



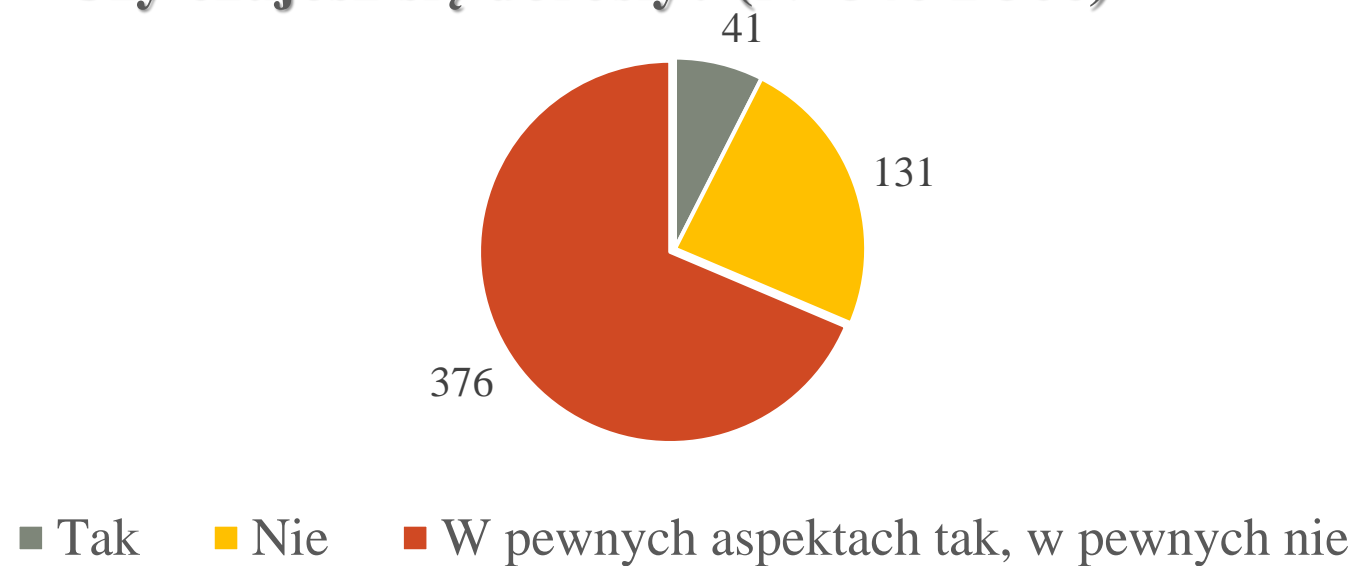
Anna Wieradzka-Pilarczyk

Podróż w poszukiwaniu szczęścia



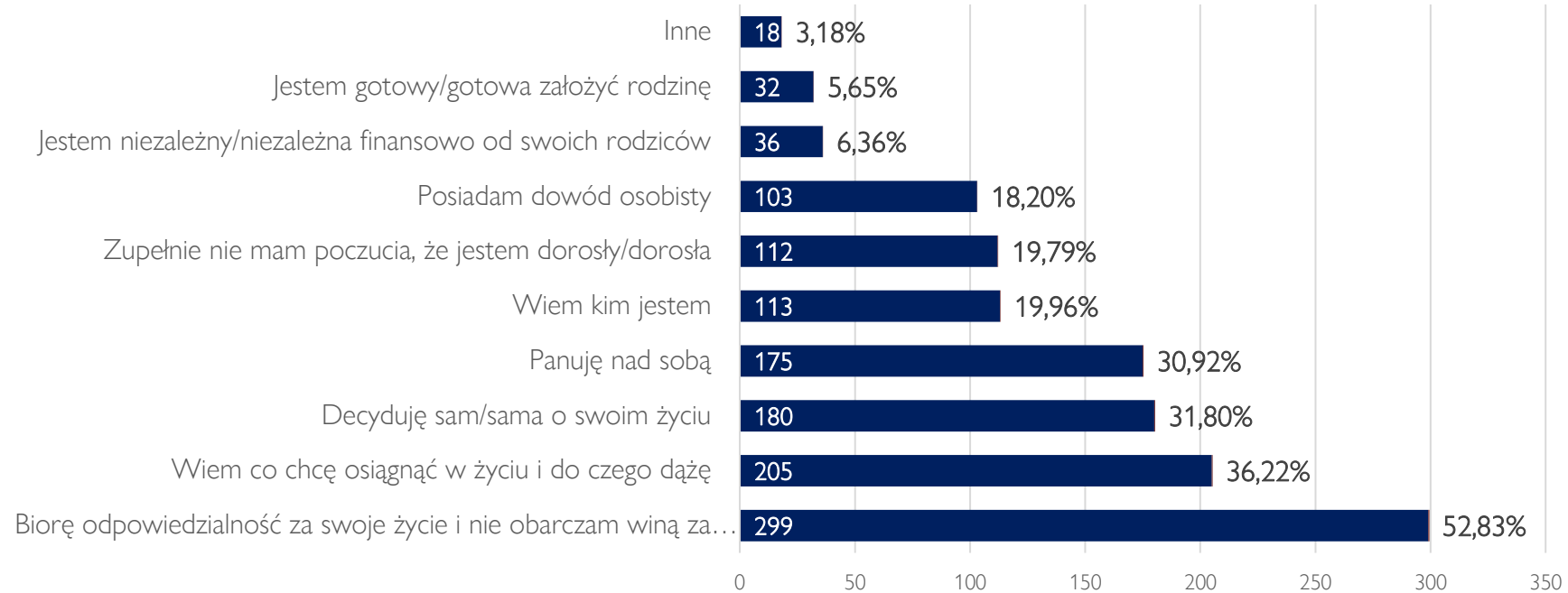
Wyniki wczorajszych poszukiwań

Czy czujesz się dorosły? (N=546 z 566)





Co sprawia, że czujesz się dorosły?





Co sprawia, że nie czujesz się jeszcze jak osoba dorosła?

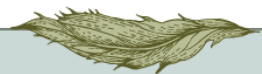


Czy czujesz się szczęśliwy/a?

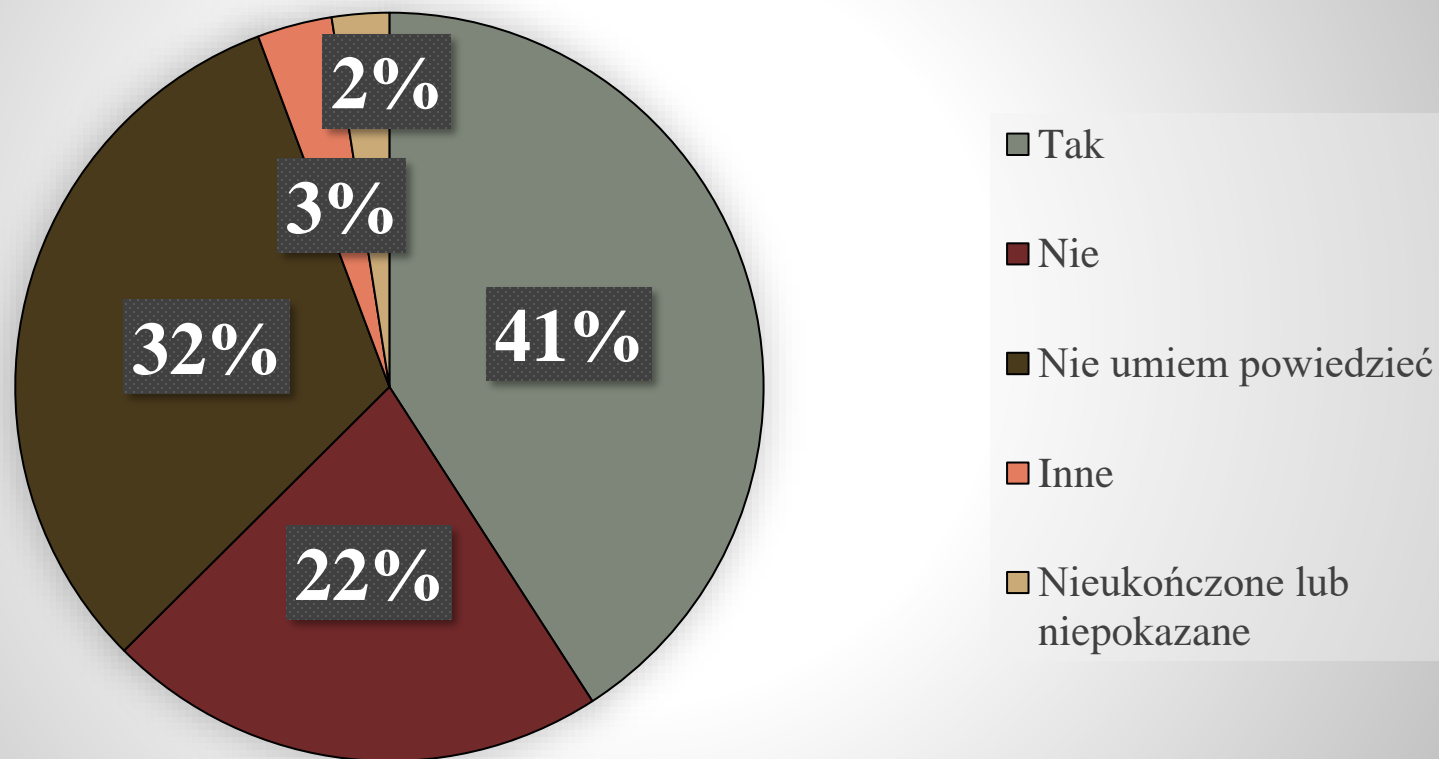
Szczęście



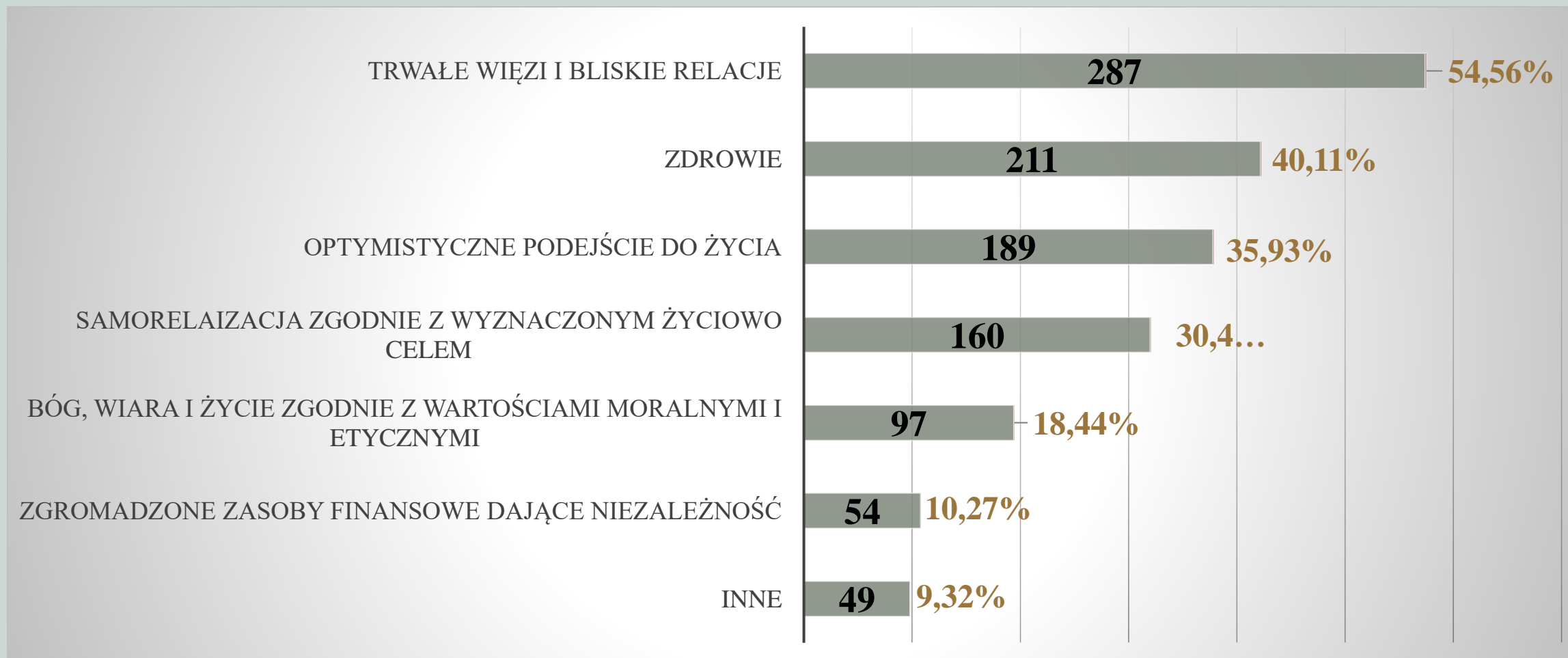
Wyniki badań w LO



Czy czujesz się szczęśliwy? (N=526)



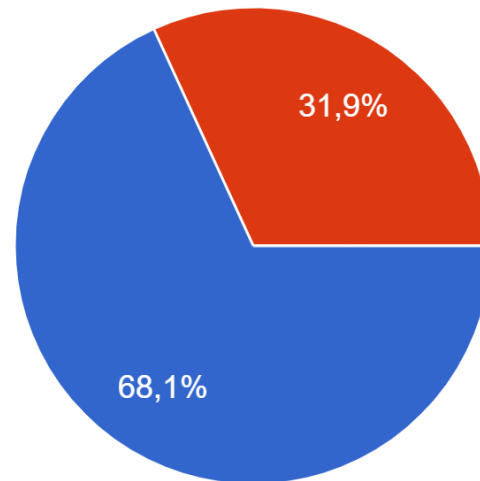
Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy?



Co sprawia, że nie czujesz się szczęśliwy/szczęśliwa?



Czy jesteś szczęśliwy? Z badań studentów.



● Tak
● Nie

N = 135 osób

Powodu poczucia szczęścia lub jego braku



Czuję się szczęśliwy/szczęśliwa

Bliscy (65)
Podejście do życia (27)
Samorealizacja (21)
Hobby (14)
Zdrowie (6)
Bóg (6)
Szczęście innych (4)
Szkola (3)
Pogoda (3)
Pieniądze (3)

Nie czuję się szczęśliwy/szczęśliwa

Brak celu/samorealizacji w życiu (16)
Problemy psychiczne (9)
Niesprawiedliwość na świecie (6)
Stres (5)
Problemy rodzinne (4)
Samotność (4)
Nie wiem (3)
Choroby (2)
Szkola (2)
Przeszłość (2)
Kompleksy (2)
Uzależnienie (1)



Cóż to jest szczęście?



Jak z zewnątrz może wyglądać depresja



Skala problemu



- Samobójstwa są w Polsce drugą najczęstszą, po wypadkach, formą zgonów u dzieci oraz młodzieży.
- W 2021 roku **1496** dzieci i nastolatków poniżej 18 roku życia podjęło próbę samobójczą, aż **127** z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o **77%** zachowań samobójczych oraz o **19%** śmierci samobójczych. wiele zamachów samobójczych nie zostaje zgłoszonych do organów ścigania.
- Samookaleczenia – nieznana skala problemu



Co czyni nas
szczęśliwymi?



Przynależność



Posiadanie celu w życiu



Wyjście poza własne „ja” TRANSCENDENCJA



Historia i jej interpretacja





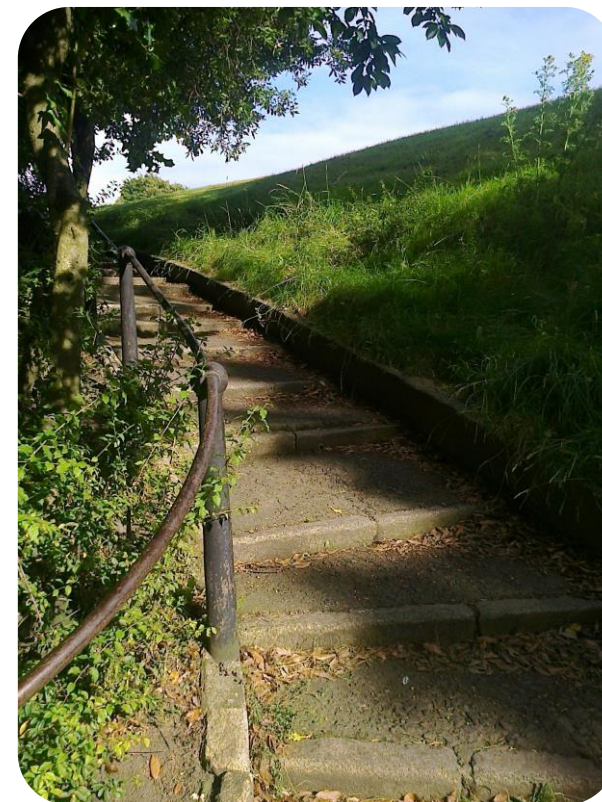
“ I bądźcie wdzięczni!

”

List św. Pawła do Kolosan 3,15

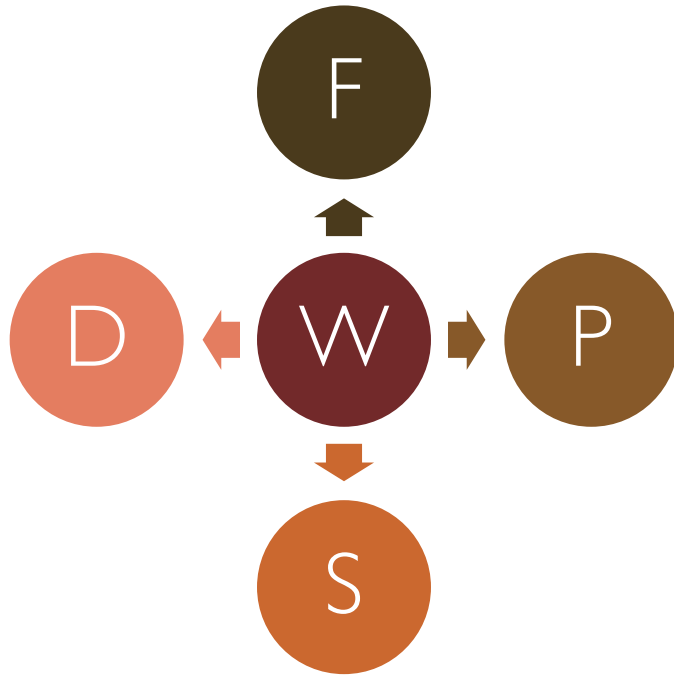


Wdzięczność



Co daje bycie wdzięcznym?

Wdzięczność



Owoce wdzięczności

- Otwiera nas na nowe twórcze perspektywy, doceniamy to co pozytywne
- Tworzy przyjazne relacje
- Podnosi nasze poczucie wartości
- Ułatwia nam kontrolowanie naszych emocji
- Pomaga w radzeniu sobie z trudnościami i kryzysami w życiu
- Pozwala o zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego obniżając poziom stresu



Dzień wdzięczności





Dziękuję

Anna Wieradzka-Pilarczyk

awiera@amu.edu.pl

www.wieradzka-pilarczyk.pl