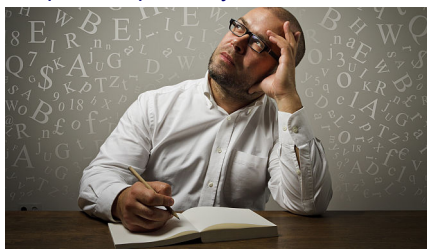

Cvičení pro zvýšení životní spokojenosti funguje. Pokud v něj věříte

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, a je často doporučováno nejen samotným Seligmanem, ale i dalšími autory, popularizátory či blogery na internetu. Obvykle zůstává původní instrukce zachována, 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. [Předchozí studie](#) například ukázaly, že pokud měli lidé uvést 12 dobrých věcí, jež se jim minulý rok staly, hodnotili pak daný rok jako méně šťastný než lidé, kteří měli uvést pouze tři dobré věci. „To lze vysvětlit tím, že pokud si lidé požadovaný počet pozitivních věcí vybaví snadno, usoudí, že jich musela být spousta, a jejich rok byl tudíž šťastný. Jestliže je ale pro ně obtížné si požadovaný počet věcí vybavit, vyvodí z toho, že jejich rok nejspíš příliš úspěšný nebyl,“ říká [Ing. Mgr. Marek Vranka](#), vedoucí Experimentální laboratoře PLESS. Paradoxně by tak Seligmanovo cvičení mohlo být účinnější, kdyby si lidé měli každý den zapsat jen jednu či dvě věci, a naopak doporučení, aby si jich psali více, by mohlo být škodlivé.



Studie laboratoře PLESS se zúčastnilo téměř 200 studentů z VŠE v Praze a z UJEP v Ústí nad Labem. Každý účastník byl náhodně přidělen do jedné z deseti skupin,

jež se lišily počtem pozitivních věcí, které měli účastníci každý večer v průběhu dvou týdnů vyplnit do on-line formuláře. Životní spokojenost účastníků byla změřena před začátkem výzkumu, hned po jeho skončení a následně ještě za týden a šest týdnů.

„Výsledky naší studie ukázaly, že počet zapisovaných věcí účinky cvičení neovlivňuje – bez ohledu na to, zda si účastníci každý den zapisovali jednu či deset věcí, jejich životní spokojenost se vůbec nezměnila,“ popisuje Marek Vranka.

Absence jakéhokoliv efektu byla pro psychology překvapením, a proto tento výsledek analyzovali podrobněji. „Zjistili jsme, že cvičení životní spokojenost přece jen zvýšilo – ale pouze u lidí, kteří v jeho účinnost věřili. Na rozdíl od předchozích výzkumů jsme cvičení zkoumali na běžných studentech, a ne na lidech, co aktivně hledají způsoby, jak zvýšit své štěstí, a jsou tak nejspíš vůči různým metodám důvěřivější. Mezi našimi účastníky byly až dvě třetiny skeptiků, což by vysvětlovalo, proč dřívější výzkumy účinek cvičení prokázaly, zatímco nám se to nepovedlo,“ konstatuje Vranka. Cvičení „3 dobré věci“ může ve skutečnosti fungovat pouze jako placebo a pomáhat jen lidem, kteří v něj věří.

Podrobněji se o průběhu a výsledcích studie můžete dočíst v článku publikovaném v impaktovaném časopisu [Journal of Research in Personality](#) .

O experimentální laboratoři PLESS

PLESS (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.