

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Psycholog: skłonność do optymizmu jest częstsza niż tendencje pesymistyczne

Skłonność do optymizmu jest wśród ludzi generalnie częściej spotykana, niż tendencje pesymistyczne. Może to oznaczać, że mamy genetyczne predyspozycje do optymizmu -

powiedziała PAP psycholog dr Agnieszka Czerw z Uniwersytetu SWSP w Poznaniu. Jak dodaje, optymizm można wytrenować.

Dr Agnieszka Czerw – ekspertka w dziedzinie psychologii pracy i organizacji – od wielu lat prowadzi badania nad optymizmem, a konkretniej nad postawą optymistyczną. Bada rzeczywisty poziom optymizmu wśród Polaków i to, jak ludzie funkcjonują w zależności od wielkości tego poziomu.

Psycholog prowadzi swoje badania autorskim kwestionariuszem do pomiaru optymizmu, na który składają się cztery wymiary: nastawienie na osiągnięcia, nieostrożność, pozytywne myślenie, otwartość. W ciągu kilkunastu lat przebadła w sumie 800-900 Polaków, w różnych grupach wiekowych – od 18 do 87 lat. Z jej badań wynika, że Polacy różnią się między sobą nie tylko natężeniem optymizmu, ale też można wśród nich wyróżnić różne typy. Według psycholog istnieją cztery optymistyczne typy ludzi i jeden klasycznie pesymistyczny.

„Można powiedzieć, że są globalni optymiści, którzy generalnie pozytywnie myślą, podejmują ryzyko, są nastawieni na osiąganie czegoś, są otwarci na nowe doznania. Są optymiści przeciętni, a także ostrożni optymiści, którzy nie podejmują ryzyka w życiu. Są też ryzykanci, którzy bardzo lubią ryzyko, natomiast niekoniecznie widzą możliwość własnego rozwoju w oparciu o nie. No i są też pesymiści” – opowiada dr Czerw.

Badaczka podkreśla, że w populacji światowej przeważają optymiści: w skali globalnej ludzie są zawsze bardziej pozytywnie, niż negatywnie nastawieni do życia. „W codziennym życiu częściej jesteśmy w dobrych nastrojach, niż złych, mimo tego, że czasami wydaje nam, że jest inaczej” – dodała psycholog.

Z czego to wynika? Po pierwsze – jej zdaniem – skłonność ta jest wrodzoną kwestią genetyczną. „Po prostu nasz układ nerwowy, temperament, o którym mówimy w psychologii, decyduje o takiej tendencji do bycia w dobrych nastrojach, myślenia bardziej optymistycznie” – zaznaczyła.

Z drugiej strony optymizmu możemy się też nauczyć. „Można sobie to wytrenować, można tak wychowywać dzieci, żeby były bardziej optymistyczne, ale też w życiu dorosłym możemy coś z tym zrobić, żeby bardziej optymistycznie patrzeć na świat” – oceniła ekspertka.

Psycholog przyznaje, że z jej badań można wyciągnąć podstawowy wniosek: lepiej być optymistą niż pesymistą, bowiem przynosi to więcej korzyści zarówno nam samym, jak i otoczeniu, w którym funkcjonujemy.

„Ponieważ optymiści są generalnie w lepszych nastrojach, są bardziej zadowoleni z życia, w związku z tym też wiele rzeczy robią z większym entuzjazmem i przynosi im to satysfakcję. Oczywiście ponoszą też porażki, ale też lepiej sobie z nimi radzą. Natomiast w kontekście innych osób, które z nami funkcjonują, potrafimy jako optymiści zarazić dobrym nastrojem, dobrymi emocjami, poprawić komuś nastrój, pokazać lepszą stronę życia, nawet w trudnych sytuacjach. Więc ludzie też lubią optymistów” – dodała.



Optymizm sprzyja też poczucia szczęścia w życiu, ponieważ jest to stan generalnego zadowolenia ze swojego życia, poczucia, że dobrze ono płynie, że idziemy we właściwym kierunku. Optymizm jest też związany z patrzeniem w przyszłość i z jej przewidywaniem.

„Jeśli zakładam, że w przyszłości będzie dobrze, że mam w sobie różnego rodzaju kompetencje, z których mogę skorzystać, żeby rozwiązywać problemy, żeby iść do przodu, żeby się rozwijać; to przynosi nam to zadowolenie z życia, poczucie jego sensu, czyli generalnie – poczucie szczęścia” – podkreśliła dr Czerw.

Zdaniem ekspertki od psychologii pracy, jeśli chodzi o pracę zawodową, optymiści mogą sobie w niej radzić lepiej, niż osoby nastawione do życia pesymistycznie. Są bowiem bardziej gotowi na różnego rodzaju wyzwania i zmiany.

„Jak popatrzymy sobie na współczesny świat pracy, widzimy jak wiele jest zmian, które nas zaskakują. Optymista lepiej sobie radzi z takimi zmianami. Jest bardziej gotowy zaryzykować, wejść w coś nowego, sprawdzić jak to będzie działać, nie neguje od razu, że na pewno będzie źle. Zaś pesymista raczej pójdzie w tym kierunku” – zaznaczyła.

Wyższy poziom optymizmu pomaga ludziom zaadaptować się do nowej sytuacji, np. wobec zmian na rynku pracy lub we własnej firmie, albo gdy trzeba zmienić pracę. Pesymistom jest wówczas o wiele trudniej.

„Dlatego tak ważne jest, żeby próbować też w sobie zmienić postawę: z pesymistycznej na optymistyczną, ponieważ to generalnie pomaga nam w tych trudniejszych sytuacjach np. w pracy zawodowej” – podsumowała dr Agnieszka Czerw z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28757.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy