

Cvičení pro zvýšení životní spokojenosti funguje. Pokud v něj věříte

Dřívější výzkum Martina Seligmana ukázal, že budeme-li si večer před spaním zapisovat tři pozitivní věci, které se nám v ten den staly, již po týdnu se budeme cítit šťastnější. V experimentální laboratoři PLESS se rozhodli prozkoumat vliv počtu zapisovaných věcí na účinnost tohoto cvičení.

Toto cvičení, známé jako „3 dobré věci“, je obecně považováno za účinný prostředek pro zvýšení pocitu životní spokojenosti. V některých případech je ale například místo tří věcí doporučeno psát až pět nebo sedm pozitivních událostí.

Ačkoliv se může zdát, že zapisovat si více dobrých věcí je nutně lepší, nemusí to být pravda. Proč to tak může být, zjišťoval výzkum laboratoře PLESS, kterého se zúčastnilo téměř 200 studentů.

Podrobněji se o průběhu a výsledcích studie můžete dočíst v článku publikovaném v impaktovaném časopisu *Journal of Research in Personality*. Celý článek je k dispozici na univerzitním portálu iForum.

0 experimentální laboratoři PLESSPLESS (Prague Laboratory for Experimental Social Sciences) laboratoř vznikla v roce 2013 při Katedře psychologie na FF UK. Jejím hlavním cílem je poskytovat zázemí pro moderní experimentální výzkum a výuku experimentální metodologie. Má mezioborový charakter, jenž spočívá v otevřenosti laboratoře i pro studenty a výzkumné pracovníky jiných, především společenskovedních oborů.

Laboratoř PLESS se aktivně zapojuje do inovativních výzkumných projektů, a podílí se tak na nejaktuálnějším rozvoji vědecké psychologie. Pokud se chcete taktéž zapojit, můžete se zaregistrovat na www.pless.cz/orsee a stát se účastníky pořádaných experimentů.

Cvičení pro zvýšení životní spokojenosti funguje. Pokud v něj věříte [iforum.cuni.cz, 22. dubna 2015]