

### [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](#)

## 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28788.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność**

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**