uczestników i tego, co daje im szczęście. Odkryli, że osoby, które utrzymywały dobre relacje, były szczęśliwsze. Dlatego stawiając sobie cele, należy pamiętać o utrzymywaniu i pogłębianiu relacji z bliskimi, znajomymi, kolegami z pracy. Co ważne badania pokazują też, że ludzie, którzy utrzymują pozytywne relacje są zdrowsi fizycznie i psychicznie oraz częściej realizują swoje zamierzenia.

<https://charaktery.eu/artukul/id-10-eksperymentow-psychologicznych-ktore-zmienia-twoje-myslenie-o-sobie-5684>

3. Do czego ludzie najczęściej dążą w życiu?
  - a) Do stanu miłości
  - b) Do poczucia szczęścia**
  - c) Do dobrego zdrowia

Jak pisze Pascal Pascal "Wszyscy ludzie pragną być szczęśliwi: nie ma tu wyjątku; mimo różnych środków, wszyscy dążą do tego celu. [...] Jest to pobudka wszystkich ludzi, nawet tego, który się wiesz". Dla każdego człowieka najważniejsze jest jego własne szczęście. Cóż warta jest swoboda obyczajów czy dobra materialne dla kogoś, kto jest nieszczęśliwy.

Dla poczucia sensu w życiu bardzo ważne jest aby człowiek przeżywał w swoim życiu więcej pozytywnych uczuć niż tych negatywnych. Uczucia przyjemne wywoływane są między innymi przez chwilowe przyjemności. Przyjemności takie to są, na przykład, smaczne jedzenie czy imprezy towarzyskie. Wadą takiego stymulowania pozytywnych uczuć jest to, że przyjemności takie szybko się nudzą, jeżeli nie są urozmaicane. Mogą one trwać tylko krótki czas w życiu człowieka.

*Vittorio Luigi Castellazzi „Sposób na szczęście”*

4. Ludzie w pełni zaangażowani, wykorzystujący swoje talenty podnoszą dodatkowa wartość organizacji na poziomie:
  - a) +5%
  - b) +23,5%**
  - c) +56%

Badania Instytutu Gallupa, instytucji, która od 30 lat zajmuje się analizą uzdolnień ludzi sukcesu (przebadano do tej pory 12 mln osób na całym świecie), nad dążeniem do maksymalizacji wyników potwierdzają, że firmy nie zmaksymalizują swojej wydajności bez angażowania swoich pracowników. Co więcej, pokazują, że angażowanie mniej utalentowanych pracowników nie przynosi takich samych rezultatów, jak angażowanie bardziej utalentowanych pracowników. Badanie potwierdziło, że menedżerowie z połączeniem wysokiego talentu i wysokiego zaangażowania osiągnęli lepsze wyniki niż ci o niskich talentach i niskim zaangażowaniu, aż 23,5%. Można więc powiedzieć, że ludzie w pełni zaangażowani, wykorzystujący swoje talenty w pracy przynoszą organizacji dodatkową wartość na poziomie +23,5%.

<http://news.gallup.com/businessjournal/167708/important-talent-engagement.aspx>

5. Która odpowiedź jest prawidłowa?
- a) Sukces jest źródłem szczęścia
  - b) **Szczęście jest źródłem sukcesu**

Shawn Achor, były wykładowca Harvardu, autor psychologicznych bestsellerów, uznany ekspert w dziedzinie związku sukcesu z poczuciem szczęścia, przekonuje, że szczęście warunkuje nie świat zewnętrzny, tylko to, w jaki sposób przetwarzamy informacje o świecie. Anchor zwraca uwagę, że mózg z pozytywnym nastawieniem działa lepiej niż z negatywnym lub neutralnym. Wyniki badań to potwierdzają. Pozytywne nastawienie redukuje stres o 23%, poprawia zdrowie o 39%, zwiększa efektywność o 31%, trzykrotnie zwiększa kreatywność. A więc im bardziej jesteśmy szczęśliwi, tym częściej i łatwiej osiągamy sukcesy.

*Shawn Achor, „The Happiness Advantage”*

6. Czy czynniki psychiczne mogą być wyłącznym i jedynym źródłem śmierci?
- a) **Tak**
  - b) Nie

Ból psychiczny jest rzeczywistością tak samo realną jak ból fizyczny i poważnie wpływa na funkcjonowanie człowieka. Najbardziej znane jest ujęcie wybitnego suicydologa Edwina Shneidmana, zgodnie z którym ból psychiczny jest definiowany jako stan intensywnego psychicznego cierpienia, któremu towarzyszą poczucie wstydu, upokorzenia, rozpacz, samotności i lęku. Shneidman, uważa, że uogólniony ból psychiczny, gdy osiągnie niemożliwą do zniesienia dla jednostki intensywność, stanowi rzeczywiste źródło zachowań samobójczych. Najważniejsze przyczyny doświadczania bólu psychicznego widzi w niezaspokojonych, sfrustrowanych bądź udaremniionych potrzebach psychologicznych, takich jak: potrzeba przynależności, afiliacji, wsparcia, osiągnięć, autonomii, dominacji i agresji. To właśnie indywidualna kombinacja niezaspokojonych potrzeb, zwłaszcza tych, bez zaspokojenia, których jednostka nie jest w stanie funkcjonować, przyczynia się do powstania psychicznego bólu, który w połączeniu z niemożliwością jego tolerowania i poznawczym zawężeniem, gdzie śmierć jawi się jako jedyna możliwość zaprzestania odczuwania cierpienia i prowadzi do zachowań samobójczych.

*Shneidman E.S. Anodyne psychotherapy for suicide: A psychological view of suicide. Clinical Neuropsychiatry 2005; 2: 7–12.*

7. Która z poniższych aktywności będzie dla ludzi największym źródłem szczęścia?

- a) **Spotkanie twarzą twarz z przyjacielem**
- b) Rozmowa z przyjacielem przez telefon
- c) Napisanie krótkiej wiadomości do przyjaciela

Elizabeth Redcay, neurobiolog z Uniwersytetu w Maryland, próbowała pokazać różnice w reakcji mózgu na komunikację na żywo w porównaniu do obserwacji czegoś statycznego. Porównała funkcjonowanie mózgu u dwóch grup ludzi, tych komunikujących się na żywo z nią lub jednym z jej asystentów w dynamicznej konwersacji, z aktywnością mózgu ludzi, którzy oglądali jej prelekcję na ten sam temat, ale z nagrania video. Wyniki pokazały, że kontakt twarzą w twarz uwalnia całą masę neuroprzekazników, które jak szczepionka chronią nas teraz i na przyszłość. Wystarczy kontakt wzrokowy, podanie dłoni, żeby wytworzyła się oksytocyna, która podnosi poziom zaufania i obniża poziom kortyzolu, czyli zmniejsza stres. Wytwarza się dopamina, która daje uczucie rozluźnienia i łagodzi ból. Dzięki sile kontaktu twarzą w twarz notujemy najniższy poziom demencji wśród ludzi zaangażowanych społecznie. Ludzie, których można poprosić o pożyczkę w nagłej potrzebie, którzy wezwą lekarza, jeśli poczujecie się źle, lub zawiozą was do szpitala, którzy będą przy was podczas kryzysu, czy w czasie rozpaczy są z perspektywy psychologii dla nas bardzo ważni. Te wzajemne relacje są jednym z najsilniejszych wskaźników długiego życia.

*Susan Pinker „Życie towarzyskie może kryć sekret długowieczności”*

8. Każdy szczęśliwy przyjaciel zwiększa nasze szanse odczuwania szczęścia o 15%. A przyjaciel przyjaciela?

- a) 3%
- b) 7%
- c) **10%**

Dawanie poczucia wspólnoty sprawia, że inni ludzie chcą z nami przebywać, współpracować, budować trwałe relacje. Takimi stosunkami zajmuje się nauka o sieciach społecznych, która pokazuje, jak bardzo ludzie są ze sobą powiązani. Opisuje ona niewidzialne sieci, które łączą nas z innymi ludźmi. Mówi, o ty, że osoby z naszego najbliższego otoczenia mają duży wpływ na stan naszego zdrowia, poziom zamożności czy poczucie szczęścia. Dwaj naukowcy Nicholas Christakis i James Fowler, którzy zajmują się takimi badaniami, wyliczyli, w jakim stopniu fakt, że mamy szczęśliwego przyjaciela wpływa na nasze odczuwanie szczęścia. Okazuje się, że każdy szczęśliwy przyjaciel zwiększa nasze szanse odczuwania szczęścia, o 15%. Natomiast szczęśliwy przyjaciel naszego przyjaciela nasze poczucie szczęścia wzrośnie aż o 10%. *Nicholas Christakis: Ukryte wpływy sieci społecznych*

9. Ludzie, którzy regularnie i przez długi czas wykonują akty życzliwości, po zaprzestaniu ich robienia utrzymują swój dobry nastrój przez:
- a) Jeden dzień
  - b) Jeden tydzień
  - c) **Jeden miesiąc**

Julia Boehm i Sonja Lyubomirsky poprosiły badanych, by przez kilka tygodni pomagali w drobnych sprawach innym ludziom (na przykład przytrzymali komuś drzwi, powiedzieli komplement). Okazało się, że czuli się szczęśliwsi, a ich dobry nastrój utrzymywał się jeszcze po miesiącu. Dobrze wpływała na nich nie tyle liczba aktów życzliwości, co ich różnorodność.

*"The how of Happiness. A new approach to getting the life you want" Sonja Lyubomirsky*

10. Pozytywna postawa to:
- a) To, co prowadzi do szczęścia długoterminowo
  - b) **To, co prowadzi do szczęścia krótko i długoterminowo**
  - c) To, co prowadzi do szczęścia krótkoterminowo

Arystoteles mówił, że prawdziwe szczęście nie polega na czuciu się dobrze, ale na eudajmonii, gdzie eu oznacza dobry, a daimon to duch. Oznacza to, że dobrostanu nie osiąga się poprzez przyjemność, ale przez bycie prawdziwym sobą. Dla poczucia sensu w życiu bardzo ważne jest aby człowiek przeżywał w swoim życiu więcej pozytywnych uczuć niż tych negatywnych. Uczucia przyjemne wywoływane są między innymi przez chwilowe przyjemności. Przyjemności takie to są, na przykład, smaczne jedzenie, czy imprezy towarzyskie. Wadą takiego stymulowania pozytywnych uczuć jest to, że przyjemności takie szybko się nudzą, jeżeli nie są urozmaicane. Mogą one trwać tylko krótki czas w życiu człowieka. A ludzie potrzebują czegoś więcej niż krótkotrwałej przyjemności dającej szczęście. Potrzebują angażować się w życie i relacje z innymi ludźmi, aby wzrastać i kierować swoim losem. Dobrostan eudajmoniczny (nazywany również psychicznym) nie wyraża się więc tym, jak bardzo czujesz się szczęśliwy, ale na tym, na ile w swoim życiu dobrze robisz różne rzeczy, realizujesz swój potencjał, tworzysz dobre związki i wzrastasz jako osoba.

*Suzanne C. Segerstrom, „Jak przełamać prawo Murphy’ego. Jak pesymiści mogą osiągnąć to, co realizują optymiści”*

11. Jaki % naszego ogólnego poczucia szczęścia zależy od czynników zewnętrznych?
- a) 80%
  - b) 50%
  - c) **10%**

Zmieniając nasze codzienne działania jesteśmy w stanie wpływać na poczucie szczęścia, które w 40% zależy od tego, co robimy lub czego nie robimy. Te 40%, na które mamy wpływ, decydujące o naszym samopoczuciu tu i teraz, a także w przyszłości, składa się z naszego zachowania. Z tego, jakie działania podejmujemy i jak podchodzimy do ich realizacji, by stać się szczęśliwi. Dlatego, jak pisze Lyubomirsky: „Kluczem do szczęścia jest zmienianie naszych codziennych celowych działań”.

*"The how of Happiness. A new approach to getting the life you want" Sonja Lyubomirsky*

12. Badania pokazują, że najlepszym sposobem na poradzenie sobie z problemami jest:
- a) Pójście na spacer
  - b) Spotkanie się z bliską nam osobą i rozmowa z nią o naszym problemie**
  - c) Zrobienie sobie kubka dobrej herbaty

Według Elizabeth Redcay, neurobiolog z Uniwersytetu w Maryland kontakt twarzą w twarz uwalnia dużo bardzo korzystnych dla nas neuroprzekaźników. Podczas takiego spotkania wytwarza się oksytocyna, która podnosi poziom zaufania i obniża poziom kortyzolu, czyli zmniejsza stres. Wytwarza się dopamina, która daje uczucie rozluźnienia i łagodzi ból. Mając takie wsparcie łatwiej znajdujemy rozwiązania w trudnych sytuacjach, nasze nastawienie zmienia się oraz szybciej wychodzimy z sytuacji problemowych.

*Susan Pinker „Życie towarzyskie może kryć sekret długowieczności”*

13. Stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności to:
- a) Dobrostan
  - b) Nuda
  - c) Flow**

Mihaly Csikszentmihalyi, psycholog węgierskiego pochodzenia, w 1990 roku napisał książkę o tytule „Flow”. Skoncentrował się w niej na stanie osiąganym przez zapamiętanie się w danej czynności dla niej samej. Tak właśnie narodziła się koncepcja „Przepływu”, oparta na badaniach ludzi z różnych warstw społecznych, różnych kultur, różnych profesji. Flow to stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Charakteryzuje się brakiem samoświadomości, utratą poczucia czasu oraz całkowitą wolnością od strachu i lęku.

*Csikszentmihalyi Mihaly „Flow”*

14. Czy istnieją mechanizmy umożliwiające przekroczenie stałego poziomu szczęścia, uwarunkowanego genami i wychowaniem?
- a) Tak**
  - b) Nie

Suzanne Segerstrom pisze, że istnieją mechanizmy umożliwiające przekroczenie stałego poziomu szczęścia, uwarunkowanego genami i wychowaniem. Jednym z nich jest pętla pozytywnego sprzężenia zwrotnego. Fundamentem pętli pozytywnego sprzężenia zwrotnego jest optymizm. Optymizm, który nie jest uczuciem, lecz przekonaniem na temat przyszłości. Właśnie optymistyczne przekonania tworzą taką, a „im większym jest się optymistą, tym większą ma się szansę na optymistyczną przyszłość, której się oczekuje. Optymiści czerpią więcej radości z codziennego życia, są bardziej odporni na stresujące zawirowania życiowe, mają lepsze relacje z ludźmi i mogą nawet być fizycznie zdrowsi. Z kolei pozytywne efekty w sposób naturalny tworzą oczekiwanie, że przyszłość będzie równie lub nawet bardziej optymistyczna.” Segerstrom postawiła tezę, że skoro poczucie szczęścia wynika z realizacji celów i rozwijania naszych mocnych stron, to u optymistów może ono z czasem rosnąć.

*Suzanne C. Segerstrom, „Jak przełamać prawo Murphy’ego. Jak pesymiści mogą osiągnąć to, co realizują optymiści”.*

15. Jaki jest optymalny czas na wykształcenie trwałego nawyku?

- a) Od 3 do 7 dni
- b) Od 7 do 21 dni
- c) **Od 1 do 8 miesięcy**

Według badań psycholog Phillippy Lally z University College London wynika, że na wykształcenie nawyku potrzeba od 2 do nawet 8 miesięcy. Co więcej, z jej analiz wynika, że kilka małych błędów, czy odstępstw od nawyku, nie przekreśla na trwałe szansy na zmianę. Budowanie swojego poczucia szczęścia poprzez własne działania to nic innego jak wyrabianie w sobie pewnych nawyków. Warto o tym pamiętać, aby uniknąć tzw. efektu kuli śniegowej. To stan, kiedy narzucasz na siebie jakieś postanowienie i gdy zdarzy Ci się chwila słabości, kończysz swoje odstępstwo od normy, całkowicie ulegając pokusie. Aby uniknąć efektu kuli śniegowej, bądź cierpliwy(a) i wyrozumiały(a) dla siebie. Pamiętaj, że konsekwencja i z lekkimi odstępstwami od normy, też przynoszą oczekiwane rezultaty.

*European Journal of Social Psychology "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world"*

16. Jaki % ludzi realizuje założone postanowienia noworoczne?

- a) 17%
- b) 50%
- c) **8%**

Naukowcy z amerykańskiego uniwersytetu w Scranton w Pensylwanii przeprowadzili badania, z których wynika, że:

25% – jedna czwarta osób, które podejmują postanowienia noworoczne poddaje się już w ciągu pierwszego tygodnia nowego roku.

29% - rezygnuje w trakcie drugiego tygodnia,

36% – ponad jedna trzecia osób poddaje się po upływie jednego miesiąca.

54% – ponad połowa nie wytrwa do drugiej połówki roku.

Finalnie do końca roku postanowienia noworoczne zrealizuje tylko 8% najbardziej wytrwałych, zdeterminowanych i zmotywowanych.

<https://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>

17. Czy nasze poczucie szczęścia zależy też od czynników genetycznych?

- a) **Tak**
- b) Nie

Na podstawie wieloletnich badań amerykańskich profesorów, Sonji Lyubomirsky, Kena Sheldona oraz Davida Schkeda jednym z czynników, które kształtują nasze poczucie szczęścia jest genetyczna indywidualna norma - ich zdaniem, 50% różnic w poziomie szczęścia można wyjaśnić genetycznie zaprogramowaną, indywidualną dla każdego z nas normą.

*"The how of Happiness. A new approach to getting the life you want" Sonja Lyubomirsky*

18. Jaki jest najlepszy sposób na to, żeby oduczyć się zamartwiać?

- a) Omijać problemy szerokim łukiem
- b) Często wychodzić z przyjaciółmi, żeby nie myśleć o problemach
- c) **Nauczyć się wykrywać wcześniej takie myśli i robić wtedy coś, co odwraca naszą uwagę**

Porażki są nieuchronne, gorzej, gdy wciąż o nich myślimy. Ruminacje są to uporczywe myśli o nieprzyjemnych wydarzeniach. Trzeba nauczyć się wykrywać wcześniej takie myśli i robić wtedy coś, co odwraca naszą uwagę. Przeżywanie w kółko i od nowa tych samych, nieprzyjemnych wydarzeń nie prowadzi do ich lepszego zrozumienia. Kiedy międlimy w głowie tę samą sytuację od nowa i od nowa, często zdarza się, że czujemy się coraz bardziej bezradni i nie widzimy wyjścia z sytuacji. Możemy się tego oduczyć, albo możemy się tego wyuczyć. Im częściej przejmujesz się jakimś zdarzeniem, tym bardziej prawdopodobne, że tego typu rozpamiętywanie stanie się typowym stanem Twojego umysłu.

*Zindel V. Segal, John D. Teasdale, Jon Kabat-Zinn, Mark Williams, "Świadomą drogą przez depresję"*



19. Jakie cele są przez nas najczęściej osiągnane?

- a) Ambitne
- b) Długoterminowe
- c) **Dopasowane do naszych motywów**

Jak wyznaczyć sobie cel, aby wspierał Cię w działaniu?

1. Twój cel musi być konkretny:

- Co konkretnie chcesz osiągnąć?

2. Twój cel musi być wymierny. Po czym poznasz, że cel został osiągnięty.

- Co konkretnie będziesz robić/czuć/myśleć, kiedy osiągniesz swój cel?

3. Twój cel musi być osiągalny. Powinien mieścić się w zakresie Twoich możliwości i w dużym stopniu zależeć od Ciebie.

- Czy w praktyce można osiągnąć ten cel?
- Jakie ewentualne trudności mogą przeszkodzić Ci w osiągnięciu tego celu?

4. Twój cel musi być dla Ciebie istotny.

- Na ile w skali od 1 do 10 jest to dla Ciebie ważne?
- Z jakich powodów jest to dla Ciebie ważne?
- Z czego jesteś w stanie zrezygnować, aby osiągnąć swój cel?

5. Twój cel musi być określony w czasie.

- Kiedy zaczniesz?
- Do kiedy osiągniesz swój cel?

Powyższe punkty są poszczególnymi etapami rozpisywania celu metodą SMART. Jednak żaden cel nie będzie przez nas w 100% osiągnięty i na najwyższym poziomie jeśli jest niezgodny z naszymi motywami. Realizacja celu niezgodnego z naszymi wartościami, przekonaniem powoduje, że sami sabotujemy cel w jego realizacji i ponosimy często niewidoczne dla naszego oka konsekwencje ale bardzo znamienne w skutkach dla naszej psychiki. Cele niedopasowane mogą nas po prostu unieszczęśliwić.

*Daniel Pink: "Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us"*

20. O ile % osoby szczęśliwe są bardziej efektywne od tych mniej zadowolonych z życia osób?

- a) 5%
- b) **37%**
- c) 100%

Z badań Shawna Achora wynika, że podnosząc poziom pozytywności, mózg korzysta z tak zwanej "przewagi szczęścia". Zatem mózg z nastawieniem pozytywnym działa lepiej, niż z negatywnym, neutralnym lub zestresowanym. Mózg jest o 31% wydajniejszy w pozytywnym, niż negatywnym lub neutralnym nastroju, albo też w stresie. Sprzedawcy są o 37% efektywniejszy w sprzedaży. Lekarze są 19% szybsi i dokładniejsi, w stawianiu trafnej diagnozy w pozytywnym nastroju niż w negatywnym, lub w stresie.

*Shawn Achor: Szczęśliwy sekret efektywniejszej pracy*