

A young woman with long, wavy brown hair is sitting in a meditative pose on a dark mat. She is wearing a white, ribbed, spaghetti-strap crop top and dark grey leggings. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The room is dimly lit with several lit candles: one on a shelf in the background, two on the floor in the foreground, and one on the floor to the right. A large green plant is visible on the left side of the frame. The overall atmosphere is calm and peaceful.

Dorota Sawicka

**Myśl pozytywnie**

DOROTA SAWICKA

# Myśl pozytywnie

© Copyright by Dorota Sawicka, 2025

Grafika na okładce: AI

ISBN e-book: 978-83-974826-3-0

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2025

# Spis treści

Psychologia pozytywna	5
Koncepcja szczęścia	7
Pozytywne emocje	8
Pozytywna i negatywna efektywność	9
Pomiar szczęścia	11
Efekty szczęścia	12
Przyczyny szczęścia	14
Kultura a szczęście	16
Optymalizacja dobrostanu	19
Związki międzyludzkie	21
Wpływ środowiska	23
Zdrowie	25
Produktywność a szczęście	28
Rekreacja a szczęście	30
Przeszkody w osiągnięciu szczęścia z perspektywy ewolucyjnej	33
Zwiększenie szczęścia	36
Pojęcia związane ze szczęściem	38
Kontrowersje wokół pojęcia szczęścia	40
Optymalne doświadczenie	43
Motywacja wewnętrzna	44
Siły sygnaturowe	45
Optymalne doświadczenie - implikacje	47
Optymalne doświadczenie - kontrowersje	49
Nadzieja i optymizm	52
Samooszukiwanie	57
Neurobiologia optymizmu i nadziei	59
Inteligencja emocjonalna	64
Zwiększenie inteligencji emocjonalnej w dorosłym życiu	66
Neurologiczne podstawy inteligencji emocjonalnej	69
Inteligencja emocjonalna jako konstrukt psychologiczny	70
Cykl życia rodziny	75
Fazy cyklu życia związane z separacją i rozwodem	77
Diagnozowanie związków	79
Pozytywne związki	80
Pozytywna zmiana	85
Fazy zmian	87
Proces zmiany	89
Nieformalne relacje pomocowe	93
Relacje psychoterapeutyczne	95
Profilaktyka problemów psychologicznych	99

# Psychologia pozytywna

Psychologia pozytywna to dziedzina psychologii, która skupia się na badaniu i promowaniu pozytywnych emocji, cech i zachowań u jednostki. Zamiast koncentrować się na problemach, psychologia pozytywna skupia się na wzmacnianiu sił i zasobów jednostki, które pomagają jej osiągać sukces, szczęście i dobrostan.

W psychologii pozytywnej istotne jest nie tylko eliminowanie negatywnych aspektów życia, ale również rozwijanie pozytywnych aspektów, takich jak optymizm, wdzięczność, empatia i umiejętność radzenia sobie z trudnościami.

Celem psychologii pozytywnej jest nie tylko zwiększenie dobrostanu psychologicznego jednostki, ale także poprawa relacji międzyludzkich, funkcjonowanie społeczne i ogólna jakość życia. Jest to podejście, które angażuje się zarówno w badania naukowe, jak i praktyczne zastosowanie w terapii, coachingu i zarządzaniu.

Dzięki psychologii pozytywnej jednostka może lepiej zrozumieć swoje mocne strony, cele i wartości, co może prowadzić do większej satysfakcji z życia i osiągnięcia sukcesów. To podejście daje nadzieję, że każdy może zmienić swoje życie na lepsze i osiągnąć pełniejsze spełnienie.

Psychologia pozytywna to stosunkowo nowa dziedzina psychologii, która skupia się na badaniu i promowaniu pozytywnych aspektów ludzkiego funkcjonowania i doświadczeń. Zamiast koncentrować się na patologiach i problemach psychicznych, psychologia pozytywna analizuje siłę, szczęście, zdrowie psychiczne, realizację osobistą, pozytywne relacje społeczne i wiele innych aspektów, które sprzyjają rozwojowi jednostki.

W psychologii pozytywnej istnieją trzy główne obszary zainteresowań:

**Pozytywne emocje:** Badania nad pozytywnymi emocjami, takimi jak radość, wdzięczność, miłość czy nadzieja, oraz ich wpływ na dobre samopoczucie i jakość życia.

**Pozytywne cechy i działania:** Skupienie na badaniu sił i zalet jednostki, takich jak odporność psychiczna, empatia, kreatywność czy autoefektywność, oraz rozwijanie tych cech w celu osiągnięcia sukcesu i spełnienia.

**Pozytywne instytucje:** Badanie pozytywnych relacji społecznych, wsparcia społecznego, budowania zaufania i wspólnego działania, mającego na celu tworzenie lepszych warunków życia dla jednostki i społeczeństwa.

Psychologia pozytywna skupia się na maksymalizowaniu potencjału jednostki oraz budowaniu i utrzymywaniu pozytywnych relacji z otoczeniem. Badania

w tej dziedzinie pokazują, że korzystne konsekwencje psychologii pozytywnej mają zarówno na jednostkę, jak i na całe społeczeństwo. Wprowadzenie pozytywnych praktyk i strategii do życia codziennego może przyczynić się do poprawy jakości życia, zwiększenia szczęścia i dobrostanu.

### **Koncepcja szczęścia**

Psychologia pozytywna bada również koncepcję szczęścia i jak można je osiągnąć. Szczęście w psychologii pozytywnej jest rozumiane jako subiektywne odczucie dobrostanu, które wynika z pozytywnych emocji, poczucia satysfakcji z życia i osiągnięcia celów i wartości osobistych.

Według psychologii pozytywnej szczęście nie jest tylko kwestią szczęśliwego przypadku czy dziedziczenia pewnych cech osobowości, ale można je również kształtować i rozwijać poprzez świadome praktyki i działania. Niektóre z nich to:

**Optymizm** - pozytywne podejście do życia, widzenie szans i możliwości nawet w trudnych sytuacjach.

**Wdzięczność** - docenianie i dziękowanie za dobre rzeczy w życiu, nawet te najmniejsze.

**Emocjonalna inteligencja** - umiejętność rozpoznawania, rozumienia i zarządzania swoimi emocjami

i emocjami innych.

**Autentyczność** - bycie sobą, wyrażanie swoich uczuć i potrzeb bez obawy przed oceną.

**Podążanie za swoimi celami i pasjami** - realizowanie się w obszarach, które są istotne i satysfakcjonujące dla jednostki.

Dążenie do szczęścia w psychologii pozytywnej nie oznacza unikania trudności czy niepowodzeń, ale umiejętne radzenie sobie z nimi i wykorzystywanie ich jako okazji do nauki i rozwoju. Praca nad własnym szczęściem może przynieść wiele korzyści, takich jak zwiększenie poziomu dobrostanu psychicznego, poprawa relacji z innymi oraz większa satysfakcja z życia.

## **Pozytywne emocje**

W psychologii pozytywnej szczęście jest ściśle związane z pozytywnymi emocjami. Pozytywne emocje odgrywają kluczową rolę w doświadczaniu szczęścia i dobrego samopoczucia. Są one istotne dla naszego ogólnego dobrostanu i jakości życia.

Niektóre z podstawowych pozytywnych emocji, które wpływają na poczucie szczęścia, to:

**Radość** - uczucie przyjemności i satysfakcji, które pojawia się w odpowiedzi na pozytywne wydarzenia, osiągnięcia lub relacje z innymi.



**Miłość** - poczucie bliskości, związku i wsparcia z innymi ludźmi, które może przynieść ogromną radość i satysfakcję.

**Wdzięczność** - poczucie wdzięczności za dobre rzeczy w życiu, które pomaga zauważać i doceniać pozytywne aspekty naszego środowiska i relacji.

**Łaskawość** - uczucie miłości, empatii i chęci pomocy innym, które przyczynia się do wzmocnienia więzi międzyludzkich i poczucia spełnienia.

**Zadowolenie** - ogólne poczucie zadowolenia z życia oraz satysfakcji z osiągnięć i celów.

Posiadanie i doświadczanie tych pozytywnych emocji może wpłynąć korzystnie na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje interpersonalne oraz ogólne dobrostan. Kulturowanie pozytywnych emocji poprzez praktyki takie jak praktykowanie wdzięczności, medytacja uważności, rozwijanie empatii czy pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi może prowadzić do zwiększenia poczucia szczęścia i satysfakcji z życia.

### **Pozytywna i negatywna efektywność**

Szczęście, podobnie jak inne emocje, może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. W psychologii pozytywnej rozróżnia się między innymi pozytywną i negatywną efektywność szczęścia.

Pozytywna efektywność szczęścia może występować, gdy osoba doświadcza długotrwałego i stabilnego poczucia szczęścia, zadowolenia i dobrego samopoczucia. Osoby o wysokiej pozytywnej efektywności szczęścia mają tendencję do postrzegania życia w pozytywny sposób, wykazują większą odporność na stres i trudności oraz lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami. Pozytywna efektywność szczęścia wiąże się z licznymi korzyściami, takimi jak lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne, poprawa relacji społecznych oraz ogólny wyższy poziom życia.

Z drugiej strony, negatywna efektywność szczęścia to zjawisko, które występuje, gdy osoba doświadcza nadmiernej intensywności pozytywnych emocji, co może prowadzić do różnych negatywnych skutków. Przykłady negatywnej efektywności szczęścia to chciwość, zajądanie się czy utrata kontaktu z rzeczywistością. Osoby z nadmierną negatywną efektywnością szczęścia mogą mieć problemy z uznawaniem negatywnych emocji, przesadnie unikać trudności czy ryzyka, a także być mniej świadome swoich potrzeb i granic.

Dlatego ważne jest dążenie do zachowania równowagi między pozytywną i negatywną efektywnością szczęścia oraz świadoma praca nad rozwojem umiejętności radzenia sobie z emocjami. W ten sposób można osiągnąć harmonię i pełny rozwój psychospołeczny.