

# OPTIMIZMUS A ZDRAVIE

PhDr. Ivan Sarmány Schuller, CSc.  
 Ústav experimentálnej psychológie SAV, Bratislava



Nezriedka sa pri novoročných prianiach či iných príležitostných želaniach stane, že nám, alebo my niekomu prajeme okrem pevného zdravia (a iných dobrých vecí) aj veľa optimizmu. Možno aj nezlomného, či dokonca neskrotného optimizmu do života. Nepochybne to myslia títo vinšovníci úplne vážne a úprimne, pravdepodobne to vedome či podvedome cítia, že ide o príliš vážnu a dôležitú súčasť nášho života, tak ako je to i v prípade dobrého zdravia.

Psychológovia sa pokúšajú výskumne zaoberať otázkou optimizmu resp. pesimizmu u človeka už dlhší čas. O čo vlastne ide? Optimizmus je zovšeobecnené očakávanie kladného priebehu jednotlivých udalostí v našom živote, ako i očakávanie kladného, dobrého výsledku, ktorý sa snažíme dosiahnuť. Pokiaľ by sme mohli pokroku prisúdiť hoci dve „matky“, potom by určite popri lenivosti mohla byť kľudne druhá „matka“ optimizmus. Očakávanie pozitívnych výsledkov vystupuje súčasne ako dobrý regulátor motivácie. V skutočnosti robíme totiž oveľa radšej to, čo nás zaujíma, čo nás baví, to čo sa nám darí, kde predpokladáme kladné, tak povediac hmatateľné a dobré výsledky.

Optimizmus, resp. dispozičný optimizmus tvorí všeobecnú osobnostnú črtu, ktorá má veľa dočinenia so správaním sa a zdravím človeka. V tomto smere sa urobilo veľa výskumov, pričom snáď najviac výsledkov s črtou optimizmu-pesimizmu sa týka zdravotných aspektov človeka. Jeden zo zaujímavých vzťahov črty optimizmu sa týka typológie tzv. ranného a večerného typu. Podľa amerických výskumov, ktoré sa nám plne potvrdili aj na Slovensku, optimisti sú zväčša ranné typy, t.j. tí ľudia, pre ktorých skoré ranné vstávanie nemusí zna-

menat až taký veľký problém, avšak tento typ ľudí nevydrží vo večerných a nočných hodinách dlho bdieť alebo pracovať. Pesimisti sú na druhej strane ľudia hlavne tzv. večerného typu, pre ktorých je skoré ranné vstávanie značne problematické, no večer dlhšie vydržia byť bdieť a práceschopní. Značná podmienenosť biologickými rytmi zároveň znamená, že v prípade extrémnych pesimistov je časté „ranné čierne“ videnie dňa, ako i možné negatívne dopady spôsobené do istej miery aj nedostatočnou pripravenosťou organizmu na život v tomto úseku dňa. Nie je bez zaujímavosti, že optimisti majú v porovnaní s pesimistami v priemere významne kratšiu dobu zaspávania, navyše sa vyznačujú aj väčšou pravidelnosťou spánkových návykov (skorší odchod na lôžko, menej spánkových ťažkostí).

O optimistoch, hlavne tých nenapraviteľných, sa vraví, že žijú omnoho dlhšie než pesimisti. Do istej miery to môže byť pravda, väčšina výskumných výsledkov totiž poukazuje na to, že optimisti majú v zásade lepšie tak fyzické ako i mentálne zdravie. Výskumy potvrdzujú, že optimisti sa oveľa rýchlejšie a úspešnejšie zotavujú po operáciách (napr. srdca). Viditeľné sú zlepšenia v zvládaní takých chorôb ako je napr. rakovina. Optimisti sa od pesimistov líšia aj vo výbere efektívnej stratégie, ktorá slúži na zvládanie aj náročných životných a stresových situácií. Naše pozorovania potvrdili u optimistov zvýšené formy takých pozitívnych foriem zvládania záťaže, ako je rodinná, alebo vo všeobecnosti sociálna komunikácia a sociálna podpora, zameranie sa na priame, aktívne riešenie problému, ale aj tvorivejšie riešenie. Optimisti majú tiež významne vyšší

zmysel pre humor, ktorý možno považovať za elegantný a účinný stresový nárazník. Optimisti môžu vstupovať, angažovať sa a napokon i zotrvať v takých aktivitách, ktoré umožňujú aj stratégiu pokusu a omylu, čo následne zvyšuje možnosť pozitívnych výsledkov.

Niektorí psychológovia však poukazujú aj na druhú stranu problému, ktorá sa často obchádza pri hodnotení optimizmu a zdravia. Ide o tzv. nereálny optimizmus, ktorý do istej miery podceňuje ohrozujúce faktory prostredia. Optimisti v takomto prípade očakávajú, že sa im prihodia iba pozitívne udalosti a negatívne ich obídu, vyhnú sa im. Typické prípady, ktoré sa zvyknú sledovať, sú napr. hodnotenie možnosti ochorenia na rakovinu, dostať srdcový infarkt pred 40. rokom života, ochorenia na AIDS, byť obeťou železničného nešťastia a pod. Tu môže nastať paradoxná situácia, že optimisti môžu nebezpečie zdravotných rizík podceňovať a nebrať vážne signály a upozornenia (fajčenie, alkohol, sexuálne správanie). Optimistický štýl, ktorý pomáha jedincovi preklenúť následky napr. srdcovej operácie alebo boj s rakovinou, môže byť nezdravý v takom prípade, ak sa minimalizuje skutočná hrozba pre zdravie človeka. Prevládajúce optimistické akty môžu takto predstavovať akýsi obranný osobnostný mechanizmus voči hrozbe z okolia.

Optimizmus a humor podporujú zdravie a to predovšetkým u dospelých a starších ľudí, ktorí sa s problémami musia vyrovnávať oveľa častejšie než deti. Spojené sú ešte s významnými črtami – pozitívnym myslením a sebadôverou. Reálny optimizmus je pre človeka nepochybne prínosný, nielen pre dobrý životný pocit, ale aj dobré zdravie.