

[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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy