

[Akceptuje](#)

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](#)

20 marzec - Międzynarodowy Dzień Szczęścia - podejście naukowe

Szczęście - najogólniej mówiąc - polega na tym, że człowiek lubi swoje życie. Jak można

uzyskać taki stan? Wyniki badań naukowych pokazują, jak wiele dróg może prowadzić do szczęścia i co nam ono daje.

Szczęście w ujęciu psychologii pozytywnej wynika z korzystnego bilansu emocjonalnego (więcej emocji pozytywnych niż negatywnych) oraz z satysfakcji ze swojego życia (korzystne porównanie osiągnięć życiowych z celami i pragnieniami), a także z zaangażowania i poczucia sensu życia.

Z wyników badań naukowych płynie ogólna rada: warto kreować sytuacje, które prowadzą do szczęścia. W rzeczywistości ludzie mają większe możliwości generowania szczęścia niż myślą. Pamiętając, że o szczęściu decyduje między innymi bilans przeżyć pozytywnych i negatywnych, warto tak układać sobie życie, aby na przykład jak najczęściej spotykać się ludźmi, z którymi rozmowy są przyjemne (nawet jeśli poruszane są trudne tematy), przebywać w miejscach, które się nam podobają czy doceniać swoje nawet drobne sukcesy.

Wzbudzanie u siebie pozytywnych emocji może jednak nie być łatwe. Jako dzieci często byliśmy powstrzymywani od przeżywania radości z powodu dobrych stopni czy innych osiągnięć, aby „nie przewróciło nam się w głowie” albo „żebyśmy nie spoczęli na laurach”. Za to nagradzano nas za martwienie się czy wstydzanie się z powodu niepowodzeń w przekonaniu, że dzięki temu wyrośniemy na odpowiedzialnych, porządnym ludzi. Są więc osoby, którym naprawdę trudno jest poczuć się dobrze nawet w bardzo sprzyjających okolicznościach - im najbardziej potrzebna jest świadomość, że emocje człowieka zależą w dużym stopniu od niego samego, oraz wytrwały trening w próbowaniu wpływania na nie.

Czy dzisiaj łatwiej jest być szczęśliwym? Trudno powiedzieć, ale chyba tak. Mamy w obecnych czasach większy wybór możliwości działania, większy wpływ na swoje życie. Z pewnością osiągnięciu szczęścia sprzyja też większa świadomość, że warto i można o nie zadbać. Ludzie coraz chętniej inwestują swój czas i wysiłek, aby poprawiać jakość swojego życia od strony psychicznej i duchowej, coraz częściej mają też podstawową wiedzę z zakresu psychologii, która to ułatwia.

Czy szczęścia warto się nauczyć? Na pewno tak. Jak pokazują wyniki badań, ludzie szczęśliwsi mają większe szanse na zdobycie wykształcenia, znalezienie pracy, trwałe związki. Są zdrowsi, dłużej żyją, mają więcej przyjaciół, bardziej troszczą się o innych, są skłonni do większej tolerancji. Jeśli więc jesteśmy rodzicami - odwrotnie niż w opisanych wyżej przykładach zachęcajmy dziecko, aby cieszyło się z każdego dobrego zdarzenia i utwierdzajmy je w przekonaniu, że pozytywne uczucia są czymś wartościowym.

3 sposoby na wzmacnianie swojego szczęścia każdego dnia

- **Doceniaj szczęście i dąż do niego.** Przywiąż wagę do szczęścia. Wiele osób nie docenia go. Niektórzy utożsamiając szczęście wyłącznie z osobistą przyjemnością, traktują je jako formę egoizmu i są nawet skłonni unikać go.
- **Aktywnie poszukuj szczęścia codziennie.** Zdobywaj wiedzę o drogach do szczęścia i przekładaj ją na swój dzień powszedni. Szczęście jest dzisiaj, nie da się go zaplanować długofalowo na wszystkich etapach życia. Celebryj więc każdą dobrą chwilę, zastanów się, co ciekawego czy ważnego możesz dzisiaj zrobić, rozmyślaj nad tym, co ci się przytrafiło i włącz to do historii swojego życia.
- **Ucz się na dobrych wzorach i szukaj pomocy.** Przyglądaj się szczęśliwym ludziom i próbuj odkryć, jak im się to udaje. Wypróbuj ich sposoby na szczęście dostosowując je do realiów własnego życia. A jeżeli twoje dążenie do szczęścia nie przynosi satysfakcjonujących cię efektów, poszukaj w swoim otoczeniu albo wśród profesjonalistów kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać i w ten sposób uzyskać inspirację i wsparcie w dalszych poszukiwaniach.

Prof. dr hab. Ewa Trzebińska – psycholog kliniczny SWPS, prorektor ds. dydaktyki.

Źródło: Centrum Prasowe SWPS

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20935.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy