

Czego

naprawdę
szukają
Polacy?

allegro



Realizacja badania i raportu:

 Mobile Institute

Spis treści

Na wstępie	3
O projekcie	4
Najciekawsze wyniki	5
Czego szukają Polacy	7
Poszukiwane wartości	8
Cele	23
Dobrostan i sukcesy	30
Poczucie szczęścia	31
Sukcesy	37
Czego szukamy w sobie	41
Polacy w poszukiwaniu szczęścia	45
Źródła sukcesu	46
Motywacja	51
Trudności na drodze	55
Recepta na szczęście	57
Recepta na szczęście	58
Mądrość i doświadczenie	59
Odwaga	66
Humanitaryzm	69
Poczucie sensu	74
Udane życie	80
Najważniejsze obszary	81
Życie pełne emocji	86
Życie zaangażowane	88
Życie z poczuciem sensu	94
Praktyki szczęśliwego człowieka	100
Szczęście w praktyce	101
Metodologia	104



Na
wstępie

O projekcie

Poszukiwanie to naturalna potrzeba człowieka. Każdego dnia czegoś szukamy, zaczynając od rzeczy drobnych, poprzez poszukiwania mające na celu zaspokojenie naszych potrzeb, a czasem i zachcianek, i te, mające na celu sprawienie radości naszym bliskim, aż po poszukiwania na poziomie najwyższym – dotyczące całego naszego życia, jego sensu i wartości. Gdy tylko się przebudzimy i wstaniemy z łóżka, przeglądamy nasz smartfon lub gazetę w poszukiwaniu porannych informacji. Sprawdzamy jaką będzie dziś pogoda, czy nie ma korków. W ciągu dnia poszukujemy informacji niezbędnych w pracy albo surfujemy po Internecie w poszukiwaniu produktów i usług mogących zaspokoić potrzeby nasze lub naszych bliskich. Szykujemy niespodzianki. Poszukujemy przepisów na ulubione danie, nasze lub partnera, czy dzieci. Sprawdzamy repertuar w kinie. Wybieramy wakacje, prezenty świąteczne, urodzinowe, imieninowe, rocznicowe... Poszukujemy wiedzy w nowych obszarach. Większość z nas (77%) poszukuje też odpowiedzi na pytanie najważniejsze: Czego naprawdę szukam w życiu? Postawienie sobie takiego pytania to już pierwszy krok do rozwoju i odnalezienia tej najważniejszej wartości. Następny, to poznanie odpowiedzi na pytanie, czego tak naprawdę szukamy i wskazówek, jak to wartościowe COŚ odnaleźć. Te dwa kroki to podstawa rozwoju. Allegro lubi się rozwijać. Lubi także pomagać Polakom. W końcu robimy to na co dzień, ułatwiając poszukiwania w nieco łatwiejszych i bardziej oczywistych obszarach niż sens życia. Właśnie dlatego szukaliśmy wiedzy w temacie, czego Polacy tak naprawdę poszukują w życiu i teraz chcemy przedstawić Państwu wyniki naszych dociekań – obszerny raport oparty na badaniu 1545 Polaków, wywiadach pogłębionych i wywiadach eksperckich. Materiał ten, nie tylko traktuje o tym, jacy jesteśmy i jakie postawy deklarujemy – choć deklaracja to już otwarcie na pozytywną zmianę – ale także, po raz pierwszy, sprawdza nasze deklaracje w działaniu. Przeanalizowaliśmy jak nasze codzienne postawy wpływają na poziom odczuwanego szczęścia i z wielką przyjemnością informujemy, że podajemy tu Państwu, potwierdzoną ilościowo, receptę na szczęście.

Wszystkich zatem, którzy wraz z 36% Polaków poszukują w życiu właśnie szczęścia, zapraszamy do lektury raportu. Niech pozwoli nam wszystkim rozwijać się w dobrym kierunku.

Katarzyna Czuchaj - Łagód, Mobile Institute,
Michał Bonarowski, Allegro.



Koncepcja merytoryczna: Michał Bonarowski (Allegro)
Przygotowanie raportu: Katarzyna Czuchaj-Łagód (Mobile Institute)
Koncepcja oprawy: Wojciech Hołysz (Filmpoint)
Skład i projekt: Helena Oszmiańska-Napierała
Ilustracje: Ada Buchholz
Multimedia/Infografika: Karolina Jacewicz

Moda na szczęście

Powszechnie sądzi się, że Polacy często narzekają i generalnie są dość pesymistycznie nastawieni do otaczającej rzeczywistości, że „to nie wypada” być szczęśliwym i w odpowiedzi na pytanie „co u Ciebie” odkrzyknąć jak Amerykanie – „great!”, czyli wspaniale. Czy aby na pewno? Chyba czas zacząć wsłuchiwać się w to, co Polacy mówią o sobie zaraz po przywitaniu się ze spotkanym znajomym, bo wygląda na to, że wiele się zmieniło. Mamy modę na szczęście. 61% Polaków jest szczęśliwych, a 26% z nich, czyli 10 % wszystkich Polaków, czuje się szczęśliwymi w zasadzie codziennie. Także 60% Polaków potwierdza, że udało im się osiągnąć w życiu sukces. Co więcej, tyle samo twierdzi, że to co im się zwykle wydarza, jest generalnie pozytywne. Narzekanie jest passé. Lubimy to!

Wartości podstawowe w cenie

Szczęście jest także tą wartością, której najczęściej poszukujemy w życiu. Potwierdza to 34% Polaków. Obok szczęścia szukamy też miłości i bliskości (28%), zdrowia (27%), spokoju (25%) i stabilności finansowej (25%). Te wartości stanowią też polską definicję szczęścia. Rzadko pojawiają się w niej natomiast takie elementy jak rozwój osobisty, samorealizacja, wiedza, piękno, czy szacunek i uznanie. Wydaje się, nawiązując do słynnej piramidy potrzeb Masłowa*, że nasza definicja szczęścia jest na razie głównie na trzecim, środkowym poziomie piramidy, czyli przynależności, a więc bliskości, nawiązywania kontaktów i uczestnictwa w życiu grupy. Najwyraźniej tu czujemy wciąż jakiś niedosyt. Być może dlatego kobiety, które oceniają się jako bardziej rodzinne i zaangażowane społecznie, deklarują znacznie wyższy poziom szczęścia niż mężczyźni (68% vs 55%).

Do celu, sukcesywnie

Wytrwałość w działaniu to według Polaków najważniejszy czynnik sukcesu (31% wskazań). Kolejne, najczęściej przesądzające o sukcesie, to pomysł (30%) i szczęście (29%). W tyle znalazły się kontakty i spryt, które część z Państwa mogła typować. Niestety jeszcze niżej znalazły się posiadane kwalifikacje i wykształcenie.



* piramida potrzeb Masłowa – wg [Wikipedii](#), koncepcja Abrahama Masłowa na temat hierarchii potrzeb ludzkich, kolejne poziomy piramidy to: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, szacunku i uznania, samorealizacji, tylko zaspokojenie potrzeb z niższych poziomów umożliwia wejście na poziom wyższy, czyli odczuwanie i zaspakajanie wyższych potrzeb

Recepta na szczęście istnieje

Lubią wyzwania, kochają uczyć się nowych rzeczy, uważają, że być jest ważniejsze niż mieć, mają kogoś, kto ich inspiruje, wierzą, że odnajdą w życiu to, czego szukają i dużo zależy od nich, a nie od okoliczności zewnętrznych, mają przyjaciół i partnera życiowego, pozwalają sobie na drobne przyjemności, ich bliskie osoby znają ich cele, robią rachunek sumienia i postanowienia na przyszłość, wierzą, że ludzie są z reguły dobrzy... Co ich łączy? Statystycznie są dwukrotnie częściej szczęśliwi niż pozostali.

Polak mądry po szkodzie, a sprytny na co dzień

Polacy generalnie chcieliby być bardziej odważni, przebojowi i mieć w sobie żyłkę lidera. Cienimy też wytrwałość, spontaniczność i asertywność. Wciąż doceniamy typowo polski spryt. Duża część z nas deklaruje, że tacy jesteśmy (17%), a kolejne 12% chce swoje zdolności w tym zakresie zwiększyć. 24% z nas od sprytu uzależnia także osiągnięcie sukcesu. Polki najczęściej chcą być bardziej odważne i przedsiębiorcze, a mężczyźni – przebojowi, ale i...rodzinni. 24% z nas określa się jako inteligentnych, ale na dalszy rozwój w tym zakresie chęć ma tylko 11%.

Problemy na zakręcie

Gdy napotkamy niespodziewane trudności albo pojawi się nagły problem, najlepszą taktyką jest mobilizacja i próba jego rozwiązania. Zapewne zgadza się co do tego większość z Państwa. Niestety, postępuje tak tylko 27% Polaków. 22% analizuje zaistniałą sytuację, co też może przynieść pozytywne efekty, ale kolejne 12% i 10% z nas odczuwa bezradność i poddaje się, nawet nie próbując działać. 15% zastanawia się, co by było gdyby, a kolejne 12% atakuje... Nie są to najefektywniejsze sposoby wychodzenia z życiowych zakrętów.

Blisko, ale nie za blisko

Deklarujemy, że niezmiennie ważna jest dla nas miłość i przyjaźń. W jednym i drugim przypadku 86% Polaków wskazuje, że posiadanie przyjaciół i partnera życiowego jest ważne, a nawet bardzo ważne. Z drugiej strony, 36% z nas zazdrości bliskim i znajomym osiągnięć, a niecałe 50% świętuje ich sukcesy. Na dokładkę, 51% z nas tak samo ceni przyjaźnię wirtualne jak realne. Tylko połowa Polaków dzieli się z najbliższymi informacją, jakie mają cele życiowe. Tymczasem, ta skrytość raczej nie sprzyja naszemu osiąganiu własnych celów i, tym samym, poczuciu szczęścia i spełnienia. Okazuje się bowiem, że bliscy, którzy już wiedzą w jakim kierunku zmierzamy, aktywnie nas wspierają (88%) i dwukrotnie zwiększają nasze szanse na osiągnięcie stanu szczęśliwości.

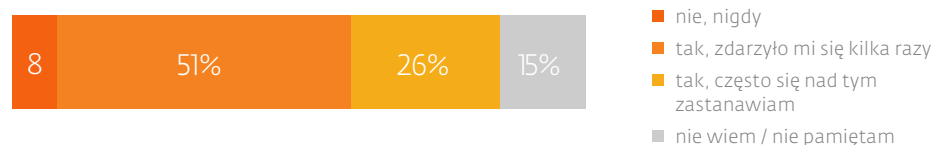


Czego szukają
Polacy

Trudne pytania

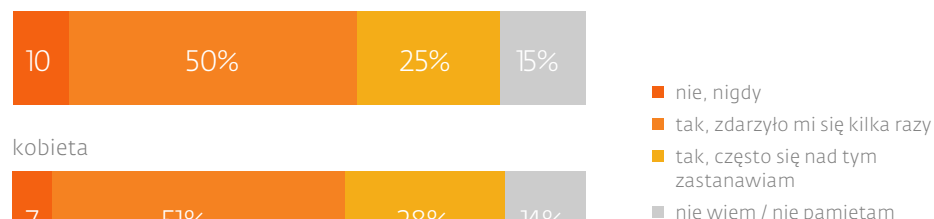
Czego tak naprawdę szukamy? To jedno z podstawowych pytań w naszym życiu. Na czym nam zależy? Jakie są nasze cele? Co liczy się dla nas najbardziej? Okazuje się, że te zagadnienia zaprzętają głowy i serca wielu, a nawet można powiedzieć, że znacznej większości Polaków. Kiedykolwiek jedno z tych pytań zadało sobie 77% Polaków, a 26% deklaruje, że zastanawia się nad tym dość często. Polki i Polaków charakteryzuje podobny poziom refleksji jeśli chodzi o to najważniejsze pytanie. 79% kobiet i 75% mężczyzn kiedykolwiek zastanawiało się, czego w życiu poszukują. Czego szukamy, zastanawiamy się też właściwie w każdym wieku (wskazania między 60% a 80%), aczkolwiek najwięcej przemyśleń w tym temacie mają osoby w wieku 25-34 lata i 35-44 lata, a najmniej – osoby najstarsze, z grupy 55+. Być może, według Polaków, to już nie jest właściwa pora na takie refleksje albo dojrzałe osoby mają już świadomość, czego w życiu pragną.

Wykres 1: Czy zastanawiałeś/eś się już kiedyś nad tym czego szukasz?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

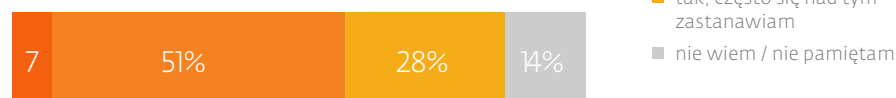


Wykres 2: Czy zastanawiałeś/eś się już kiedyś nad tym czego szukasz? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

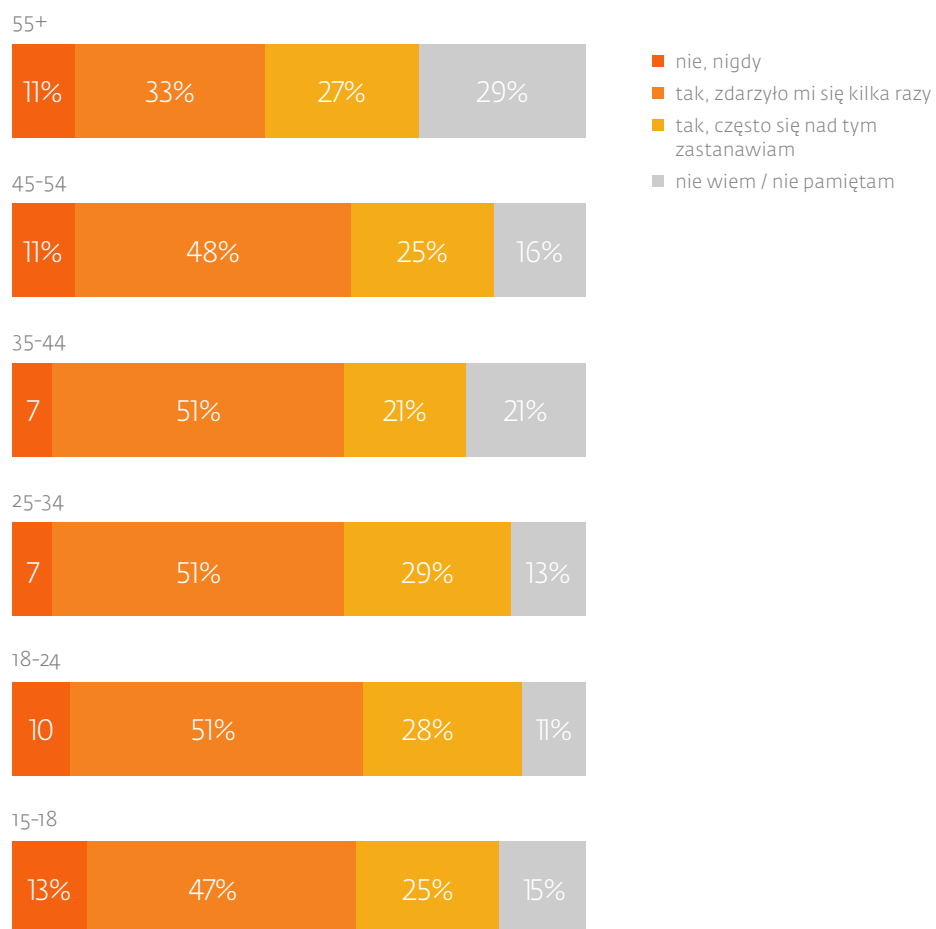
mężczyzna



kobieta



Wykres 3: Czy zastanawiałeś/eś się już kiedyś nad tym czego szukasz? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Czego tak naprawdę szukamy?

Niezależnie od tego, czy ktoś wcześniej zastanawiał się już nad pytaniem, czego w życiu poszukuje, nasze badanie tę refleksję wywołało. Informacją na temat swoich życiowych poszukiwań podzieliło się z nami 1545 Polaków. Pora, żebyśmy my podzielili się z Państwem pozyskaną wiedzę. A zatem, czego Polacy tak naprawdę szukają w życiu? Okazuje się, że poszukujemy więcej niż jednej rzeczy. Średnio badani wskazali 3 obszary poszukiwań. Przede wszystkim szukamy szczęścia (34% wskazań), a dalej – miłości i bliskości (28%) i zdrowia (27%). Spokoju i stabilności finansowej poszukuje 25% z nas. Dużo osób deklaruje także, że bardzo istotne jest dla nich poczucie, że są potrzebni i, że coś znaczą (odpowiednio 19% i 18% wskazań). Rodzina jest obszarem poszukiwań życiowych 17% osób, przy czym najczęściej jest to rodzina rozumiana jako rodzina pełna, to znaczy z dziećmi (62% wskazań na taki model rodziny jako dającej szczęście). Kobiety wskazują nieco więcej obszarów poszukiwań – 3,1 vs 2,7. Rzadziej niż mężczyźni poszukują jedynie trzech elementów, takich jak sukces zawodowy, prestiż i władza. Najbardziej intensywne poszukiwania dotyczą osób młodych – w wieku 18-24 lata i osób najstarszych, przy czym wśród osób najstarszych zdecydowanie najważniejszymi obszarami, czyli tym, czego w życiu szukają, są szczęście i komfort. Osoby młode mają mniej zdecydowane poglądy i deklarują poszukiwanie wielu elementów – takich jak szczęście, zdrowie, miłość i bliskość, sukces zawodowy, stabilność finansowa i, co ciekawe, również spokój. Wszystkie te elementy otrzymały ponad 30% wskazań w tej grupie. Najwyraźniej wiek 18-24 lata to po prostu czas aktywnych poszukiwań, które potem dla dużej części dorosłych i doświadczonych Polaków się kończą. Ciekawa obserwacja dotyczy także współistnienia poszczególnych obszarów naszych poszukiwań. Osoby, które poszukują sukcesu zawodowego, znacznie częściej niż pozostali szukają też stabilności finansowej, czy uznania i prestiżu, a także zdrowia, rzadziej natomiast – miłości i bliskości. Gdy szukamy miłości i bliskości, znacznie częściej niż średnio Polacy poszukujemy też szczęścia, rodziny, spokoju i znowu – zdrowia. Osoby poszukujące uznania, szukają też sukcesu zawodowego i stabilności finansowej, a także emocji. Można wysnuć na tej podstawie wniosek, że niektóre z obszarów lepiej korespondują ze sobą niż inne. Wydaje się, że poszukujemy intensywniej albo w obszarze zawodowym, albo w obszarze uczuciowym, relacyjnym. Jedynie zdrowie jest uniwersalną wartością, pasującą do każdego z obszarów naszych poszukiwań.



Czego szukasz w życiu?



Wykres 4: Czy szukasz w życiu którejś z podanych rzeczy?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

szczęścia

34%

miłości / bliskości

28%

zdrowia

27%

spokoju

25%

stabilności finansowej

25%

sukcesu zawodowego

24%

komfortu

20%

poczucia, że jestem potrzebna/y

19%

poczucia, że coś znaczę

18%

emocji / namiętności

18%

rodziny

17%

uznania / prestiżu

16%

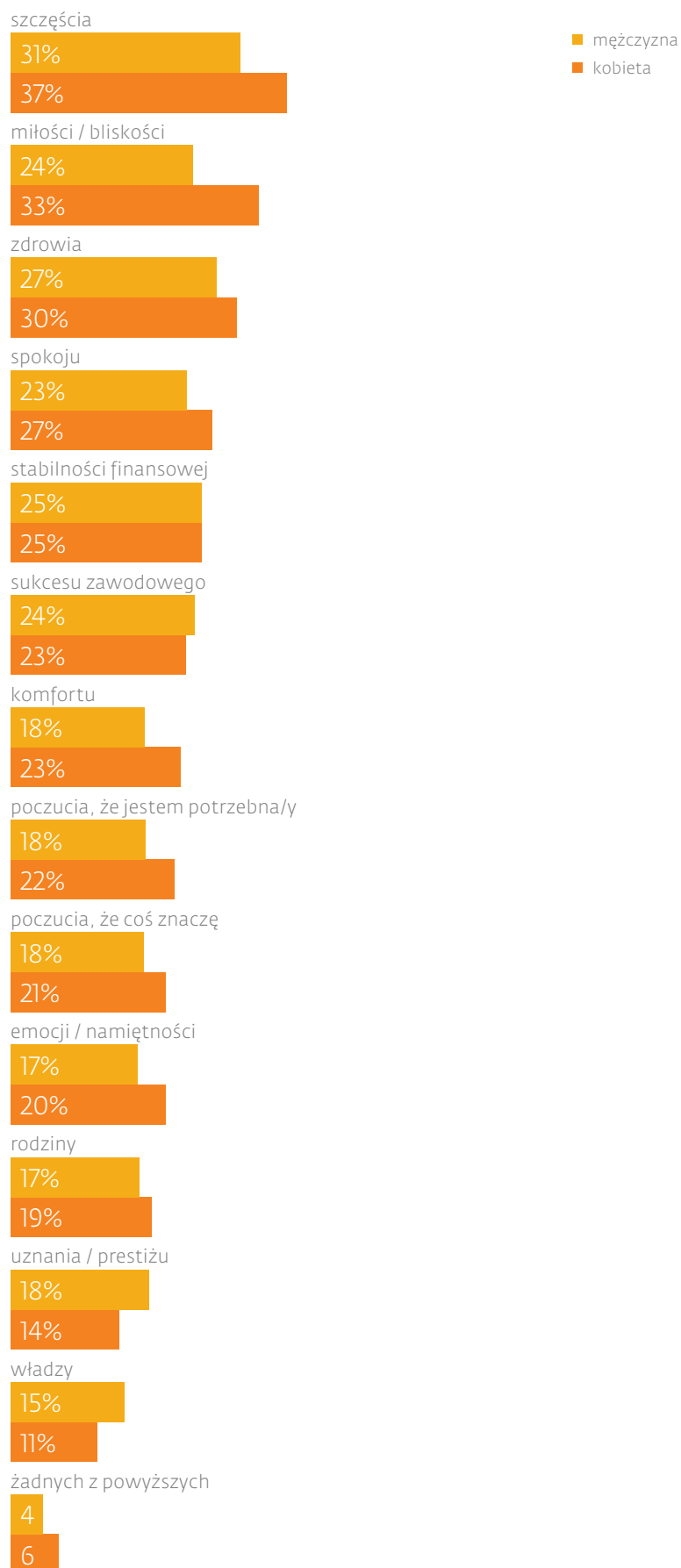
władzy

14%

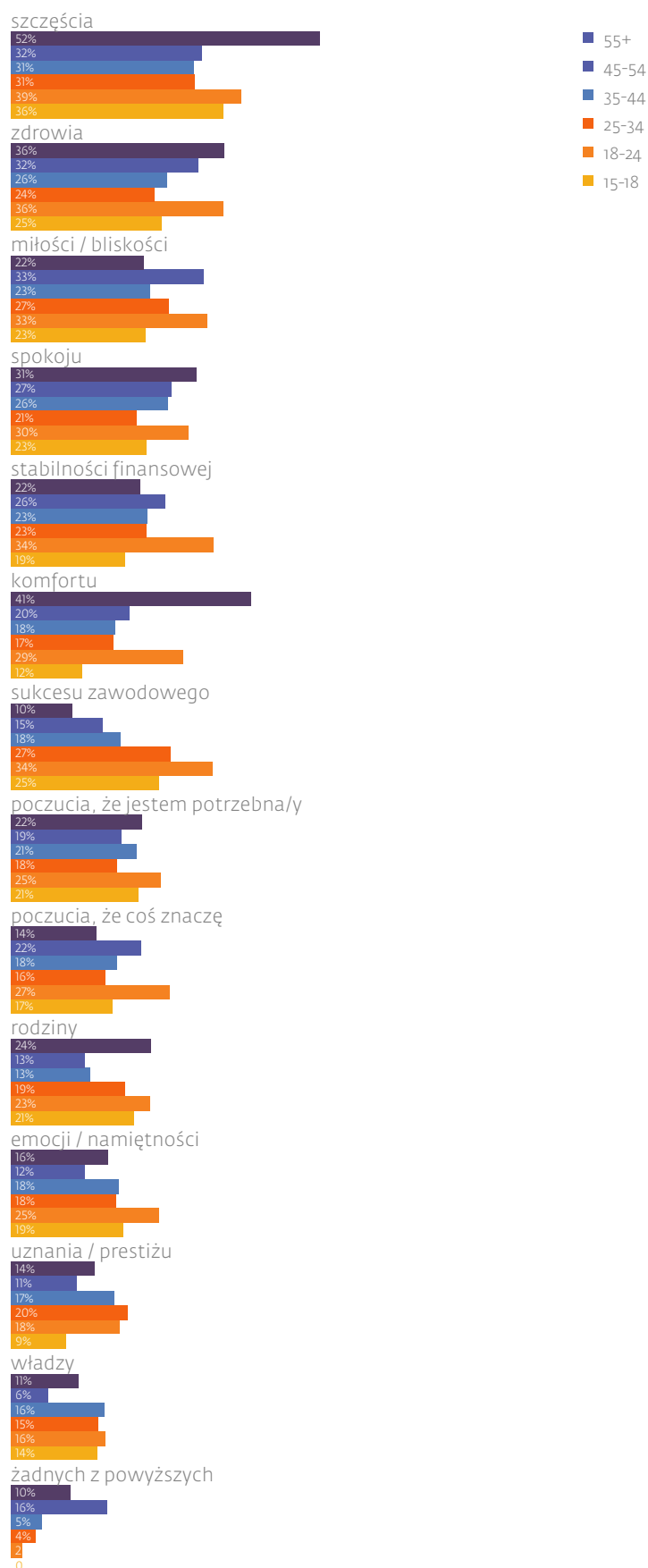
żadnych z powyższych

5%

Wykres 5: Czy szukasz w życiu którejś z podanych rzeczy? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 6: Czy szukasz w życiu którejś z podanych rzeczy? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Na pytanie – czego szukasz w życiu? – największa część Polaków odpowiada, że po prostu szczęścia, a dalej miłości, spokoju. Znacznie mniej szuka sukcesu zawodowego, jeszcze mniej – przygód. Kilkanaście procent poszukuje sensu, celu w życiu i pomysłu na siebie. Wiele osób szuka spokoju. Czy to właściwe obszary poszukiwań?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Pojęcie szczęścia każdy może inaczej definiować i w innych obszarach życia go szukać. Wiele osób może nie zdawać sobie z tego sprawy, że dąży np. do sukcesu zawodowego, przygód, czy sławy dlatego, że ... wierzy w to, że to właśnie wniesie więcej szczęścia do ich życia. Odpowiedzi udzielone w badaniu takie jak miłość, sens i cel w życiu to całkiem dobre tropy w poszukiwaniu szczęścia. Jeśli chodzi o wskazanie dotyczące spokoju, może to być znak tego, że jako naród jesteśmy jeszcze „na dorobku”, więc pracujemy często więcej i ciężiej niż ludzie w krajach, w których dobrobyt jest na wyższym poziomie. Mamy prawo być tym zmęczeni. Może to być jednak również wskazówka, że dla niektórych z nas oczekiwany stan zadowolenia z życia i szczęście wcale nie oznacza stanu euforii i ekscytacji, zabawy, tylko stan, który można określić jako wewnętrzny spokój, równowagę.



Dorota Minta

Psycholog, doradca rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

”

Trzeba by się zastanowić, czym jest w zasadzie jest to szczęście, jak je rozumiemy. Ja bardziej odczytuję te wyniki jako poszukiwanie dobrostanu, czyli takiego poczucia, że jest nam dobrze. To nie jest szczęście w kategoriach szaleństwa, euforii, czy upojenia, tylko właśnie raczej dobrego samopoczucia – dobrostanu. Wynika to bezpośrednio z hierarchii potrzeb, wskazanej już przez Masłowa. Zaspokojenie ich, takie codzienne szczęście, to baza konieczna do robienia różnych ciekawych i większych rzeczy w życiu. Wydaje mi się jednocześnie, że 23% wskazań na sukces zawodowy, to mało. Najpewniej wynika to z żywego wiaź wyobrażenia w Polsce, że praca nie jest niczym interesującym, że, mówiąc kolokwialnie, nie jest fajna, nie jest sexy. Praca wciąż nie jest dla ludzi źródłem przyjemnych doznań. Kojarzymy ją z tym, że musimy pracować, żeby zdobyć pieniądze i zapewnić sobie środki do życia. I koniec. Nie jest to w dalszym ciągu źródło naszej satysfakcji, a szkoda.



Julia Izmałkova

Psycholog, badaczka
i ewangelistka etnografii
w Polsce, CEO jedynej
agencji badawczej
w Europie specjalizującej się
w biznesowych badaniach
etnograficznych
www.izmałkova.com,
autor bloga
www.myflirtwithreality.com

”

23% Polaków wskazujących na sukces zawodowy to bardzo mały wynik i powiedziałbym, że wręcz smutny. Pokazuje częściowy brak ambicji, ale i „zerojedynkowość” w myśleniu Polaków. To myślenie bardzo dobrze pokazała ostatnio kampania „Nie zdążyłam”, w której Polka wybierała między karierą, a rodziną. Mnie ta kampania wręcz oburzyła, bo jako psycholog, kobieta i osoba aktywna zawodowo, kompletnie nie zgadzam się z takim podejściem i nie widzę żadnego potwierdzenia w rzeczywistości. Wśród Polaków jednak żywe jest to podejście albo-albo, pokazują to nasze wszystkie badania. Wszystko musi być kosztem czegoś. Wydaje nam się że nie możemy łączyć wszystkich elementów życia, uważamy, że jeżeli jest sukces zawodowy, to jest on zawsze kosztem rodziny. Nie ma w Polsce koncepcji i-i. Takie myślenie z kolei – w kategoriach albo-albo – powoduje wręcz wykastrowanie ambicji, a przecież nie musi tak być. Żyjemy w nowoczesnym świecie, mamy dostęp do nowoczesnych technologii, jesteśmy mobilni, możemy zdalnie i w elastyczny sposób pracować. Tymczasem, ludzie nie rozumieją tych możliwości lub są zablokowani przez swoje przekonanie. Nie rozumieją też, że ambicja jest „dość” wysoko w piramidzie Masłowa i my jej potrzebujemy. Ambicją przecież tak samo może być wyhodowanie najpiękniejszych jabłek na wsi, jak i zostanie prezesem Facebooka. Mało mamy w sobie tego pragnienia rozwoju i ambicji jako naród. W tym obszarze zdecydowanie potrzebujemy zmiany podejścia. Trzeba też przyznać, że wybór sukcesu zawodowego jako źródła szczęścia jest społecznie trudny, wręcz ryzykowny. To przecież gwarancja łatki, że w takim razie rodzina nie jest ważna. Potwierdza to także inny wynik tego badania, a mianowicie taki, że Polacy wyznają zasadę, że jak coś idzie dobrze w jednym obszarze, to musi się zawalić w innym. Nie ma w nas tej wiary, że można zorganizować wszystko tak, żeby radzić sobie i odnosić sukcesy w każdym obszarze. Stąd jest taka nagonka na ludzi zadowolonych z życia. W Polsce o osobach ambitnych, które się realizują mówimy: No tak, zaniedbał(a) rodzinę, ja takim kosztem nigdy bym tego nie zrobił(a). Nie mamy akceptacji dla faktu, że komuś może się powodzić w wielu dziedzinach. Wystarczy spojrzeć na Martynę Wojciechowską. Od jakiegoś czasu jest na topie, wszyscy ją popierają, a teraz także współczują ze względu na chorobę, ale kiedy jej córeczka się urodziła, a ona chciała kontynuować i życie zawodowe i robić karierę, to nie była tak dobrze oceniana... Myślę, że musi przyjść zmiana pokoleniowa, żeby to się w nas zmieniło. Zaskoczył mnie też fakt, że nikt nie wymienia tu własnego rozwoju, samorealizacji. To świadczyłoby, że jesteśmy jeszcze cały czas na niższych poziomach piramidy Masłowa. Jesteśmy niezaspokojeni w obszarach bazowych i dopóki te braki będą, dopóty nie przeniesiemy się na wyższy poziom.



**Agnieszka
Szwejkowska**

Interim Chief Happiness Officer,
psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl

”

Wszyscy szukamy sensu i wszyscy chcemy żyć, nie tylko dlatego, żeby konsumować, ale też dlatego, żeby mieć w życiu znaczenie i robić coś, co jest bardziej trwałe niż przemijające. W swojej praktyce psychologicznej, ja się spotykam z tym, że ludzie, którzy opierają się na trwałych wartościach, nie muszą korzystać z usług psychoterapeuty, natomiast ludzie, którzy tylko i wyłącznie opierają się na konsumpcji – w którymś momencie budzą się w swoim życiu i mówią o pustce, jaka ich otacza. Zdecydowanie lepiej jest poszukiwać trwałych wartości. Warto jednak pamiętać, że to jest ciągła droga. To nie jest tak, że coś, na przykład szczęście, znajdziemy i osiadziemy na laurach. To jest raczej tak, że my się zmieniamy i nasze dążenia także mogą być zmienne w czasie, tak więc musimy się nastawić, że będziemy w ciągłej drodze w poszukiwaniu najważniejszych wartości.

Szczęście niejedno ma oblicze

Skoro już wiemy, że Polacy najczęściej szukają szczęścia, warto by było sprawdzić, co pod tym słowem się dla nich kryje. Filozofowie, poczynawszy od Sokratesa, próbują odnaleźć i zdefiniować naturę szczęścia, a także oszacować jego osiągalność. Pojawiło się w tym zakresie wiele teorii, ale podstawowym zagadnieniem od zawsze pozostaje to, czy szczęście jest „w nas”, czy zależy od okoliczności zewnętrznych. W starożytności szczęście utożsamiano często z ideałem, który w życiu ziemskim jest po prostu nieosiągalny, będzie natomiast nagrodą za dobre życie doczesne w życiu pozagrobowym. Według Arystotelesa, szczęście to z kolei działanie zgodnie z ludzką naturą. Szczęście, rozumiane jako subiektywnie oceniana, najlepsza z możliwych sytuacja życiowa i życie pełne przyjemności to definicja Epikurejczyków. Szczęście jako siła charakteru, niezależniająca jednostkę ludzką od wszelkich okoliczności i burz na zewnątrz, to z kolei definicja Stoików. Według Chrześcijan absolutnym szczęściem jest bezpośredni kontakt z Bogiem, a według Buddyizmu stan Nirwany, czyli wyzbycie się pragnień, które i tak w większości są niemożliwe do całkowitego zaspokojenia... Jak widać, szczęście ma wiele twarzy. Okazuje się, że także współcześnie dla Polaków potrafi oznaczać bardzo różne rzeczy. Przede wszystkim, niektórzy z nas rozumieją szczęście jako stale odczuwany poziom zadowolenia, ale duża część wiąże je z pojedynczymi chwilami, które w jakiś sposób są dla nich szczególne, np. wiążą się z momentem spełnienia któregoś z naszych marzeń, pozytywnym wydarzeniem, niespodzianką. Wielu z nas ma też konkretne wyobrażenia o tym, co nam szczęście daje. Są to w szczególności: dom i rodzina, dobre relacje, bliska osoba, miłość, osiąganie wyznaczonych celów i sukcesów. Bardzo rzadko szczęście utożsamiamy z tzw. fartem, czyli pomyślnym zbiegiem okoliczności. Poznajmy zatem te definicje.



” Szczęście to...

- Stan emocjonalny w którym wszystkie moje potrzeby życiowe zostają spełnione
- Dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi, satysfakcjonująca praca
- Jestem szczęśliwa, gdy jestem niezależna, nie jestem nic winna i mogę działać na własną rękę
- Miłość jest dla mnie szczęściem, bo od miłości pochodzą wszystkie dobre uczucia
- Przeżywanie każdego dnia z uśmiechem na twarzy
- Spokój, stabilizacja, bycie dumnym z tego co się robi
- Sprawianie, że ktoś się uśmiecha
- Robienie rzeczy, które dają nam radość i nas satysfakcjonują
- Stan, w którym jesteśmy, gdy nic nam nie brakuje, gdy nie mamy problemów
- Brak problemów. To stan, gdy nie trzeba się praktycznie o nic martwić, gdy nie brakuje nam niczego
- Rodzina, która jest ze mną w najtrudniejszych sytuacjach i wspiera mnie bez względu na wszystko
- Szczęście jest dla mnie wyjątkową wartością, do której można dojść spełniając swoje cele i mając wokół najbliższych.
- Dobrze spędzony czas
- Coś niesamowitego, jak się tylko pojawi człowiek jest radosny i zadowolony
- Dom pełen ludzi, na których zawsze można liczyć
- Wspólny czas spędzony z ludźmi, których kochamy
- Życie spełnione w zgodzie z najbliższymi i ze swoimi wartościami
- To posiadanie rzeczy, które chce i pragnie się posiadać jak np. dom, samochód, wakacje, rodzina
- To stan, w którym czujemy wewnętrzne spełnienie, jesteśmy szczęśliwi, gdy udaje nam się zrealizować nasze marzenia oraz cele

Szczęście rozumiemy jako obecność bliskich osób, z którymi dzielimy życie, rodzinę, poczucie, że coś się nam udaje, swobodę finansową, niezależność, dobrobyt, stan, w którym większość potrzeb jest zaspokojona i nie ma większych problemów... Czy to jest właśnie szczęście?

**Iwona Kucharewicz**

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

” Jest wiele definicji szczęścia stworzonych przez stulecia przez filozofów, artystów, a później także psychologów. W przybliżeniu można powiedzieć, że jest to stan zadowolenia z siebie i swojego życia, pozytywny bilans emocji w naszym życiu. Badania psychologów z obszaru psychologii pozytywnej oferują pewne wskazówki na temat tego, które czynniki faktycznie przybliżają nas do poczucia szczęścia i dobrego życia, a które nie, choć możemy mieć mylną nadzieję, że przybliżą. Wśród najważniejszych czynników sprzyjających budowaniu szczęścia, warto zwrócić uwagę na: bliskie związki z ludźmi, pielęgnowanie pasji i zaangażowania w naszym życiu (w pracy zawodowej lub w ramach zajmowania się jakimś hobby), zdefiniowanie tych obszarów i działań, które nadają naszemu życiu większy sens, umiejętność tworzenia i doceniania drobnych przyjemności i wartościowych chwil w codzienności, a także realizacja swoich celów. Wszystkie odpowiedzi, które deklarują Polacy, mają sens. Może w najmniejszym stopniu dobrobyt, rozumiany jako bogactwo, bo według badań wzrost zamożności ponad średni poziom nie powoduje symetrycznego wzrostu poczucia szczęścia. Ważne jest natomiast, abyśmy mieli poczucie bezpieczeństwa związane z naszymi dochodami i abyśmy mogli pozwolić sobie na godne życie bez lęku o to, czy wystarczy nam pieniędzy na podstawowe potrzeby. Poczucie, że coś nam się udaje, jest ważnym elementem budującym naszą wiarę w siebie i poczucie własnej skuteczności. Jeśli jest na wysokim poziomie, to mniej boimy się podejmować kolejne wyzwania, lepiej sobie radzimy także w trudnych sytuacjach i powstaje z tego rodzaj pozytywnej spirali, bo dzięki temu mamy na koncie kolejne działania, które nam się udały, a to znowu wspiera nasze poczucie sprawczości. Warto pamiętać, że właśnie realne uporanie się z jakimś wyzwaniem działa na nas najskuteczniej i najsilniej. Jeśli ktoś nam wmawia, że powtarzając afirmacje poprawimy na stałe naszą pewność siebie, to niestety możemy się tą metodą rozczarować.



Agnieszka Szwejkowska

Interim Chief Happiness Officer,
psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl

”

Szczęście to na pewno nie jest fart, czyli taki zbieg okoliczności, który się nam po prostu przytrafia, choć wydaje mi się, że ludzie jeszcze często tak właśnie traktują szczęście, określając je jako dar losu, zależny od okoliczności zewnętrznych. W związku z tym, często tego, co wymaga pracy i odpowiedzialności, nie nazywają szczęściem. Każdy może, a wręcz powinien mieć osobistą definicję szczęścia i dobrze by było, żeby to szczęście było lokowane w wartościach bardziej trwałych niż nietrwałych. Lokowanie szczęścia w poczuciu niezależności finansowej, czy stanie posiadania, to jest pomyłka, kreowana obecnie i wzmacniana przez świat, w jakim żyjemy i jaki obserwujemy na co dzień. W tych czasach zdecydowanie zyskują ci, którzy nie ulegają temu budowanemu złudzeniu, bo takie szczęście, związane z stanem posiadania, można nazwać raczej „fastfoodowym” szczęściem. I podobnie jak jedzeniem typu fast food się nie pożywimy, nie będzie dla nas dobre i odżywcze, tak samo w przypadku szczęścia, cieszenie się błyskotkami i przelotnymi sytuacjami, nie zaspokoi naszych prawdziwych potrzeb. O szczęściu mówi się też często, także w teorii psychologii, że to jest względnie trwały stan, który tak naprawdę możemy zweryfikować, gdy mamy poczucie szczęścia także w trudnych sytuacjach – gdy generalnie myślimy o sobie, że jesteśmy szczęśliwi, niezależnie czy dzisiaj wstaliśmy prawą, czy lewą nogą. Niezależnie od tego wiemy, że sytuacje są przemijające i to, że wstaliśmy akurat lewą nogą, niewiele zmienia w naszym życiu – nasze życie jest szczęśliwe. Szczęście to też droga, coś, do czego się dąży i nie można mieć tego niestety na stałe. Tak jak w przypadku kondycji fizycznej, nie da się wytrenować i mieć dobrą kondycję do końca życia, tylko raczej trzeba stale trenować, żeby mieć i utrzymać ten stan rzeczy. Tak samo jest ze szczęściem – nie da się go raz osiągnąć i mieć do końca życia, trzeba cały czas trenować przebywanie w stanie szczęścia. W psychologii pozytywnej mówi się też o dobrostanie, gdzie wszystkie ważniejsze potrzeby są zaspokojone, czyli sfera związana z bliskimi relacjami, finansowa, zdrowia, sfera rozwoju osobistego i zawodowego. Jeśli te wszystkie sfery mamy „napełnione” to mówimy o dobrostanie. Jeśli mamy gdzieś braki, to od razu czujemy, że jesteśmy nieszczęśliwi. Jako ludzie, mamy niestety tę własność, że bardziej zwracamy uwagę na sytuacje braku, frustrujące i trudne – dłużej je odczuwamy, przepracowujemy i „odchorowujemy”. Mają na nas większy wpływ niż sytuacje szczęścia, radości i przyjemności. Dlatego, wiedząc o tym, warto świadomie cieszyć się sytuacjami, które są dla nas wartościowe i przyjemne.

Wiara czyni cuda

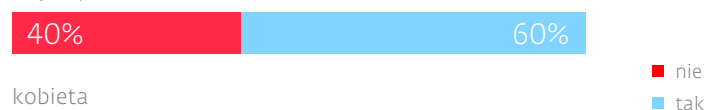
Jak widać, mamy dość wymagającą definicję tego, czym jest dla nas upragnione szczęście. Czy zatem wierzymy, że uda nam się je osiągnąć, podobnie jak miłość, zdrowie i inne rzeczy, które wskazaliśmy jako obszary naszych poszukiwań? Dobrej myśli w tym zakresie jest 64% Polaków. Nieco częściej wiarą w znalezienie tego, czego szukamy charakteryzują się kobiety (+10 p.p.) i osoby młode, w wieku 18-24 lata i 25-34 lata. Najmniej wiary mają w tym zakresie osoby najstarsze, w grupie 55+ i, co ciekawe, także osoby najmłodsze, w wieku 15-18 lat.

Wykres 7: Czy wierzysz, że odnajdziesz to, czego szukasz, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 8: Czy wierzysz, że odnajdziesz to, czego szukasz (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna



kobieta



Wykres 9: Czy wierzysz, że odnajdziesz to, czego szukasz (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

55+



45-54



35-44



25-34



18-24



15-18



Cele w drodze do szczęścia

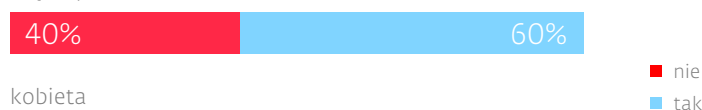
Aby odnaleźć to, czego w życiu szukamy, czyli szczęście, miłość, zdrowie, rodzinę, ważny jest plan działań, czyli wyznaczenie sobie celów. I faktycznie, większość Polaków (61%) popiera tę tezę bo takie cele ma wyznaczone. Konkretnie cele, a zatem sprecyzowaną drogę do odnalezienia tego, czego szukamy, posiadają nieco częściej kobiety niż mężczyźni (+5 p.p.), a także osoby młode, ale już dorosłe – w wieku 18-24 lata i 25-34 lata.

Wykres 10: Czy masz wyznaczone konkretne cele, do osiągnięcia których dążysz?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 11: Czy masz wyznaczone konkretne cele, do osiągnięcia których dążysz? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna

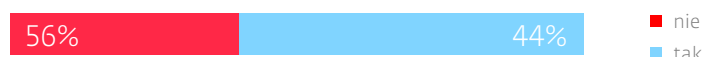


kobieta



Wykres 12: Czy masz wyznaczone konkretne cele, do osiągnięcia których dążysz? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

55+



45-54



35-44



25-34



18-24



15-18



Elastyczność kontra wytrwałość

Ci, którzy mają wyznaczone konkretne cele, jakie chcą w życiu osiągnąć, mają różne strategie ich wyznaczania. Prawie tyle samo osób (52% vs 48%) elastycznie zmienia cele w odpowiedzi na okoliczności i sytuacje życiowe, jak i posiada wyznaczone na stałe, niezmiennie w czasie cele. Kobiety i mężczyźni działają bardzo podobnie w obszarze wyznaczania celów. Podobnie działają też w zakresie planowania osoby w różnym wieku. Można dostrzec lekką skłonność ku zmienności celów wraz z nabywaniem życiowego doświadczenia. A która ze strategii sprawdza się lepiej? Możecie się Państwo przekonać w rozdziale „Recepta na szczęście”.

Wykres 13: Czy wyznaczone cele są stałe, czy raczej zmieniają się wraz z Twoim wiekiem lub okolicznościami zewnętrznymi?, N=926, badani, którzy mają wyznaczone cele, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 14: Czy wyznaczone cele są stałe, czy raczej zmieniają się wraz z Twoim wiekiem lub okolicznościami zewnętrznymi? (wg płci), N=926, badani, którzy mają wyznaczone cele, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna



kobieta



Wykres 15: Czy wyznaczone cele są stałe, czy raczej zmieniają się wraz z Twoim wiekiem lub okolicznościami zewnętrznymi? (wg wieku), N=926, badani, którzy mają wyznaczone cele, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

55+



45-54



35-44



25-34



18-24



15-18



Rozliczenia i postanowienia

Warto wspomnieć, że 67% Polaków pomaga sobie w realizacji celów robiąc rachunek sumienia, czyli rozliczenie naszych dobrych i złych zachowań, a 44% robi postanowienia na przyszłość. Skłonność do refleksji i podsumowań, co zrobiliśmy dobrze lub źle, jest taka sama dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Jeśli zaś popatrzymy na wiek, widać, że im osoba starsza, tym większe ma to dla niej znaczenie. Postanowienia na przyszłość częściej robią kobiety (+7 p.p. przewagi nad mężczyznami), a także, co ciekawe, osoby w wieku 18-24 lata (49%), a dalej osoby uznawane powszechnie za dość zabiegane na co dzień ze względu na największą aktywność zawodową – w wieku 25-34 lata i 35-44 lata (44%). Widać, że młode osoby mają większą skłonność do patrzenia w przyszłość niż analizowania przeszłości. Z jednej strony to dobrze – działają i idą do przodu. Z drugiej strony, jeśli mówimy o rozwoju osobistym, jeden element (postanowienia) nie do końca dobrze funkcjonuje bez drugiego (refleksji).

Wykres 16: Czy zdarza Ci się robić tzw. rachunek sumienia, czyli podsumowywać, co zrobiłaś/eś dobrze lub źle i wyciągać wnioski?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 17: Czy zdarza Ci się robić listę postanowień na przyszłość?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 18: Czy zdarza Ci się robić tzw. rachunek sumienia, czyli podsumowywać, co zrobiłeś/dobrze lub źle i wyciągać wnioski? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna



kobieta



Wykres 19: Czy zdarza Ci się robić tzw. rachunek sumienia, czyli podsumowywać, co zrobiłeś/dobrze lub źle i wyciągać wnioski? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

55+



45-54



35-44



25-34



18-24



15-18



Wykres 20: Czy zdarza Ci się robić listę postanowień na przyszłość? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna



kobieta



Wykres 21: Czy zdarza Ci się robić listę postanowień na przyszłość? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

55+



45-54



35-44



25-34



18-24



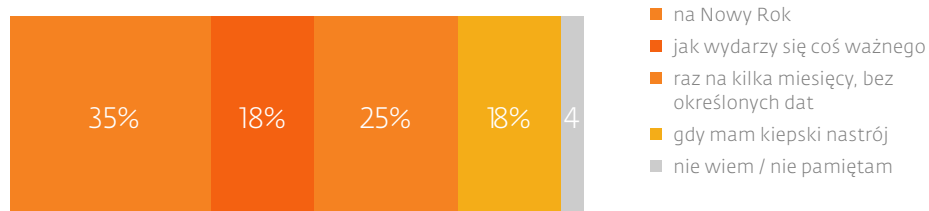
15-18



Postanowienia, nie tylko noworoczne

Osoby, które postanowienia robią, najczęściej jako okazję do takiej aktywności wykorzystują Nowy Rok (35%). Kolejne 25% robi postanowienia niezależnie od tej symbolicznej daty, co kilka miesięcy. 18% osób postanawia coś jak ma kiepski nastrój i podobnie – 18% – gdy wydarzy się w ich życiu coś ważnego, wyzwającego ochotę lub konieczność zmiany. Najwyraźniej Nowy Rok nie jest tu kluczową datą, aczkolwiek, nie da się zaprzeczyć, że wielu z nas skłania do refleksji. Jednocześnie trzeba stwierdzić, że nasze postanowienia (niektóre z nich prezentujemy na następnej stronie) są dość ogólne i bardziej w formie życzeń niż planu działania, a nawet strategii. Jeśli komuś nieobcy jest temat zarządzania, powiedziała by, że nasze postanowienia nie są SMART czyli (specif – konkretne, measurable – mierzalne, achievable – osiągalne, realistic – realistyczne i time-bound, czyli określone w czasie). To niestety może znacznie obniżyć poziom ich realizacji, ale też jest dość wygodne i bezpieczne, bo ogranicza możliwość obiektywnej oceny, czy coś zostało osiągnięte. Podejście to ma więc i minusy, i plusy. Na pewno pozytywnie należy natomiast ocenić samą aktywność robienia postanowień.

Wykres 22: w jakich okolicznościach robisz takie postanowienia?, N=657, badani, którzy robią postanowienia, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



” Postanowienia Polaków

- Być lepszym człowiekiem
- Bardziej sumiennie pracować i prowadzić zdrowszy tryb życia
- Być bardziej wytrwałym i systematycznym w dążeniu do celu
- Mniej jeść
- Nie jeść słodczy
- Podchodzić do życia bardziej racjonalnie niż emocjonalnie
- Otworzyć się na ludzi
- Mieć plan działania
- Rzucić palenie
- Schudnąć
- Uczyć się więcej
- Znaleźć dobrze płatną pracę
- Znaleźć ukochaną osobę
- Zrobić coś ze swoim życiem...
- Mądrzej zarządzać pieniędzmi
- Mniej się przejmować tym, co mówią inni
- Być mniej dumnym
- Nie bać się
- Pomagać innym
- Mieć więcej pokory
- Więcej pracować nad sobą
- Oszczędzać
- Znaleźć miłość
- Wziąć się za siebie, chodzić na siłownię regularnie



Dobrostan
i sukcesy

Polacy, a jednak szczęśliwi

Polacy powszechnie są wciąż uznawani za dość marudnych, narzekających na wiele spraw, między innymi na swoje życie, pieniądze, czy wszelkie drobiazgi. Dodatkowo, w rankingu szczęścia (Ranking of Happiness 2015*) w ramach corocznego raportu World Happiness Report, Polska zajmuje dopiero 60. miejsce, znajdując się za takimi państwami jak Tajlandia, Arabia Saudyjska, Ekwador, Boliwia, czy Urugwaj, nie wspominając już o plasujących się w czołówce Szwajcarii, Islandii, Dani, czy Norwegii. Tymczasem 61% z nas przyznaje się do tego, że jesteśmy szczęśliwi. Jest to spójne z wynikami badania profesora Janusza Czapieńskiego z tego roku, gdzie odsetek Polaków mówiących o swoim życiu „wspaniałe, udane lub dosyć dobre” wyniósł 81%** (w 1996 roku był na poziomie 58%). Tych, którzy znaleźli to, czego najczęściej szukamy, czyli szczęście, jest zdecydowanie więcej wśród kobiet (13 p.p. przewagi nad mężczyznami), a najmniej wśród osób najmłodszych, w wieku 15-18 lat. Generalnie im osoba starsza, tym większe poczucie szczęścia. To ciekawy i dość optymistyczny wynik. Być może bunt idący w parze z poczuciem nieszczęścia nastolatków jest nieodzownym elementem rozwoju człowieka.

Wykres 23: Czy jesteś szczęśliwa/y?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 24: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

mężczyzna



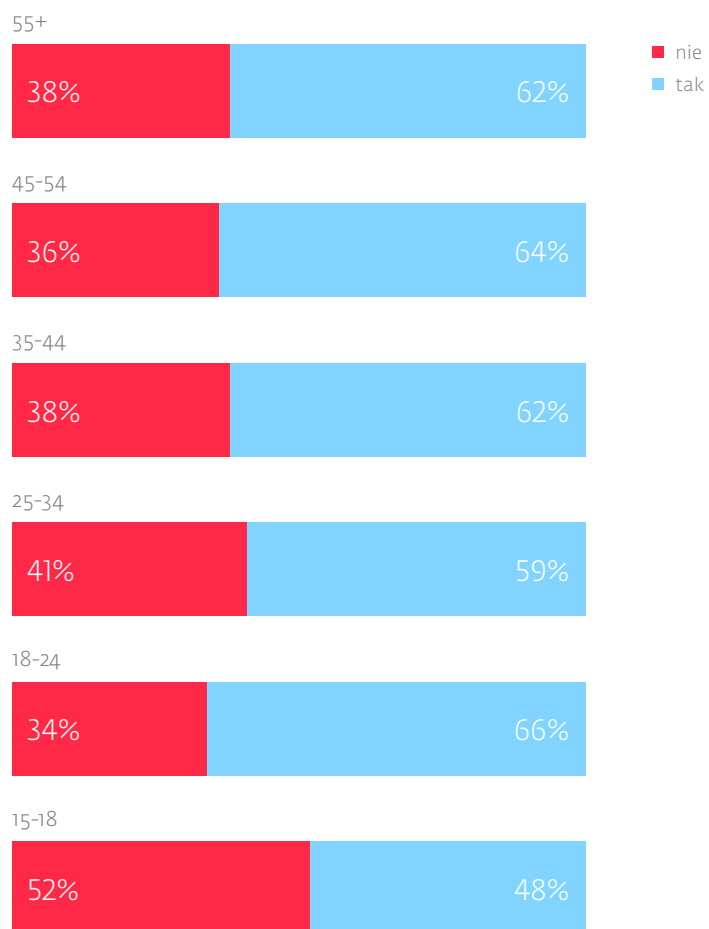
kobieta



*[Ranking of Happiness](#) bazuje na takich wskaźnikach jak PKB na osobę, wsparcie społeczne, oczekiwana długość życia czy wolność wyboru w danym kraju

**Badanie „Diagnoza społeczna” realizowane co 2 lata przez zespół profesora Janusza Czapieńskiego na 22 000 Polaków, marzec-czerwiec 2015

Wykres 25: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Ponad 60% Polaków wskazuje, że są szczęśliwi. Polki są bardziej szczęśliwe niż Polacy...



Dorota Minta

Psycholog, doradca
rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

”

To zdecydowanie dużo. Wyższy poziom szczęścia kobiet może wynikać z tego, że często ciągle upatrują tego szczęścia w rodzinie, a nie w realizacji siebie zawodowo. Samo posiadanie męża, dzieci i domu może być przez część kobiet uważane za szczęście.



Julia Izmałkova

Psycholog, badaczka
i ewangelistka etnografii
w Polsce, CEO jedynej
agencji badawczej
w Europie specjalizującej się
w biznesowych badaniach
etnograficznych
www.izmałkova.com,
autor bloga
www.myflirtwithreality.com

”

Szczęście jest wreszcie modne. Nie jest już trendy być narzekającym i nieszczęśliwym i to jest bardzo przełomowy wynik. Każdy, kto uchodzi za osobę marudną, musi się teraz liczyć z tym, że nikt nie będzie chciał z nim przebywać. Ciągnie nas do osób zadowolonych i szczęśliwych i to dobrze, bo te emocje się udzielają. To, że u kobiet liczba wskazań na poczucie szczęścia jest wyższa, wynika z faktu, że kobieta często nadal definiuje się przez rodzinę. Mężczyzna ma w sobie więcej niedosytu, ma bardziej rozbudowaną i wymagającą definicję szczęścia, poza tym, jeszcze bardziej niż kobieta boi się „zapeszyć” i powiedzieć, że jest szczęśliwy, żeby tego nie zepsuć. Kobiety generalnie potrzebują też do szczęścia troszkę mniej. Jak nie dzieje się nic złego, to kobieta często też już jest szczęśliwa. Widać to także po prezentach. Kobiety mają większą umiejętność cieszenia się małymi rzeczami. Szminka ucieszy nas tak samo jak droga torebka, chociaż wartość materialna prezentu jest zupełnie inna. Zadowolenie pochodzi z samego faktu, że mamy coś nowego, jest nam przyjemnie. Mężczyźni ciągle podnoszą poprzeczkę a dodatkowo, mają bardziej konkretne wyobrażenia odnośnie szczęścia. Nie operują też z taką łatwością abstrakcyjnymi pojęciami. Przypuszczam, że gdyby mężczyźni zapytać o konkretne obszary – czy jesteś zadowolony w pracy? a czy jesteś zadowolony w domu? To częściej odpowiedzieliby – tak.

Szczęśliwi na co dzień albo od święta

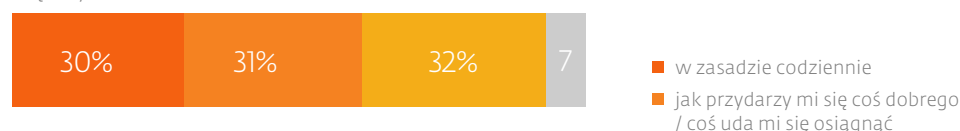
Ponieważ Polacy jako szczęście wskazują zarówno stan permanentnego dobrostanu, jak i pojedyncze doznania szczęśliwości i euforii, postanowiliśmy sprawdzić jak jest w większości przypadków. Okazuje się, że aż 26% Polaków, którzy są szczęśliwi deklaruje, że odczuwają to szczęście w zasadzie codziennie. To prawie 16% wszystkich badanych. Dwukrotnie więcej z nas natomiast czuje się szczęśliwymi w konkretnych momentach, gdy przydarzy się nam coś dobrego (35%) albo odwrotnie – gdy nie wydarzy się nic złego (33%). Co ciekawe, mężczyźni, chociaż rzadziej niż kobiety czują się szczęśliwymi, to gdy już taki stan odczuwają, częściej jest on stały (+7 p.p.). Wygląda na to, że mężczyźni, żeby poczuć się szczęśliwi potrzebują nieco częściej ten stan odczuwać. Analizując grupy wiekowe, można powiedzieć, że najczęściej czują się szczęśliwe osoby w wieku 25-34 lata i 45-54 lata. Ciekawe, że osoby najstarsze najrzadziej potrafią odpowiedzieć na pytanie jak często czują się szczęśliwe.

Wykres 26: Jak często czujesz się szczęśliwa/y?, N=869, badani, którzy czują się szczęśliwi, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

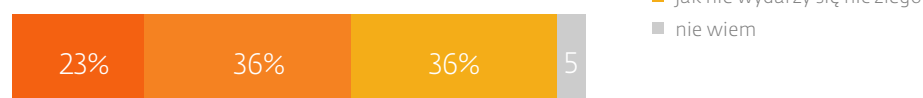


Wykres 27: Jak często czujesz się szczęśliwa/y? (wg płci), N=869, badani, którzy czują się szczęśliwi, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

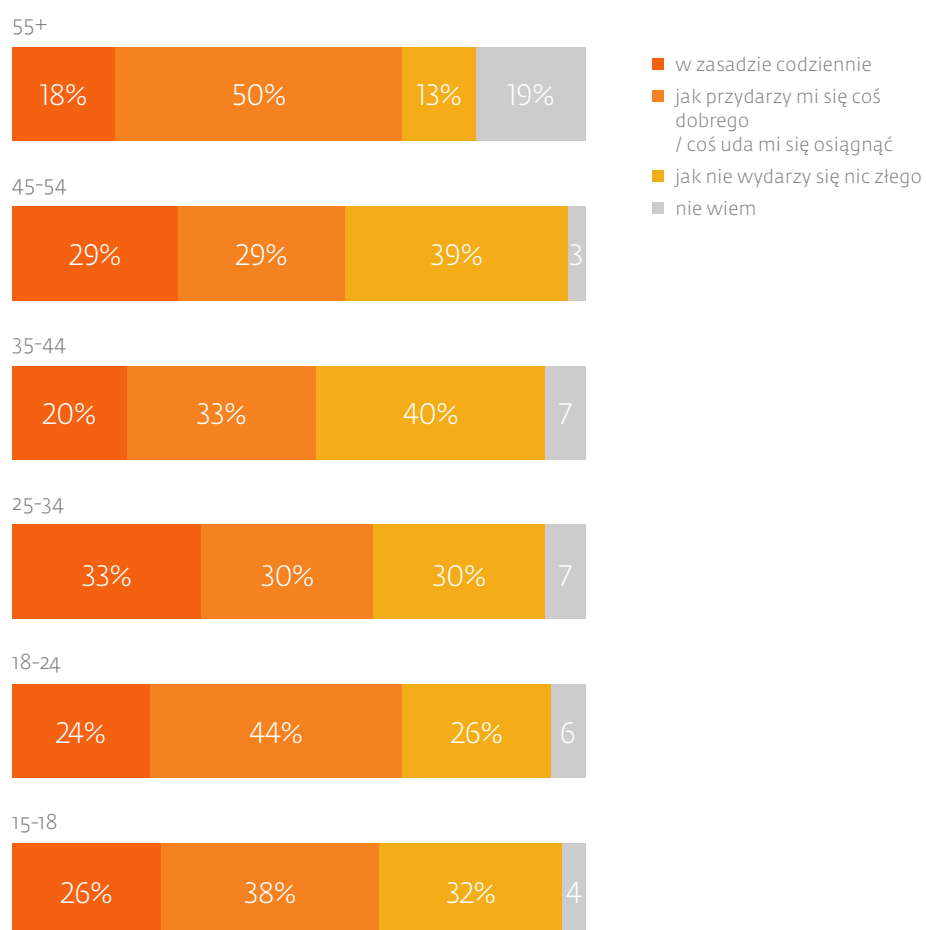
mężczyzna



kobieta



Wykres 28: Jak często czujesz się szczęśliwa/y? (wg wieku), N=869, badani, którzy czują się szczęśliwi, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Część osób wskazuje szczęście jako długotrwale odczuwany stan, a inne widzą szczęście jako chwilowy moment, są szczęśliwe jak nie wydarzy się nic złego lub jak wydarzy się coś dobrego. To jak to jest z tym szczęściem ostatecznie?

**Iwona Kucharewicz**

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Dużo zależy od naszej własnej definicji i od tego, jakie mamy oczekiwania wobec życia. Umiejętność cieszenia się z drobiazgów, wdzięczności za to, co przynosi nam życie, celebrowania przyjemnych chwil, doceniania tego, co otrzymujemy od bliskich i nie traktowania tego jako oczywistości, to bardzo ważne czynniki, które sprzyjają poczuciu szczęścia. Najtrudniej jest osiągnąć szczęście tym osobom, które koncentrują się na brakach, zamiast koncentrować się na tym, co w ich życiu jest obecne i za co mogą być bardzo wdzięczni, gdyby się nad tym głębiej zastanowili. Poważnie utrudniają sobie ci, którzy opierają standardy swojego szczęścia na porównywaniu się z innymi, bo zawsze znajdzie się ktoś bogatszy, piękniejszy, mądrzejszy czy bardziej wysportowany. Nie pomaga również budowanie sobie wygórowanych standardów i oczekiwań oraz życia na zasadzie „jeśli zdarzy się COŚ, to wtedy będę szczęśliwa/y”, czyli traktowanie szczęścia jako jakiegoś wymaganego punktu na horyzoncie. Najlepiej jest traktować szczęście jako umiejętność cieszenia się każdym dniem i znajdowania oraz stwarzania w nim okazji do radości, zauważania dobrych stron różnych wydarzeń, nawet jeśli nie wszystko potoczy się według naszego wymarzonego scenariusza. Jeśli ktoś dążąc do wybranych celów, będzie potrafił cieszyć się drogą do tego celu, a nie tylko galopować z kłapkami na oczach, oczekując na ten jeden, idealny moment, z pewnością może przeżywać poczucie szczęścia łatwiej i częściej.

Sukcesy

Polacy, zapytani o to, czy uważają, że osiągnęli już w życiu jakiś sukces, bądź sukcesy, mają różne opinie, ale 60% potwierdza, że coś w życiu udało im się już osiągnąć. Podobnie jak w przypadku poczucia szczęścia, kobiety analizując, czy osiągnęły już w życiu jakiś sukces, są bardziej optymistyczne niż mężczyźni (+9 p.p. przewagi). Osiągnięcia i sukcesy przychodzą też z wiekiem. Im osoba starsza, tym częściej wskazuje, że sukces udało się jej osiągnąć. Pewne załamanie występuje w wieku 45-54 lata. W tej grupie 60% osób wskazuje, że osiągnęły do tej pory jakiś sukces, pomimo, że młodsza grupa 35-44 lata osiąga już wskazania na poziomie 68%. Być może znaleźliśmy właśnie dowód na istnienie kryzysu wieku średniego...

Wykres 29: Czy uważasz, że osiągnąłeś już sukces / sukcesy?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 30: Czy uważasz, że osiągnąłeś już sukces / sukcesy? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

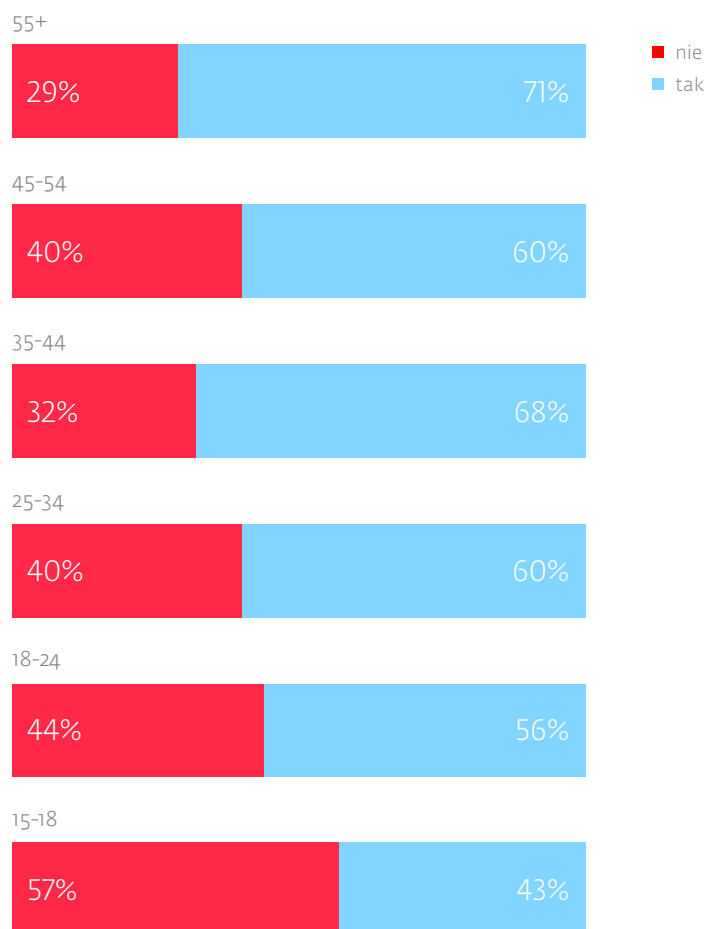
mężczyzna



kobieta



Wykres 31: Czy uważasz, że osiągnąłeś już sukces / sukcesy? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

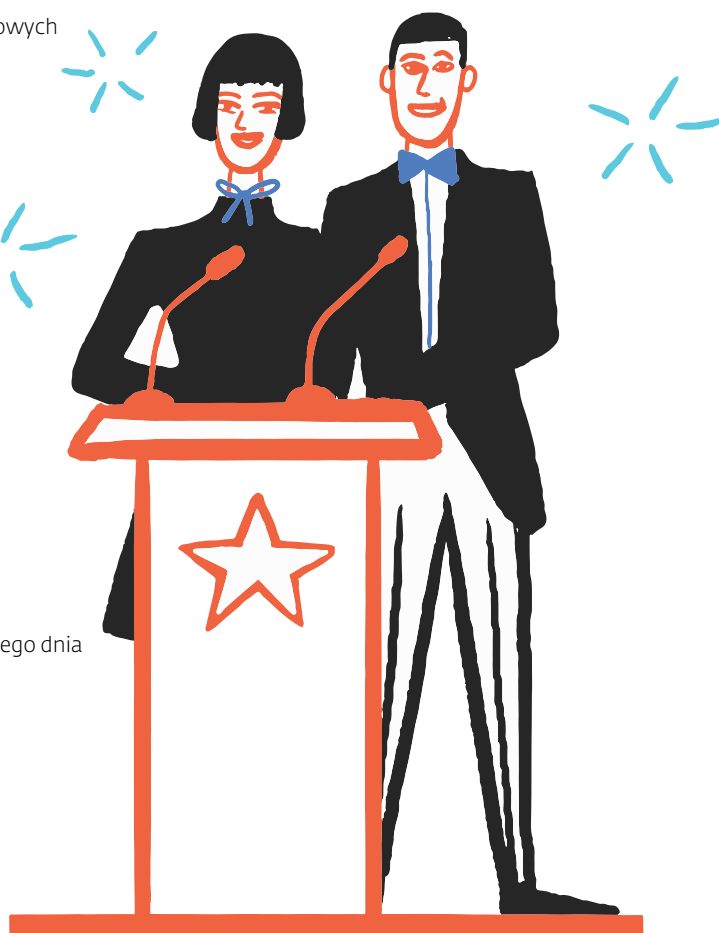


Sukces niejedno ma imię

Czym zatem jest dla nas sukces, skoro 40% z nas uznaje, że jeszcze nie zdołaliśmy go osiągnąć? Okazuje się, że chociaż definicje sukcesu wskazywane przez Polaków są dość różne, w większości przypadków sukces wiąże się z ambitnymi celami wyznaczanymi sobie indywidualnie. Z wypowiedzi można wnioskować, że im bardziej ambitny cel, tym większe poczucie sukcesu, gdy zdoła się go osiągnąć. Duża część z nas jako sukces, oprócz dobrej pracy, finansów, kariery, uznaje też niematerialne wartości jak rodzina, czy zdrowie. Te elementy pojawiły się w ponad połowie wypowiedzi badanych Polaków.

Sukces to:

- Dobrze zarabiać i mieć znaczącą pozycję
- Dojście na szczyt
- Każdy dzień jest sukcesem
- Kiedy jesteś lepszy od innych
- Kiedy uda Ci się osiągnąć cele i marzenia
- Osiągnięcie czegoś trudnego
- Miłość, zdrowie, rodzina
- Podnoszenie poprzeczki i dążenie do realizacji wszystkich celów
- Rozwijanie swojego potencjału i wykorzystanie możliwości życiowych
- Wszystko idzie po mojej myśli
- Osiągnięcie założonego celu i pokonanie drogi do niego
- Zwycięstwo
- Zdobyć czegoś uznawanego za wartościowe, pożądane, cenne
- Założenie rodziny
- Stabilność finansowa
- Dobra praca
- Dobre zdrowie
- Coś, czym można się pochwalić
- Małe rzeczy, które udają się każdego dnia
- Powodzenie w życiu
- Kariera zawodowa
- Satysfakcja



Jakikolwiek sukces do tej pory osiągnęło 60% Polaków, potwierdza to znacznie więcej kobiet niż mężczyzn. Widać, że sukces przychodzi też z wiekiem, ale wśród osób 55+ dalej 29% jest zdania, że żadnego sukcesu nie osiągnęli... Nie jesteśmy za surowi wobec siebie?

**Iwona Kucharewicz**

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

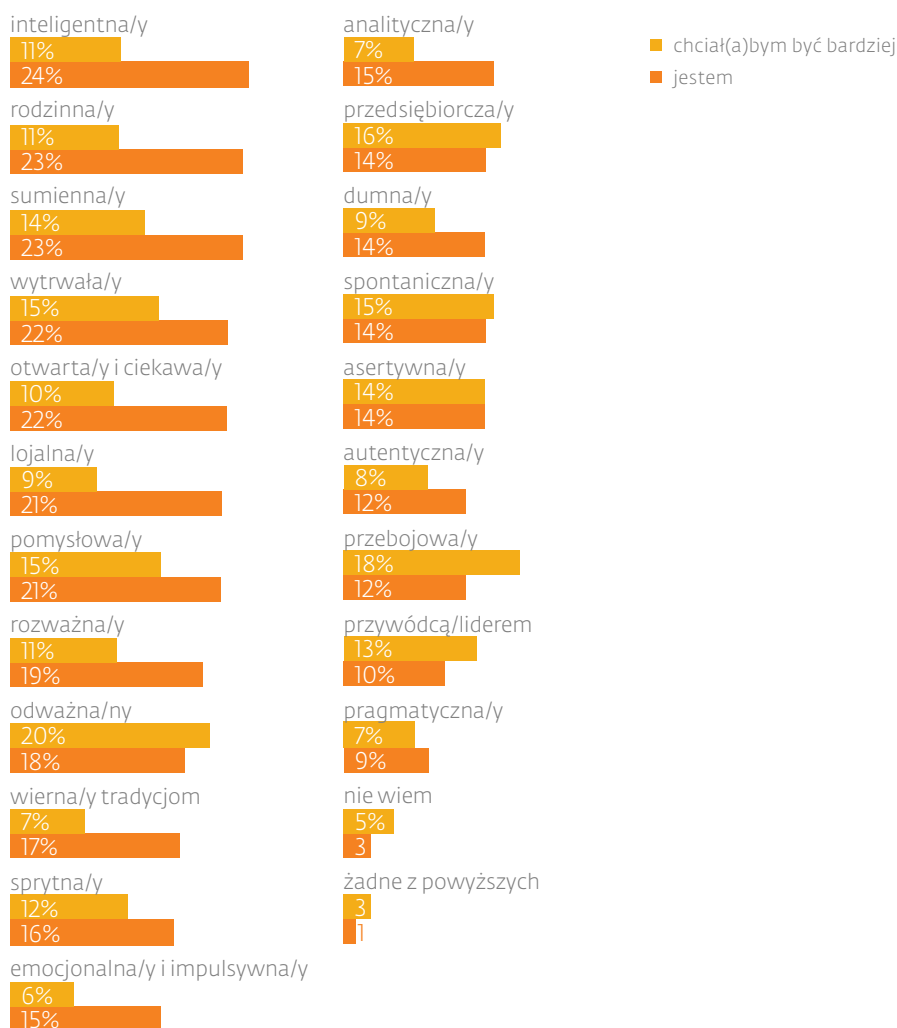
”

Albert Einstein powiedział kiedyś: „Nie staraj się zostać człowiekiem sukcesu, lecz człowiekiem wartościowym.” Zdarza się, że naszą definicję sukcesu budujemy na zawyżonych oczekiwaniach i nie doceniamy tego wszystkiego, co osiągnęliśmy w życiu. Jeśli dla kogoś definicją sukcesu jest to, że zostanie celebrytą i będzie tańczył w „tańcu z gwiazdami”, a nie zastanowi się nad tym, że przeżycie życia w zgodzie ze sobą, wsparcie udzielane innym, spokój wewnętrzny, krąg bliskich ludzi w naszym życiu, to rzeczy wartościowe, to nie przyjdzie mu do głowy to, że sukces możemy zdefiniować bardzo różnie. Tak naprawdę, każdy z nas ma na swoim koncie życiowym jakieś mniejsze lub większe sukcesy, a często nie uświadamiamy sobie, że podchodzimy do tej sprawy bardzo schematycznie i stereotypowo, ze szkodą dla nas samych.

Przedsiębiorczość i odwaga w cenie

Czego szukamy w sobie to, obok tego, czego szukamy w życiu, kolejne ważne, a wręcz podstawowe pytanie. Polacy zapytani o to jacy są, a jacy chcieliby być, najczęściej wskazują 3,6 cech, które posiadają i 2,5 takich, które chcieliby mieć. Deklarujemy, że jesteśmy inteligentni (24%), rodinni (23%), sumienni (23%) i wytrwali (22%), a także otwarci i ciekawi świata (22%). Najrzadziej określamy się jako przebojowi, liderzy i pragmatyczni. Z drugiej strony, właśnie takie cechy, obok odwagi i przedsiębiorczości, najczęściej chcemy posiadać. Sprawia to z jednej strony ich brak (częściej wskazują je osoby, które wcześniej nie zadeklarowały, że je posiadają), a z drugiej – ocena właśnie tych cech jako niezbędnych do osiągnięcia sukcesu w obecnych realiach. Ciekawą cechą jest spryt, który jest dość często wskazywany przez Polaków jako posiadany i jednocześnie pożądany. Spryt także jest dla Polaków potencjalnie ważny, bo duża część z nas wskazuje go jako czynnik niezbędny do osiągnięcia sukcesu (o tym dalej).

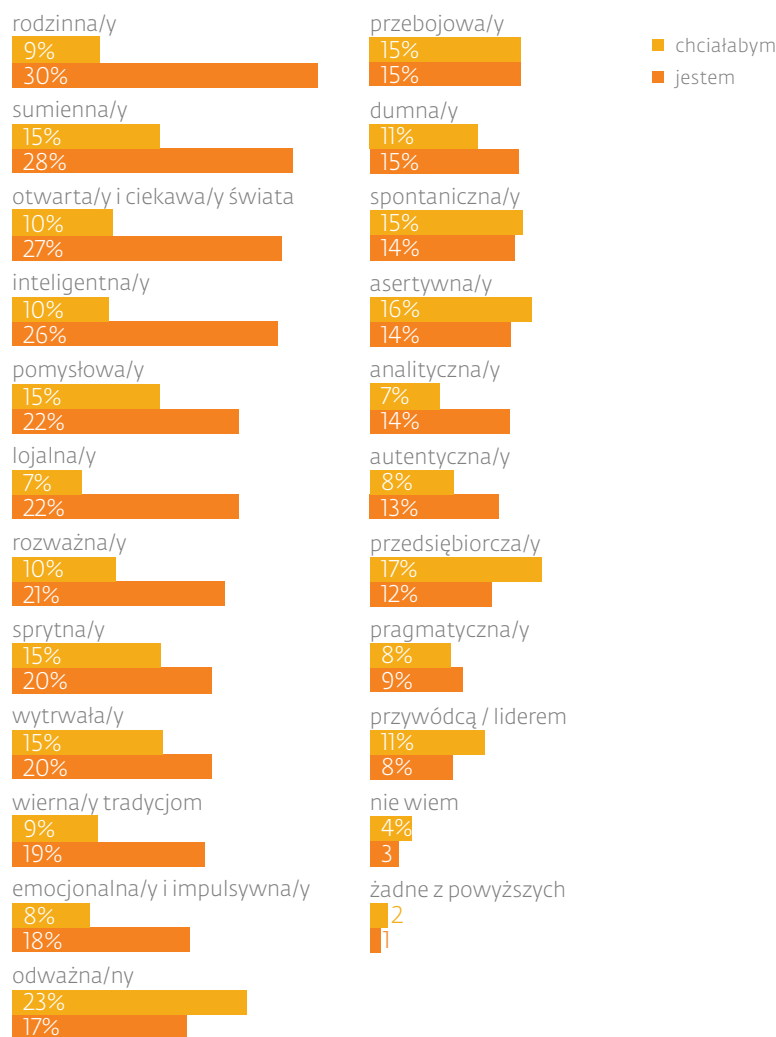
Wykres 32: Jestem... / Chciał(a)bym być bardziej..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Kobiety w poszukiwaniu odwagi i przedsiębiorczości

Dobrym, starym zwyczajem, puścimy panie przodem i sprawdzimy najpierw czego Polki szukają w sobie, a co już jest ich mocną stroną. Polki deklarują, że są bardzo rodzinne (30%), a także sumienne (28%). Są też otwarte i ciekawe świata (27%), inteligentne (26%), pomysłowe (22%) i lojalne (22%). Chciałyby być bardziej odważne (23%), przedsiębiorcze (17%), spontaniczne (15%) i asertywne (16%). Doceniają i poszukują w sobie także zdolności przywódczych (11%) oraz pomysłowości (15%), sprytu (15%), wytrwałości (15%) i sumienności (15%), pomimo, że te cechy w dużej mierze posiadają. Wskazują średnio 2,6 cech, jakie chciałyby w sobie odnaleźć, bądź wzmocnić.

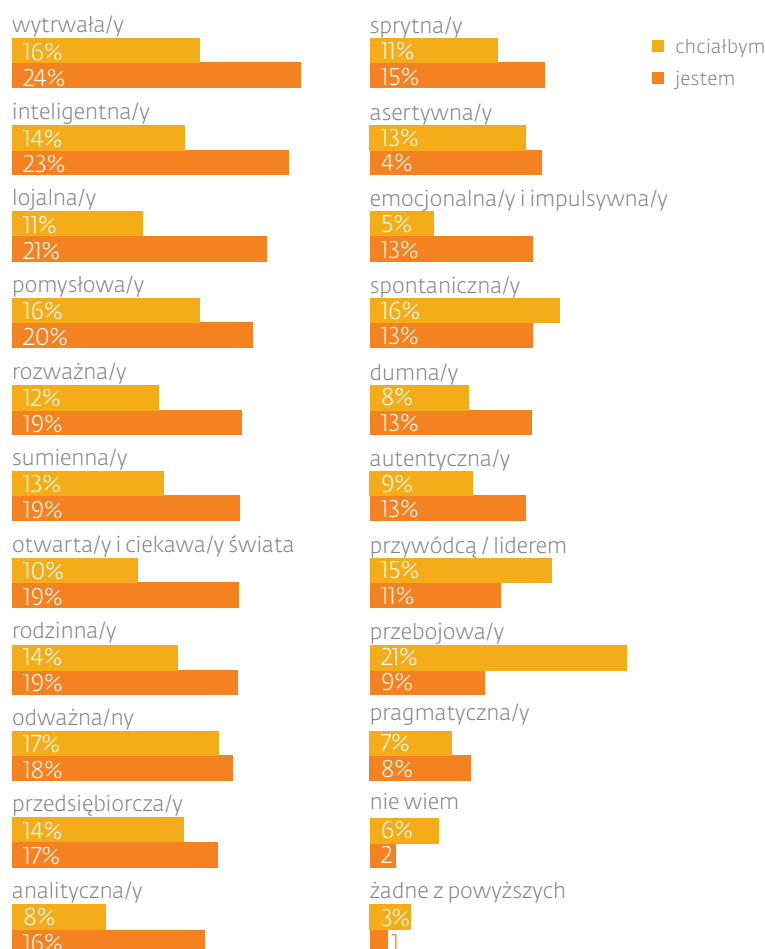
Wykres 33: Jestem... / Chciał(a)bym być bardziej..., N=625, kobiety, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Mężczyźni w poszukiwaniu przebojowości, odwagi i rodzinnego ciepła

Kolej na panów. Mężczyźni deklarują, że są wytrwali (24%), podobnie jak kobiety – inteligentni (23%), a także lojalni (21%), pomysłowi (20%) i rozważni (19%). Wysoko wśród deklarowanych zdolności i umiejętności pojawia się też otwartość i sumienność – cechy, które wskazały również kobiety. Mężczyźni chcieliby znaleźć w sobie więcej przebojowości (21%), pomysłowości (16%), przywództwa (15%), odwagi (17%) i przedsiębiorczości (14%). To cechy w większości wskazywane także przez kobiety. Widać zatem, że są ogólnie „w cenie” we współczesnym społeczeństwie. Jednocześnie, panowie chcą być też bardziej rodziinni (14%), tę cechę kobiety wskazały u siebie jako posiadaną w bardzo dużym stopniu, ale nie tak pożądaną. Najwyraźniej zapracowani mężczyźni czują, że nie poświęcają wystarczająco dużo uwagi rodzinie i może to być ich słaby punkt. Zauważenie tego, to już w takim razie ważny krok.

Wykres 34: Jestem... / Chciał(a)bym być bardziej..., N=920, mężczyźni, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Chcielibyśmy być bardziej odważni, przebojowi, przywódcy, spontaniczni, asertywni, a także sumienni i sprytni. Skąd akurat takie wybory?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Prawdopodobnie są to cechy, które w obecnych czasach, w naszej kulturze są powszechnie gloryfikowane i uważane za niezbędne do tego, aby poradzić sobie dobrze w życiu i wybić się „ponad innych”. Ciekawe w tym zestawieniu jest choćby to, że chcemy być odważni, przebojowi i mieć zdolności przywódcze, ale przy tym rzadziej wskazujemy to, że chcemy być bardziej inteligentni i mądrzy. A przecież głupi i odważny lider to prosty przepis na tragedię, nie tylko dla lidera, ale dla całego jego otoczenia. Odwaga, wytrwałość, zdolności do pracy w grupie i umiejętności przywódcze, to cechy, które także psychologowie z kręgu psychologii pozytywnej oceniają jako wartościowe i korzystne dla jednostki i jej otoczenia. Ale dla równowagi w tym katalogu występują m.in. takie elementy, jak mądrość i zamiłowanie do zdobywania wiedzy, otwartość umysłu, pokora, wielkoduszność, autentyczność, pogoda ducha, życzliwość. Może czujemy się wystarczająco mądrzy, więc na tę cechę nie zwracamy uwagi w deklaracjach, a za to za mało przebojowi i tym tłumaczymy fakt, że nie radzimy sobie w życiu tak dobrze, jak byśmy chcieli? Marzę o czasach, w których mądrość będzie się liczyła bardziej niż przebojowość :) – i – na szczęście – jest wiele takich miejsc, gdzie ta zasada obowiązuje. Dlatego nie gloryfikowałabym przesadnie przebojowości i sprytu – na nich daleko nie zajedziemy, jeśli w pozostałych obszarach będą braki.



Julia Izmałkova

Psycholog, badaczka i ewangelistka etnografii w Polsce, CEO jedynej agencji badawczej w Europie specjalizującej się w biznesowych badaniach etnograficznych www.izmałkova.com, autor bloga www.myflirtwithreality.com

”

To są rzadko spotykane, a zarazem bardzo pożądane cechy. W Polsce jeszcze rzadsze niż w innych krajach i, tym samym, bardziej pożądane. Dzieje się tak dlatego, że my żyjemy w kulturze „udało się”, a nie w kulturze „zrobiłaś/eś to”. Jak dziecko w Stanach uczy się jeździć na rowerze i samo przejedzie kilka metrów, rodzice krzyczą do niego: „You did it! (Zrobiłaś/eś to!)”. W Polsce powiemy: „Udało Ci się!”. To diametralna różnica. Ponieważ sukces jest definiowany u nas jako generowany czymś zewnętrznym, nie rozumiemy, że chociażby odwaga, bycie odważnym, to jest nasza wewnętrzna decyzja. My cały czas uważamy niestety, że takim – odważnym, przebojowym, spontanicznym – trzeba się urodzić, a nie stać.



Polacy
w poszukiwaniu
szczęścia

Sukces w nas

Od czego zależy według Polaków sukces, czyli osiągnięcie wyznaczonych celów i, tym samym, odnalezienie tego, czego w życiu szukamy? Wydaje się, że nie ma jednej recepty, ale Polacy wskazują wiele czynników temu sprzyjających. Przede wszystkim jest to wytrwałość w działaniu (31%), pomysł (31%), szczęście, czyli sprzyjający los (29%), inteligencja i zdolności (25%) i spryt (24%). Zdecydowanie więcej wskazujemy elementów zależnych od nas. Ciekawą i niezbyt oczywistą cechą wydaje się tu spryt, który ogólnie jest także dość ceniony przez Polaków jako cecha. Najwyraźniej ufamy, że pomaga nam osiągać cele. Kwalifikacje i wykształcenie znalazły się dość daleko w tyle. Być może Polacy dobrze typują, że w tak zmiennych czasach jak obecnie, to raczej postawa, a nie stały zestaw umiejętności będzie czynnikiem przesądającym o sukcesie, bądź porażce.

Wykres 35: Sukces wg mnie zależy od... , N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

wytrwałości w działaniu

31%

pomysłu

31%

szczęścia

29%

inteligencji / zdolności

25%

sprytu

24%

podejmowania ryzyka

21%

umiejętności podejmowania ryzyka

21%

kontaktów

21%

zbiegu okoliczności

21%

posiadanych kwalifikacji / wykształcenia

19%

instynktu

19%

elastyczności i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

17%

postawy – bycia osobą otwartą na innych ludzi

13%

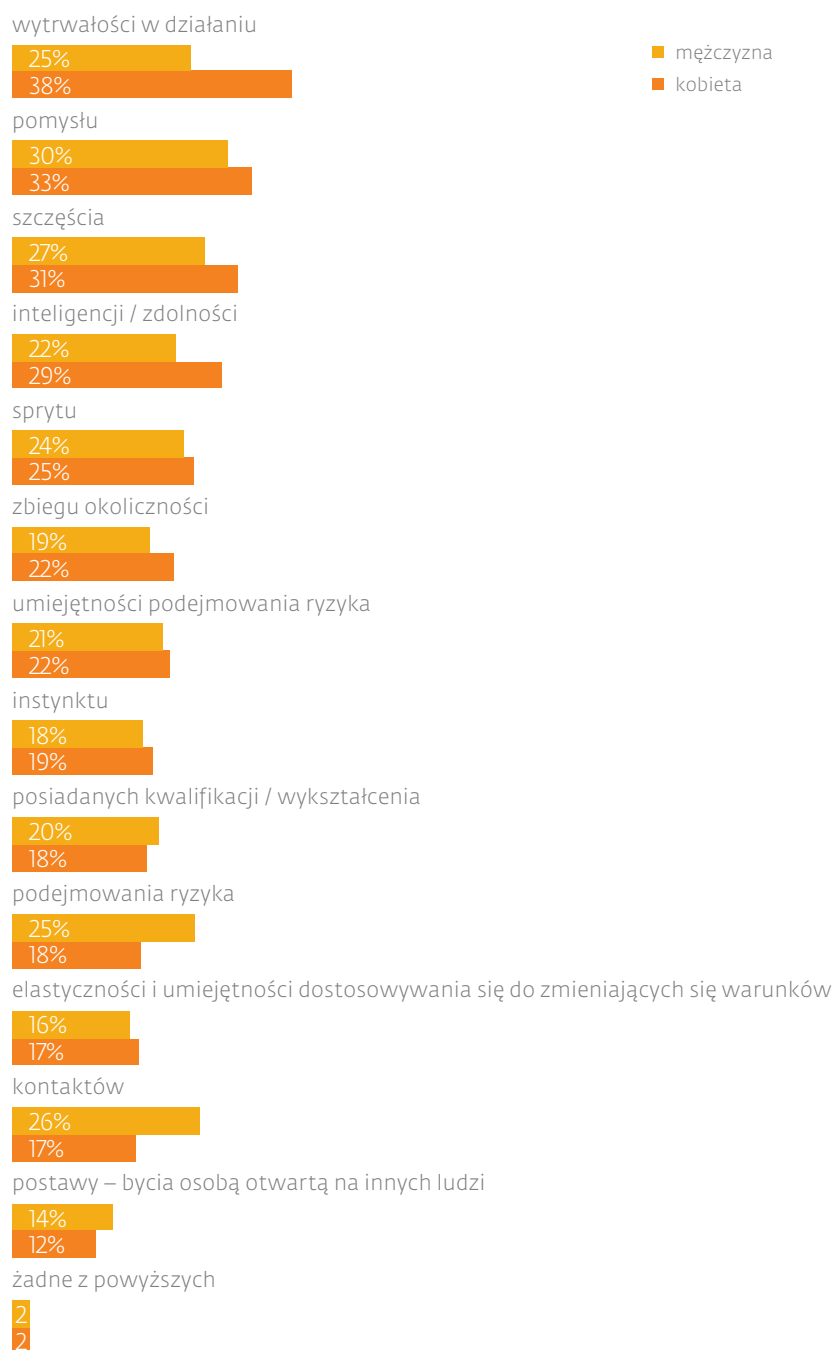
żadne z powyższych

2

Wytrwałe kobiety i kontaktowi mężczyźni

Kobiety i mężczyźni mają nieco inne typy jeśli chodzi o źródła sukcesu, a w zasadzie trafniejszym określeniem byłoby takie, że poszczególnym elementom przypisują inną ważność. Dla mężczyzn top wskazania to pomysł, szczęście, kontakty i podejmowanie ryzyka. Według kobiet zaś sukces zależy przede wszystkim od wytrwałości w działaniu, pomysłu, szczęścia i inteligencji. Jak widać, dwa elementy się pokrywają, a dwa są zupełnie różne. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, wskazują dość często, że sukcesowi sprzyja inteligencja, instynkt, umiejętność podejmowania ryzyka i, wspomniany wcześniej, spryt. Wskazuje go odpowiednio 24% mężczyzn i 25% kobiet.

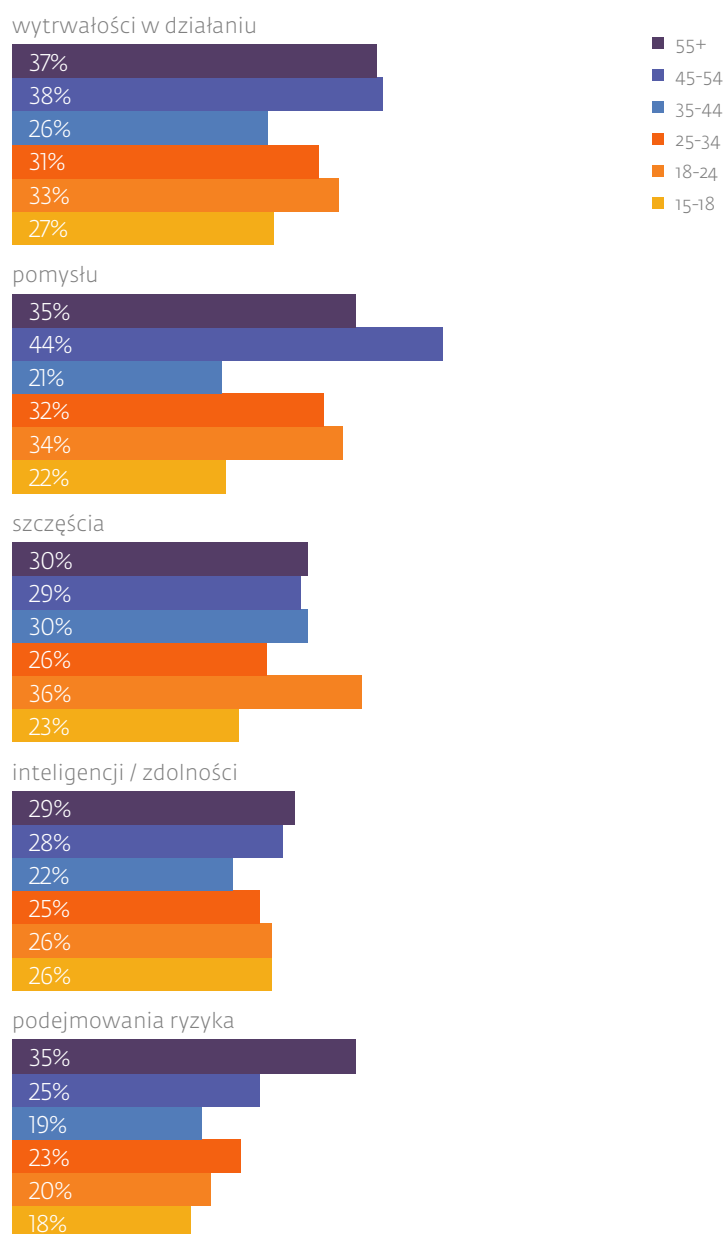
Wykres 36: Sukces wg mnie zależy od... (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Zmienne źródła sukcesu

Wskazywane przez Polaków, potencjalne źródła sukcesu, zmieniają się w zależności od wieku badanych. Osoby w grupie 45-54 lata typują najczęściej pomysł, za to jeszcze starsi uważają, że najważniejsza jest wytrwałość w działaniu. Młode, dopiero wchodzące w dorosłość osoby, są zdania, że najważniejsze jest szczęście, podobnie osoby w wieku 35-44 lata. Im osoba starsza, tym częściej docenia wagę umiejętności podejmowania ryzyka jako klucza do sukcesu. Inteligencję, jako potencjalny czynnik sukcesu, doceniamy w zasadzie niezależnie od wieku. Z nieco mniej popularnych cech, warto zaobserwować, że spryt wskazują, co ciekawe, osoby najmłodsze, natomiast otwartość na innych ludzi – osoby starsze, a kwalifikacje i wykształcenie, podobnie jak kontakty – osoby w wieku 25-34 lata.

Wykres 37: Sukces wg mnie zależy od... (top 5 wskazań, wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Sukces zależy według Polaków najbardziej od wytrwałości w działaniu i pomysłu. Znacznie mniej wskazań dotyczy wiedzy i wykształcenia. Czy to dobre typy?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Odpowiedź „pomysł” wskazuje na to, że pierwsze skojarzenie ze słowem sukces jest dość jednostronne i stereotypowe: wpadniemy na świetny pomysł, założymy firmę, zbijemy na tym pomysle kokosy, w wieku 45 lat zostaniemy rentierami i osiadziemy na rajskiej wyspie, beztrudnie szastając naszymi milionami. Natomiast rozszerzając pojęcie sukcesu np. do osiągnięcia sukcesu rodzinnego lub towarzyskiego, już niekoniecznie jest do tego potrzebny jakiś szczególny pomysł – raczej wiedza z zakresu umiejętności budowania relacji międzyludzkich. Jeśli chodzi o wskazanie dotyczące wytrwałości w działaniu, respondenci myślą w bardzo dobrym kierunku. Nie ma chyba takiego obszaru życia, w którym wytrwałość nie byłaby nam potrzebna. I rozumiem ją tu jako umiejętność podążania w wyznaczonym przez nas samym kierunku, mimo pojawiających się faz zmęczenia, znudzenia, mimo pojawiających się po drodze przeszkód. Warto wspomnieć, że według badań, osoby z nastawieniem optymistycznym charakteryzują się większą wytrwałością w działaniu, a w ten sposób optymizm działa na ich korzyść.



Dorota Minta

Psycholog, doradca rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

”

19% wskazań na posiadane kwalifikacje i wykształcenie to według mnie bardzo mały wynik. Obecne czasy wymagają odpowiedniej postawy i elastyczności, ale żeby być elastycznym, trzeba mieć wiedzę i doświadczenie. W Polsce natomiast, chyba nigdy nie było specjalnie szacunku do wykształcenia i wiedzy, a nawet bardziej wiedzy, czyli zasobów intelektualnych jednostki. Efektem tego jesteśmy mało innowacyjnym krajem, choć, potencjał mamy duży.

Wysoko także, jeśli chodzi o źródła sukcesu, jest spryt. To dobrze? To ważna cecha dla Polaków, czy też innych narodowości?

**Iwona Kucharewicz**

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Według opinii socjologów i przedstawicieli innych narodowości, sprytu mamy więcej niż inni. Mi osobiście to słowo kojarzy się raczej negatywnie, choć spotkałam się z osobami, dla których za tym słowem kryje się zaradność, operatywność. Dla mnie zaradność jest słowem neutralnym, a spryt kojarzy mi się już z jakimś liskiem chytruskim, który dla osiągnięcia swojego celu jest gotów oszukać wszystkich wokół. Trudno powiedzieć jak wyglądała definicja tego słowa według badanych, ale jeśli uznajemy, że dla osiągnięcia sukcesu powinniśmy być „liskiem”, to nie za dobrze to świadczy o naszym podejściu do tematu. Może to wina tego, że wielu Polaków traktuje sukces biznesowy jako coś z gruntu podejrzanego, a ludzi bogatych z jednej strony podziwiamy i zazdrościmy im, a z drugiej strony odsądzamy ich od czci i wiary – nie wierzymy, że to, co osiągnęli, mogli osiągnąć ciężką pracą, tylko zakładamy, że pierwszy milion ukradli lub dokonali szeregu oszustw, aby się dopracować tego, co mają. Taki stereotyp nie bierze się znikąd, ale niestety często z tego, że „potępiając” biznesmenów z sukcesami, możemy sobie dzięki temu poprawić samopoczucie i samoocenę: „On co prawda osiągnął sukces, ale to oszust – ja nie osiągnąłem sukcesu, bo jestem zbyt uczciwy i za mało sprytny”. Nie twierdzę, że wśród ludzi biznesu nie ma ani jednego sprytnego oszusta, ale takie jednostki trafiają się przecież w każdej grupie społecznej – także w tych, których nigdy o sukces w tradycyjnym znaczeniu byśmy nie podejrzewali. Warto więc popracować nad swoimi przekonaniami w tym obszarze i wyzbyc się stereotypów, tym bardziej, że posługiwanie się nimi nam samym może utrudniać dążenie do mniejszych i większych celów. Jeśli bowiem nie wierzymy, że człowiek uczciwy może się dorobić dużych pieniędzy, to nie tylko oczerniamy wielu wartościowych ludzi, ale też możemy wpaść w pułapkę tego, że sami nigdy nie spróbujemy, albo zrobimy to źle, zaczynając działać nieuczciwie, choć wcale nie musimy tak robić. To dość skomplikowany temat, ale z pewnej perspektywy, nawet dość zabawny. Czy do bycia sprytnym są potrzebne jakieś szczególne umiejętności poza umiejętnością myślenia? Raczej nie. Warto więc, aby te osoby, które wskazują, że chciałyby być bardziej sprytnie, zapytały się siebie: Dlaczego właściwie w takim razie nie jestem? Jeśli bym chciał, to bym mógł taki być – to nie jest cecha wymagająca opanowania wiedzy z fizyki kwantowej. A jeśli mogę, a nie jestem, to może jednak nie chcę, tylko jest to dla mnie wygodne wytłumaczenie pewnych faktów z mojego życia? Warto się nad tym zastanowić dla samego siebie.

Rodzinny motywator

Jak motywujemy się w naszych poszukiwaniach i na krętej drodze do osiągnięcia celów? Średnio Polacy wskazują dwa elementy, które pomagają im zmotywować się na co dzień do działania. Najczęściej takim elementem jest, jak się okazuje, nasze najbliższe otoczenie i życzliwe nam osoby, w szczególności rodzina i najbliżsi (30%) oraz przyjaciele (30%). Wielu z nas pomaga także wizualizowanie sobie sukcesu i szczęścia (29%), w tym wizja zdobycia uznania w oczach innych (26%). 53% Polaków motywują codzienne praktyki takie jak: wyznaczanie sobie planu do wykonania (21%), a także ćwiczenia fizyczne (25%) oraz refleksja, czyli modlitwa (16%) i medytacja (14%). Tylko 5% badanych nie wie, co motywuje ich do działania, czyli działa w tym obszarze nieświadomie.

Wykres 38: Co Cię motywuje na co dzień do działania, daje Ci siłę?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

rodzina / najbliższe mi osoby

30%

przyjaciele

30%

wizja sukcesu i szczęścia

29%

uznanie w oczach innych

26%

ćwiczenia fizyczne

25%

plan działań do wykonania

21%

modlitwa

16%

przewaga / lepsza pozycja w porównaniu do innych osób

14%

medytacja

14%

nie wiem / nie zastanawiałam/em się nad tym

5%

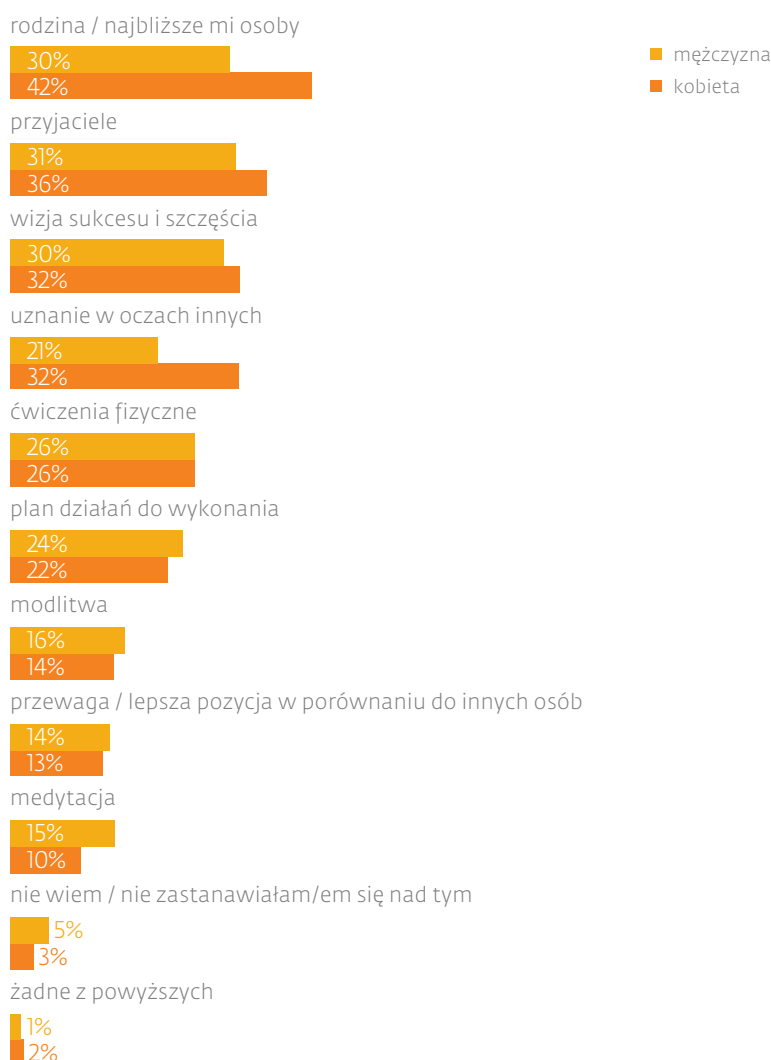
żadne z powyższych

1%

Rodzina i przyjaciele wsparciem dla wszystkich

Kobiety motywuje nieco więcej rzeczy niż mężczyźni (2,3 vs 2,0). Panie częściej niż panowie wskazują jako motywator najbliższych, czyli rodzinę (+12 p.p. przewagi) i przyjaciół (+5 p.p. przewagi), aczkolwiek te elementy są również najważniejszymi czynnikami motywującymi mężczyzn. Kobiety częściej motywują się też planując rzeczy do wykonania (+11 p.p.) i wizualizując sobie sukces i szczęście. (+2 p.p.). Panowie nieco częściej korzystają z dobrodziejstw modlitwy (+2 p.p.) i medytacji (+ 5 p.p.). Uznanie w oczach innych motywuje nas tak samo i to całkiem znacznie, niezależnie od płci (26% wskazań).

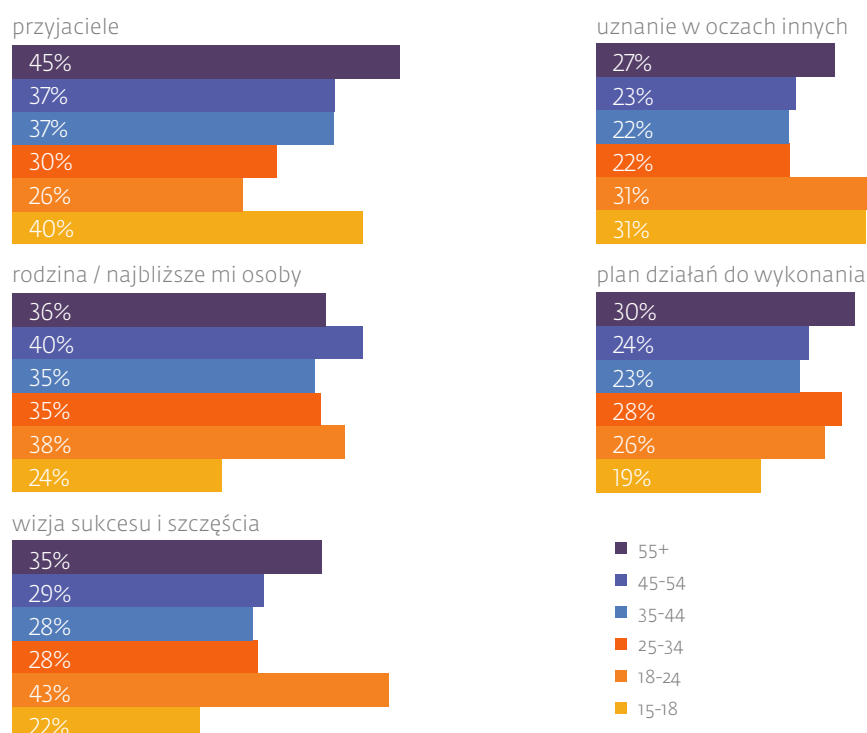
Wykres 39: Co Cię motywuje na co dzień do działania, daję Ci siłę? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Przyjaciele niezbędni i młodszym, i starszym

Czy sposoby motywowania się na co dzień do działania ewoluują wraz z naszym wiekiem? Okazuje się, że tak, chociaż rodzina i przyjaciele pozostają ważnym elementem niezależnie od wieku. Najbardziej przyjaciół doceniają osoby najstarsze, ale i najmłodsze. Pomijając grupę najmłodszą, gdzie przyjaciele motywują aż 40% osób, można zauważyć, że waga tego elementu systematycznie rośnie wraz z wiekiem. Rodzina z kolei ma podobne, wysokie wskazania w każdej grupie wiekowej oprócz grupy nastolatków w wieku 15-18 lat. Ta grupa, jak wspomnieliśmy stawia na przyjaciół. Wizja sukcesu i szczęścia to najważniejszy motywator osób w wieku 18-24 lata. Co ciekawe, dla tej grupy wiekowej, jest on nawet ważniejszy niż rodzina, czy przyjaciele. Uznanie w oczach innych jest ważniejsze dla osób młodych, w wieku 15-25 lat. Ciekawym elementem motywacyjnym są ćwiczenia fizyczne, które są zdecydowanie najpopularniejsze w najmłodszej grupie wiekowej (33%) wskazań, podczas gdy ten motywator wskazuje 22% osób najstarszych (co też nie jest niskim wskaźnikiem). Modlitwa jest najmniej popularna w grupach 18-24 lata i 25-34 lata, ale nie została też zastąpiona przez medytację, która jest podobnie popularna niezależnie od wieku (13-16%).

Wykres 40: Co Cię motywuje na co dzień do działania, daje Ci siłę? (top 5 wskazań, wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Bliscy to największy motywator do działania na co dzień, ale wysoko cenimy także posiadanie wizji sukcesu i szczęścia, uprawiamy sport, modlimy się i medytujemy... Co jest najskuteczniejsze?



Agnieszka Szwejkowska

Interim Chief Happiness Officer,
psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl

”

Według mnie, niestety wszystkie wskazane metody są nam potrzebne, i to razem. To musi być koktajl. Nie jest tak, że tylko jedna rzecz gwarantuje nam sukces. Wizja jest bardzo potrzebna – musimy określić, do czego dążymy i w jakim kierunku zmierzamy, ale żeby to zrealizować, potrzebujemy też bliskich, przyjaciół bądź rodziny. Konieczne jest posiadanie osób, w których gronie możemy być autentyczni, możemy sobie pozwolić na bezradność, na czerpanie od nich energii albo pozytywnych emocji, także w tych sytuacjach, kiedy przeżywamy trudności, frustracje czy porażki. Są potrzebni po to, aby pomóc nam wtedy zacząć inaczej postrzegać niezbyt korzystną rzeczywistość. Nie da się też osiągnąć sukcesu jeśli szwankuje ciało. Zajmowanie się ciałem i ćwiczenia też są zatem ważne – dbanie o dietę, profilaktyka, czy ćwiczenia fizyczne. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – to powiedzenie zdecydowanie się sprawdza. Ludzie szczęśliwi to też tacy, którzy mają jakiś wyższy cel i poczucie sensu i to właśnie religia i modlitwa często pozwalają nam zobaczyć ten wyższy cel. Odnośnie zaś medytacji – wszystkie badania nad medytacją mówią, że pozwala nam mieć dystans do różnych sytuacji i bardziej świadomie reagować, gdy pojawia się jakiś, niekoniecznie pozytywny bodziec. Gdy poznamy sztukę medytacji, jesteśmy w stanie nie zareagować od razu, tylko mieć możliwość wyboru – zdecydować „co ja tak naprawdę chcę”. To są często minuty, czy nawet ułamki sekund, ale one przesądzają o tym, że zareagujemy tak jak chcemy – świadomie, a nie przypadkowo, nieświadomie. Zdecydowanie polecam zatem koktajl z wszystkich tych metod.



Dorota Minta

Psycholog, doradca
rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

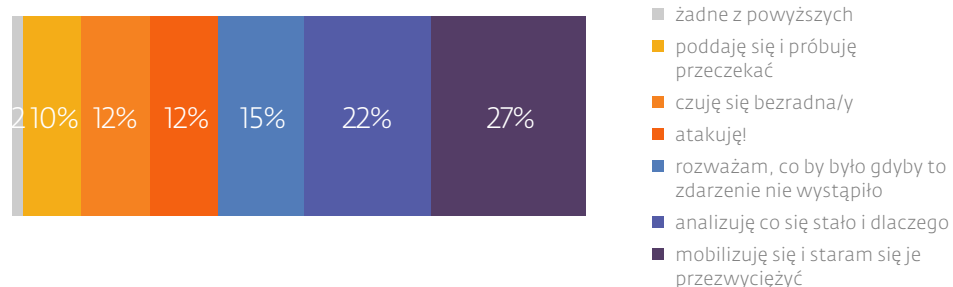
”

Bardzo cieszą mnie wysokie wyniki – 29% wskazań na wizualizację sukcesu i 21% na planowanie jako metody motywacji. Te działania zdecydowanie pomagają, a jednocześnie jest to obszar, gdzie, wydaje mi się, nastąpiła w Polsce istotna zmiana. Do niedawna nie byliśmy zbyt dobrzy w planowaniu i nie docenialiśmy go. Oczywiście wynika to głównie z faktu, że w poprzednim ustroju nic nas zbytnio nie zaskakiwało. Nie trzeba było się nastawiać na jakieś wielkie zmiany i planować długofalowo. Liczył się raczej dobry refleks, żeby zdobyć produkty albo dokonać zakupów zanim inflacja pochłonie zarobki. Wzrost znaczenia planowania to pozytywna zmiana i niezbędna w obecnych realiach.

(Bez)silni Polacy

Trudności i problemy są nieodzownym elementem życia, a do tego, jeśli następują niespodziewanie, są często sytuacją wręcz stresującą. Bardzo duże znaczenie ma zatem to, w jaki sposób na nie zareagujemy. Widać, że do takich zdarzeń Polacy podchodzą stosunkowo najczęściej aktywnie, mobilizując siły i próbując przezwyciężyć problemy (27%). 22% analizuje przyczyny i wyciąga wnioski na przyszłość. Część z nas zastanawia się „co by było gdyby ta sytuacja nie wystąpiła”. Od razu do ataku, nie dokonując wcześniej analizy, przystępuje 12% osób. Dwie najbardziej bierne reakcje, czyli poddanie się bez walki i bezradność dotyczą odpowiednio 12% i 10% Polaków. To najmniej popularne wskazania, ale jednak dość wysokie, jeśli wziąć pod uwagę fakt, że przekreślają w zasadzie wszelkie szanse na poradzenie sobie z zaistniałą sytuacją. Podsumowując, można powiedzieć, że 49% Polaków przyjmuje w obliczu trudności postawę aktywną i zwiększającą szanse przezwyciężenia trudności, 37% wykazuje postawę bierną – poddając się lub „gdybając”, a 12% reaguje na takie sytuacje agresją. Wydaje się w związku z tym, że radzenie sobie z nagłymi trudnościami, nie jest mocną stroną Polaków, przynajmniej na razie.

Wykres 41: Gdy napotkam na niespodziewane problemy / trudności, to przeważnie..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



W odpowiedzi na pojawienie się niespodziewanych trudności 27% Polaków motywuje się i stara się pokonać problem, 22% analizuje, co się wydarzyło, 15% zastanawia się, co by się stało gdyby..., 22% czuje się bezradnie albo wręcz poddaje, 12% atakuje. Czy to dobre strategie?



Dorota Minta

Psycholog, doradca
rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

”

Przede wszystkim te 27 osób, które próbują się zmobilizować i pokonać problem to bardzo, bardzo mało. To pokazuje wyraźnie, według mnie, wyuczoną bezradność Polaków i brak umiejętności podejmowania samodzielnie decyzji, radzenia sobie. Wciąż poszukujemy kogoś, kto by za nas wykonał „czarna robotę” i pokonał trudności. To smutne, że pojawia się problem i tylko 27% w ogóle zabiera się za jego rozwiązywanie. Może jeszcze te 22%, które analizują, można by częściowo zaklasyfikować jako aktywnie odpowiadające na trudności, ale cała reszta... wykazuje się bierną postawą. No i jeszcze to reagowanie agresją na problem, to najgorsza strategia i znów – dowód naszej bezradności. W tym obszarze mamy jeszcze dużo do poprawy.



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym
szczęściem? Psychologia
pozytywna w praktyce”,
konsultantka, trenerka biznesu
i właścicielka firmy Randori,
członek Polskiego Towarzystwa
Trenerów Biznesu i certyfikowana
trenerka Heroic Imagination
Project.

”

Oczywiście najlepiej jest mobilizować siły i działać w kierunku przezwyciężenia trudności. Osoby, które koncentrują się na działaniu w kierunku rozwiązania problemu zamiast koncentrować się na przeżywaniu samego problemu i emocjach z nim związanych, znacznie lepiej sobie radzą ze stresem, a także łatwiej te trudne sytuacje przechodzą, a nawet obracają czasem na swoją korzyść. W Polsce niestety wiele osób funkcjonuje według tzw. syndromu wyuczonej bezradności. Polega on na tym, że przez długotrwałe funkcjonowanie w niesprzyjającej sytuacji przestaje się doceniać moc swojego własnego wpływu na wydarzenia życiowe, które nas dotyczą i radzenie sobie z nimi. Takie osoby zwykle nie wierzą, że same mogą zmienić coś na swojej drodze życiowej, a w przypadku problemów poddają się „bez walki”, nie próbują zupełnie działać w kierunku takim, aby ze złej sytuacji wybrnąć. Bywa niestety tak, że wzorce dotyczące takich zachowań i szkodliwe przekonania z tym związane, są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Wydobycie się z takich schematów myślenia i działania wymaga albo specjalistycznej pomocy psychologicznej, albo samodzielnego stopniowego przepracowywania tych wzorców na inne, przez podejmowanie właściwych działań, nawet jeśli początkowo nie wierzymy w to, że nam się uda.



Recepta na szczęście

Składniki szczęścia

Wiemy już od czego według Polaków zależy sukces, a więc osiągnięcie wyznaczonych celów, i w jaki sposób motywują się do poszukiwania najważniejszych dla nich rzeczy w życiu, w tym szczęścia. Pora sprawdzić jakie są tego efekty. Zobaczmy, które strategie się sprawdzają. Nie jesteśmy w stanie podać Państwu dokładnych proporcji, ale wiemy jaki zestaw postaw i zachowań sprzyja znalezieniu szczęścia. Sprawdziliśmy jakie osoby czują się bardziej szczęśliwe i jakie postawy je charakteryzują. Z badania wynika, że ludzie szczęśliwi: lubią wyzwania, lubią się uczyć nowych rzeczy, uważają, że być jest ważniejsze niż mieć, mają kogoś, kto ich inspirować, wierzą, że odnajdą to, czego szukają, uważają, że do tej pory osiągnęli już jakiś sukces, dużo zależy od nich, a nie od okoliczności zewnętrznych, mają przyjaciół i partnera życiowego, ich reakcja na niespodziewane trudności to mobilizacja, ale i analiza problemu, raczej wolą dawać i pozwalają sobie na drobne przyjemności, ich bliskie osoby znają ich cele, uważają, że to, co im się przydarza, jest zwykle pozytywne, a nie negatywne... W tej części podzielimy się z Państwem polską receptą na szczęście. W myśl zasady Marka Aureliusza: „Panie, daj mi cierpliwość, abym umiał znieść to, czego zmienić nie mogę, daj mi odwagę, abym umiał konsekwentnie i wytrwale dążyć do zmiany tego, co zmienić mogę, i daj mi mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego” pokazujemy Państwu, co zmieniać w sobie można i warto. W uporządkowaniu wskazówek pomoże nam wiedza z obszaru psychologii, a dokładniej psychologii pozytywnej*, która mówi, że aby osiągać cele, powinniśmy między innymi rozwijać się w obszarach takich jak: mądrość i doświadczenie, odwaga, humanitaryzm i transcendencja, czyli poczucie wyższego celu**. Sprawdźmy zatem jak postawy Polaków we wskazanych obszarach wpływają na odczuwany przez nich poziom szczęścia. Uwaga! Podajemy przepis na szczęście.



*psychologia pozytywna – dziedzina psychologii zajmująca się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia, a także męstwem i cnotami ludzkimi, do czasu jej powstania nauki psychologiczne poświęcały tradycyjnie wiele uwagi na badanie negatywnych i patologicznych aspektów życia człowieka (lęki, stres, depresja, itp.), pozostawiając na marginesie badanie aspektów pozytywnych, jak kreatywność, inteligencja emocjonalna, humor, mądrość, szczęście.

**źródło: Co z tym szczęściem?, Iwona Kucharewicz, wydawnictwo Samo Sedno

Mądrość i doświadczenie

Na mądrość człowieka składa się wiele cech, m.in. kreatywność, ciekawość świata i ludzi, zamiłowanie do zdobywania wiedzy, posiadanie celu, otwartość umysłu i doświadczenie. Większość z tych elementów sprawdziliśmy pod kątem tego, czy sprzyjają odnalezieniu i odczuwaniu szczęścia. Okazuje się, że faktycznie, szczęście przychodzi do ludzi mądrych częściej. Zaczniemy od posiadania celów. W tym przypadku widać wyraźnie, że osoby, które oprócz marzeń posiadają także konkretne, wyznaczone cele, są szczęśliwsze. Wśród takich osób szczęście odczuwa 75% osób, podczas gdy w grupie niemających sprecyzowanych celów, tylko 39%. Co ciekawe, to, czy cele są bardzo ambitne, czy raczej drobne i przez to łatwiejsze do osiągnięcia, nie ma już znaczenia. Ważne, aby te cele po prostu były i wyznaczały kierunek naszych działań. Jeszcze lepiej dla naszego stanu emocjonalnego, gdy posiadamy także tzw. plan B. On też zwiększa prawdopodobieństwo odczuwania szczęścia. Poczucie szczęścia sprzyja także, coraz bardziej powszechne, wręcz modne ostatnio – ustawiczne kształcenie, czyli tendencja do stałego rozwoju i uczenia się nowych rzeczy. Osoby, które są zainteresowane stałym rozwojem osobistym, odczuwają szczęście nawet dwukrotnie częściej niż pozostali. Powstawanie uczelni trzeciego wieku, jak i aktywizację wszelkich przedsięwzięć doszkalających ze specjalistycznych i nowych dziedzin, które ostatnio widać w Polsce, należy zatem uznać w tym kontekście za bardzo pozytywne, bo zwiększające szczęśliwość Polaków. Idźmy dalej. Szczęśliwsi są także ludzie, którzy uznają, że nie tylko meta czyli osiągnięcie celu, ale też sama droga do celu są ważne. Na tej drodze do szczęścia, Polaków wspiera także w istotny sposób posiadanie osoby, która nas inspirowa i posiadane życiowego motta. Najwyraźniej warto też czerpać z mądrości innych. Często jest to też łatwiejsze i pewniejsze niż własne przemyślenia. Wśród osób, które inspirowa się kimś i posiadają motto, odpowiednio 80% i 68% deklaruje, że czują się szczęśliwe, w porównaniu do 44% i 57% w gronie tych, którzy nie korzystają z tych źródeł motywacji. Można by przypuszczać, że do szczęścia potrzebne są pozytywne wydarzenia w naszym życiu, a najlepiej, jak najwięcej takich wydarzeń. Tymczasem, jak się okazuje, niezbędne są nam i dobre, i złe

wydarzenia. Mądrzy ludzie najwyraźniej mają świadomość, że są one nieuniknione i pomagają nam budować doświadczenie, uczyć się na błędach, a często nabierać dystansu do życia i do spraw w nim mniej ważnych. Polacy, którzy doświadczyli w życiu czegoś bardzo dobrego, np. spełniło się ich ważne marzenie, prawie dwukrotnie częściej deklarują poczucie szczęścia niż osoby, które takiego etapu nie osiągnęły (udział osób szczęśliwych w tych grupach to odpowiednio 73% i 44%). Taka sama prawidłowość dotyczy osób, które przeżyły jakieś bardzo negatywne wydarzenie, niezależnie od nich. W tej grupie 73% osób wskazuje, że są szczęśliwe, a w przypadku osób, które żadnego traumatycznego zdarzenia nie przeżyły – 48%. Nie bójmy się także być dla siebie nieco bardziej łagodni, a nawet pobłażliwi, a mniej surowi. Jak się okazuje może to tylko w ostatecznym rozrachunku podnieść nasz poziom szczęścia.



Wykres 42: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg posiadania wyznaczonych celów), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam wyznaczone konkretne cele,
do spełnienia których dążę



nie, nie mam wyznaczonych konkretnych
celów, do spełnienia których dążę



Wykres 43: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg podejścia do wyznaczania celów), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

wolę wyznaczać sobie ambitne cele,
żebym miał(a) stale do czego dążyć



wolę wyznaczać sobie drobniejsze cele, które
mają większą szansę na realizację



Wykres 44: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg stosunku do nauki), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

zdecydowanie tak, lubię
uczyć się nowych rzeczy



raczej tak, lubię
uczyć się nowych rzeczy



raczej nie lubię
uczyć się nowych rzeczy



zdecydowanie nie lubię
uczyć się nowych rzeczy



Wykres 45: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg podejścia do celów), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

ważniejsza w życiu jest droga do celu



ważniejsze w życiu jest osiągnięcie celu



Wykres 46: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg posiadania inspirującej osoby), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam osobę, która mnie inspiruje



nie mam nikogo, kto mnie inspiruje



Wykres 47: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg podejścia do życia), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam motto / myśl przewodnią, którymi kieruję się w życiu



nie, nie mam motto / myśli przewodniej, którymi kieruję się w życiu



Wykres 48: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg spełnionych marzeń), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, do tej pory spełniło się już moje większe marzenie



nie, do tej pory nie spełniło się żadne moje większe marzenie



Wykres 49: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg wydarzeń negatywnych), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, zdarzyło mi się w życiu już coś niespodziewanego, bardzo negatywnego



nie, nie zdarzyło mi się w życiu nic niespodziewanego, bardzo negatywnego



Wykres 50: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg stosunku do siebie), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

zwykle jestem dla siebie surowa/y



zwykle jestem dla siebie
raczej pobłażliwa/y i łagodna/y



Wykres 51: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg posiadania planu B), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam plan B na wypadek gdyby coś się nie udało



nie, nie mam planu B na wypadek gdyby coś się nie udało



To, co mi się przydarza, jest zwykle pozytywne – mówi tak 60% Polaków. Z drugiej strony 53% twierdzi, że także przydarzyło im się już coś bardzo negatywnego, wręcz traumatycznego, ale taka świadomość raczej sprzyja poczuciu szczęścia...



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

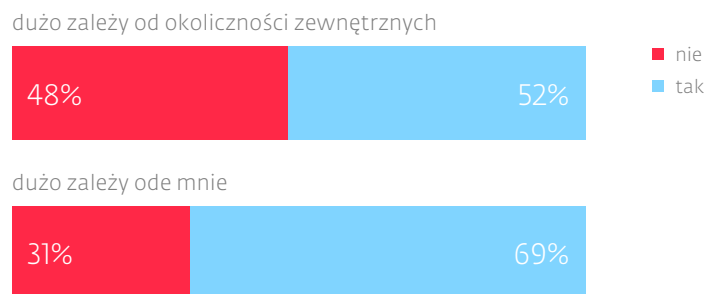
”

Zaakceptowanie negatywnych wydarzeń, jako czegoś, co może się zdarzyć w naszym życiu i nie traktowanie tego jak końca świata, to bardzo ważny element, aby dobrze sobie radzić w życiu. Odejście kogoś bliskiego, czy poważna choroba lub inne traumatyczne doświadczenia to nie jest coś, nad czym przechodzimy gładko do dalszego funkcjonowania i, z pewnością, potrzebujemy czasu, aby różne nieprzyjemne emocje w nas wybrzmiały. Emocji tych nie należy wypierać, zaprzeczać im, lepiej jest dać im ujście. Jednak nasz umysł posiada takie mechanizmy adaptacyjne, które pomagają nam wrócić do równowagi po jakimś czasie od tragedii, jakakolwiek by ona nie była. Jest nawet zjawisko tzw. potraumatycznego wzrostu, kiedy to przejście przez szczególnie ciężkie wydarzenia u niektórych osób może wywołać nawet korzystne zmiany w postaci wzmocnienia swojej siły i zaradności, zmian priorytetów życiowych, podjęcia decyzji o tym, aby bardziej się cieszyć każdym dniem i doceniać związki z innymi ludźmi. Niestety, powiedzenie „co mnie nie zabije, to mnie wzmocni” nie dotyczy każdego i w każdej sytuacji. Zdarza się tak, że po traumie ktoś co prawda wraca się do lepszego poziomu samopoczucia, ale już nie do tego samego punktu, w jakim był kiedyś, tylko do nieco niższego. Bardzo ważnym czynnikiem dobrego poradzenia sobie z takimi sytuacjami, jest posiadanie tzw. sieci wsparcia społecznego, czyli najbliższych osób, które pomagają nam przejść przez trudne momenty i o których wiemy, że są obok, gdy chcemy się im wypłakać na ramieniu lub potrzebujemy słowa otuchy, albo że mogą nam udzielić realnej pomocy w naszych kłopotach. To może być rodzina, może to być przyjaciel lub najbliżsi znajomi, na których możemy liczyć. Trudne wydarzenia mogą sprawić, że znajdziemy czas na zatrzymanie się w biegu, przemyślenie naszych dotychczasowych działań i wartości, a później postanowimy coś zmienić i/lub bardziej doceniać to, co mamy w życiu. Często wtedy, gdy wszystko idzie bezproblemowo, nie mamy potrzeby refleksji i planowania zmian, nawet jeśli te zmiany mogłyby być dla nas korzystne. Patrząc z takiej perspektywy, trudne wydarzenia możemy wykorzystać jako szansę na dobrą zmianę, choć oczywiście wolelibyśmy, żeby takie wydarzenia nas nie spotykały. Ale trzeba przyjąć do wiadomości, że jednak w każdym życiu takie czy inne trudności się pojawiają i ważne jest to, jak sobie z nimi poradzimy. Przeświadczenie, że „to co mi się wydarza w życiu, jest zwykle pozytywne” świadczy natomiast o tym, że potrafimy zauważyć dobrą stronę wydarzeń i nasza optyka nastawiona jest na wyławianie takich wydarzeń. Optymistów i pesymistów spotyka mniej więcej tyle samo dobrych i złych wydarzeń w życiu, natomiast optymiści łatwiej dostrzegają, doceniają i zapamiętują te pozytywne, a z negatywnymi lepiej sobie radzą.

Odwaga

Lepiej w życiu mają odważni, czy raczej ostrożni, rozważni i nie lubiący wyzwań ani ryzyka? Okazuje się, że znacznie większą szansę na znalezienie w życiu szczęścia mają osoby, o których możemy powiedzieć, że są odważne. Jakie osoby możemy za takie uznać? My zdefiniowaliśmy je jako te, które wykazują się dużą sprawczością, wyznając zasadę, że w życiu dużo zależy od nich, a nie od realiów i okoliczności zewnętrznych, a także takie, które reagują na trudności mobilizacją i lubią wyzwania. Taka postawa, jak się okazuje, jest dość dobrym gwarantem odnalezienia szczęścia. Wśród osób, które twierdzą, że to one dyktują życiu warunki, to znaczy dużo zależy od nich, bycie szczęśliwym deklaruje 69%. Dla porównania, wśród osób, które wierzą, że większość rzeczy zależy od okoliczności zewnętrznych, szczęśliwych jest 52%. Jeśli chodzi o reagowanie na trudności, to ludzie, którzy czują się szczęśliwi, najczęściej reagują w taki sposób, że mobilizują się i próbują pokonać trudności. W tej grupie szczęśliwych jest 69% osób. Dość dobrze na skali szczęścia wypadają także osoby, które analizują, co i dlaczego się wydarzyło (64%). Najgorzej wypadają w tym zakresie osoby, które poddają się i próbują przeczekać to, co się wydarzyło (53%) i takie, które czują się bezradne w okolicznościach nagłych problemów, bądź trudności (55%). Sympatia dla nowych wyzwań i chęć ich podejmowania to dwukrotnie większa szansa na to, że ocenimy się jako szczęśliwi i spełnieni. Nic więc dziwnego, że zarówno Polki, jak i Polacy, instynktownie wskazują odwagę jako jedną z najbardziej pożądanych cech. Pozytywie na poziom szczęścia wpływają także nasze przekonania, między innymi to, że jesteśmy kowalami własnego losu, a także wyciąganie nauki ze swoich czynów i świadomość, że sukces najlepiej świętuje się z bliskimi osobami, a nie w pojedynkę.

Wykres 52: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg stosunku do sprawczości), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 53: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg reakcji na trudności), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

gdy napotkam na niespodziewane problemy, mobilizuję się i staram się je przezwyciężyć



gdy napotkam na niespodziewane problemy, analizuję co się stało i dlaczego



gdy napotkam na niespodziewane problemy, rozważam, co by było gdyby to zdarzenie nie wystąpiło



gdy napotkam na niespodziewane problemy, atakuję!



gdy napotkam na niespodziewane problemy, czuję się bezradna/y



gdy napotkam na niespodziewane problemy, poddaję się i próbuję przeczekać



Wykres 54: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg stosunku do wyzwań), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, lubię wyzwania



nie, nie lubię wyzwań



Wykres 55: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg postawy), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

Zawsze staram się wyciągać naukę z negatywnych zdarzeń



Wiem, że sukces bez ludzi, z którymi możesz go dzielić, jest mało wart



Jestem kowalem swego losu



Nie żałuję niczego w życiu



Szybko podnoszę się po porażce



Zdarza mi się rozmyślać: gdybym zrobił(a) to inaczej, podjął/podjęła inną decyzję, teraz był(a)bym w zupełnie innym miejscu...



Dzielę się tym, co mam



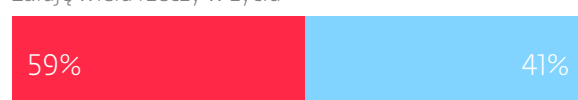
Zwykle niespodziewane trudności mnie przerażają



Mam w życiu raczej pecha

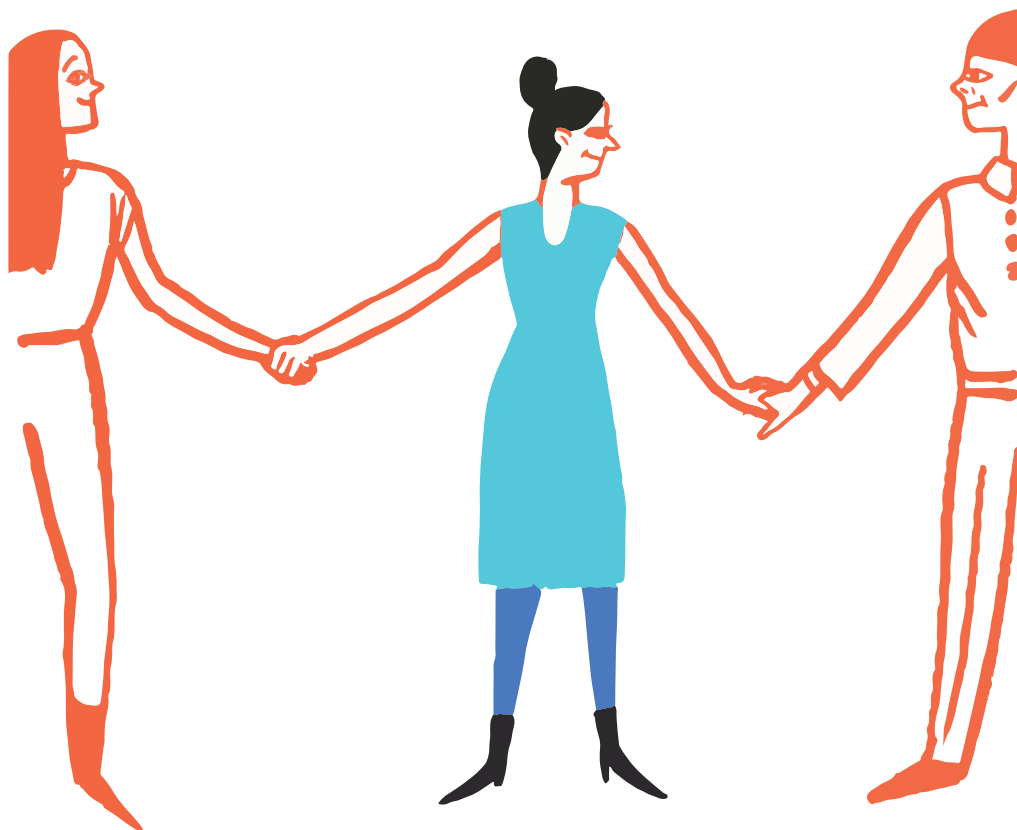


Żałuję wielu rzeczy w życiu



Humanitaryzm*

Obecność, wsparcie i życzliwość bliskich osób to czynnik, który wymienia się najczęściej jako wpływający na poczucie naszego szczęścia. I faktycznie, dostępne nam dane potwierdzają, że tak jest. Polacy, którzy mają przyjaciół i partnera, bądź partnerkę życiową, prawie dwukrotnie częściej czują się szczęśliwi niż osoby samotne w tym kontekście. Jako szczęśliwe, ocenia się 69% osób posiadających przyjaciół i tylko 35% nie posiadających przyjaciół. Podobnie, wśród osób posiadających towarzysza, bądź towarzyszkę życia, 70% czuje się szczęśliwymi, a wśród osób żyjących w pojedynkę ten wskaźnik sięga zaledwie 45%. Nieco szczęśliwsze są też osoby, które wolą dawać niż dostawać (64% vs 58%) i takie, które egoizm oceniają raczej negatywnie niż pozytywnie (66% vs 54%). Pozytywna i optymistyczna ocena własnych relacji z innymi ludźmi to także większa szansa na osiągnięcie szczęścia. Wśród osób, które takie relacje oceniają jako dobre 67% osób jest szczęśliwych, a wśród osób oceniających te relacje źle – znacznie mniej – 56%. To, czy udzielamy się charytatywnie, bądź społecznie, także wywiera pozytywny, choć umiarkowany wpływ na poczucie naszego szczęścia. Natomiast to, czy bliskie nam osoby znają nasze cele i wspierają nas, powoduje znaczną różnicę jeśli chodzi o prawdopodobieństwo znalezienia szczęścia. Okazuje się, że osoby, które są ekstrawertykami** i chętnie mówią o swoich dążeniach swoim najbliższym, mają ponad dwukrotnie większe szanse na znalezienie i odczuwanie szczęścia. Wśród takich osób jest 84% osób szczęśliwych, podczas gdy wśród osób realizujących cele zupełnie samotnie tylko 37% deklaruje poczucie szczęścia. Podobnie, wsparcie w realizacji naszych celów przez osoby nam bliskie sprawia, że prawie dwukrotnie częściej mamy szansę znaleźć szczęście i czuć się spełnionymi (88% vs 52%). Najwyraźniej, jesteśmy istotami społecznymi, także w Polsce, o której mówi się, że w coraz większym stopniu jest to kraj indywidualistów.

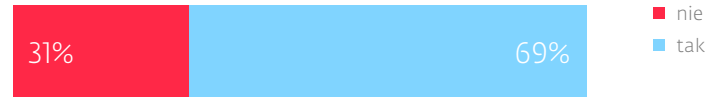


*humanitaryzm (wg Wikipedii) – postawa pełna wyrozumiałości i życzliwości, nacechowana szacunkiem dla człowieka i zwierząt oraz pragnieniem oszczędzania im cierpień, humanitarny (wg Słownika Poprawnej Polszczyzny PWN) – respektujący godność i potrzeby człowieka, mający na względzie jego dobro, ludzki

** ekstrawersja (wg Wikipedii) – w psychologii oznacza cechę osobowości polegającą na tendencji do kierowania swojej percepcji ku otoczeniu, ekstrawertycy zwykle zyskują energię, kiedy przebywają z innymi, a tracą gdy są sami; czerpią energię ze świata zewnętrznego, tj. podejmowanych przedsięwzięć, ludzi, miejsc i rzeczy, z którymi mają kontakt; najpierw coś robią lub mówią, a potem myślą albo myślą podczas mówienia; utrzymują większy kontakt wzrokowy z rozmówcą podczas mówienia, niż podczas słuchania

Wykres 56: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg posiadania przyjaciół), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam przyjaciół



nie, nie mam przyjaciół



Wykres 57: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg posiadania partnera), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, mam partnera życiowego



nie, nie mam partnera życiowego



Wykres 58: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg postawy), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

wolę dostawać



wolę dawać



Wykres 59: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg oceny egoizmu), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

egoizm to raczej zła cecha



egoizm to raczej dobra cecha



Wykres 60: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg oceny relacji z ludźmi), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

relacje z ludźmi są moją słabą stroną



relacje z ludźmi są moją mocną stroną



Wykres 61: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg aktywności społecznej), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, udzielam się społecznie lub charytatywnie



nie, nie udzielam się społecznie ani charytatywnie



Wykres 62: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg dzielenia się celami z bliskimi), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

bliskie mi osoby znają moje cele



bliskie mi osoby nie znają moich celów



Wykres 63: Wykres 63: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg wsparcia bliskich), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, osoby bliskie wspierają mnie w osiągnięciu celów



nie, osoby bliskie nie wspierają mnie w osiągnięciu celów



Transcendencja

Według psychologii poznawczej transcendencja*, czyli posiadanie świadomości celu i sensu życia, duchowość, a także pozytywny stosunek do rzeczywistości, optymizm i pozytywne myślenie, wspierają nas w dążeniu do spełnienia naszych celów i odnalezienia tego, czego w życiu każdy z nas szuka. Czy to prawda? Faktycznie, okazuje się, że Polacy, którzy poszukują w życiu rzeczy niematerialnych, a także sensu swojego istnienia – poczucia, że są potrzebni i, że coś znaczą – częściej wskazują, że są szczęśliwi niż pozostali. Poczucie szczęścia także bardzo efektywnie wspomaga nasze pozytywne nastawienie do życia i optymistyczna postawa. Tylko 40% wśród osób, które wskazują, że to, co im się przydarza jest zwykle negatywne, czuje się szczęśliwymi. Wśród osób pozytywnie oceniających większość zdarzeń w ich życiu ten odsetek sięga 71%. Podobna prawidłowość dotyczy domyślnej oceny ludzi. Wśród tych, którzy twierdzą, że ludzie są z reguły źli, tylko 45% osób określa się jako szczęśliwe. Odwrotna postawa, czyli oczekiwanie od ludzi dobrych postaw i uczynków skutkuje znacznie wyższym wskaźnikiem szczęścia – na poziomie 69%. Jak się okazuje, w osiągnięciu szczęścia bardzo pomaga także wiara w to, że odnajdziemy to, czego w życiu szukamy, a nasze marzenia się spełnią. Polacy, którzy prezentują taką postawę, są dwukrotnie częściej szczęśliwi niż osoby, którym takiej wiary brak (75% vs 36%). To tak jak podczas eksperymentu Richarda Wisemana**, gdzie osoby wykazujące się postawą pesymistyczną nie zauważały podrzuconego przez profesora, leżącego na ziemi banknotu, ani nie zaczynały konwersacji z miłymi osobami, które spotkały. Efektem tego, ich ocena spędzonego eksperymentalnie dnia była negatywna. Odwrotnie to doświadczenie oceniły osoby nastawione pozytywnie, nie wspominając już, że znalazły także pieniądze. Pomocna jest też refleksja nad własnym postępowaniem. Osoby, które

robią tzw. rachunek sumienia, czyli zastanawiają się nad własnymi uczynkami i robią postanowienia na przyszłość są znacznie częściej szczęśliwe niż osoby, które tych czynności nie wykonują. 68% osób robiących rachunek sumienia wskazuje, że czuje się szczęśliwymi. Dla pozostałych jest to 48%. Podobnie, 73% osób robiących postanowienia na przyszłość jest szczęśliwych w porównaniu do 52% osób, które takich postanowień nie robią, nie spisują i nie deklarują. Ciekawy jest wynik dotyczący tego, czyje dobro mamy na uwadze i jak to wpływa na poziom odczuwanego szczęścia. Okazuje się, że najszczęśliwsze osoby to takie, którym zależy na dobru najbliższych, czyli rodziny i przyjaciół. Im ten krąg szerszy, tym czujemy się mniej szczęśliwi. Niestety, im większe i bardziej odległe jest grono osób, na których nam zależy, np. Polacy, a dalej Europejczycy, czy cały świat, tym mniejszą mamy kontrolę i wpływ na sytuację wskazanych osób. Dodatkowo, informacje napływające z mediów, najczęściej jednak negatywne, sprawiają, że osoby zainteresowane dobrem świata, Europy, czy Polski mają ciężiej, gdyż bardziej osobiście je odczuwają. Wygląda na to, że zainteresowanie globalną sytuacją, nie sprzyja poziomowi naszego szczęścia.

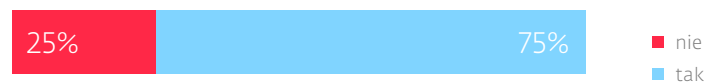


*transcendencja (wg Wikipedii) – z łac. transcendens czyli przekraczający), filozoficzny termin mający wiele różnych, lecz spokrewnionych znaczeń, m.in. istnienie na zewnątrz, poza, ponad czymś, w szczególności przedmiot poza umysłem poznającym, bądź byt absolutny, to coś wymykającego się zwykłemu ludzkiemu doświadczeniu, niepoznawalnego przy użyciu środków naukowych, jakaś prawda absolutna.

**o eksperymencie można przeczytać więcej w książce „Kod szczęścia” autorstwa profesora Richarda Wisemana, wydawnictwo W.A.B.

Wykres 64: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg tego, czego szukamy w życiu), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

miłości / bliskości



rodziny



poczucia, że jestem potrzebna/y



komfortu



spokoju



zdrowia



poczucia, że coś znaczę



stabilności finansowej



sukcesu zawodowego



szczęścia



uznania / preszju



władzy



emocji / namiętności



Wykres 65: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg poziomu optymizmu), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

to, co mi się przydarza, zwykle jest negatywne



to, co mi się przydarza, zwykle jest pozytywne



Wykres 66: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg poziomu oceny ludzi), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

ludzie są z reguły źli

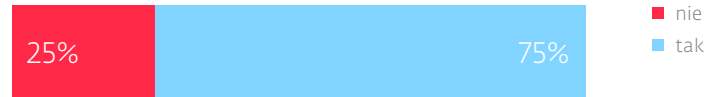


ludzie są z reguły dobrzy



Wykres 67: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg wiary w spełnienie marzeń), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, wierzę, że odnajdę to, czego szukam



nie, nie wierzę, że odnajdę to, czego szukam



Wykres 68: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg stosunku do siebie), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, pozwalam sobie na małe przyjemności



nie, nie pozwalam sobie na małe przyjemności



Wykres 69: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg analizy swoich zachowań), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, robię rachunek sumienia



nie, nie robię rachunku sumienia



Wykres 70: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg tworzenia listy postanowień), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

tak, robię listę postanowień na przyszłość



nie, nie robię listy postanowień na przyszłość



Wykres 71: Czy jesteś szczęśliwa/y? (wg tego, na jak szerokim kręgu osób nam zależy), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

zależy mi na dobru rodziny



zależy mi na dobru przyjaciół i znajomych



zależy mi na dobru Europy i Europejczyków



zależy mi na dobru Polski i Polaków



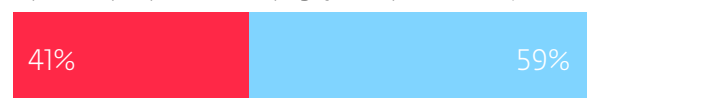
zależy mi na dobru społeczności lokalnej



zależy mi na dobru Kościoła



zależy mi na dobru mojej społeczności (np. osoby o podobnych postawach, poglądach, problemach)



zależy mi na dobru całego świata



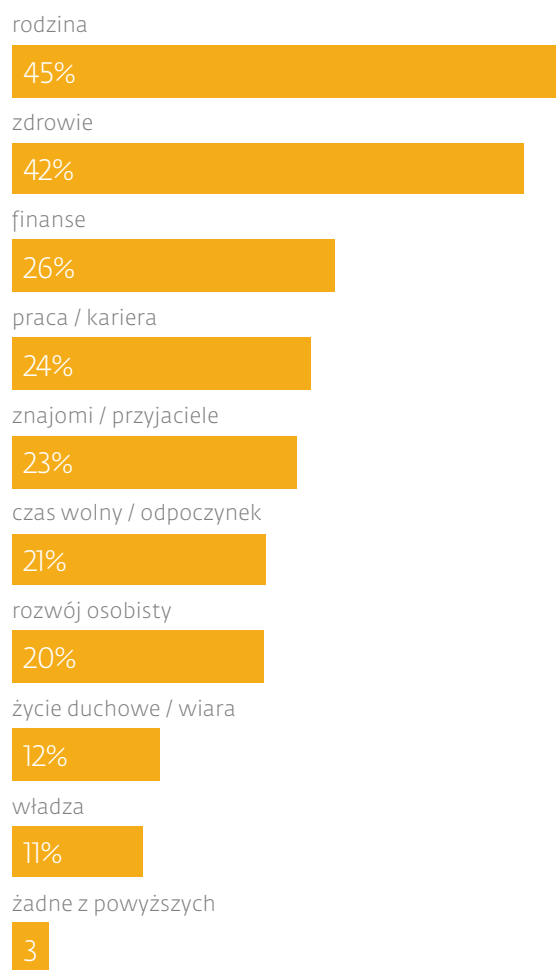


Udane życie

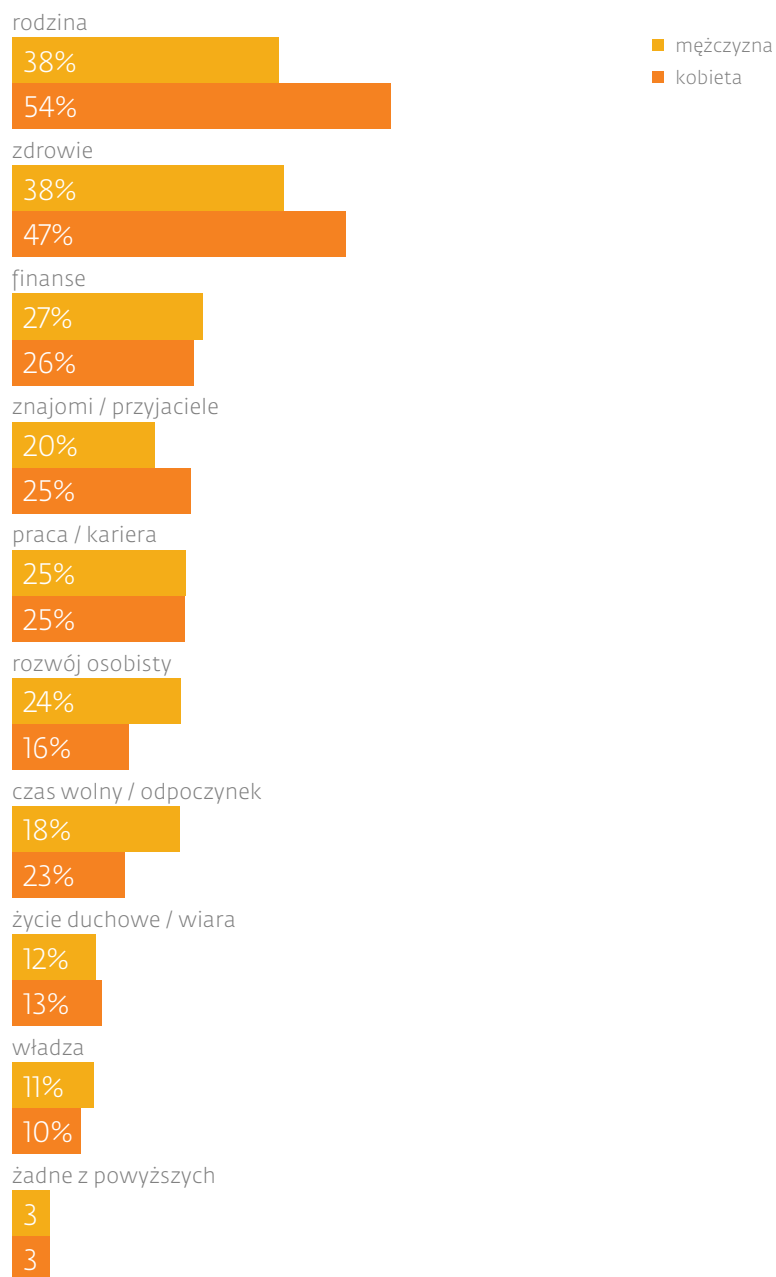
Pierwsze i najważniejsze

Polacy pytani o najważniejsze obszary w ich życiu, wskazują średnio dwa. Najczęściej jest to rodzina (45% wskazań) i zdrowie (42%). Kolejne miejsca zajmują finanse i praca, które w sumie wskazało 35% Polaków. Życie duchowe jako najważniejszy obszar wskazało 12% Polaków, władzę 11%, a czas wolny – 21%. Dość różne wskazania można zaobserwować, gdy porównamy kobiety i mężczyzn. Otóż, pomimo, że dla kobiet i mężczyzn dwa najważniejsze obszary są takie same, to kobiety znacznie intensywniej je wskazują, osiągając +16 p.p. przewagi dla rodziny i +11 p.p. dla zdrowia. Do pracy i kariery kobiety i mężczyźni mają stosunek podobny – po 25% wskazań na ważność tego obszaru. Mężczyźni bardziej cenią takie obszary jak odpoczynek i rozwój własny, osiągając 8 p.p. przewagi w jednym i drugim. Jeśli popatrzymy na wiek, także, niezależnie od wieku, dwa najwyższe wskazania to rodzina i zdrowie, najintensywniej wskazywane przez osoby w wieku 45-54 lata i 18-24 lata. Największe różnice priorytetów życiowych możemy zaobserwować na dalszych miejscach rankingu. Czas wolny i odpoczynek najbardziej cenią osoby w wieku 25-34 lata. Finanse mają tym mniejsze znaczenie, im osoba starsza, podobnie władza, a życie duchowe – odwrotnie. Wyjątkiem są osoby najmłodsze, które także wskazały, że duchowość jest dla nich dość ważna. Praca i kariera jest podobnie ważna dla przedstawicieli wszystkich grup wiekowych, aczkolwiek nieco wyższe wskazania ma w grupie 25-34 lata. Niestety, nie idzie to raczej w parze z odpoczynkiem, również ważnym dla tej grupy...

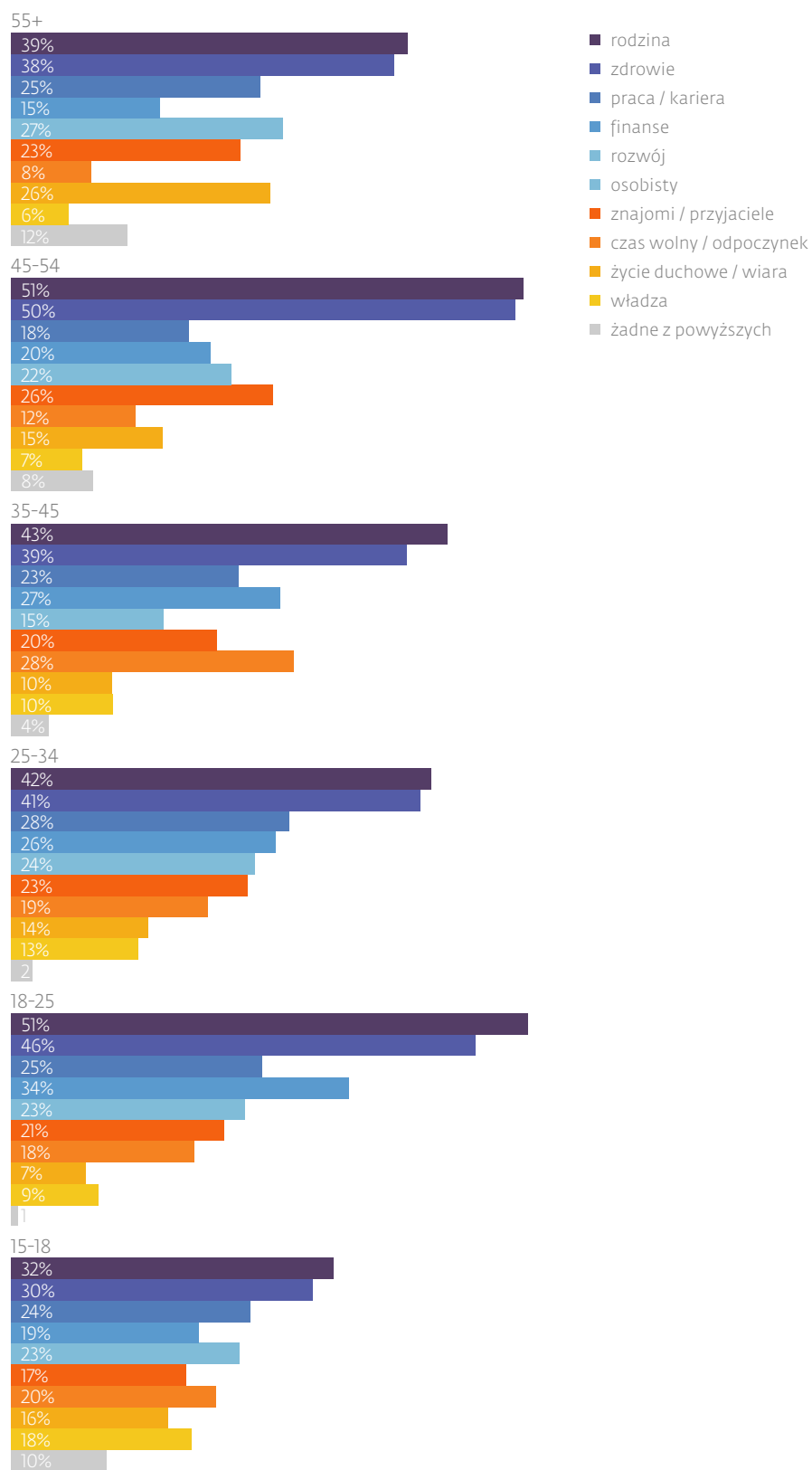
Wykres 72: Które obszary w życiu są dla Ciebie najważniejsze?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 73: Które obszary w życiu są dla Ciebie najważniejsze? (wg płci), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 74: Które obszary w życiu są dla Ciebie najważniejsze? (wg wieku), N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Deklarujemy, że rodzina i zdrowie to dwa najważniejsze dla nas obszary. Finanse i praca to miejsce trzecie i czwarte, ale znacznie niższe wskazania. Czy na co dzień faktycznie postępujemy zgodnie z tą kolejnością?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Deklaracje Polaków dotyczących rodziny i zdrowia warto by zderzyć z tym, jak wygląda to w rzeczywistości na co dzień. Czasami mam wrażenie, że w naszym kraju jest modne to, aby wskazywać rodzinę i zdrowie jako najważniejsze, ale nie jest ważne to, że poziom deklaracyjny nie zgadza się z rzeczywistym. Jeśli rodzina jest dla mnie najważniejsza, to nie ma to oznaczać, że „rodzinę mam”, a reszta niech się układa sama. Jeśli rodzina jest dla mnie ważna, to w sposób świadomy planuję i realizuję to, żeby spędzać z nią czas, pracować nad tym, żeby związki między członkami rodziny były oparte na dbaniu o wspólne dobro, zaufaniu, przyjacielskich relacjach, wzajemnym pomaganiu sobie i sprawianiu sobie radości, a nie generowaniu dodatkowych trosk. Jeśli zdrowie jest dla mnie ważne, to regularnie robię badania profilaktyczne, aby sprawdzić jego stan, nie szkodzę sama sobie nadmiernym spożyciem szkodliwych używek lub szkodliwego jedzenia, brakiem aktywności fizycznej, itp. Jeśli tak działamy na co dzień, to faktycznie pokazujemy w działaniu, że rodzina czy zdrowie są dla nas ważne. Jeśli zaś deklarujemy coś, a nie ma to odzwierciedlenia w codziennych czynach, to albo świadczymy to o naszej niedojrzałości i niespójności deklaracji z czynami, albo sami siebie oszukujemy, nie znamy tak naprawdę skali naszej wartości, tylko deklarujemy to, co wydaje nam się „właściwe”.

Złoty środek

Mówi się, że istotne dla poczucia szczęścia jest zachowanie równowagi pomiędzy różnymi obszarami życia. Polacy starają się także tę równowagę zachować. Nie uznaje tej zasady tylko 13% z nas. Ci zaś, którzy ją uznają i próbują stosować, najczęściej wskazują, że równowaga powinna utrzymywać się na przestrzeni życia pomiędzy rodziną, pracą, a zdrowiem. Dość często wskazują też czas wolny i rozwój osobisty. Jeśli odniesiemy się znów do psychologii pozytywnej, uznamy, że jest w tym sporo racji. Według psychologii pozytywnej* mamy pięć filarów, które wspólnie przesądzają o tym, że życie jest udane. Są to: życie zawierające w sobie przyjemności i pozytywne emocje, życie zaangażowane, z poczuciem sensu, spełnione dzięki związkom z ludźmi i takie, w którym osiągasz swoje cele. Sprawdźmy zatem jak Polacy radzą sobie w poszczególnych obszarach.

Wykres 75: W życiu niezbędna jest równowaga pomiędzy..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



* źródło: „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, Iwona Kucharewicz, wydawnictwo Samo Sedno

Pozytywne emocje większości

Wygląda na to, że życie dość dużej części Polaków można określić jako zawierające w sobie przyjemności i pozytywne emocje. Większość z nas – 69% – uważa, że to co nas spotyka jest przeważnie pozytywne. 60% Polaków potwierdza, że spełniło im się już jakieś wielkie marzenie lub wydarzyło coś, na co bardzo czekali. Mimo to marzymy dalej – 56% Polaków ma jakiś zwariowany pomysł, który chętnie zrealizowałiby gdyby nie strach. Prawie 80% z nas pozwala sobie od czasu do czasu na małe przyjemności. 56% jest raczej łagodnych dla siebie niż surowych. Większość z nas potrafi też świętować sukcesy bliskich i przyjaciół (60%). Wszystkie wspomniane dobre nawyki jednocześnie kultywuje 44% Polaków. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku ten odsetek będzie dużo większy.

Wykres 76: To, co mi się przydarza, jest zwykle..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 77: Czy spełniło się do tej pory jakieś Twoje wielkie marzenie? Wydarzyło się to, czego bardzo pragnęłaś/pragnęłeś?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 78: Czy masz jakiś zwariowany pomysł, który chciał(a)byś zrealizować gdybyś był(a) odważniejsza/y?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 79: Czy pozwalasz sobie na drobne przyjemności?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 80: Zwykle jestem dla siebie..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 81: Ludzie są raczej..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Bliscy nie tylko od święta

Rodzina, bliskość i miłość to jedne z najważniejszych obszarów poszukiwań Polaków. Rodzinę wskazujemy także jako najważniejszy obszar naszego życia, ale czy wiemy w tym obszarze życie spełnione i zaangażowane? To pytanie bardzo trudne, spróbujmy jednak sprawdzić jakie przekonania i zachowania deklarują w tym zakresie Polacy. Faktycznie najbliżsi, czyli partner życiowy i przyjaciele, mają dla nas ogromne znaczenie. Zdecydowanie doceniamy te wartości. Dla 86% Polaków przyjaźń jest ważna lub bardzo ważna. Podobnie, dla 86% ważne jest także posiadanie partnera życiowego.

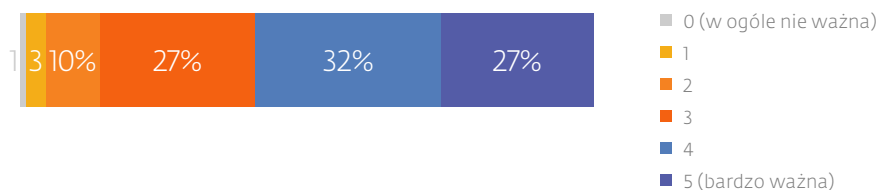


Polakom zależy przede wszystkim na dobru rodziny (47%), przyjaciół (35%) i Polski i Polaków (29%). Dobro różnych, bliskich nam geograficznie lub mentalnie społeczności, leży na sercu 19% z nas, a dobro całego świata 18%. Co ciekawe, to ciągle nieco wyższy wynik dla dobra całego świata niż w przypadku dobra Europy i Europejczyków (17%). 27% z nas deklaruje, że część wygranej na loterii przekazałaby rodzinie, a 26% zobowiązuje się do przekazania części na pomoc charytatywną. To dość wysokie wskaźniki. Wydaje się jednak, że na co dzień nie wykorzystujemy wszystkich możliwości i szans na szczęście, jakie stwarzają kontakty z bliskimi osobami. 36% z nas raczej zazdrości znajomym sukcesów niż im kibicuje, aczkolwiek pozytywnym jest fakt, że umiemy się do tego przyznać. 53% świętuje sukcesy swoich bliskich. To także niezbyt wiele, jeśli wziąć pod uwagę, że wspólna celebrowanie zwiększa nasz poziom szczęścia. Jak się wydaje, nie wykorzystujemy też całego potencjału, jaki niesie ze sobą wsparcie naszych bliskich w realizacji naszych celów życiowych. Tylko 51% Polaków dzieli się z bliskimi informacją o tym, czego tak naprawdę szukają w życiu, na czym im zależy. Ci, natomiast, którzy się dzielą, wskazują, że bliscy wspierają ich w osiągnięciu tych celów (88%). Dodatkowo, jak wskazywaliśmy wcześniej (rozdział „W poszukiwaniu szczęścia”), rodzina to najczęściej wskazywany przez Polaków motywator do działania, a także czynnik zwiększający poczucie naszego szczęścia (rozdział „Recepta na szczęście”). Warto zatem dołożyć wszelkich starań, aby lepiej zagospodarować ten obszar naszego życia. Niepokojącym wydaje się fakt, że ponad połowa Polaków (51%) uznaje, że znajomości wirtualne są tak samo wartościowe jak znajomości realne. Co ciekawe, osoby, które w świecie realnym przyjaciół posiadają, mówią tak nawet nieco częściej (+4 p.p.) niż osoby bez przyjaciół.

Wykres 82: Czy masz przyjaciela / przyjaciół?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



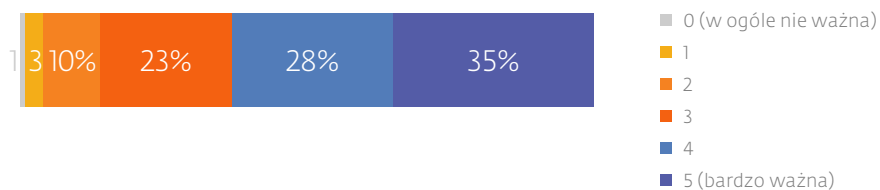
Wykres 83: Jak ważna jest dla Ciebie przyjaźń i posiadanie przyjaciela?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 84: Czy masz partnerkę / partnera życiowego?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 85: Jak ważne jest dla Ciebie posiadanie partnera życiowego?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 86: Co byś zrobił(a) gdybyś trafił(a) szóstkę w Lotto?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

kupił(a)bym sobie w końcu wszystko o czym marzyłam/em,
a na co mnie nie było stać

32%

zainwestował(a)bym

30%

część przekazał(a)bym bliskim i rodzinie

27%

mógłbym / mogłabym robić w życiu to, co
zawsze chciałam/em

26%

udał(a)bym się w wymarzoną podróż

26%

część przekazał(a)bym na pomoc społeczną /
cele charytatywne

26%

już nigdy więcej nie musiał(a)by pracować

25%

wpłacił(a)bym na konto / lokatę

25%

wydawał(a)bym po troszku

23%

żadne z powyższych

4%

Wykres 87: Zależy mi na dobru..., N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

rodziny

47%

przyjaciół i znajomych

35%

Polski i Polaków

29%

mojej społeczności (np. osoby
o podobnych postawach,
poglądach, problemach)

19%

społeczności lokalnej

19%

całego świata

18%

Europy i Europejczyków

17%

Kościola

12%

Wykres 88: Gdy Twoi znajomi osiągają sukcesy, raczej im zazdrościsz czy kibicujesz?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 89: Czy świętujesz sukcesy swoje i swoich bliskich?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 90: Egoizm to raczej dobra, czy zła cecha?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 91: Wolisz raczej dawać, czy dostawać?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 92: Czy znajomości wirtualne (w Internecie) są dla Ciebie tak samo wartościowe jak znajomości realne?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 93: Czy osoby Ci bliskie znają Twoje cele?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 94: Czy bliscy wspierają Cię w osiągnięciu celów?, N=692, badani, których bliscy znają ich cele, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Posiadanie i przyjaciół jest dla Polaków bardzo ważne, tymczasem połowa mówi, że przyjaźnie wirtualne są tak samo wartościowe jak realne. Jest w tym zagrożenie?



Agnieszka Szwejkowska

Interim Chief Happiness Officer,
psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl

” Znanе mi są wyniki badań, które mówią, że przyjaźnie wirtualne są bardzo ważne dla człowieka, pomimo, że często mówi się, że jest to zagrożenie relacji i, że takie związki na odlego, pozbawia nas tej niezbędnej dla przyjaźni bliskości. Tymczasem, badania pokazują, że przyjaźnie wirtualne mają znaczenie dla człowieka. Po prostu lepiej przyjaciół mieć ni nie mieć, nawet w rzeczywistości wirtualnej. Internet i sieci społecznościowe to jest narzdzie przynależne do naszych czasów i należy je jak najlepiej wykorzystywa. Oczywiście, optymalne byłoby posiadanie przyjaciół w „wirtualu” i w „realu”. Kluczem jednak jest tworzenie głębokich i autentycznych zwizkww. To jest wyrwnik. To, czy jest to realnie, czy w sieci, jest wtórne. Owszem, wwiecie wirtualnym ltwiej jest nam udawa kogoś innego i tworzy zafałszowaną rzeczywistość i to są zagrożenia, których musimy bywiadomi. Wspczesny wiat pokazuje, jednak, że będziemy potrzebowa sieci. Im więcej masz dobrych znajomych i im więcej tworzysz wartościowych poczy, tym lepiej dla Ciebie. I wiat wirtualny to zapewnia. Wspomn jeszcze badania przeprowadzane na ludziach w sytuacji kryzysowej. Badani mogli skorzysta ze wsparcia realnego face-to-face lub wirtualnego. Wyniki pokazały, że forma nie miała znaczenia, najważniejsze było aby mogli z tego wsparcia skorzysta. Wiat wirtualny ułatwia nam też utrzymanie kontaktu i więzi z przyjaciółmi, których pozostawiamy na swj drodze, gdy zmieniamy naszą lokalizacj, miejsce pracy bdz zamieszkania. Nie jest już przeciw tak, że rodzimy si, pracujemy i umieramy w jednym miejscu. Sieć wirtualna może być naszym aczem z tymi osobami, niezależnie gdzie akurat przebywamy.

Poszukiwania

77% Polaków deklaruje, że zastanawia się nad pytaniami podstawowymi i najważniejszymi, czyli nad tym, czego szukają w życiu. 26% twierdzi, że robi to często. Poczucia, że coś znaczymy i poczucia, że jesteśmy potrzebni, szuka w życiu odpowiednio 17% i 19% z nas. To 25% osób poszukujących w tak bezpośredni sposób sensu swojego istnienia. Modlitwa i medytacja to dość często wskazywane przez Polaków formy motywowania się do codziennego działania (odpowiednio 14% i 16%). W poszukiwaniu sensu często pomagają nam osoby, którymi się inspirujemy. Taką osobą posiada 52% Polaków. Jeszcze częściej znajdujemy sobie motto, którym się w życiu kierujemy. Ma je 63% osób. Są to bardzo wartościowe i bardzo różne myśli i sentencje (niektóre z nich prezentujemy na następnej stronie). Pomagają nam też wyuczone i wyznawane zasady, które porządkują nasz świat i ułatwiają codzienne funkcjonowanie. Duża część z tych zasad została nam wpojona jeszcze w dzieciństwie. Analizując niektóre z takich wspierających zasad, okazuje się, że podstawowa dla nas to „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”. Kieruje się nią 36% Polaków. Bardzo dużo z nas wierzy też, że wszystko jest możliwe,

jeśli się tego bardzo chce (31%). W powrót dobrych uczynków, czyli tzw. dobrą Karmę, wierzy 30% Polaków. To akurat zasada bardzo dobrze komponująca się z najbardziej popularną. Znamy jednak i uznajemy za prawdziwe także zasady o mniej pozytywnym zabarwieniu, często ostrożnościowym, jak na przykład przestrzegająca przed tym, żeby nie być zbyt dobrym dla innych, bo to wykorzystają, a nas skrzywdzą (28%). 1/5 Polaków boi się również tego, że jeśli wszystko będzie się układać dobrze, to na pewno wydarzy się coś złego. To myśl, która z założenia nie pozwala nam się niestety spokojnie cieszyć sukcesami, szczególnie dużymi. Polacy są dość wytrwali w poszukiwaniu wartości i sensu w życiu. 25% uznaje, że jesteśmy kowalami własnego losu. 19% przyznaje, że podnosi się szybko po porażce i ma w życiu raczej szczęście. W naszej drodze do realizacji celów staramy się też nie zapominać o bliskich. 20% dzieli się tym, co ma, a 17% zdaje sobie sprawę, że sukces bez bliskich ludzi nie jest zbyt wiele wart. 20% z nas twierdzi, że ma swoje miejsce na ziemi. Biorąc pod uwagę powyższe wskazania, nasuwa się refleksja, że to dobrze, że te elementy są deklarowane jako ważne i stosowane, ale w kontekście tego, że znacząco zwiększają prawdopodobieństwo osiągnięcia szczęścia, tych wskazań jest ciągle mało.



” Moje motto to...

- Jesteś jedyną osobą, która może wykorzystać twój potencjał
- Żyj tak, by na Twój pogrzeb przyszło jak najwięcej osób
- Lepiej żeby mnie nienawidzili taką jaką jestem , niż kochali za to kim nigdy nie będę
- Carpe diem
- Cały czas do przodu
- Co masz zrobić jutro, zrób dziś
- Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni
- Dąż do celu
- Idź pod prąd
- Lepiej być mile zaskoczonym niż gorzko rozczarowanym
- Miłość ponad wszystko
- Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu
- Kochaj życie!
- Myślę, więc jestem
- Myśleć to, co prawdziwe, czuć to, co piękne i kochać, co dobre
- Nigdy się nie poddawaj!
- Nie bój się robić, co uważasz za słuszne
- Nie oglądaj się za siebie, liczy się tu i teraz
- Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe
- Nie ważne ile razy upadłeś, ale ile razy wstałeś
- Obnoś się z dumą zaletami, z wadami nie noś się wcale
- Raz się żyje!
- Stąpaj twardo po ziemi
- Myśl nieszablonowo
- Żyj pełnią życia
- Szczęściu trzeba pomagać
- Szukajcie, a znajdziecie
- Walcz do upadłego
- Wola psychiki daje wyniki
- Wszystko jest dla ludzi, tylko z umiarem
- Wymagajcie od siebie, choćby inni od Was nie wymagali
- Zawsze do celu!
- Życie jest zbyt krótkie, aby ginać w tłumie
- Bez ryzyka nie ma zabawy
- Zbyt długo myśląc o marzeniach, tracisz czas na ich realizację
- Lepiej spróbować niż potem żałować
- Kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada
- Nie ma rzeczy niemożliwych
- Żyć tak, żeby na starość nie żałować

Wykres 95: Które z podanych zasad uważasz za obowiązujące i kierujesz się nimi w życiu? N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

Nie rób drugiemu co Tobie nie miłe

36%

Wszystko jest możliwe jeśli się tego bardzo chce

31%

Dobre uczynki wracają do Ciebie

30%

Miękkie serce, twarda d...

28%

Dmucharaj na zimne

27%

Jak wszystko idzie za dobrze, to zawsze coś się zepsuje

20%

Lepiej nadstawić drugi policzek

17%

nie wiem / nie zastanawiałam/em się nad tym

3

z żadnymi z powyższych

2

Wykres 96: Które stwierdzenia Cię dotyczą?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015

Jestem kowalem swego losu

25%

Zdarza mi się rozmyślać: gdybym zrobił(a) to inaczej, podjęła/podjął inną decyzję, teraz był(a)bym w zupełnie innym miejscu...

20%

Mam swoje miejsce na Ziemi

20%

Dzielę się tym, co mam

20%

Szybko podnoszę się po porażce

19%

Mam w życiu szczęście

19%

Zawsze staram się wyciągać naukę z negatywnych zdarzeń

19%

Nie żałuję niczego w życiu

17%

Wiem, że sukces bez ludzi, z którymi możesz go dzielić, jest mało warty

17%

Żałuję wielu rzeczy w życiu

15%

Mam w życiu raczej pecha

11%

Zwykle niespodziewane trudności mnie przerażają

11%

żadne z powyższych

2

Wykres 97: Czy masz jakąś myśl przewodnią / motto, którymi kierujesz się w życiu?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 98: Co jest dla Ciebie ważniejsze, osiągnięcie celu czy droga do celu?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



Wykres 99: Czy masz kogoś, kto Cię inspiruje?, N=1545, wszyscy badani, badanie „Czego tak naprawdę szukasz w życiu”, grudzień 2015



36% i 30% Polaków kieruje się zasadami „nie czyni drugiemu co Tobie niemiłe” i „Dobre uczynki wracają do Ciebie”. Z drugiej strony, 20% uważa, że „jeśli coś idzie za dobrze, to się zaraz zepsuje”. Jaki te zasady mają na nas wpływ?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.

”

Są to przykłady zasad, którymi się chcemy kierować i tzw. przekonań na temat życia, otaczającego nas świata i reguł, które (według subiektywnej opinii danej osoby) się w nim sprawdzają. Warto pamiętać, że przekonania niekoniecznie są prawdziwe, choć wiele z nich mamy w sobie tak mocno zakodowane, że uważamy je za prawdę absolutną i nie dopuszczamy w ogóle możliwości, że możemy się mylić. Niektóre z tych przekonań mogą być dla nas wspierające i pomagać nam w życiu, sprawiać, że kierując się nimi, działamy konstruktywnie dla dobra własnego i dobra naszego otoczenia, np. „bez pracy nie ma kołaczy”, „nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe”. Zdarza się jednak, że mamy w naszych głowach przekonania destrukcyjne, np. „ludziom nie można ufać”, „jeśli jest za dobrze, to zaraz stanie się coś złego”, które – jak można zauważyć – często są generalizacją, czyli wmawiają nam, że „zawsze”, „wobec wszystkich” ta zasada jest prawdziwa, a przecież w różnorodności życiowych sytuacji należy raczej kierować się elastycznym podejściem. Jest to sprawa bardzo indywidualna, ale niektóre stereotypowe hasła faktycznie występują powszechnie w naszym społeczeństwie, np. to o miękkim sercu i potrzebie wzmocnienia swojego tyłu. Moim zdaniem to przekonanie buduje postawy antyspołeczne, zupełnie niepotrzebnie. Niestety umysł ludzki ma takie tendencje, że sam z siebie sprawniej wyłapuje i mocniej reaguje na wydarzenia negatywne, niż pozytywne. Jeśli więc mamy miękkie serce i trzy osoby w ciągu 5 lat nas oszukają, to myślimy o tych osobach, zamiast zastanowić się, że w tym samym czasie nie oszukało nas 100 innych osób. Albo „nic mi się nie udaje” jako hasło, które wyświetla się komuś w głowie po jednej porażce, bez zwrócenia uwagi na to, że wcześniej udało się tej samej osobie mnóstwo rzeczy. Aby nie poddawać się takim stereotypom zupełnie automatycznie, trzeba po prostu wyłowić te przekonania, które nas nie wspierają i przeprowadzić sobie rzetelną analizę takich faktów, które sprawią, że zobaczymy wszystko w innym świetle, czyli „dowodów przeciw”. A później stare, niesłuszne i szkodliwe dla kogoś przekonanie, zastąpić nowym – takim, które nas wspiera i nie sprowadza wszystkich sytuacji do jednego schematu.

Praktyki człowieka szczęśliwego



Praktyka czyni mistrza

Mamy nadzieję, że zainspirowała Państwa dotychczasowa lektura. Nie kończmy jednak na samej inspiracji, idźmy dalej! w myśl zasady – praktyka czyni mistrza – wykorzystajmy pozyskaną wiedzę o tym, jaka postawa i zachowania zbliżają nas do szczęścia i zacznijmy dobre praktyki w tych obszarach. Nasi eksperci zgodzili się podzielić z Państwem metodami, jakie sami stosują i polecają. Zapraszamy zatem do części praktycznej, jednocześnie życząc sobie i Państwu wytrwałości i powodzenia w życiowych poszukiwaniach. To my bądźmy tymi, co zauważają pieniądze leżące na ziemi i przyjaznych ludzi z eksperymentu Wisemana, bo dlaczego nie?



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.



Dbaj o rozwój autentyczności. Rób to małymi kroczkami. Jeśli w towarzystwie bliskich osób lub na spotkaniach służbowych często wstrzymujesz się z wyrażeniem swojej opinii w obawie, że okaże się kontrowersyjna, następnym razem przełam opór i wypowiedz głośno swoje zdanie. Gdy idziesz na spotkanie ze znajomymi, pozwól sobie na taki ubiór, w jakim najlepiej się czujesz. Jeśli do tej pory Twoim głównym celem było zachwycenie wszystkich obecnych, wypróbuj nowy cel w postaci swobodnie spędzonego z nimi czasu.



Agnieszka Szwejkowska

Interim Chief Happiness Officer, psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl



w ramach codziennej praktyki dobrych nawyków, proponuję fundować sobie sytuacje niezwykle, czyli odchodzić trochę od rutyny i wychodzić poza sferę swojego komfortu. Proponuję zacząć robić nowe rzeczy, takie, które do tej pory sprawiały nam trudność – powoli, ale konsekwentnie trenować swoją odwagę. To może dotyczyć różnych obszarów, gdzie wiemy, że mamy problem, np. bliskości, poznawania nowych ludzi, czy mówienia otwarcie o swoich potrzebach. W każdej z tych sfer możemy wzmocnić swoją odwagę i tolerancję dla rzeczy nowych i wyzwań.



Julia Izmałkova

Psycholog, badaczka i ewangelistka etnografii w Polsce, CEO jedynej agencji badawczej w Europie specjalizującej się w biznesowych badaniach etnograficznych
www.izmałkova.com,
 autor bloga
www.myflirtwithreality.com

”

Ćwicz na co dzień mindfulness, czyli uważność i świadomość teraźniejszości. Bądź świadoma/y tego, co w danym momencie robisz i co jest w danym momencie ważne dla Ciebie. Zadaj sobie pytania: Czy jesteś w miejscu, w którym chcesz być? Czy Twoje życie wygląda tak, jak chcesz, aby wyglądało? a jeśli nie – co możesz z tym zrobić? Wstając z łóżka, zastanów się, jak chcesz spędzić ten dzień. Poświęć chwilę w intencji tego dnia. W ciągu dnia staraj się zrealizować poranne postanowienia, a wieczorem zastanów się, poddaj refleksji to, co wydarzyło się dobrego i złego dla Ciebie. Zajmuje to tylko kilka minut, ale jest niebywale ważne i pomocne. Tylko mając chwilę refleksji, odkrywamy, co jest konkretnie dla nas ważne i w których obszarach powinniśmy się rozwijać, co jest dla nas dobre. Tego nie powie nam żadna książka. Tę pracę musimy wykonać sami. Sami musimy tego doświadczyć i odnaleźć własne priorytety i własną definicję szczęścia. Żeby być szczęśliwym trzeba wiedzieć co nas uszczęśliwia – a wbrew pozorom odpowiedź na to pytanie wcale nie jest jednoznaczna czy oczywista.



Dorota Minta

Psycholog, doradca rozwoju osobistego
www.dorotaminta.pl

”

Niezależnie od wieku, dajmy sobie zgodę na szukanie w różnych miejscach drogi dla siebie. Jak najdłużej pozostawajmy w tym kontekście podobni do młodych osób, dla których stan poszukiwania jest stanem naturalnym. Nie dajmy się wpisać w dziedziczone schematy typu tata lekarz – dziecko lekarz albo mama ekonomista – dziecko ekonomista. Eksperci mówią, że nasze życie zawodowe przewartościowuje się obecnie co kilka lat do tego stopnia, że zmieniamy zupełnie wykonywany zawód. Ważne zatem jest, żeby dać sobie zgodę na te poszukiwania i na tę zmianę i, co więcej, dawać ją sobie regularnie co jakiś czas. Pamiętajmy o tym.



Iwona Kucharewicz

Autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project.



Wzmacniaj siłę miłości i bliskości w swoim życiu. Napisz list lub email do najbliższych osób i podziękuj im za to, co wnoszą do Twojego życia. Nie wykonuj tego zadania hurtowo – lepiej zaplanuj jeden list na tydzień, ale poświęć odpowiednią ilość czasu, aby odszukać w pamięci konkretne przykłady sytuacji i zachowań, za które chcesz wyrazić wdzięczność.



Agnieszka Szwejkowska

Interim Chief Happiness Officer, psycholog, coach, trener
agnieszkaszwejkowska.pl



Trenujemy na co dzień wdzięczność za to, co się nam przydarzyło. Najlepiej zbierajmy jakieś materialne dowody tej wdzięczności. Możemy przygotować sobie pudełko albo kopertę, gdzie będziemy wrzucać kamyczki, monety, czy karteczki z opisem, co nam się dobrego przydarzyło danego dnia, albo z podziękowaniem jakiejś osobie za życzliwość, czy pomoc. Możemy mieć też kalendarz, gdzie będziemy zapisywać te dobre wydarzenia. Dobrze by było, gdyby te dowody wdzięczności to było coś materialnego, tak, żebyśmy mogli postrzegać to fizycznie. Taka forma pozwoli nam wracać do tego i zauważać, gdy jesteśmy zabiegani. Wtedy częściej można powiedzieć sobie – O! Super, ile mnie dobrego w życiu już spotkało!

Metodologia

- Raport „Czego naprawdę szukają Polacy?” powstał na podstawie badania ilościowego i jakościowego zrealizowanego przez Mobile Insjtute na zlecenie Allegro.
- Badanie jakościowe zostało przeprowadzone w formie 6 wywiadów pogłębionych z osobami o różnych cechach demograficznych – różnej płci, wieku i miejscu zamieszkania.
- W ramach badania ilościowego zebraliśmy opinie 1545 Polaków wykorzystując responsywne ankiety CAWI (Computer-Assisted Web Interview) emitowane na stronach www oraz w wysyłce mailowej. Badanie przeprowadziliśmy w dniach 9-12.12.2015. Struktura próby została skorygowana przy użyciu wagi analitycznej i odpowiada strukturze polskich internautów w wieku 15 i więcej lat pod względem płci, wieku i wielkości miejsca zamieszkania. W analizie wzięliśmy pod uwagę tylko kompletne ankiety.
- W interpretacji wyników pomogli nam eksperci z dziedziny psychologii, socjologii i antropologii, m.in. Iwona Kucharewicz (autorka książki „Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce”, konsultantka, trenerka biznesu i właścicielka firmy Randori, członek Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu i certyfikowana trenerka Heroic Imagination Project), Dorota Minta (psycholog kliniczny, szkoleniowiec, członek zarządu Stowarzyszenia Psychologów Polskich, wykładowca Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, prowadząca praktykę psychoterapeutyczną w Warszawie, specjalizująca się w problemach zaburzonego odżywiania, obniżonego nastroju, niskiej samooceny i niezadowolenia z jakości życia), Julia Izmałkova (psycholog, badaczka i ewangelistka etnografii w Polsce, CEO jedynej agencji badawczej w Europie specjalizującej się w biznesowych badaniach etnograficznych Izmałkova CONSULTING, autor bloga myflirtwithreality) i Agnieszka Szwejkowska (Interim Chief Happiness Officer, psycholog, coach, trener, która specjalizuje się w psychologii pozytywnej i wpływie szczęścia na nasze życie, pomaga firmom i klientom indywidualnym w realizacji ich celów biznesowych wykorzystując szczęście jako naturalny i dostępny dla wszystkich zasób). W raporcie przedstawiamy ich komentarze do niektórych wyników.

<https://magazyn.allegro.pl/4557-czego-szukaja-polacy/>