

### [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](#)

## Hedonizm może prowadzić do szczęścia

Umiejętność cieszenia się z krótkotrwałych przyjemności zwiększa poczucie psychologicznego dobrostanu nie mniej, niż zdolność do osiągnięcia długoterminowych celów. Ważne tylko, by umieć zachować równowagę - czytamy w „Personality and Social Psychology Bulletin”.

W psychologii często podkreśla się znaczenie samokontroli jako czynnika umożliwiającego przedkładanie długoterminowych celów nad krótkotrwałą przyjemności i prowadzenie szczęśliwego, satysfakcjonującego życia. Badaczki z Uniwersytetu Zuryskiego (Szwajcaria) i Uniwersytetu im. Radbouda w Nijmegen (Holandia) wykazały jednak, że w pogoni za szczęściem nie należy zapominać o hedonizmie.

„Najwyższy czas ponownie się nad tym zastanowić. Oczywiście samokontrola jest ważna, ale badania nad samoregulacją powinny skupiać się równie mocno na hedonizmie lub krótkotrwałej przyjemności” - komentuje dr Katharina Bernecker, współautorka przedsięwzięcia.

W ramach badania kwestionariuszowego dr Bernecker i dr Daniela Becker ustaliły, że skłonność do hedonizmu, mierzona jako zdolność do koncentrowania się na bieżących potrzebach i cieszenia się z krótkotrwałych przyjemności, może prowadzić do ogólnego wzrostu dobrostanu, pod warunkiem, że człowiek potrafi zachować balans pomiędzy krótkoterminowymi i długoterminowymi celami.

Chodzi o to, że ludzie, którzy nie potrafią w pełni cieszyć się przyjemnymi momentami, np. chwilą relaksu czy dobrym posiłkiem, bo mają wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania swoich długoterminowych celów, nie będą odczuwali wzrostu zadowolenia.

Za to ci, którzy pozwolą sobie na drobne przyjemności i będą czerpać z nich radość, będą czuli się w konsekwencji bardziej szczęśliwi i usatysfakcjonowani. Będą też mniej narażeni na depresję lub lęk.

Niestety samo podążanie za krótkotrwałymi przyjemnościami nie pociągnie za sobą ciągłego wzrostu zadowolenia. Co za dużo - to niezdrowo. W pewnym momencie myśli związane z osiaganiem długoterminowych celów dojdą do głosu. To tylko kwestia czasu.

„Podążanie za hedonistycznymi lub długoterminowymi celami nie może pozostawać ze sobą w konflikcie. Nasze badanie pokazuje, że oba (te działania - PAP) są ważne i wzajemnie się uzupełniają w drodze do osiągnięcia dobrostanu i dobrego zdrowia. Ważne, by w codziennym życiu znaleźć właściwą równowagę” - podsumowuje dr Bernecker.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29848.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025](#) [Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**