

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
POVEZANOST PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA S
TELESNIM ZDRAVJEM IN USPEHOM

TANJA TRINKAUS

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Povezanost psihičnega blagostanja s telesnim zdravjem in
uspehom**

(The connection of psychological well-being with psychical health and
success)

Ime in priimek: Tanja Trinkaus

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Koper, avgust 2018

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Tanja TRINKAUS

Naslov zaključne naloge: Povezanost psihičnega blagostanja s telesnim zdravjem in uspehom

Kraj: Koper

Leto: 2018

Število listov: 37 Število slik: 1

Število referenc: 43

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Ključne besede: pozitivna psihologija, psihično blagostanje, zdravje, uspeh, kognitivna terapija

Izvleček: Cilj pozitivne psihologije je raziskovati optimalno človeško delovanje-razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe, dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje. Ključni pojem pozitivne psihologije je psihično blagostanje, ki ga lahko razdelimo na dve glavni usmeritvi, ki se v znatni meri prekrivata med seboj: Hedonsko usmerjeno- model subjektivnega (emocionalnega) blagostanja, ki pravi, da ljudje stremijo k sreči kot dobremu počutju in uživanju življenja in Eudaimonsko usmerjeno- model psihološkega blagostanja, ki trdi da je za srečo potrebno tudi občutje, da se živi v skladu z vrlinami- vrednotami. Ob glavnima usmeritvama so se z razvojem pozitivne psihologije oblikovali tudi drugi modeli, ki jih ne moramo uvrstiti v nobeno od glavnih kategorij. Vsako izmed usmeritev sestavljajo komponente, s katerimi lahko preverimo psihično blagostanje posameznika, s tem pa tudi druga pomembna življenjska področja s katerimi se psihično blagostanje povezuje. Avtorica naloge je izpostavila povezanost različnih vidikov psihičnega blagostanja s telesnim zdravjem in uspehom. Pozitivno psihično blagostanje se je v večini raziskav izkazalo za visoko povezano z zdravjem imunskega sistema, odsotnostjo srčno-žilnih bolezni in življenjsko dobo. Vpliv ima na razvoj in zdravljenje bolezni ter kvaliteto življenja. Pozitivno psihično blagostanje pripomore k uspehu na različnih področjih življenja. Avtorica v nalogi predstavlja koncepte kot so naučena nemoč, pojasnjevalni slog, teorijo miselnosti in pomembnost predanosti, s katerimi so dokazali, da je psihično blagostanje večšina, ki se lahko spreminja in razvili ukrepe (ki so prav tako predstavljeni), s katerimi lahko izboljšamo psihično blagostanje in posledično telesno zdravje, ter smo bolj uspešni na različnih življenjskih področjih.

Key words documentation

Name and SURNAME: Tanja TRINKAUS

Title of the final project paper: The connection of psychological well being with psychical health and success

Place: Koper

Year: 2018

Number of pages: 37 Number of figures: 1

Number of references: 43

Mentor: Assist. Prof. Kristijan Musek Lešnik, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, PhD

Keywords: positive psychology, well-being, health, success, kognitive therapy, mindset

Abstract: The goal of positive psychology is to research the optimal human behaviour – dimensions of the world, yourself and others, factors impacting it and inhancing/encouriging factors that create optimal experience. Main focus of positive pshycology is pshycological wellbeing, which can be devided into two main streams, connecting in many areas: Hedonic well-being – model of subjective (emocional) wellbeing and eudaimonical well-being– model of pshycological well-being. The first looking to pint out that people are striving towards happiness formed by good feelings and life enjoyment. And the second pointing out that this is not enough, adding that for happiness it is also neaded to live aligned with your core values and vrtues. Furthermore, alongside two main streams, more models have taken shape with the development of positive psyhcology, which can not be put in any of this two categories. Every model is made up of components with which we can evaluate/check the psychological well-being of the individual and with it other aspects of life connected to psychological well-being as well. with psyhical health and success. Most of the researches show high connection between positive psychological well-being and imune system health, cardio-vascular health and life expectancy. Positive psychological health effects the development and treatment of diseases and general life quality. It contributes to success in different life areas. Author presents concepts like learned helplessness, explanatory style, theory of mindest and importance of grit, which were used to prove that the psychological well-being is a skill that can be changed and develop actions (also presented), which can be used to improve pshycological well-being and consequently improve psyhical health and level of success in different life areas.

ZAHVALA

Najlepša hvala mentorju in somentorici za vse napotke. Hvala družini za podporo in vsem, ki so prispevali k temu kar sem danes. Hvala Aleš, da vedno verjameš vame.

» *The world is changed by your example, not by your opinion.*« (Paulo Coelho)

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	PSIHIČNO BLAGOSTANJE.....	2
1.1	Hedonsko blagostanje.....	2
1.2	Eudaimonsko blagostanje.....	3
1.3	Drugi modeli psihičnega blagostanja.....	3
3	ZDRAVJE.....	6
3.1	Telesno zdravje.....	6
3.1.1	Povezanost psihičnega blagostanja in telesnega zdravja.....	6
4	USPEH.....	13
4.1	Povezanost psihičnega blagostanja in uspeha.....	13
4.1.1	Povezanost psihičnega blagostanja z objektivnimi kazalniki uspešnosti.....	14
4.1.2	Povezanost psihičnega blagostanja z subjektivnimi kazalniki uspešnosti.....	15
4	VPLIV NA PSIHIČNO BLAGOSTANJE.....	17
4.1	Fenomen naučene nemoči.....	17
4.1.1	Pojasnjevalni slog.....	18
4.2	Miselna naravnost.....	19
4.3	Predanost.....	21
5	UKREPI ZA IZBOLJŠANJE PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA.....	22
5.1	Ukrepi v povezavi z naučeno nemočjo in pojasnjevalnim slogom.....	22
5.1.1	Kognitivna terapija.....	22
5.1.2	Tehnika ABC.....	23
5.2	Ukrepi v povezavi s spremembo miselne naravnosti.....	23
5.2.1	Pohvala za trud in konstruktivna kritika.....	23
5.2.2	Delavnica prožne miselnosti.....	23
5.2.3	Kognitivna terapija.....	24
5.3	Ukrepi v povezavi z izgradnjo predanosti.....	24
6	ZAKLJUČEK.....	25
6	LITERATURA IN VIRI.....	27

KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV

Slika 4.01 1 Diagram toge in prožne miselnosti (Dweck, 2016).....	20
---	----

1 UVOD

Pozitivna psihologija je pomembno področje psihologije. Čeprav so bile študije iz tega področja izvedene še preden je ta veja psihologije dobila poimenovanje, je sam izraz v uporabi od nedavno (López-Cepero Borrego, Fernández Jiménez in Senín Calderón, 2009). Cilj pozitivne psihologije je raziskovanje razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe; dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihaly in Haidt, 2000, po Musek, 2007); raziskovanje sklopa psiholoških dejavnikov in sestavin psihičnega blagostanja ali dobrobiti (well-being), ki je ključen pojem na tem področju (Musek, 2007). Glavna razlika v primerjavi z znanstveno psihologijo v preteklosti je, da se pozitivna psihologija osredotoča na pozitivno delovanje ljudi, ne na psihopatologijo in disfunkcije- negativne aspekte življenja (López-Cepero Borrego idr., 2009; Seligman in Csikszentmihaly, 2000).

Tudi prve empirične raziskave psihičnega blagostanja segajo pred uradni nastop pozitivne psihologije. Prvi, raziskovalec na tem področju je bil Wilson (1967, po Diener, 1984) ki je preučeval srečo in prišel do spoznanja, da je oseba, ki je srečna »mlada, zdrava, dobro izobražena, dobro plačana, ekstravertirana, optimistična, brezskrbna, verna, poročena, z visokim samospoštovanjem, delovno moralo, prizadevna, moški ali ženska, različne inteligentnosti« (Musek, 2010, str. 288). Nekatera njegova spoznanja so bila kasneje potrjena, nekatera pa tudi ne (Wilson, 1967, po Musek, 2010). Med predhodnike pozitivne psihologije prištevamo tudi Antona Trstenjaka, ki se je nagibal k humanizmu, še bolj pa k usmeritvi Frankla. S knjigo »Človek in sreča«, ki jo je napisal leta 1974, ga lahko imamo za začetnika slovenske pozitivne psihologije (Musek, 2010).

Za poimenovanje področja, ki je postajalo vse bolj raziskano in ki se je ukvarjalo s pozitivnimi in optimalnimi vidiki človeškega doživljanja, je zaslužen Martin Seligman. Leta 1998 je kot predsednik Ameriškega psihološkega društva (APA) pozitivno psihologijo uvedel kot psihološki pristop, v 21. stoletju pa je z njegovo pomočjo, to področje doživelo velik razmah (López-Cepero Borrego idr., 2009).

2 PSIHIČNO BLAGOSTANJE

Pri opredelitvi psihičnega blagostanja govorimo o dveh pomembnih tradicijah- filozofskih usmeritvah, ki se v znatni meri prekrivata med seboj. Prva tradicija govori o psihičnem blagostanju s *hedonskega vidika*- model subjektivnega (emocionalnega) blagostanja, druga filozofska usmeritev pa je iz eudaimonskega vidika-model psihološkega blagostanja (Vázquez idr., 2009).

Obe tradiciji sta dobili svoje naslednike tudi med poznejšimi filozofi in se zasedrali v pozitivni psihologiji (Musek, 2010).

1.1 Hedonsko blagostanje

Na področju sodobne pozitivne psihologije prevladujoč koncept, ki izhaja iz hedonistične usmeritve je subjektivno psihično blagostanje, ki govori o tem, da ljudje stremijo k sreči kot dobremu počutju in uživanju življenja. Hedonizem ima svoje korenine že v grški filozofiji; njihov prvi predstavnik je verjetno Epikur (McMahon, 2006 po Vázquez, Hervás, Rahona in Gómez, 2009). Aristip je trdil, da je sreča vsota naših hedonskih užitkov (Musek, 2010). Hedonistična filozofija se je nadaljevala s filozofi kot sta Hobbes in Sade ter pri utilitaristih (Vázquez idr., 2009).

Subjektivno psihično blagostanje običajno vključuje dva elementa: *pozitivni oziroma negativni afekt* (emocionalni komponenti) in *zadovoljstvo z življenjem* (kognitivna komponenta) (Diener, 1984; Lucas, Diener in Suh, 1996 po Vázquez idr., 2009).

Pozitivni afekt lahko definiramo kot težnjo po doživljanju dobrega razpoloženja in izogibanje situacijam, ki vzbujajo nezadovoljstvo. Povezan je z entuziazmom, dobrovoljnostjo, veseljem, radostjo, simpatijo- pozitivnimi emocijami. Negativni afekt pa lahko definiramo kot pogostost zapadanja v slabo razpoloženje, v distresne in frustrirajoče situacije. Povezan je z depresivnostjo, anksioznostjo, jezo, sovraštvom- negativnimi emocijami. O afektu lahko govorimo tako o stanju, kot tudi o potezi (Musek, 2010).

Zadovoljstvo z življenjem je bolj stabilno in je bolj splošen pokazatelj psihičnega blagostanja kot pozitiven afekt. Sestavljajo ga posamezne domene zadovoljstva, npr. zadovoljstvo s partnerjem, zakonom, prijatelji, ljubezen, rekreacija itd. (Musek, 2007).

Visoko stopnjo subjektivnega emocionalnega blagostanja tvorijo torej občutek zadovoljstva z življenjem, visok pozitiven afekt in nizek negativni afekt (Musek, 2007).

1.2 Eudaimonsko blagostanje

Eudaimonsko usmerjena psihologija, (Ryan & Deci, 2001) model psihološkega blagostanja pravi, da je pot do sreče v dejanjih, skladnih z globokimi vrednotami. (Vázquez idr., 2009). Razvila se je pod vplivom Sokrata (Musek, 2010). Tudi Aristotel je trdil, da je človekov najvišji cilj in najvišja dobrina sreča (eudaimonia) ki si jo ljudje želimo zaradi nje same in pozival ljudi, da živijo v skladu z njihovim »daimonom«- vrlinami (vrednotami), obenem pa je opozoril tudi, da je sreča odvisna od nas samih, od »umne in vrle dejavnosti duše« (Vorländer, 1977, cit. po Musek, 2010, str. 285). Zanj je hedonsko uživanje brez realizacije vrlin, nekaj slabega in po njegovem mnenju nima pomena (Musek, 2010).

Eudaimonsko blagostanje opozarja, da poročanje ljudi, da so srečni, ne pomeni nujno, da so v dobrem psihološkem stanju (Deci in Ryan, 2006). Pozitivno psihično blagostanje opisujejo kot posledico popolne psihološke aktualizacije, iz katere ljudje razvijejo svoj celoten potencial (Vázquez idr., 2009). Eudaimonski pristop uporablja predvsem izraza *psihološko blagostanje* in *človekov razcvet* (Dodge, Daly, Huyton in Sanders, 2012, po Li, 2013; Keyes, 1998, po Li, 2013; McDowell, 2010, po Li, 2013, po Seligman, 2011).

Ryff in Keyes (1995) sta psihološko blagostanje opredelila s šestimi različnimi področji: *sprejemanje samega sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladanje okolja, smisel življenja in osebna rast*. Vsako izmed teh področij predstavlja drugačen izziv pri prizadevanju ljudi, da bi delovali optimalno (Ryff in Keyes, 1995). Oseba, ki torej manifestira eudaimonsko blagostanje deluje optimalno na vseh naštetih področjih (Vázquez idr., 2009). Na podlagi te opredelitve, je C. Ryff (1989, po Musek, 2007) oblikovala vprašalnik s šestimi lestivcami, ki po njenem mnenju obsega vse bistvene značilnosti psihičnega zdravja (zgoraj naštetih področja), ki so hkrati dimenzije psihičnega blagostanja (Musek, 2007).

Keyes (2002) je definiral »razcvet«- uspeh. Pravi, da so zanj potrebni visoko psihološko, čustveno in socialno blagostanje.

1.3 Drugi modeli psihičnega blagostanja

Ob glavnima vejama pozitivne psihologije, pa so se z razvojem področja oblikovali tudi modeli, ki obravnavajo bolj specifične konstrukte psihičnega blagostanja in optimalnega delovanja in jih ne moremo uvrstiti v glavna modela (hedonsko in eudaimonsko blagostanje). Nekateri izmed njih so področje *emocionalnosti oziroma afekta, optimizem, model sreče oziroma srečnosti, model zanosa, model upanja in model dobrega življenja* (Musek, 2015). Posamezne konstrukte merimo z lestvicami oziroma vprašalniki. Nekateri izmed njih so:

Lestvica subjektivne sreče (Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky in Lepper, 1999, po Musek, 2007), s katero merimo srečo; lestvica PANAS, s katero merimo pozitivni in negativni afekt (Musek, 2007); lestvici lot in lot-r: Test življenjske orientacije (Life Orientation Test; Scheier, Carver & Bridges, 1994; Life Orientation Test – Revisited, po Musek, 2007), s katerima merimo optimizem; kratka Lestvica stanja upanja za odrasle (Adult State Hope Scale; Snyder idr. 1996, po Musek, 2007), s katero merimo upanje. Stanje zanosa je težavno izmeriti, saj vedno nastopa v specifičnih dejavnostih- na primer šport, umetnost, vožnja...), zato so lestvice zanosa navadno usmerjene na takšna specifična delovanja (Musek, 2007).

»*Pozitivna in negativna emocionalnost* (afekt; Watson, Clark in Tellegen, 1988, cit. po Musek, 2010, str. 296) pomenita ključni emocionalni dimenziji optimalnega delovanja (Diener, Smith in Fujita, 1995, cit. po Musek, 2010, str. 296) in sta že vključeni v temeljni hedonski model psihičnega blagostanja, model subjektivnega emocionalnega blagostanja.« (Musek, 2010, str. 296)«

Optimizem je psihološka dimenzija, ki jo tesno povezujemo s t.i. pozitivnim mišljenjem. Temeljito so jo preučevali in raziskovali številni avtorji, predvsem pa Seligman (1998b, 2001, 2002, po Musek, 2010). Definiran je kot pozitivna težnja posameznika k pozitivnim pričakovanjem za prihodnost in zaupanje v svoje zmožnosti obvladovanja izzivov (Friedman in Kern, 2014). Tesno se povezuje s pozitivnim čustovanjem in vsemi drugimi pomembnimi spremenljivkami pozitivne psihologije (sreča, psihično blagostanje, pozitivni in negativni afekt, upanje) (Musek, 2010). Optimizem je v literaturi predstavljen iz dveh perspektiv. Prva perspektiva, dispozicionalna nagnjenost (pričakovalni optimizem) ga definira kot osebnostno lastnost, za katero so značilna pozitivna pričakovanja posameznika (Carver, Scheier in Sgerstrom, 2010). Druga perspektiva ga obravnava kot *atribucijski slog*- z obzirom na vzroke preteklih dogodkov (Carver, idr., 2010). Raziskovalci navajajo, da so pričakovanja in atribucije podlaga optimizma (Peterson, 2000; Carver, Scheier, 2000; Seligman, 2001, po Musek, 2010). Torej, medtem, ko optimistični ljudje pripisujejo negativne dogodke zunanjim, začasnim in specifičnim dejavnikom, jih pesimisti pripisujejo notranjim značilnostim- trajnim in splošnim (Carr, 2007, po López-Cepero Borrego idr., 2009; Seligman, 2009).

Srečo bi lahko imeli za osrednji pojem vseh modelov psihologije, saj se njeni koncepti prekrivajo z obema glavnima usmeritvama. Že Aristotel je trdil, da je sreča glavni cilj vsakega posameznika in da je odvisna od nas samih, vendar ni enoznačnih, objektivnih kriterijev srečnosti (Musek, 2010). Subjektivno občutje srečnosti je nujen pogoj sreče v življenju, s tem pa tudi kakovosti življenja. Elis (2001, po Musek, 2010) razlikuje srečo kot stanjem (tj. kratkotrajna ali začasna izkušnja s posebnim občutkom) in lastnostjo (tj. trajno in relativno stabilno razpoloženje).

Model upanja se svojo kompleksno vsebino se na eni strani pomembno povezuje z mnogimi pojmi pozitivne psihologije, na drugi strani pa prispeva povsem drugačen, pomemben vidik optimalnega človekovega delovanja (Musek, 2010). C.R. Snyder (1994, 2000, cit. po Musek, 2010, str. 300) je definiral upanje iz psihološkega vidika in sicer ga je opredelil kot »slutenje, željo, pričakovanje možnosti, da se doseže neka rešitev, izboljšanje«. Je kognitivna naravnost, ki jo sestavljata dve osnovni komponenti: načrtovanje načinov doseganja želenih ciljev (kljub težavam) in motivacijo za sledenje tem načinom (Carr, 2007, po López-Cepero Borrego idr., 2009).

Raziskovanju *zanosa*- »flowa« je svojo kariero posvetil Csikszentmihaly. Zanos opredeljuje, kot nanašanje na subjektivno doživetje, ki se zgodi, ko je nekdo vpleten v dejavnost v tolikšni meri, da ima občutek, da mu nič ne more spodleteti, da bo njegov dosežek sijajen (Carr, 2007, Csikszentmihaly, 2008, po López-Cepero Borrego idr., 2009; Hoang, 2016). Gre za stanje optimalnega doživljanja aktivnosti (Hoang, 2018) ob katerem oseba doživlja zanesenost (Musek, 2010). Gre za močno motivacijsko silo (Hoang, 2016).

Pri *modelu dobrega življenja*, raziskovalci govorijo o t.i. interakcijah življenjskih kvalitativ (»modrost in vrednote, smiselnost in perspektiva, samonadzor in individualiziranost«) in individualnih kvalitativ (»poštenost, etičnost, kreativnost, igra in humor, dobro počutje, pogum, samozavest in skromnost«), ki skupaj tvorijo sindrom dobrega življenja (Musek, 2010. str. 303). Interakcije povezujejo s pozitivnimi medosebnimi odnosi in zajemajo ljubezen, družbo, dobro delo, altruizem, odpuščanje, državljanstvo, vodenje in duhovnost (Musek, 2010).

3 ZDRAVJE

Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 1948) zdravje definira kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali slabosti. Leta 1962, je Svetovna zveza za duševno zdravje to definicijo nadgradila in zdravje opredelila kot najboljše možne stanje v obstoječih pogojih (Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, Geneva, 1986).

M. Ule (2003), je zdravje opredelila kot pojem, ki izraža naša kulturna pojmovanja telesnega, duševnega in družbenega blagostanja; kot vsakodnevno zadovoljstvo brez skrbi in bolečin.

3.1 Telesno zdravje

Telesno/fizično zdravje je splošno fizično stanje organizma v določenem času (Chang, 2001, po Rihtaršič, 2018). V splošnem se meri z naslednjimi kategorijami: bolni posamezniki se več pritožujejo čez svoje zdravje; imajo značilne simptome; na njihovem telesu so vidni znaki bolezni, ki se lahko identificirajo; imajo primanjkljaj pri opravljanju dnevnih aktivnosti; pri njih so prisotni ogrožajoči mikrobi; dolžina življenja je krajša kot pri tistih posameznikih, ki imajo manj izzivov s svojim fizičnim zdravjem (Chang, 2001, po Rihtaršič, 2018).

3.1.1 Povezanost psihičnega blagostanja in telesnega zdravja

Na področju psihologije so šele v zadnjih dveh desetletjih začeli proučevati pozitivne psihološke koncepte kot dejavnike, ki varujejo telesno (ter tudi duševno) zdravje; povezanost med temi koncepti in njihovimi posledicami na pojav in razvoj bolezni; ter vpliv teh pozitivnih psiholoških stanj na procese okrevanja pri boleznih (Taylor, Kemeny, Reed, Bower in Gruenewald, 2000 po Vázquez idr., 2009).

V študijah povezanosti psihičnega blagostanja s težjimi fiziološkimi dejavniki so ugotovili, da večje psihično blagostanje varuje pred možgansko kapjo (Ostir, Markides, Peek, Goodwin, 2001, po Seligman, 2008), hitrim napredovanjem virusa HIV (Taylor, Kemeny, Reed, Bower in Gruenewald, 2000, po Seligman, 2008) in splošno stopnjo umrljivosti pri starejših (Maruta, Colligan, Malinchoc in Offord, 2000; Cohen in Pressman, 2006 po Seligman, 2009).

Prišli so do spoznanja, da so komponente eudaimonskega psihičnega blagostanja bolj povezane s telesnim zdravjem kot konstrukti iz vidika hedonskega blagostanja (Vázquez in Castilla, 2007 po Vázquez idr., 2009). Ena izmed hipotez predpostavlja, da je lahko temu tako, ker je eudaimonsko blagostanje povezano z kratkoročnimi in dolgoročnimi afekti; medtem, ko je hedonsko blagostanje (čeprav iz stališča osebe pomembnejše) bolj

kratkorочно- bolj povezano z zadovoljstvom in uživanjem v neposrednih okoliščinah (Vázquez in Castilla, 2007 po Vázquez idr., 2009). Izjema je zdravje srčno-žilnega sistema. Le to se je izkazalo za bolj pozitivno povezano s hedonskimi vidiki psihičnega blagostanja (ter optimizmom), čeprav bi lahko bile te ugotovitve posledica omejenih dokazov na področju povezanosti eudaimonskih konstruktov in srčno-žilnih obolenj (Boehm in Kubzansky, 2012).

3.1.1.1 Povezanost komponent hedonskega blagostanja in telesnega zdravja

Pozitiven afekt je pozitivno povezan z manjšim številom bolezni, manjšo umrljivostjo, boljšo kakovostjo življenja, manjšim številom simptomov, manj resno diagnozo in večjo možnostjo preživetja (ob težjih diagnozah) (Vázquez idr., 2009). Nekatere študije so ugotovile nasprotno, zlasti pri ljudeh s težjimi boleznimi (na primer pri raku) (Boehm in Kubzansky, 2012; Vázquez idr., 2009). To ugotovitev nekateri raziskovalci utemeljujejo z dejstvom, da ljudje z bolj pozitivnim afektom, ki so zboleli za težjimi boleznimi, včasih podcenjujejo simptome, so preveč optimistični glede razvoja bolezni in tako manj strogi pri sledenju zdravniških nasvetov (Derogatis, Abeloff in Melisaratos, 1979; Devins idr. 1990, po Vázquez idr., 2009). Ugotovitve druge skupine znanstvenikov to utemeljitev postavljajo pod vprašaj, saj so dognali, da lahko celo nerealno optimistična prepričanja o prihodnosti varujejo zdravje, ter da tudi to, da ima posameznik namen (smisel) v življenju, vpliva, da bolezen napreduje počasneje (Taylor idr., 2000).

- Povezanost komponent hedonskega blagostanja s srčno-žilnimi boleznimi:

Ugotovili so, da negativna čustvena stanja povzročijo proizvodnjo nekaterih pro-vnetnih citokinov (Kiecolt-Glaser idr., 2003, po Vázquez idr., 2009), ki je povezan z različnimi boleznimi, ki so povezane s starostjo, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, artritis, osteoporoza, Alzheimerjeva bolezen, periodontalne bolezni in nekatere oblike raka (Kiecolt-Glaser, Mc Guire, Robles in Glaser, 2002, po Vázquez idr., 2009).

V študiji (Ostir, Berges, Ottenbacher, Clow in Ottenbacher, 2008, po Diener in Chan, 2011), ki je vključevala skoraj 2500 Severnoameričanov so dokazali povezanost med pozitivnim afektom in manjšim tveganjem za miokardni infarkt (srčna kap ali srčni napad) (po 3 letih spremljanja) in možgansko kap (po 6 letih spremljanja). Pri pozitivnem emocionalnem blagostanju in nadzoru običajnih dejavnikov tveganja in negativnih vplivov, je tveganje za možgansko kap 95% manjše kot pri ostalih (Ostir idr., 2001, po Boehm in Kubzansky, 2012; Vázquez idr., 2009). Pri bolnikih, ki so doživeli kap, so pozitivna čustva napovedala boljše funkcionalno stanje (Ostir, Berges, Ottenbacher, Clow in Ottenbacher, 2008, po Diener in Chan, 2011).

Na podlagi obraznih izrazov 1700 udeležencev v raziskavi Japoncev, ki so jo izvedli Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot in Singh-Manoux (2008, po Boehm in Kubzansky, 2012) so

ocenili nivo dispozicionalnega pozitivnega afekta (kar je služilo kot objektivna ocena). Večja vrednost pozitivnega afekta je bila povezana z 22% zmanjšanim tveganjem za srčno-žilne bolezni 10 let kasneje (ob nadzoru glavnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje srčno-žilnega sistema in treh simptomov bolezni) (Davidson, Mostofsky in Whang, 2010, po Boehm in Kubzansky, 2012). Druga študija, v kateri so udeleženci podali subjektivno oceno pozitivnega afekta, 12 let kasneje ni pokazala nobene povezave s pojavnostjo srčno-žilnih bolezni (ob upoštevanju ostalih dejavnikov) (Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot in Singh-Manoux, 2008, po Boehm in Kubzansky, 2012).

Tudi na vzorcu zdravih srednješolcev so ugotovili visoko povezanost med pozitivnim afektivnim stanjem (merjeno s sorazmernim ocenjevanjem njihovega razpoloženja v štirih različnih časovnih okvirjih, v dveh delovnih dneh) in nižjim vnetnim odzivom ter nižjim krvnim tlakom, ko so bili udeleženci po laboratorijsko nadzorovanimi pogoji izpostavljeni mentalno stresnim situacijam (Steptoe, Gibson, Hamer in Wardle, 2007).

V študiji, ki je vključevala skoraj 80000 Britancev so prišli do zaključka, da je večje zadovoljstvo z življenjem, povezano z manjšim tveganjem za razvoj srčno-žilnih bolezni (ob upoštevanju običajnih dejavnikov tveganja) (Boehm, Peterson, Kivimaki in Kubzansky, 2001, po Boehm in Kubzansky, 2012). Do podobnih zaključkov so prišli v študiji, ki je zajemala približno 88000 Japoncev (Shirai idr., 2009, po Boehm in Kubzansky, 2012).

- Povezanost komponent hedonskega blagostanja z imunskim sistemom:

Z eno izmed najpomembnejših raziskav na tem področju, v kateri so merili pozitiven in negativen afekt, skupaj z drugimi socialnimi in demografskimi spremenljivkami v povezavi z Rinovirusom ali Influenza virusom (bolezni dihal), so dokazali, da lahko negativna čustva oslabijo delovanje imunskega sistema ter da se lahko delovanje imunskega sistema izboljša, kot posledica pozitivnih čustev (Vázquez idr., 2009). Udeležence, ki so bili okuženi z eno izmed navedenih vrst virusov, so v karanteni opazovali 5 oziroma 6 dni (odvisno od vrste virusa). Izkazalo se je, da je pozitiven afekt povezan z nižjo izraženostjo virusa; in sicer celo za trikrat nižjo. Prav tako je bila stopnja povezanosti med pozitivnim afektom in stopnjami bolezni večja od povezanosti negativnega afekta in stopnjami bolezni (Cohen, Alper, Doyle, Treanor in Turner, 2006).

Ljudje z višjo negativno čustvenostjo so bolj nagnjeni k okužbam in ponovnemu aktiviranju virusov v njihovih sistemih kot ljudje z bolj pozitivno čustvenostjo. Tako imajo ljudje, ki npr.

doživijo stres ali ljudje, ki trpijo za depresijo, slabši imunski odziv na cepivo (Glaser in Kiecolt-Glaser, 2005).

- Povezanost komponent hedonskega blagostanja z življenjsko dobo:

V študiji, ki so jo Danner, Snowdon in Friesen (2001) izvedli na nunah, so ugotovili, da v primeru prisotnosti pozitivnega afekta, pri posameznikih, starih 20 let, lahko napovemo daljšo pričakovano življenjsko dobo 60 let kasneje. Pozitivna čustva- pozitivni afekt, so raziskovalci zaznali iz avtobiografskih zgodb nun, ki so jih zapisale ob vstopu v versko skupnost., šest desetletij kasneje so pa ocenili pričakovano življenjsko dobo. Nune, ki so v teh besedilih izrazile bolj pozitivno vsebino, so v povprečju živele 6,9 let dlje od ostalih (Danner, Snowdon in Friesen, 2001).

Izkazan nivo zadovoljstva z življenjem je povezan z daljšo pričakovano življenjsko dobo (ob nadzoru običajnih dejavnikov tveganja). To so dokazali z dvajset let trajajočo študijo Koivumaa-Honkanen idr. (2000, Vázquez idr., 2009). in študijo, ki je vključevala 88000 Japoncev. Ugotovili so, da ljudje, ki so bolj zadovoljni z življenjem v povprečju živijo 12 let dlje (Shirai idr., 2009, po Boehm in Kubzansky, 2012).

3.1.1.2 Povezanost eudaimonskega blagostanja in telesnega zdravja

Nekateri raziskovalci predlagajo, da je pomembna vloga konstruktov eudaimonskega blagostanja pri zdravju in biologiji, predvsem v tem, da delujejo kot zaščita pred negativnimi učinki ali negativnimi izkušnjami (Fredrickson, 2009).

- Povezanost komponent eudaimonskega blagostanja s srčno-žilnimi boleznimi:

V vzorcih starejših žensk so ugotovili, da imajo tiste z višjim življenjskim namenom oziroma postavljenimi cilji in motivacijo za doseg le-teh, večjo osebnostjo rastjo in boljšimi medosebnimi odnosi, nižjo možnost za razvoj srčno-žilnih obolenj, ob upoštevanju dejavnikov tveganja, ki so običajno povezani s tovrstnimi boleznimi (krvni tlak, obseg pasu, nivo holesterola, hemoglobina in kortizola, koncentracije norepinefrina in adrenalina) (Ryff idr., 2006, Ryff, Singer in Love, 2004, po Vázquez idr., 2009).

Posamezniki, ki imajo pod nadzorom običajne dejavnike tveganja in višji nivo konstruktov eudaimonskega blagostanja, v povprečju živijo 11 let dlje (če smo osredotočeni samo na smrti, ki so posledica srčno-žilnih bolezni) (Surtees idr., 2010, po Boehm in Kubzansky, 2012).

- Povezanost komponent eudaimonskega blagostanja z imunskim sistemom:

Pri ljudeh z boljšimi medosebnimi odnosi in občutkom smisla v življenju, ugotovitve raziskav kažejo nižje ravni interleukina (IL-6) (Vázquez idr., 2009). Interleukin IL-6 izločajo različne imunske celice na mestih akutnega ali kroničnega vnetja. Prekomerna aktivacija (Kishimoto, Narazaki in Tanaka, 2014) IL-6 je povezana z nekaterimi boleznimi povezanimi s staranjem, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, artritis, osteoporoza, Alzheimerjeva bolezen, periodontalne bolezni in nekaterimi oblikami raka (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles in Glaser, 2002, po Vázquez, 2009).

Pomembnost konstruktov eudaimonskega blagostanja iz vidika preprečevanja negativnih izkušenj se je pokazala tudi v študiji, v kateri so pokazali, da so starejše ženske s pomanjkanjem spanja, imele višje ravni interleukina IL-6 in posledično višje tveganje za nekatere bolezni. Te razlike v skupini žensk z visokim nivojem interpersonalnega blagostanja, ni bilo (Friedman, 2006, po Vázquez idr., 2009).

- Povezanost komponent eudaimonskega blagostanja s srčno-žilnimi boleznimi:

Visoka alostatična obremenitev (kronični stres) napoveduje kardiovaskularne bolezni, kognitivno in fizično poslabšanje ter umrljivost (Vázquez idr., 2009). Pri ženskah je manj verjetno, da imajo visoko alostatično obremenitev kot moški, kar je lahko eden izmed razlogov, zakaj je pričakovana življenjska doba žensk 7 let daljša kot življenjska doba moških (Ryff in Singer, 2002, po Vázquez idr., 2009).

3.1.1.3 Povezanost ostalih komponent psihičnega blagostanja in telesnega zdravja

Kljub majhnemu številu študij, objavljenih iz tega področja (Conversano idr., 2010) je večina raziskav pokazala, da psihološka prepričanja, kot so pomen- smisel v življenju, nadzor, optimizem, zaščitijo fizično zdravje. Nekatero raziskavo optimizma, so predvsem na področju povezanosti z delovanjem imunskega sistema (v povezavi z drugimi boleznimi, kot je na primer AIDS), pokazale, da temu ni vedno tako (Conversano idr., 2010). Na drugi strani pa se je prav optimizem, med vsemi konstrukti psihičnega blagostanja, izkazal za povezanega z zmanjšanim tveganjem za situacije povezane z zdravjem srčno-žilnega sistema (Boehm in Kubzansky, 2012).

- Povezanost ostalih konstruktov psihičnega blagostanja s srčno-žilnimi boleznimi:

V študiji, ki je vključevala moške in ženske, stare med 65 in 85 let, so ugotovili, da dispozicionalni optimizem napoveduje manjšo možnost za smrt v splošnem in tudi pri

posameznikov, ki imajo bolezen srčno-žilnega sistema (Giltay idr. (2004, po Conversano idr., 2010).

Matthews idr. (2004, po Conversano idr., 2010) so izvedli raziskavo na vzorcu žensk, 3 leta po nastopu menopavze. Opazili so, da je karotidna ateroskleroza v primerjavi z pesimističnimi vrstnicami, počasneje napredovala pri optimističnih ženskah.

- Povezanost ostalih konstruktov psihičnega blagostanja z imunskim sistemom:

Visok optimizem, upanje in pozitivna pričakovanja, so elementi, ki varujejo zdravje (Taylor idr., 2000; Vázquez idr., 2009). Da imajo optimistični posamezniki boljši imunski sistem in manjšo smrtnost kot pesimisti, so dokazali z analizo osebnih spisov o situacijah, ki so se pojavile 99 diplomantom, med drugo svetovno vojno. Več kot 30 let kasneje so imeli optimistični posamezniki boljše zdravje in manjšo smrtnost kot pesimisti (Peterson, Seligman in Vaillant, 1988, po Vázquez idr., 2009). Povezanost med optimističnim načinom razmišljanja in boljšo odzivnostjo imunskega sistema so potrdili z raziskavo v skupini zdravih ljudi, starih med 62 in 87 let (Siegel, Rodin, Seligman in Dwyer, 1991, po Vázquez idr., 2009).

Eno izmed prvih raziskav, ki so preučevale povezanost optimizma z rakom na dojki so Greer, Morris, Pettingale (1979) izvedli v Britaniji. 69 žensk, ki so zbolele, so spremljali 5 let. Ženske pri katerih se rak po ozdravitvi ni ponovno razširil, so bile optimistične; med tistimi, ki so ponovno zbolele ali umrle, pa je bilo največ pesimističnih posameznic. Z raziskavo so nadaljevali pri ženskah, ki so drugič zbolele za rakom na dojki. Le malo žensk, ki drugič zbolijo za to boleznijo, še dolgo živi. Izkazalo se je, da so najdlje živele najbolj optimistične udeleženke v raziskavi (Greer, Morris, Pettingale, 1979, po Seligman, 2009). V raziskavi v kateri so prav tako proučevali ženske z rakom na dojki, je optimistični način razmišljanja pravilno napovedal boljšo kakovost življenja 30 let kasneje, kot pri manj optimističnih udeleženkah, (Carver, Smith, Antoni, Petronis, Weiss idr., 2005 po Vázquez, 2009). Potrdili so povezanost med optimizmom in višjo kakovostjo življenja pri raku ščitnice (Kung idr., 2006, po Diener in Chan, 2011) in raku na vratu ter glavi (Schulz idr., 1996, Conversano idr., 2010).

Čeprav znanstveniki optimizem običajno prištevajo k zaščitnim faktorjem dobrega počutja ter telesnega zdravja, nekatere raziskave ugotavljajo, da ni zmeraj tako:

Schofield idr. (2004, po Conversano idr., (2010) trdijo, da optimizem ne predvideva nižje stopnje umrljivosti pri bolnikih s pljučnim rakom. Tudi raziskave o imunskem sistemu so pokazale kontrastne rezultate.

Tudi pozitivne ugotovitve prve raziskave o povezanosti optimizma z rakom na dojki (ugotovitve so navedene zgoraj) (Seligman, 2009), so kasneje skušali izpodbiti z raziskavami na bolnikih, v zadnjem stadiju rakavih obolenj. Rezultati pravijo, da psihološki procesi pri bolnikih, pri katerih je rak tako razširjen, da ga uvrstijo v »zadnji stadij«, ne igrajo velike vloge. V začetni fazi rakavih obolenj, pa lahko optimistično razmišljanje odločilno vpliva na nadaljnji potek bolezni in dolžino življenja (Seligman, 2009).

Tomakowsky idr., (2001), so pokazali povezavo med dispozicionalnim in atribucijskim optimizmom pri kliničnim in imunskem stanju posameznikov z AIDSE-em. Rezultati njihovih raziskav so pokazali, da sta bili obe vrsti optimizma povezani z izboljšanjem simptomatike AIDS-a. Kljub temu pa so dolgoročno visoke ravni optimizma, zlasti atributivni optimizem, povezane z znatnim poslabšanjem imunskega sistema. Milam idr. (2004) so ugotovili, da visoke ravni optimizma ne dajejo nobenega kliničnega izboljšanja AIDS-a pri obolelih, zmerne ravni optimizma pa so povezane z učinkovitejšim imunskim sistemom (Tomakowsky idr., 2001).

- Povezanost ostalih konstruktov psihičnega blagostanja z življenjsko dobo:

Na vzorcu 700 bolnišničnih pacientov, ki so bili ocenjeni na lestvici optimizma so Maruta idr. (2000, po Vázquez idr., 2009) trideset let kasneje, z isto lestvico, pri istih posameznikih, ugotovili, da optimisti živijo dlje kot ostali (50% zmanjšana smrtnost) in da je njihova možnost preživetja znatno boljša od pričakovane, na podlagi njihovih socialnih in demografskih značilnosti (starost, spol, leto rojstva). Prav tako pa so imeli tudi boljše fizično in duševno zdravje (Maruta idr., 2000; Maruta, Colligan, Malinchoc in Offord, 2002, po Vázquez idr., 2009). Iz 20 let trajajoče študije so prišli do izsledkov, da ljudje z bolj optimističnim razmišljanjem (raziskovani so bili stari 50 let ali več) živijo dlje (v povprečju z 7,6 let) kot tisti z bolj pesimističnim načinom razmišljanja (Levy, Sladem Kunkel in Kasl, 2002, po Vázquez idr., 2009).

4 USPEH

Definicije uspešnega življenja niso enotne. Ločimo objektivne in subjektivne kazalce življenjske uspešnosti (Musek, 2010). Pod objektivne kazalce uvrščamo izobrazbo, priznanja, visoko plačo in druge dohodke, visok delovni položaj, socialno-ekonomski status, popularnost in druge; pod subjektivne kazalce pa uvrščamo več spremenljivk: vse izmed njih se navezujejo na zadovoljstvo s svojim življenjem oziroma pomembna področja življenja: zadovoljstvo s seboj, s partnerskim in družinskim življenjem, s poklicnim delom, s svojo vlogo v družbi (Musek, 2010). Težko govorimo o življenjski uspešnosti, če ni samospoštovanja, občutka življenjske smiselnosti, psihičnega blagostanja, moralne ustreznosti in generativnosti. Uspešnost in kakovost življenja moramo začutiti tudi subjektivno (Musek, 2010).

4.1 Povezanost psihičnega blagostanja in uspeha

Mnoge empirične raziskave, ki jih v članku navajajo Boehm, Lyubomirsky in Walsh (2018), kažejo povezavo med psihičnim blagostanjem in objektivnimi ter subjektivnimi kazalci uspešnosti. Raziskave povezanosti med psihičnim blagostanjem in kariero kažejo na primer, da ljudje, ki doživljajo več pozitivnih čustev prejemajo višje plače, izkazujejo boljše rezultate na vseh področjih, pridobijo boljše mentorstvo, njihovo delo je boljše vrednoteno, v primerjavi s tistimi, ki doživljajo več negativnih čustev. Prav tako pa so svojemu delu bolj predani (Duckworth, 2017), želijo napredovati, so bolj vztrajni (Dweck, 2016), imajo boljše odnose s sodelavci in so s svojim delom bolj zadovoljni (Warr, 1987, po Boehm, Lyubomirsky in Walsh., 2018).

Ker veliko obstoječih raziskav, ki so ugotovljale povezanost med psihičnim blagostanjem in uspehom obravnava komponente hedonskega, eudaimonskega in druge komponente blagostanja kot celoto (Boehm, Lyubomirsky in Walsh, 2018), smo jih obravnavali skupaj in preučili dosedanje raziskave, ki preučujejo njihov vpliv na uspešnost pri delu. Prva komponenta, ki smo jo zajeli, je *pozitivni afekt*. Subjektivna ocena lastne sreče je boljši napovedovalec kot intenzivnost čustev, prav tako pa je tudi doživljanje pozitivnih čustev rahle do zmerne intenzitete, znamenje sreče (Diener, Sandvik in Pavot, 1991, po Boehm idr., 2018).

Komponente eudaimonskega psihičnega blagostanja na katere se osredotočamo so *obvladovanje okolja, odnosi z drugimi in uresničevanje ciljev (smisel)* (Carver, 2013, po Boehm idr., 2018). Fredrickson (1998, 2001, po Boehm idr., 2018) pravi, da so te komponente pomembne, saj posameznik, ki je dobro pripravljen na razširjanje in grajenje intelektualnih, socialnih in fizičnih virov, da bi izboljšal spretnosti in sposobnosti; pridobil prijateljstva; počival, da bi se napolnil z energijo, ki jo je treba uporabiti kadar je potrebno, doživlja pozitivna čustva, ki so idealna za uspeh. Taka pozitivna čustva namreč služijo

kritičnemu in prilagodljivemu cilju (smislu), ki motivira posameznika, da da premaga napore in se pripravi na vse nadaljnje izzive- kar je pomembno za uspeh (Fredrickson, 2001, po Boehm idr., 2018).

Izmed komponent psihičnega blagostanja, ki jih ne uvrščamo v nobeno izmed glavnih kategorij, smo se osredotočili predvsem na optimizem.

4.1.1 Povezanost psihičnega blagostanja z objektivnimi kazalniki uspešnosti

Da bi dognali ali so posamezniki z višjim psihičnim blagostanjem bolj ali manj uspešni, so raziskovalci preučevali ocene, ki jih prejmejo od svojih sodelavcev in nadrejenih. Ugotovili so, da vodje sorazmerno boljše ocenijo zaposlene z bolj pozitivnim psihičnim blagostanjem (Cropanzano in Wright, 1999; Judge et al., 1999; Staw, Sutton, & Pelled, 1994; T. A. Wright & Staw, 1999, po Boehm idr., 2018). Do takšnih spoznanj so prišli na podlagi raziskave na vzorcu študentov na magistrskem študiju poslovne administracije (Staw & Barsade, 1993, po Boehm idr., 2018); na vzorcu vodilnih kadrov v Avstralskih podjetjih (Hosie, Willemyns, & Sevastos, 2012, po Boehm idr., 2018). in vzorcu prodajnih zastopnikov življenjskih zavarovanj (Seligman, 2009). Ti rezultati so pokazatelj, da zadovoljni ljudje svoje delo boljše opravljajo, čeprav lahko na to povezanost vpliva halo učinek- ti posamezniki imajo družbeno zaželeno lastnost (npr. srečo) in jim zato drugi pripišejo bolj pozitivne učinke. Halo učinek je tudi pozitiven, saj posamezniki z bolj pozitivnim psihičnim blagostanjem pripomorejo k boljšim medosebnim odnosom (Iverson idr., 1998, po Boehm idr., 2018), povečanju blagostanja njihovih sodelavcev in posledično k večji storilnosti pri delu (Boehm in Lyubomirsky, 2008, po Boehm idr., 2018).

Izkazalo se je tudi obratno- ljudje, ki doživljajo več pozitivnih čustev, bolj pozitivno ocenjujejo druge ljudi (Baron, 1987, 1993; Baron idr., 1992; Griffitt, 1970, po Boehm idr., 2018). To so dokazali v študiji, ki je vključevala lažne razgovore za zaposlitev, kjer so vodje z pozitivnim afektom kandidate za zaposlitev ocenili boljše kot vodje z negativnim afektom (Baron, 1993, po Boehm idr., 2018). Posledica tega je boljše počutje zaposlenih (Barsad, Ward, Turner in Sonnerfield, 2000, po Boehm idr., 2018) in uspeh celotne skupine. V tem primeru gre za Pygmalionov učinek (Rosenthal in Jacobson, 2003, po Boehm idr., 2018).

Pri raziskovanju uspešnosti v športu so ugotovili, da igralci kriketa z višjim psihičnim blagostanjem dosegajo boljše dosežke na tekmah- so uspešnejši v primerjavi s soigralci z manj pozitivnim psihičnim blagostanjem (Totterdell, 1999, 2000, po Boehm idr., 2018). Boljši dosežki pri atletiki so bili zmerno povezani z pozitivnim psihičnim blagostanjem (Beedie, Terry, LOane, 2000, po Boehm idr., 2018).

Med pozitivnim psihičnim blagostanjem in dohodkom je nizka povezanost. Je pa višja kot med psihičnim blagostanjem in izobrazbo (Pinquart in Sorensen, 2000, po Boehm idr., 2018).

Pozitivno psihično blagostanje predstavlja prednost pri pogajanjih. Pogajalci družbe, ki so bili v raziskavi deležni pozitivne čustvene manipulacije, so bolj sodelovali in bili bolj pripravljeni poiskati vzajemno koristne rešitve za obe strani (P.J.D. Carnevale in Isen, 1986, po Boehm idr., 2018). Kasneje so izvedli še več raziskav, po podobnem protokolu in prišli do enakih ugotovitev (Boehm idr., 2018).

Obstaja področje, na katerem se zdi, da so koristi pozitivnega psihičnega blagostanja (pozitivnega afekta) mešane: zapletene naloge. Raziskave kažejo, da pozitivna čustva ovirajo logično sklepanje (Melton, 1995, po Boehm idr., 2018) in otežujejo razlikovanje med močnimi in šibkimi argumenti (Mackie in Worth, 1989, po Boehm idr., 2018).

4.1.2 Povezanost psihičnega blagostanja z subjektivnimi kazalniki uspešnosti

Skupina eksperimentalnih dokazov kaže, da prisotnost pozitivnega afekta povečuje samoučinkovitost- lastno zaupanje v sposobnost doseganja določenih rezultatov (Walsh idr., 2007, po Boehm idr., 2018), kar bi lahko pomenilo samouresničujočo se prerokbo (Rosenthal in Jacobson, 2003; Merton, 1948, po Boehm idr., 2018). Ta proces je ključnega pomena, da razumemo zakaj sreča vodi do uspeha (Boehm idr., 2018).

Mnogo raziskav, ki so bile izvedene v preteklosti kaže, da so posamezniki z višjim psihičnim blagostanjem bolj zadovoljni s svojimi službami kot posamezniki z nižjim psihičnim blagostanjem (Bowling, Eschleman, & Wang, 2010; Bruk-Lee, Khoury, Nixon, Goh, & Spector, 2009; Connolly & Viswesvaran, 2000; Fisher, 2002; George, 1995; Judge & Ilies, 2004; Judge, Thoresen, Pucik, & Welbourne, 1999; Mignonac & Herrbach, 2004; Moe`, Pazzaglia, & Ronconi, 2010; Sutin, Costa, Miech, & Eaton, 2009; Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren, & de Chermont, 2003; Weiss, Nicholas, & Daus, 1999, po Boehm idr., 2018). Visoka korelacija je lahko delna posledica mnogih drugih dejavnikov (podobna metoda merjenja obeh konstruktov; nagnjenost pozitivnega afekta in zadovoljstva z delom k pozitivnim čustvom tudi zato, ker se ljudje zavedajo, da imajo bolj srečni posamezniki večjo avtonomnost na delovnem mestu (Iverson, Olekalns in Erwin, 1998; Van Katwyk, Fox, Spector in Kelloway, 2000, po Boehm idr., 2018)- avtonomnost in zadovoljstvo z delom sta prav tako pozitivno povezana (Crocco in Costigan, 2007, po Boehm idr., 2018).

Ljudje, ki so bolj prijazni do drugih, so bolj zadovoljni z delom (Chancellor idr., 2017, po Boehm idr., 2018). Z isto raziskavo so pokazali, da so prijazna dejanja na delovnem mestu »nalezljiva«; eksperimentalna skupina- »prejemniki« prijaznih dejanj, so prejeli 278% več prijaznih dejanj, kot posamezniki v kontrolni skupini in postali srečnejši (Chancellor idr.,

2017, po Boehm idr., 2018). Številne študije kažejo, da sreča spodbuja ustvarjalnost, izvirnost in fleksibilnost (Estrada, Isen, & Young, 1994; Grawitch, Munz, Elliott, & Mathis, 2003; Grawitch, Munz, in Kramer, 2003; Isen, 1993; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987; Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985, po Boehm idr., 2018).

Ljudje z višjim psihičnim blagostanjem v svojo službo investirajo več časa in so ji bolj predani (George, 1995; Langelaan, Bakker, van Doornen in Schaufeli, 2006, po Boehm idr., 2018). Glede na sodelavce z nižje izraženim psihičnim blagostanjem, bodo hitreje doživeli izgorelost (Iverson idr., 1998; Walkiewicz, Tartas, Majkowicz in Budzinski, 2012, po Boehm idr., 2018) in čustveno izčrpanost (T.A. Right in Cropanzano, 1998, po Boehm idr., 2018), z dela bodo manj odsotni (Avey, Pateram Zahod, 2006; George, 1989; Gil idr., 2004, po Boehm idr., 2018), v primeru nezadovoljstva pa bodo prej dali odpoved (Van Katwyk idr., 2000, po Boehm idr., 2018).

Optimisti imajo večjo samozavest, so bolj učinkoviti, si postavljajo višje cilje (Baron, 1990; Hom in Arbuckle, 1998, po Boehm idr., 2018; Seligman, 2009), dlje vztrajajo pri nalogah (Sarason idr., 1986), ocenjujejo bolj ugodno (Sarason idr., 1986, po Boehm idr., 2018), so bolj odločni (Barsade, 2002, J. Wright in Mischel, 1982, po Boehm idr., 2018) in bolj prepričani, da bodo uspeli (Brown, 1984; J.Wright in Mischel, 1982, po Boehm idr., 2018).

4 VPLIV NA PSIHIČNO BLAGOSTANJE

Za razumevanje tehnik, s katerimi lahko izboljšamo psihično blagostanje, je pomembno razumeti koncepte, na podlagi katerih so Seligman in ostali raziskovalci spoznali, da je psihično blagostanje večšina, ki jo lahko spremenimo in posledično izboljšamo ostala področja našega življenja (Seligman, 2009).

4.1 Fenomen naučene nemoči

Fenomen naučene nemoči se nanaša na prepričanje, da naše vedenje ne vpliva na izid situacije (Reyes, 2011). Nemoči se posameznik nauči, kadar mu v poskusih, da bi spremenil situacijo, ne uspe. Občutek, da njegov odziv ni pomemben za izid, se razširi na prihodnje dogodke na različnih življenjskih področjih (Carmichael, 2007, po Mešl, 2013).

Prva sta ta fenomen predlagala in preučila Seligman in Meier (1967, Seligman, 2009) z ekperimentom na psih. V neizogibnih razmerah so se psi naučili, da so njihovi odzivi in izidi neodvisni- da kakorkoli se odzovejo nima pomena, ker se izid ne spremeni- naučili so se nemoči (Seligman, 2009).

Kasneje so fenomen naučene nemoči dokazali še pri ljudeh (Hiroto in Seligman, 1975, po Seligman, 2009). Pri posameznikih, ki so se v poskusu naučili nemoči so kasneje opazili negativna čustva, počasnejše reševanje problemov, več neuspehov pri reševanju nalog in vztrajanje pri neproduktivnih strategijah (Maier idr., 2000 po Mešl, 2013). Če so takšni občutki prisotni dlje časa in vplivajo na več življenjskih področij, jim moramo posvetiti pozornost (Mešl, 2013).

Ugotovitve o naučeni nemoči so pomembne, saj so spoznali, da gre za nekaj kar ni prirojena poteza, ampak za veščine, ki se jih lahko naučimo (Seligman, 2009) in s tem vplivamo na mnogo področij, ki so jih v povezavi s tem fenomenom raziskovali kasneje, na primer: pri razumevanju vedenja živali in številnih človeških vedenj, ki vključujejo razvoj otroka ter občutljivost na bolezni, težave povezane s starostjo in depresijo; pri razumevanju optimizma in kako se naučiti njegovih veščin (Seligman, 1975, po Mohanty idr., 2015); pri preučevanju intelektualnega razvoja (Dweck in Licht, 1980 po Mohanty idr., 2015), pri preučevanju staranja (Schulz in Hanusa, 1980, po Mohanty idr., 2015) in drugo.

Prav to pa je pomembno za razumevanje in zavedanje, da lahko spremenimo tudi psihično blagostanje ter posledično zdravje, uspešnost v življenju in mnoga druga področja.

4.1.1 Pojasnjevalni slog

Pojasnjevalni slog je način razmišljanja o vzrokih dogajanja. Teorija pojasnjevalnega sloga, se je pojavila kot nadgradnja fenomenu naučene nemoči (Seligman, 2009), ko so John Tesdal, Lyn Abramson in Martin Seligman ugotovili, da se posamezniki, ko doživijo nekaj, na kar nimajo vpliva, vprašajo po vzroku dogajanja (Seligman, 2009). Pojasnjevalni slog se razvije v otroštvu in lahko ostane enak vse življenje, če ga ne spremenimo, kar pomeni, da pojasnjevalni slog iz katerega izhajamo pri eni situaciji, določa nadaljnje odzive na podobne dogodke. Pojasnjevalni slog vsakega posameznika določi kot optimista ali pesimista. Na primer, pri posameznikih, ki imajo pesimistični pojasnjevalni slog obstaja večja verjetnost, da se bodo pri dogodkih, na katere nimajo vpliva, odzvali z naučeno nemočjo (Mešl, 2013).

Raziskave so pokazale, da ima pojasnjevalni slog tri pomembne dimenzije (Seligman, 2009): trajanje (optimisti verjamejo, da so vzroki slabih dogodkov začasni; pesimisti pa da so trajni), obsežnost (optimisti najdejo specifične vzroke za slabe dogodke; pesimisti najdejo splošne vzroke) in poosebljanje (nekateri krivdo ponotranjijo- za slabe dogodke okrivijo sebe; drugi krivdo pozunanjijo- krivijo druge oziroma okoliščine) (Mešl, 2013; Seligman, 2009).

Pojasnjevalni slog otrok in njegov vpliv sta C. Dweck in B.G. Licht (1980, v Garber in Seligman, 1980, po Seligman, 2009) pokazali pri osnovnošolcih. Glede na pojasnjevalni slog sta učence razdelili v dve skupini. Najprej so morali rešiti niz nerešljivih problemov, potem pa še niz rešljivih problemov. Ko so bili otroci obeh skupin izpostavljeni reševanju nerešljivih problemov in pri tem neuspešni, se je med skupinama pokazala razlika. Strategije reševanja problemov so se pri skupini otrok s pesimističnim pojasnjevalnim slogom, poslabšale na raven prvošolcev, otroci z optimističnim pojasnjevalnim slogom pa so ohranili strategije reševanje problemov na svoji ravni. Ko so na koncu vsi dobili rešljive naloge, nemočni otroci kljub temu niso verjeli, da jim bo uspelo. Tako so spoznali, da je osnovni problem, ki pri številnih otrocih povzroča neuspehe in depresijo, pesimizem- negativno psihično blagostanje (Dweck in Licht, 1980, v Garber in Seligman, 1980, po Seligman, 2009).

Razumevanje pojasnjevalnega sloga je pomembno, da vidimo, če smo bolj optimistični ali bolj pesimistični; to nam pove veliko o našem življenju in posledično zdravju ter je predpogoj, da lahko ukrepamo. Raziskave so namreč med drugim pokazale tudi, da so ljudje, ki trpijo za depresijo tudi pesimistični in da je vzrok za naučeno nemoč in depresijo isti: prepričanja, da naš odziv ne spremeni izida. To prepričanje je osnovni del porazov, neuspehov ter situacij v kateri se nam zdi, da nad njimi nimamo nadzora (Seligman, 2009). Če se želimo spremeniti, je pomembno da se zavemo trenutnega stanja- našega pojasnjevalnega sloga glede na trajanje, obsežnost in poosebljanje.

4.2 Miselna naravnost

Spoznanja o naučeni nemoči in pojasnjevalnem slogu, so raziskovalci prenesli na področje proučevanja intelektualnega razvoja (Dweck in Licht, 1980 po Mohanty idr., 2015). Na podlagi številnih raziskav se je tako oblikovala »implicitna teorija inteligence« (Dweck in Leggett, 1988, Levy in Dweck, 1999, Dweck, 2000, po Zhang, Kuusisto in Tirri, 2017), ki se je kasneje razvila v koncept miselnosti, ki temelji na pozitivnem psihološkem pristopu in pri katerem se človeška inteligentnost razume kot nekaj spremenljivega (Zhang idr., 2017).

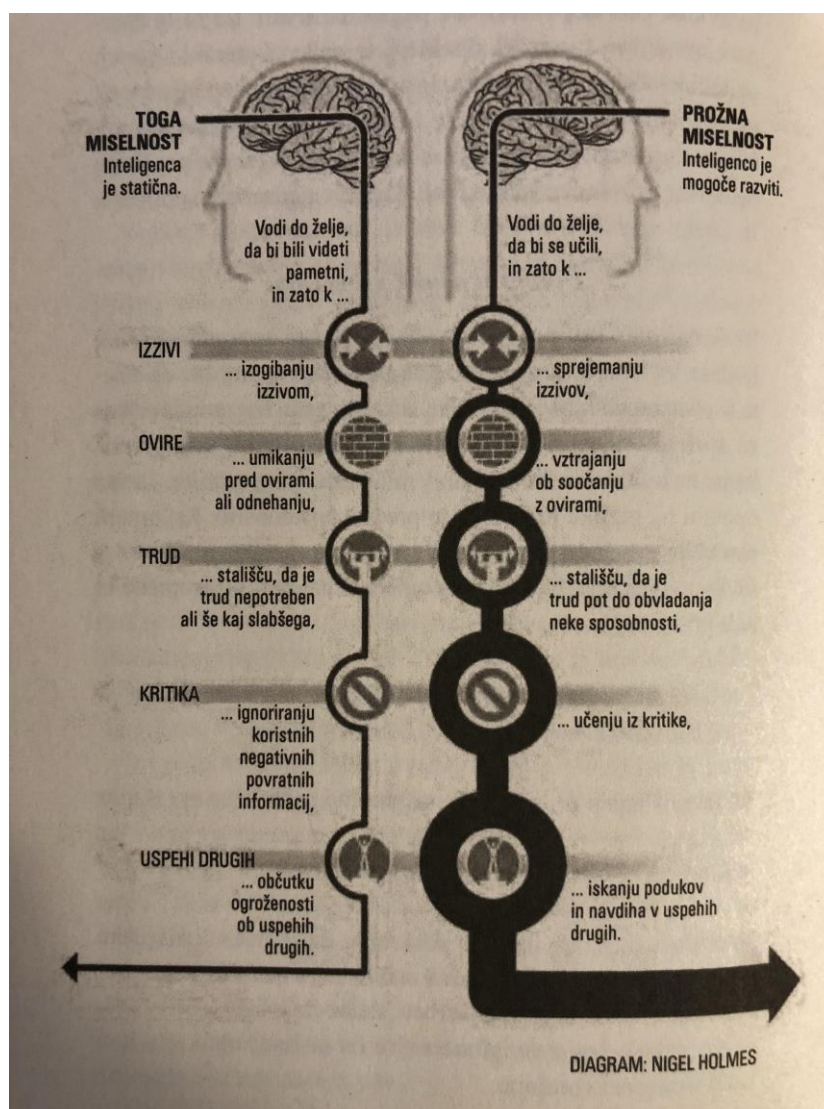
C. Dweck (2016) opredeljuje dve miselni naravnosti ljudi, fiksno (togo) in razvojno (prožno) miselnost. Oseba s fiksno miselnostjo verjame, da so temeljne značilnosti vsakega posameznika določene z naravo in se ne morejo spremeniti. Tako na primer meni, da ima vsaka oseba določeno količino inteligentnosti, določeno osebnost in določeni moralni značaj in tega ne more spremeniti. Posledično imajo posamezniki s tovrstno miselnostjo slabo mnenje o sebi in drugih, se izogibajo izzivov in ne marajo neuspehov, saj le te interpretirajo kot pomanjkanje inteligentnosti in sposobnosti. Posameznik z razvojno miselnostjo verjame, da se njegove značilnosti ter značilnosti drugih, lahko razvijajo. Meni, da lahko vsaka oseba s trdom postane bolj inteligentna, da lahko razvije svojo osebnost in moralni karakter. Ljudje s prožno miselno naravnostjo težijo k temu, da iščejo priložnosti za učenje in izzive, neuspehe pa dojemajo kot sestavni del učenja (Dweck, 2016).

Ugotovili so, da je miselnost povezana s splošnim blagostanjem; (Ruvolo in Rotondo, 1998, po Piberčnik, 2017) vpliva na razlike v uspehu na različnih področjih; na medsebojne odnose ter na čustveno in telesno zdravje (Dweck, 2016).

Na področju povezanosti miselne naravnosti s psihičnim blagostanjem, so C. Dweck in njeni sodelavci oblikovali raziskavo na študentih (Seligman, 2009), v kateri so preverili povezanost med miselnostjo z depresijo in pesimizmom. Izmerili so miselnost študentov, ki so po tem tri tedne - v obdobju, ko je največ študijskih obveznosti, zapisovali kako se počutijo, kakšne so njihove dejavnosti in kako obvladujejo težave. Odkrili so, da med študenti s togo miselnostjo vlada več depresije kot pri študentih s prožno miselnostjo. Tudi pri študentih s prožno miselnostjo se je pokazala prisotnost depresije, vendar je bila glavna razlika v tem, kako so se na težave »predstavniki« posamezne miselnosti, kljub depresivnemu počutju odzvali. Tem bolj depresivni so bili študenti s prožno miselnostjo, tem bolj so se spopadli s svojimi težavami in tem bolj odločni so postali. Posamezniki s togo miselnostjo pa so z večanjem depresije stvari vedno bolj uhajale iz rok in vedno manj so naredili, da bi svoje težave rešili (Dweck, 2016). Ugotovili so, da ima miselnost pri depresiji bolj pomembno vlogo kot temperament (Dweck, 2016). Ko so ljudi naučili prožne miselnosti, se je način kako so se odzvali na depresivno razpoloženje, spremenil. Tem slabše so se počutili, bolj

motivirani so postajali in bolj so se bili pripravljene spopadati s težavami. Hochanadel in Finamore, 2015).

Želeli so ugotoviti tudi kako miselnost vpliva na uspešnost v šoli (Dweck, 2016). Pri učencih ob prehodu iz šestega v sedmi razred osnovne šole so preverili vrsto miselnosti, nato pa so jih spremljali dve leti (v obdobju šolanja, ki predstavlja največji izziv za ocene). Ugotovili so, da so učencem s togo miselnostjo ocene padle, učencem s prožno miselnostjo pa so se ocene v tem obdobju zvišale (Dweck, 2016).



Slika 4.01. Diagram toge in prožne miselnosti (Dweck, 2016).

4.3 Predanost

Na področju psihologije uspeha, so nadaljevali z raziskavami, s katerimi so želeli spoznati kakšna je razlika med tistimi, ki so na nekem področju uspešni in med tistimi, ki jim na istem področju ne uspe (Duckworth, 2017). Ugotovili so, da je glavna razlika v predanosti, ki je sestavljena iz dveh komponent: strasti (usmerjenosti proti našim ciljem) in vztrajnosti (kljubovanju zavrnitvam), za doseg dolgoročnih ciljev (Duckworth, 2017). A. Duckworth, (2017) je oblikovala lestvico predanosti, s pomočjo katere je dokazala pomen predanosti na različnih področjih uspeha: na vojaški akademiji ZDA (West Point), državnem tekmovanju v črkovanju med osnovnošolci, med učitelji, v podjetjih, pri dijakih. Ti so izpolnili lestvico predanosti, na podlagi katere so čez leto dni preverili v kolikšni meri je bila predanost povezana z uspešnostjo pri maturi. Izkazalo se je, da je bila višja predanost povezana z višjim deležem dijakov, ki so zaključili šolanje (tudi drugi dejavniki, kot so družinski prihodki, dosežene točke na ekstremnem preverjanju znanja, občutenje varnosti v šoli...,so bili povezani). Predanost se je izkazala za enega izmed najpomembnejših dejavnikov na vseh raziskanih področjih, v večini primerov pa je bila obratno povezana z nadarjenostjo (Hochanadel in Finamore, 2015).

Predanost sestavljajo štiri značilnosti: interes (imeti rad kar počneš), vadba (zmožnost dnevne discipline in želje po vsakodnevnem napredku), smisel (prepričanost, da ima naše delo pomen) in upanje (vztrajanje v vseh okoliščinah) (Duckworth, 2017).

Young, Lin in Duckworth (2015, po Duckworth, 2017), so ugotovili kako se predanost povezuje s splošnim zadovoljstvom z življenjem. Predanost so preverili pri dva tisoč odraslih Američanih, ob tem pa izmerili tudi pozitivna in negativna čustva in ugotovili, da bolj kot je posameznik predan, večja verjetnost je, da bo užival zdravo čustveno življenje. Celo najvišji rezultati na lestvici predanosti so bili visoko povezani z dobrim počutjem (Young, Lin, Duckworth, 2015, po Duckworth, 2017).

5 UKREPI ZA IZBOLJŠANJE PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA

5.1 Ukrepi v povezavi z naučeno nemočjo in pojasnjevalnim slogom

Seligman in njegovi sodelavci so povezali spoznanja naučene nemoči in pojasnjevalnega sloga in jih začeli uporabljati v pozitivni psihologiji in na drugih področjih. Ugotovili so, da je razlika med ljudmi, pri katerih naučena nemoč izgine hitro in tistimi, pri katerih se pojavlja tudi v drugih situacijah, v pojasnjevalnem slogu. Drugi imajo pesimistični pojasnjevalni slog, le ta pa spremeni naučeno nemoč v dolgotrajno in splošno (ne samo trenuten poraz) in se razvije v depresijo (Seligman, 2009).

Naučeno nemoč lahko ozdravimo in preprečimo, če posamezniku pokažemo, da imajo njegova dejanja učinek in ga naučimo, da o svojem neuspehu razmišlja drugače. (Seligman, 2009). Tako so razvili uspešne strategije in tehnike za spoprijemanje z naučeno nemočjo, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

5.1.1 Kognitivna terapija

Glavna sestavina kognitivna terapije je sprememba pojasnjevalnega sloga iz pesimističnega v optimističnega. Kognitivna terapija spremeni način, na katerega gledamo na stvari in s tem psihično blagostanje. Dokazali so, da prinaša učinkovite, dolgotrajne rezultate, ker z njo ljudi naučimo veščin, ki jih lahko uporabljajo vedno znova (Seligman, 2009).

Zajema pet strategij: zaznavanje in prepoznavanje samodejnih misli; izpodbijanje samodejnih misli; oblikovanje drugačnih, novih razlag; odvrčanje pozornosti od negativnih misli; prepoznavanje domnev, ki se pojavljajo v naših mislih in čustvih ter preprečevanje le teh (Seligman, 2009).

Na podlagi spoznanj o povezanosti med *psihičnim blagostanjem in telesnim zdravjem* ter vplivu kognitivne terapije na psihično blagostanje, so raziskovalci želeli dokazati pozitiven vpliv kognitivne terapije na imunski sistem- telesno zdravje (Seligman, 2009). Prvo raziskavo na tem področju so izvedli pri 40 bolnikih s težjo obliko kožnega ali črevesnega raka. Kognitivno terapijo so vključili kot dodatno zdravljenje ob obsevanju in kemoterapiji. Dokazali so, da je kognitivna terapija močno spodbudila dejavnost imunskega sistema (Seligman, 2009).

Pozitivno razmišljanje in krepitev človekove moči lahko spodbudimo z izkušnjami uspeha in z varnim, spodbudnim okoljem (Walsh, 2006, po Mešl, 2013). Seligman (2009), se je na podlagi spoznanj o naučeni nemoči usmeril v naučeni optimizem. Razvil je preventivni

program za otroke, usmerjen v razvijanje optimističnega pojasnjevalnega sloga. Rezultati dela so pokazali, da so tisti otroci, ki so se naučili spretnosti spoprijemanja z negativnimi mislimi, pogajanja z vrstniki ipd., imeli manj znamenj depresije kot ostali (Walsh 2006, po Seligman, 2009).

5.1.2 Tehnika ABC

Kadar se srečamo s težavami se nam ob njih pojavijo specifične misli, ki sčasoma postanejo naša prepričanja, ki so vzroki za naša čustva in dejanja. Zato je pomembno, da se naše misli in prepričanja naučimo nadzorovati in spreminjati in tako bolje obvladovati neuspehe (Seligman, 2009). Ena izmed tehnik za to, je tehnika ABC (Seligman, 2009). Pomeni, da moramo najti povezavo med težavno situacijo- negativnim dogodkom (A), prepričanjem (način kako si negativen dogodek pojasnimo) (B) in posledicami (naša čustva in dejanja) (C) in na tak način spremeniti pojasnjevalni slog (Seligman, 2009). Naučiti se moramo izpodbijanja samodejnih misli, ki se pojavijo ob negativnih čustvih in spreminjanja situacij (Seligman, 2009). Nadgradnja tehnike ABC je tehnika ABCČD. (Č) pomeni izpodbijanje lastnih prepričanj, s čemer lahko negativen odziv na situacijo, spremenimo v pozitivnega, (D) pa raven energije, ki je sledil izpodbijanju (Seligman, 2009).

5.2 Ukrepi v povezavi s spremembo miselne naravnosti

Posameznik lahko svojo miselno naravnost spremeni, vendar mora biti za učinkovito spremembo, prepričanje dolgotrajno in kognitivno dosegljivo (Dweck, 2016).

5.2.1 Pohvala za trud in konstruktivna kritika

Spoznali so, da hvaljenje inteligentnosti otrok škoduje njihovi motivaciji in uspešnosti, zato je pomembno, da jih pohvalimo zaradi procesa usmerjenega v rast- zaradi vloženega truda. Ob neuspehih moramo podati konstruktivno kritiko. Tako bodo otroci lahko zgradili zdravo samozavest. Ni pa pomembno samo kaj govorimo neposredno svojim otrokom, ampak tudi kaj govorimo o drugih (Dweck, 2016).

5.2.2 Delavnica prožne miselnosti

Raziskovalci so oblikovali kratko delavnico za menedžerje, zasnovano na uveljavljenih psiholoških načelih, ki je lahko dober začetek vsakega usposabljanja tudi za učitelje, športne trenerje in druge (Dweck, 2016).

Delavnica se začne z videom, ki pripoveduje, kako se možgani z učenjem spreminjajo ter znanstvenim člankom, ki govori o tem, da lahko ljudje vse življenje razvijajo svoje

sposobnosti, potrebne za uspešno delo. Delavnica v nadaljevanju udeležence vodi skozi vrsto vaj, pri katerih »razmišljajo, zakaj je pomembno razumeti, da ljudje lahko razvijajo svoje sposobnosti; razmislijo o področjih, na katerih so bili nekdanj šibki, zdaj pa dobro delajo; varovancu, ki mu gre usposabljanje težko od rok, napišejo, kako lahko razvije svoje sposobnosti, in se spomnijo primerov, ko so videli, kako so se ljudje naučili delati stvari, za katere so mislili, da jih nikoli ne bodo zmogli. V vsakem primeru pa razmišljajo, zakaj in kako se dogajajo spremembe« (Dweck, 2016, str. 186).

Po taki delavnici so sodelujoči začeli opazovati izboljšanje delovne uspešnosti pri svojih zaposlenih; bili so jih pripravljene bolj usmerjati in jim svetovati (Dweck, 2016).

5.2.3 Kognitivna terapija

Tudi Dweckova (2016) piše o kognitivni terapiji, kot o metodi, s katero lahko spremenite svoj pojasnjevalni slog iz pesimističnega v bolj optimističnega, poudarja pa, da kognitivna terapija ne more pa spremeniti miselnosti; ker se ne ukvarja s spreminjanjem predstave ljudi, da so lastnosti nespremenljive, lahko pa posameznike usmeri v rast (Dweck, 2016).

5.3 Ukrepi v povezavi z izgradnjo predanosti

A. Duckworth (2017) predanost povezuje s teorijo razvojne miselnosti (Dweck, 2016), prav tako izgradnjo te lastnosti. Raziskovalci trdijo, da predanost izgradimo, tako da se posvetimo vsaki posamezni komponenti: interesu, vadbi, smislu in upanju. Duckworth (2016) poudarja pomen spodbujajoče okolice, ki povzroči t.i. Fynnov učinek- družbeno pomnoževalni učinek oziroma krepčilni krog izboljševanja veččin (Duckworth, 2017).

6 ZAKLJUČEK

Namen zaključne naloge je bil prikazati povezanost psihičnega blagostanja s telesnim zdravjem (stanjem imunskega sistema, srčno-žilnimi obolenji in življenjsko dobo) in uspehom na različnih področjih, ter posledično kvaliteto življenja. Cilj je bil predstaviti, da gre za večino, ki jo lahko spremenimo ter izpostaviti ukrepe s katerimi lahko psihično blagostanje izboljšamo in tako teoretično znanje na tem področju uporabimo v praksi.

Pozitivna psihologija raziskuje vlogo pozitivnih čustev in spoznanj o izvoru in spreminjanju psihičnega blagostanja, ki je osrednji pojem tega področja. Zajema dve glavni usmeritvi-Hedonsko (subjektivno) blagostanje, ki zajema komponenti pozitivnega oziroma negativnega afekta ter zadovoljstva z življenjem in Eudaimonsko (psihološko blagostanje), ki obravnava pozitivne odnose z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebno rast. Nekaterih vidikov, ki so prav tako povezani s psihičnim blagostanjem, ne moremo uvrstiti v nobeno izmed glavnih smeri. To so optimizem, sreča, upanje, zanos in dobro življenje.

Iz literature, ki smo jo preučili, je očitno, da vsi vidiki psihičnega blagostanja tvorijo mentalen odnos, ki znatno vpliva na telesno in duševno zdravje, ter vsakodnevno in delovno življenje. Pozitivna psihologija tako spodbuja pomembne konceptualne spremembe v opredelitvi področij zdravja in uspeha.

Na podlagi raziskav vidimo, da visok nivo psihičnega blagostanja pozitivno vpliva na imunski sistem, delovanje srčno-žilnega sistema in podaljša življenjsko dobo, kljub upoštevanju običajnih dejavnikov tveganja. To je dovolj zgovoren podatek in vsekakor znak, da moramo temu posvetiti večjo pozornost.

Pozitivno psihično blagostanje je visoko povezano z uspehom v karieri. Srečni ljudje so bolj zadovoljni s svojim delovnim mestom, bolj verjetno so bolj delovno uspešni, se boljše pogajajo, si postavljajo višje cilje, dlje vztrajajo, in imajo boljše odnose z drugimi. Prav tako prejemajo boljše ocene in višji dohodek. Vsi ti rezultati prikazujejo, da osebe s pozitivnimi čustvi boljše opravljajo svoje vsakodnevne in poklicne obveznosti. Izjema je opravljanje kompleksnih miselnih nalog, kjer doživljanje pozitivnih čustev predstavlja negativno vlogo.

Dokazano psihično blagostanje sproži večji uspeh, kar povzroči še več pozitivnih čustev in še več uspeha, kar je vsekakor pomemben podatek za razumevanje pomena spodbujanja blagostanja.

V nalogi smo predstavili mehanizme, na podlagi katerih lahko razumemo, da je psihično blagostanje večšina, ki jo lahko spremenimo. Eden izmed njih je mehanizem naučene nemoči in z njim povezan mehanizem pojasnjevalnega sloga. Fenomen naučene nemoči se nanaša na prepričanje posameznika, da njegov odziv nima pomena na izid, zato se preneha odzivati kar predstavlja nekontroliranost situacije in s tem primanjkljaje na treh medsebojno povezanih področjih: motivacijskem kognitivnem in čustvenem. Pojasnjevalni slog je način razmišljanja o vzrokih dogajanja. Posameznika določi kot optimista ali pesimista in lahko ostane enak vse življenje, če ga ne spremenimo, kar pomeni, da pojasnjevalni slog iz katerega izhajamo pri eni situaciji, določa nadaljnje odzive na podobne dogodke.

Teorija o miselnosti je področje pomembno za razvoj znanosti. Poudarja pomen vključevanja razvojne miselnosti v izobraževanje in s tem višjo uspešnost. Vendar pa v tej teoriji obstajajo pomanjkljivosti. Težko je dokazati, da sprememba miselnosti vpliva na napredek, saj jo je težko izmeriti, pomembno vlogo pri napredku pa igrajo tudi številni drugi dejavniki.

Ugotovili so, da je glavna razlika med ljudmi, ki so na nekem področju uspešni in med tistimi, ki jim na istem področju ne uspe, v predanosti. A. Duckworth (2017, str. 76) je predanost definirala z naslednjimi besedami: »Predanost pomeni, da je nekaj zate tako zelo pomembno, da imaš nekaj tako zelo rad, da ostaneš temu zvest. Pomeni, da delaš tisto, kar imaš rad; da se v to zaljubiš in ostaneš zaljubljen za zmeraj.« Bolj kot je posameznik predan, večja verjetnost je, da bo bolj zadovoljen s svojim življenjem.

Znanost potrjuje, da so naše lastne misli- psihično blagostanje pomemben dejavnik telesnega zdravja in uspeha. Z razumevanjem mehanizmov, ki dokazujejo, da gre za večšino, ki se spreminja in ukrepi s katerimi lahko naše misli- psihično blagostanje izboljšamo in so predstavljeni v nalogi (kognitivne terapija, tehnika ABC, pomen podajanja konstruktivnih kritik...) doprinesemo k razvoju dela v praksi. Pomembno je multidisciplinarno spodbujanje blagostanja- v zdravstvu, šolstvu, organizacijah, institucijah, splošni družbi...da bi ljudje ponotranjili, zviševali svoje psihično blagostanje- imeli večšine s katerimi lahko postanejo na primer bolj optimistični in posledično bolj zdravi ter uspešni ter da lahko iste večšine prenesejo na druge. Je pa vprašanje, če je družbi, državi to v interesu, zaradi primanjkljajev, ki bi jih visoka pozitivna čustvenost (posledično pa bolj zdrava in uspešna populacija) prinesla na drugih področjih.

Je pa na koncu koncev pomembno, da se pomena pozitivnih misli v največji meri zaveda vsak posameznik sam in vsakodnevno ukrepe za povečanje psihičnega blagostanja vpleta v svoje življenje. Vsak sam kreira svoje misli, posledično svoja prepričanja in dejanja ter nazadnje srečo in kakovost življenja.

6 LITERATURA IN VIRI

- Arpome, F., Conversano, C.,Lensi, E., Reda, M.A., Rotondo, A., Vista, O.D. (2010). Optimism and It's Impact on Mental and psysical Well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.
- Boehm, J.K., Kubzansky, L.D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychol Bull.*, 138 (4), 655-691.
- Boehm, J.K., Lyubomirsky, S., Walsh, L.C. (2018). Does Happiness Promote Career Success? Revisiting the Evidence. *Journal of Career Assessment*, 26 (2), 199-219.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879 – 889.
- Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or Influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809–815.
- Danner, D.D., Snowdon D.A. in Friesen, W.V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, (5), 804-813.
- Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2006) Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. in Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.
- Duckworth, A. (2017). *Predanost: moč strasti in vztrajnosti v življenju in pri delu*. Ljubljana: UMco
- Dweck, C. (2016). *Moč miselnosti: kako uresničiti svoje zmožnosti*. Tržič: Učila International

- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Crown
- Friedman, H. S. in Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742.
- Gómez, D., Hervás, G., Rahona, J.J., Vázquez, C. (2009). Psychological well-being and health- Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Greer, S., Morris, T., Pettingale, K.W. (1979). Psychological Response to Breast Cancer: Effect on Outcome. *The Lancet*, 2, 785-787.
- Hoang, D.T.N (2016). Book review: Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1st ed.). New York, NY: HarperCollins. 336 pp. ISBN 978-0-06-133920-2. *FIRE: Forum for International Research in Education*, 3 (1), 85-89.
- Hochanadel, A., Finamore, D., (2015). The Clute institute fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in teh face of adversity. *Journal of International Education Reshearch*, 11 (1), 47-50.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Kishimoto, T., Narazaki, M., Tanaka, T. (2014). IL-6 in Inflammation, Immunity, and Disease. *Cold Spring Harbor Laboratory Press*, 6 (10), 1-17.
- López-Cepero Borrego, J., Fernández Jiménez, E. in Senín Calderón, C. (2009). Ten major reviews about positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 47-53.
- Maruta, T., Colligan, R.C., Malinchoc, M. in Offord, K.P. (2000). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30- year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75 (2), 140-143.
- Mešl, N. (2013). Od razumevnja pojava naučene nemoči k razvijanju odpornosti v socialnem delu. *Socialno delo*, 52 (6), 351-405.

Milam, J.E., Richardson J.L., Marks, G., Kemper C.A., McCutchan A.J. (2004). The roles of dispositional optimism and pessimism in HIV disease progression. *Psychology & Health*. 19, 167–81.

Mohanty, A., Pradhan, R. K. in Jena, L. K. (2015). Learned Helplessness and Socialization: A Reflective Analysis. *Psychology*, 6 (7), 885-895.

Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija. *Anthropos*, 1-2 205-206, 299-344.

Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti

Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Ljubljana: Filozofska fakulteta

Piberčnik, N. (2017). Miselna naravnost o osebnosti kot dejavnik spoprijemanja s konflikti v partnerskih odnosih (Magistrsko delo, Filozofska fakulteta), pridobljeno avgusta 2018 na <https://dk.um.si/Dokument.php?id=120719>

Reyes, C. Y. (2011). When children fail in school: understanding learned helplessness. *Education articles*, pridobljeno julija 2018 na: <http://www.edarticle.com/article.php?id=1068>

Rihtaršič, L. (2018). *Optimistično mišljenje in z zdravjem povezana kakovost življenja* (Magistrsko delo, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije), pridobljeno julija 2018 na <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=9342&lang=slv&prip=dkum:9160759:d3>

Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology Annu. Rev. Psychol.*, 52 (1), 141-166.

Ryff, C. D. in Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Seligman, M.E.P. (2008). Positive health. *Applied psychology: an international review*, 57, 3-18.

Seligman, M.E.P. (2009). *Naučimo se optimizma*. Ljubljana: Mladinska knjiga

- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M, Bower, J.E., Bower, J. in Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, (1), 99-109.
- Seligman, M. E. P. in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Step toe, A., Gibson, E.L., Hamer, M., in Wardle, J. (2007). Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. *Psychoneuroendocrinology*, 32 (1), 56-64.
- Tomakowsky, J., Lumley, M.A., Markowitz, N., Frank, C. (2001). Optimistic explanatory style and dispositional optimism in HIV-infected men. *Journal of psychosomatic reshearch*, 51 (4), 577–87.
- Ule, M. (2003). Spregledana razmerja; o družbenih vidikih sodobne medicine. Maribor: Aristej
- World Health Organization (1948). Summary report on proceedings minutes and final acts of the International health conference. *Official records of the World Health Organization*, (2), pridobljeno julija na http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf?sequence=1
- World Health Organization (1962). World Health Organization and mental health 1949-1961. *WHO Chronicle*, pridobljeno julija na <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37811/WHO-Mental-Health-1949-1961-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zhang, J. F., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2017). How Teachers' and Students' Mindsets in Learning Have Been Studied: Research Findings on Mindset and Academic Achievement. *Psychology*, 8, 1363-1377.