

Mladi za Celje

Mestna občina Celje

Osnovna šola Hudinja

ALI SMO OPTIMISTI ALI PESIMISTI?

raziskovalna naloga

avtorice:

- Marisa Harder, 9.a
- Megi Medved, 9.b
- Alja Zupanc, 9.b

mentor:

- Boštjan Štih

Celje, marec 2010

Osnovna šola Hudinja

ALI SMO OPTIMISTI ALI PESIMISTI?

raziskovalna naloga

avtorice:

Marisa Harder, 9.a

Megi Medved, 9.b

Alja Zupanc, 9.b

mentor:

Boštjan Štih, prof. bio in kem

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

Kazalo vsebine

Kazalo grafikonov	4
Povzetek	5
1 Uvod	6
1.1 Teoretske osnove	6
1.1.1 Pesimistov pogled na svet: Vdan v usodo	6
1.1.2 Optimistov pogled na svet: »Ni še konec sveta ...«	7
1.2 Opis raziskovalnega problema	8
1.3 Hipoteze	8
1.4 Raziskovalne metode	9
1.4.1 Pridobivanje podatkov z anketo	9
1.4.2 Statistična obdelava podatkov	10
1.4.3 Priprava pisnega poročila	10
2 Osrednji del	11
2.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov	11
2.1.1 Vzorec anketirancev	11
2.1.2 Rezultati statistične obdelave podatkov	12
2.2 Diskusija	16
3 Zaključek	18
4 Viri in literatura	19
4.1 Pisni viri	19
4.2 Spletni viri	19

Kazalo grafikonov

Grafikon 1: Vzorec anketirancev.	11
Grafikon 2: Delež optimistov in pesimistov med anketiranci.	12
Grafikon 3: Zveza med optimizmom/pesimizmom in spolom anketirancev.	12
Grafikon 4: Zveza med optimizmom/pesimizmom in starostjo anketirancev.	13
Grafikon 5: Vpliv življenjskega standarda na optimizem/pesimizem anketirancev.	13
Grafikon 6: Zveza med optimizmom/pesimizmom anketirancev in njihovo uspešnostjo.	14
Grafikon 7: Zveza med optimizmom/pesimizmom in občutkom priljubljenosti anketirancev v družbi.	14
Grafikon 8: Zveza med optimizmom/pesimizmom in zdravjem anketirancev.	15
Grafikon 9: Razumevanje stavka "Vsega imam dovolj."	15

Povzetek

V naši raziskovalni nalogi smo raziskovali nekatere hipoteze v zvezi s tem, ali smo pesimisti ali optimisti, ali se to odraža na našem zdravju, uspešnosti ali naši priljubljenosti v družbi. Ugotovili smo, da med anketiranci prevladujejo optimisti ter, da delež optimistov s starostjo narašča, medtem, ko spol na razmerje med deležema optimistov in pesimistov nima nobenega vpliva. Prav tako smo ugotovili, da življenjski standard ne vpliva na to, da je nekdo optimist oz. pesimist, pa tudi to, da so pesimisti v življenju enako uspešni kot optimisti. Optimisti se v družbi bolj pogosto počutijo priljubljene kot pesimisti, ki imajo v primerjavi z optimisti pogostejše zdravstvene težave.

1 Uvod

1.1 Teoretske osnove

Znanstveniki dokazujejo, da se kar 75 odstotkov vseh primerov slabega počutja in bolezni začne v glavi. To velja tudi za stres, ki je, dokazano, prvi povzročitelj utrujenosti in bolezni. Dokazano je tudi, da uporabljamo samo 10 odstotkov svojih možganov – ostalih 90 odstotkov pa nikoli pravilno (izračun je preprost: 10 odstotkov uma povzroča 75 odstotkov vseh bolezni!), ter da ljudje z zdravim in pozitivnim odnosom do življenja živijo bolj kakovostno, ker znajo uporabljati moč uma.

Naše misli v veliki meri vplivajo na naša čustva in osebne probleme. Negativne misli so značilne za slabo razpoloženje in depresijo, pozitivne misli pa gredo z roko v roki z občutki sreče in zadovoljstva. Raziskave dokazujejo, da razmišljanje o veselih ali žalostnih stvareh v navalu jeze pogosto povzroči intenziviranje teh čustev. Jezne misli dodatno otežijo umirjanje, razumevanje stališč drugih in racionalne odzive. Če se ne pojavi rešitev, nas jezne misli še naprej držijo v napetosti, vznemirjenju in tesnobi.

Um ustvari skoraj vse v našem življenju – dobro in slabo. Edini razlog za to, da življenja ne izkoristimo v popolnosti, je, da ne vemo, kako uporabljati glavo, da bi dosegli to, kar želimo. Podobno velja za preklop iz negativnega v pozitivno razmišljanje ter za odnos do življenja in sveta nasploh.

1.1.1 Pesimistov pogled na svet: Vdan v usodo

Za pesimista je značilno prepričanje, da je kriv za vse slabo, kar se mu dogaja v življenju, da se bodo slabe stvari vedno dogajale in da bodo vplivale na vsak vidik njegovega življenja. Da bo torej njegovo življenje vedno slabo. Zato se čuti nemočnega, vnaprej se vda v "usodo" in je pogosto depresiven, negativno naravnan in ciničen. Negativnost je nekakšna obramba pred vsem, kar mu gre narobe, a tudi pred ljudmi, ki so z njim neprijazni. To je, z drugimi besedami, oblika samoobrambe, v ozadju katere sta jeza in strah.

Negativne misli prepoznamo po njihovi skrajni naravi. To so posploševanja, ki uporabljajo besede "vedno", "nikoli", "ne", "karkoli", "vsakdo", "vsi", "nihče", "ne (z)morem" itd. ("Sem najslabši možen ekstremist na svetu", "Vedno vse pokvarim", "Nihče me ne razume", "Nikoli ne bom znala plesati", "Tega ne prenesem" ...) Zanje so značilne negativne oznake, kot so "popoln polom", "dolgočasen", "rojena zguba", "slaba mati" ... Če takšne oznake v jezi apliciramo na drugega človeka, smo še bolj jezni ali vznemirjeni.

Ko o sebi iz navade razmišljamo v negativnem smislu, torej z negativnimi oznakami, se opredelimo na način, ki zmanjša možnost sprememb. Ljudje, ki to počnejo, se podzavestno podredijo družbeni vlogi, ki jo implicira njihovo razmišljanje. Otroci, ki jih starši nenehno žalijo in ponižujejo, so prepričani, da je to, kako jih starši "definirajo", res. Ti otroci imajo nizko raven samospoštovanja in le malo možnosti za to, da bodo v življenju razmišljali pozitivno oziroma se spremenili. Enako velja v primeru, če odrasli o sebi razmišljajo kot o dolgočasnih, zapitih, vzkipljivih, zasvojenih, nevrotičnih itd. – takšne vloge namreč pogosto. Negativno razmišljanje je seveda neproduktivno in zavajajoče. Slabo počutje samo poslabša, zaradi negativne naravnosti pa ravnamo še bolj v navzkrižju s cilji, ki jih želimo doseči. Bolj negativno ko razmišljamo, slabše se počutimo, in nasprotno: pozitivno, optimistično razmišljanje nam daje več možnosti za uspeh pri delu in v zasebnem življenju.

1.1.2 Optimistov pogled na svet: »Ni še konec sveta ...«

V nasprotju s pesimistom optimist verjame, da so neprijetni dogodki v njegovem življenju samo začasni in da so vsi problemi (ali pa vsaj večina) rešljivi. Z drugimi besedami: vsakič znova, pa naj mu gre še tako slabo, je prepričan, da "še ni konec sveta". Na večino dogodkov v življenju se odzove pozitivno; svoje odzive in razlage nadzira, s tem pa tudi svoje občutke in čustva. Obenem se še kako dobro zaveda tega, da lahko uspešno nadzira le sebe, ne pa tudi zunanjega sveta. Zaveda se, da se mora, če želi biti srečen in miren, naučiti pozitivno odzivati na vsak dogodek, pa naj je še tako neprijeten. Oborožen s takšnim pozitivnim pristopom ima okoli sebe ščit, ki ga varuje pred negativnimi odzivi. Seveda to ne pomeni, da zavaja samega sebe in da potvarja stvarnost. Pozitivni mislec ni "ubežnik" pred stvarnostjo, kot številni zmotno mislijo, in se ne zaslepi s svojimi fantazijami. Mu pa je dobro jasno, kako se spopasti s stvarnostjo in kako reševati težave.

Negativno razmišljanje je seveda neproduktivno in zavajajoče. Slabo počutje samo poslabša, zaradi negativne naravnosti pa ravnamo še bolj v navzkrižju s cilji, ki jih želimo doseči. Bolj negativno ko razmišljamo, slabše se počutimo, in nasprotno: pozitivno, optimistično razmišljanje nam daje več možnosti za uspeh pri delu in v zasebnem življenju. (Žigon 2006)¹

¹ Žigon, Neža. *Viva, revija za zdravo življenje*. 2006. <http://www.viva.si/clanek.asp?id=3112> (poskus dostopa 7. februar 2010).

1.2 Opis raziskovalnega problema

Pri izdelavi raziskovalne naloge so se nam sproti porajala nova in nova vprašanja, od katerih smo nazadnje izluščili naslednja:

1. Ali med anketiranci prevladujejo optimisti ali pesimisti?
2. Ali ima spol anketirancev kakšno zvezo s tem, da je nekdo optimist oz. pesimist?
3. Ali ima starost anketirancev kakšno zvezo s tem, da je nekdo optimist oz. pesimist?
4. Ali življenjski standard vpliva na to, da je nekdo optimist/pesimist?
5. Ali je optimizem lastnost uspešnih ljudi?
6. Ali se optimisti v družbi počutijo bolj priljubljeni kot pesimisti?
7. Ali optimizem/pesimizem vplivata pogostost zdravstvenih težav?
8. Kako optimisti/pesimisti razumejo stavek: »Vsega imam dovolj.«?

1.3 Hipoteze

Na osnovi raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje hipoteze:

1. Med anketiranci prevladujejo optimisti.
2. Med ženskami je večji delež pesimistov kot med moškimi.
3. Med starejšimi anketiranci je več optimistov kot med mlajšimi.
4. Življenjski standard vpliva na to, da je nekdo optimist/pesimist.
5. Optimisti so v življenju bolj uspešni kot pesimisti.
6. Optimisti se v družbi počutijo bolj priljubljeni kot pesimisti.
7. Pesimisti imajo pogostejše zdravstvene težave kot optimisti.
8. Optimisti stavek »Vsega imam dovolj.« pogostejše razumejo kot »Dobro mi je, nič mi ne manjka.«, pesimisti pa pogostejše kot »Naveličan sem vsega.«.

1.4 Raziskovalne metode

1.4.1 Pridobivanje podatkov z anketo

Sestavili smo spletni anketni vprašalnik z naslednjimi vprašanji:

1. Končno dopust! Po dolgih urah vožnje so končno prispeli na cilj. Vsi štirje člani družine so bili že dodobra utrujeni. Vročina v avtomobilu, gneča na trajektu in iskanje lokacije na otoku je vzelo še zadnje moči, ki jih je 'poglavar' družine (- oče) zmogel. Zdaj, na sredi počitniške hiše, do katere so končno prispeli, je bilo očetovega potrpljenja konec. Hiška na golem soncu, kljub drugačni obljubi, pipa v kopalnici pokvarjena, namesto dveh sob samo ena. Terasa, ki je bila na sliki tako mikavna, je pravzaprav skromen balkon.
Kako bi reagirali, če bi se znašli v situaciji iz zgodbe?
 - a) *Kaj, zaradi te podrtije smo potovali celo noč! Hočem drugo namestitev! Takoj grem na recepcijo, jim bom že povedal svoje!*
 - b) *Kakšen mir, tukaj si bomo zares spočili. Pipo bodo popravili, saj ostalo pa ni pomembno. Le da smo končno na dopustu.*
 - c) *Jaz sem tisti, ki je očeta pregovoril, da gremo v ta kraj. Zdaj pa tole. Gotovo je jezen name.*
 - d) *Morje je blizu, pa tudi restavracija je videti dobra. Gremo se najprej skopat, da se malo sprostimo, potem si privoščimo kosilo, pa bomo videli, kaj bo.*
2. Ali ti gre v življenju dobro? (urejeno stanovanje, primerna oblačila, dovolj hrane)
 - a) *da*
 - b) *ne*
3. Ali si uspešen-na (v šoli / pri študiju / v službi)?
 - a) *da*
 - b) *ne*
4. Ali imaš občutek, da si priljubljen-a (v šoli / pri študiju / v službi)?
 - a) *da*
 - b) *ne*
5. Ali imaš pogosto zdravstvene težave?
 - a) *da*
 - b) *ne*
6. Kako razumeš stavek: "Vsega imam dovolj."?
 - a) *Dobro mi gre, nič mi ne manjka.*
 - b) *Naveličan sem vsega.*
7. O sebi menim, da sem:
 - a) *optimist.*
 - b) *pesimist.*
8. Spol
 - a) *Moški*
 - b) *Ženski*
9. Starost
 - a) *do 20 let*
 - b) *od 20 do 40 let*
 - c) *nad 40 let*

Anketo smo objavili na spletnem mestu <http://hudinja.mojasola.si/raziskava/Lists/Anketa/overview.aspx> ter jo razposlali preko elektronske pošte in omrežja Facebook. Vse prejemnike smo prosili, da jo razpošljejo na čimveč naslovov.

1.4.2 Statistična obdelava podatkov

Najprej smo izločili vse nepopolno izpolnjene vprašalnike. Podatke iz preostalih vprašalnikov smo uredili v tabelo, nato pa s pomočjo filtriranja odgovorov na posamezna vprašanja zbirali podatke o številu anketirancev, ki so ustrezali določenim pogojem. Tako pridobljene podatke smo vpisovali v zbirno tabelo in izračunali posamezne odstotne deleže. Te deleže smo nato uporabili za izdelavo grafikonov.

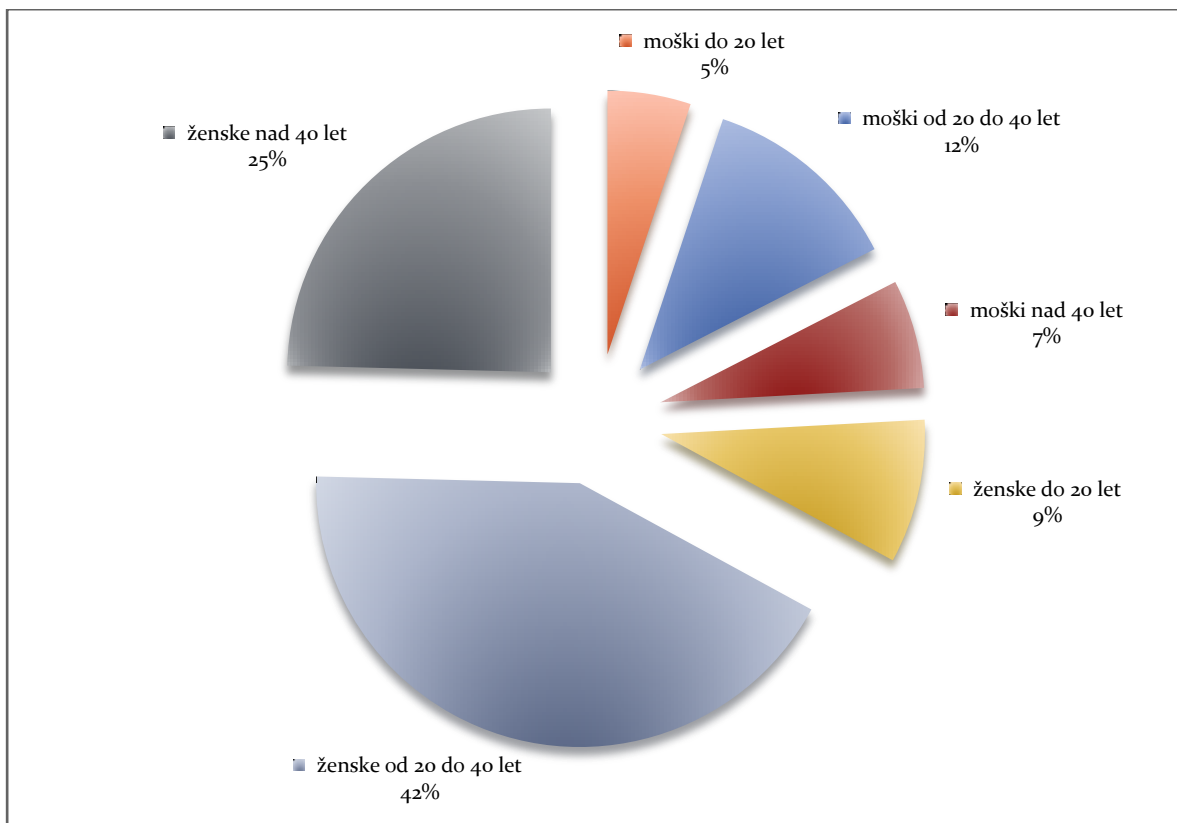
1.4.3 Priprava pisnega poročila

Za analizo ankete, statistično obdelavo ter izdelavo grafikonov smo uporabili program Excel 2007, slike smo izdelali z digitalnim fotoaparatom Canon EOS350D in jih obdelali s programom Adobe Photoshop Elements 2.0. Končno poročilo pa je izdelano s programom Word 2007.

2 Osrednji del

2.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov

2.1.1 Vzorec anketirancev



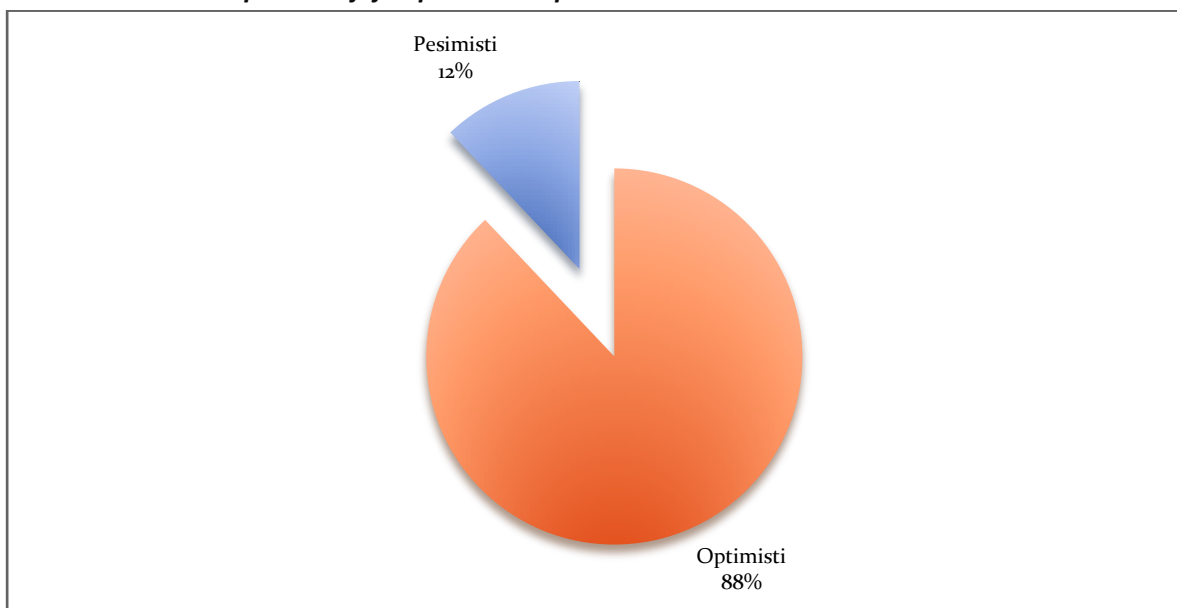
Grafikon 1: Vzorec anketirancev.

V anketi je sodelovalo 1852 anketirancev, 128 anket je bilo nepopolnih in smo jih zato zavrgli. Tako smo v statistično obdelavo zajeli 1724 anketirancev, od tega je bilo:

- 88 (5%) moških, mlajših od 20 let
- 213 (12%) moških, starih med 20 in 40 leti
- 115 (7%) moških, starejših nad 40 let
- 152 (9%) žensk, mlajših do 20 let
- 732 (42%) žensk, starih med 20 in 40 leti
- 424 (25%) žensk, starejših od 40 let

2.1.2 Rezultati statistične obdelave podatkov

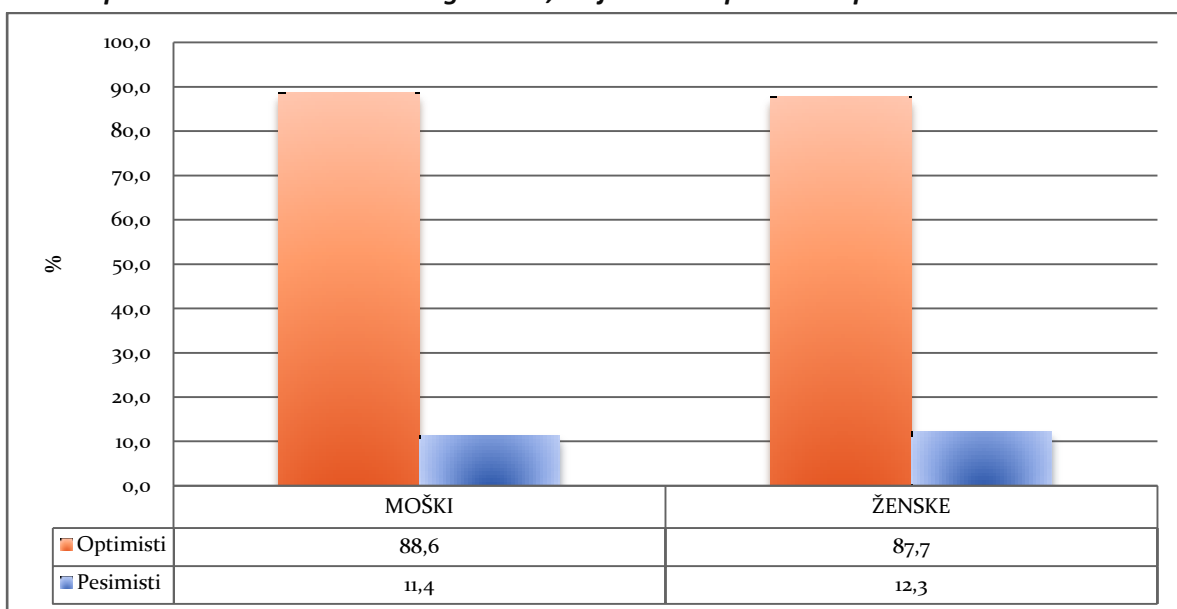
2.1.2.1 Ali med anketiranci prevladujejo optimisti ali pesimisti?



Grafikon 2: Delež optimistov in pesimistov med anketiranci.

Med optimiste smo šteli vse tiste anketirance, ki so na prvo vprašanje odgovorili z odgovorom B ali D, poleg tega so zase napisali, da so optimisti, med pesimiste pa vse tiste, ki so odgovorili z odgovorom A ali C in so zase napisali, da so pesimisti. Iz grafikona je razvidno, da je med anketiranci kar 88% optimistov in samo 12% pesimistov.

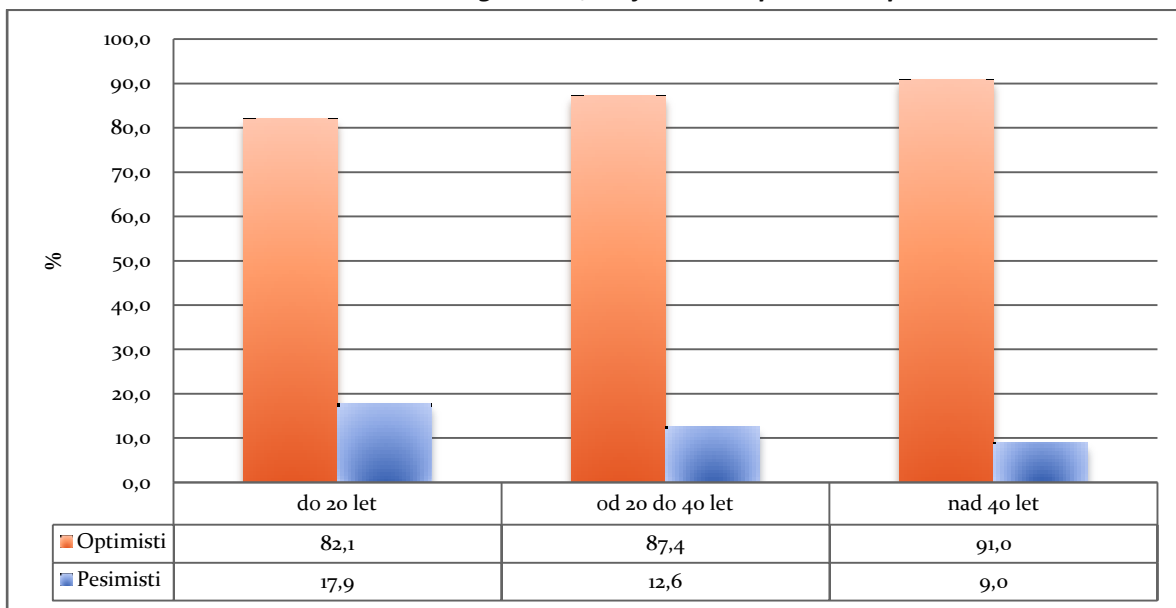
2.1.2.2 Ali ima spol anketirancev kakšno vlogo s tem, da je nekdo optimist ali pesimist?



Grafikon 3: Zveza med optimizmom/pesimizmom in spolom anketirancev.

Iz grafikona je razvidno, da spol nima nikakršne povezave s tem, ali je oseba optimist ali pesimist, saj je tako pri moških kot pri ženskah delež optimistov okoli 88%, delež pesimistov pa okoli 12%. Odstopanja so izredno majhna in ne predstavljajo statistično pomembne razlike.

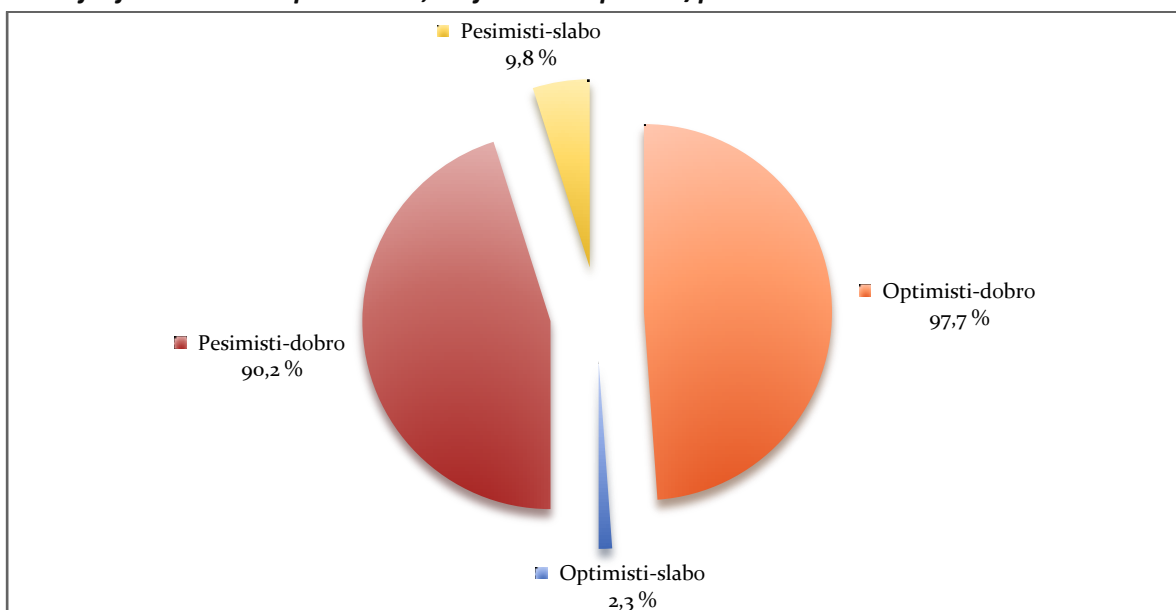
2.1.2.3 Ali ima starost anketirancev kakšno vlogo s tem, da je nekdo optimist ali pesimist?



Grafikon 4: Zveza med optimizmom/pesimizmom in starostjo anketirancev.

Iz grafikona je razvidna povezava med starostjo anketirancev ter optimizmom oz. pesimizmom anketirancev. S starostjo delež optimistov narašča, delež pesimistov pa upada. Optimistov je med anketiranci, starejšimi od 40 let skoraj 10% več kot med mlajšimi od 20 let.

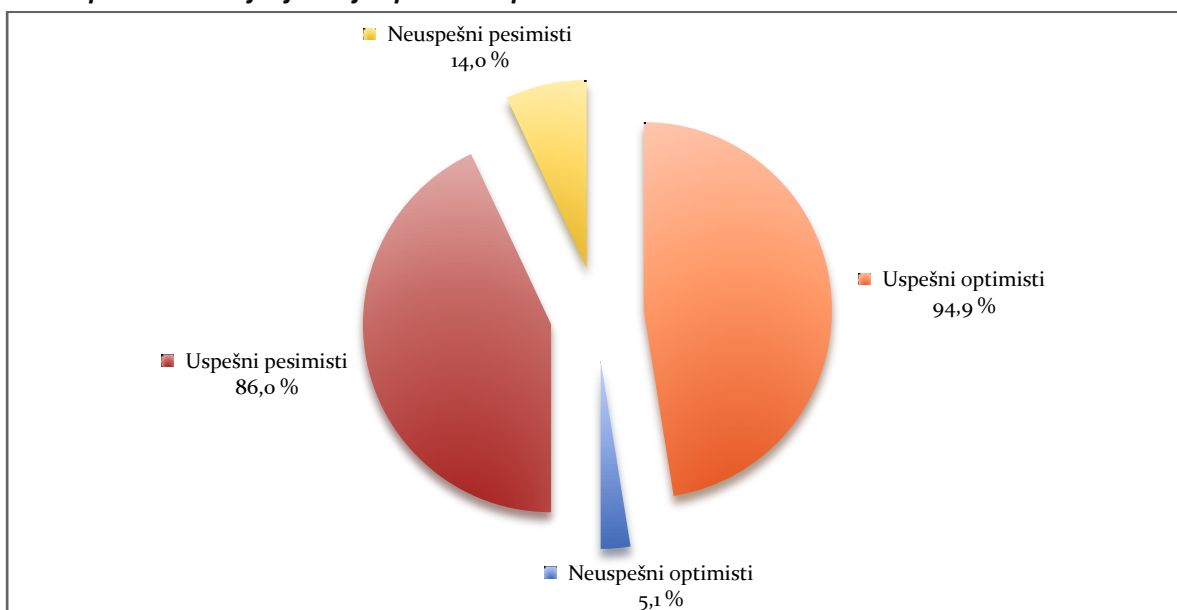
2.1.2.4 Ali življenjski standard vpliva na to, da je nekdo optimist/pesimist?



Grafikon 5: Vpliv življenjskega standarda na optimizem/pesimizem anketirancev

Iz grafikona je razvidno, da življenjski standard na to, ali je nekdo optimist oz. pesimist nima večjega vpliva. Sicer je delež pesimistov z dobrim življenjskim standardom manjši od deleža optimistov z dobrim življenjskim standardom, a je razlika precej majhna. Ti rezultati verjetno niso povsem realni, saj je bil delež anketirancev s slabšim standardom majhen. To pa zaradi tega, ker smo anketirali preko interneta, iz česar sklepamo, da ima večina tistih, ki je odgovorila na anketo, doma računalnik in internet, kar pa posledično pomeni tudi višji življenjski standard. Rezultati bi bili verjetno drugačni, če bi anketirali ljudi iz socialno šibkih okolij.

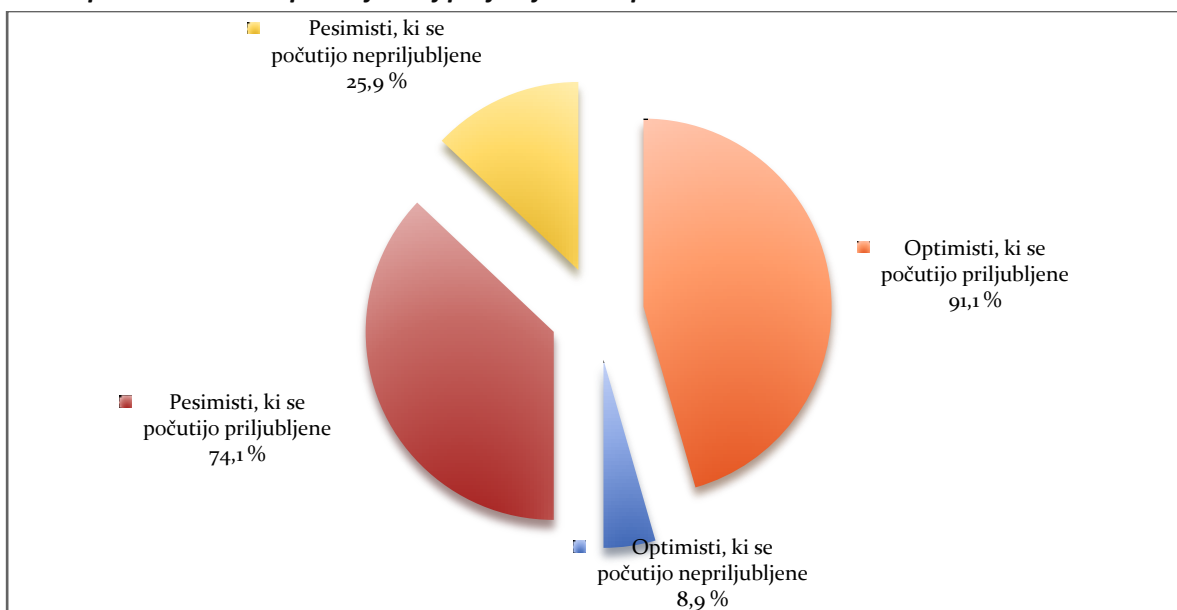
2.1.2.5 Ali so optimisti v življenju bolj uspešni kot pesimisti?



Grafikon 6: Zveza med optimizmom/pesimizmom anketirancev in njihovo uspešnostjo

Iz grafikona je razvidno, da se povezava med optimizmom/pesimizmom anketirancev ter njihovo uspešnostjo v življenju sicer nakazuje, saj je delež uspešnih optimistov za skoraj 9% večji od deleža uspešnih pesimistov, a je ta razlika premajhna, da bi bila pomembna. Pesimisti so torej v življenju lahko prav tako uspešni.

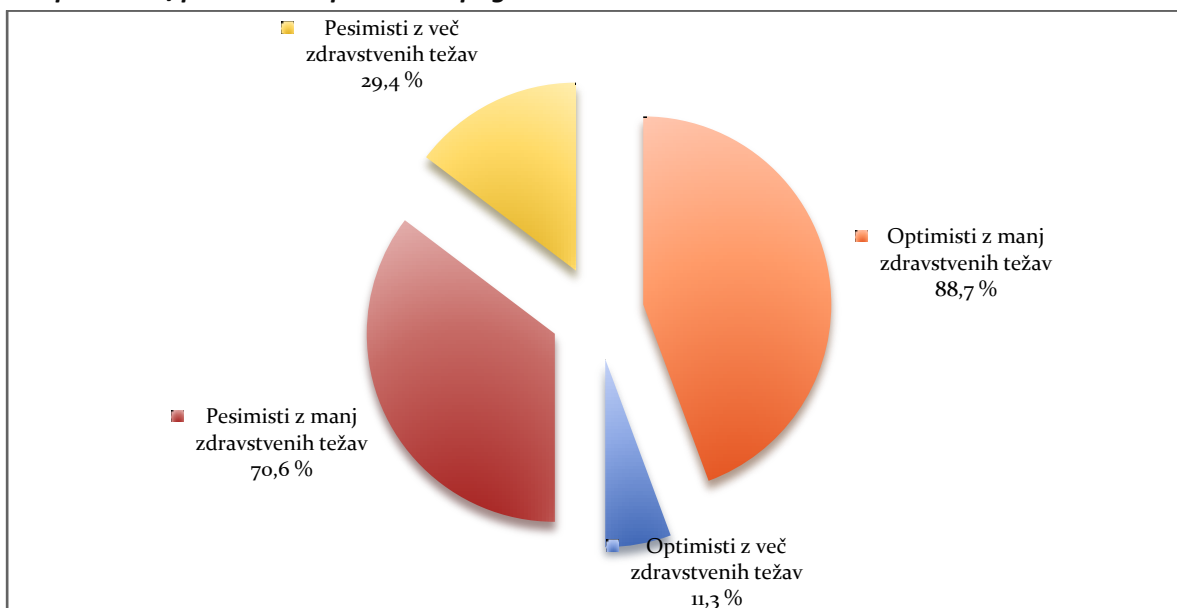
2.1.2.6 Ali se optimisti v družbi počutijo bolj priljubljeni kot pesimisti?



Grafikon 7: Zveza med optimizmom/pesimizmom in občutkom priljubljenosti anketirancev v družbi

Iz grafikona je razvidno, da obstaja povezava med optimizmom/pesimizmom anketirancev ter njihovim občutkom priljubljenosti v družbi, saj je optimistov, ki se v družbi počutijo priljubljene za 17 % več kot pesimistov, ki se v družbi počutijo priljubljene. Optimisti so v družbi torej pogostejše počutijo priljubljeni kot pesimisti in obratno, pesimisti se pogostejše počutijo nepriljubljene kot optimisti.

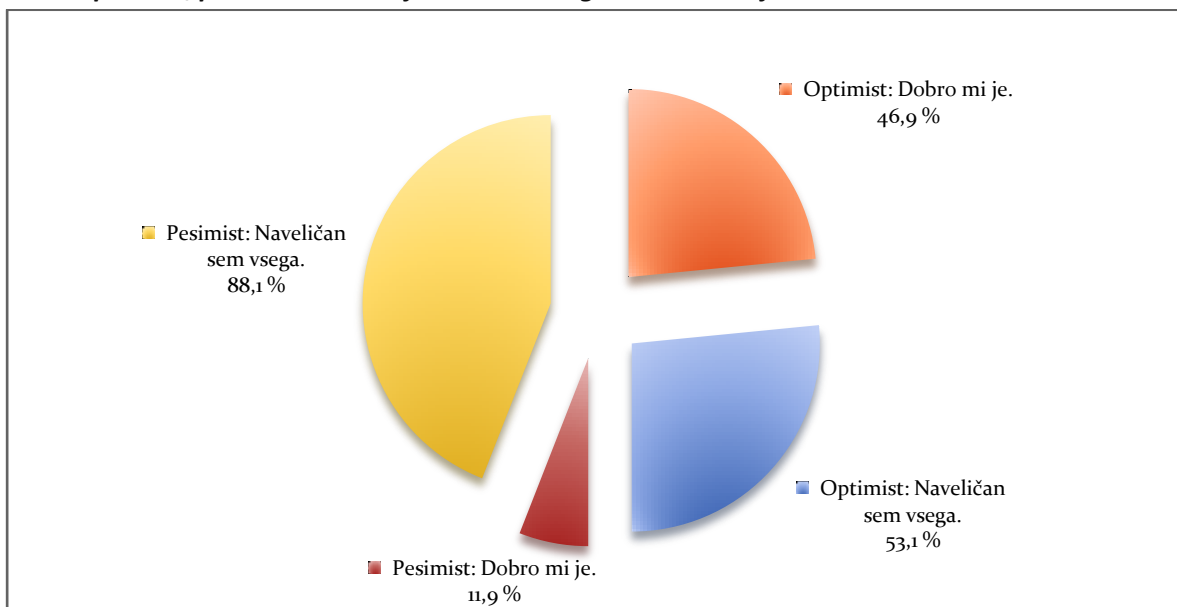
2.1.2.7 Ali optimizem/pesimizem vplivata na pogostost zdravstvenih težav?



Grafikon 8: Zveza med optimizmom/pesimizmom in zdravjem anketirancev

Iz grafikona je razvidno, da optimizem oz. pesimizem vplivata na pogostost zdravstvenih težav anketirancev. Sicer pa je pesimistov, ki imajo pogosto zdravstvene težave približno 2,5 krat več kot optimistov s pogostimi zdravstvenimi težavami.

2.1.2.10 Kako optimisti/pesimisti razumejo stavek »Vsega imam dovolj.«?



Grafikon 9: Razumevanje stavka "Vsega imam dovolj."

Iz grafikona je razvidno, da dobrih 88% pesimistov stavek »Dovolj imam vsega.« razume kot »Naveličan sem vsega.«, kar je pričakovan rezultat. Morda je bolj presenetljiv rezultat, da tudi večina optimistov ta stavek razume enako kot pesimisti, čeprav je njihov delež manjši - 53,1%.

2.2 Diskusija

V naši raziskovalni nalogi smo ugotavljali, ali smo optimisti ali pesimisti, kako to vpliva na naše zdravje, počutje v družbi, življenjski standard ipd. Tematika ni vedno črno-bela, saj je naš optimizem/pesimizem odvisen tudi od značaja in drugih osebnostnih lastnosti, družinskega in družbenega okolja posameznika, ki se ga pri raziskavi sploh nismo dotaknili.

Postavili smo osem hipotez.

V prvi smo napovedali, da med anketiranci prevladujejo optimisti. Pri postavljanju te hipoteze smo izhajali iz opazovanja ljudi okoli sebe in pri tem se nam je zdelo, da med njimi prevladujejo optimisti. Hipotezo lahko potrdimo. Iz grafikona 2 je namreč razvidno, da je med anketiranci kar 88% optimistov - torej tistih, ki bi jih v to skupino uvrstili glede na to, da so pri prvem vprašanju iz ankete označili odgovora B ali D ter ob tem sebe označili za optimiste.

Druga hipoteza pravi, da je med anketiranci večji delež optimistov med ženskami kot med moškimi. To hipotezo smo postavili na osnovi podatka, da je pesimizem eden izmed mnogih znakov depresije ter, da je pri ženskah depresija 2 – 3 krat pogostejša kot pri moških (Kores Plesničar, 2008)², (Čebašek Travnik, 2008)¹. To hipotezo lahko ovržemo. Kot je razvidno iz grafikona 3, med anketiranci moškega in ženskega spola prevladujejo optimisti, pri čemer je moških za slab odstotek več.

Tretja hipoteza pravi, da je med starejšimi anketiranci več optimistov kot med mlajšimi. Pri postavljanju te hipoteze smo ponovno izhajali iz opazovanja ljudi okoli sebe. Zdelo se nam je, da so najstniki bolj črnogledi od starejših, povsod vidijo probleme, mnogokrat slišimo, da jih starejši ne razumejo ipd. To hipotezo lahko potrdimo. Kot je razvidno iz grafikona 4, je delež optimistov največji med anketiranci, starejših od 40 let, najmanj pa med mlajšimi od 20 let. To pripisujemo temu, da lahko z leti človek na svoje življenje bolj vpliva kot mlajši, ko si mnogokrat odvisen tudi od staršev, učiteljev ... in imaš občutek, da drugi upravljajo s tvojim življenjem, poleg tega starejši na življenje gledajo bolj realno kot mlajši, ki imajo mnogokrat preveč idealne predstave in so zaradi tega lahko razočarani.

V četrti hipotezi smo napovedali, da življenjski standard vpliva na to, da je nekdo optimist/pesimist. Menili smo, da nekdo, ki živi v slabih razmerah, je morda brez službe, stanovanja... bolj pesimistično razmišlja od tistega, ki ima v življenju vsega dovolj. To hipotezo lahko ovržemo, saj je iz grafikona 5 razvidno, da je med anketiranci z dobrim življenjskim standardom samo dobrih 7% več optimistov kot pesimistov. Morda je razlog v tem, da je velika večina anketirancev na splošno odgovorila, da imajo dober standard in je bil vzorec tistih s slabšim standardom premajhen. Po drugi strani, pa mnogi ljudje, ki imajo vsega dovolj, nikoli niso zadovoljni s tem, kar imajo in obratno, tisti, ki živijo v skromnih razmerah zelo optimistično gledajo na življenje, ker jim materialne dobrine ne pomenijo toliko kot moralne vrednote.

Peta hipoteza pravi, da so optimisti v življenju bolj uspešni. Menili smo, da na težave ne gledajo dramatično, se z njimi lažje spopadajo, jim neuspehi ne odvzamejo volje za nadaljevanje dela, za razliko od pesimistov, ki že iz manjših težav naredijo velik problem, se smilijo sami sebi in podobno. Tudi to hipotezo moramo ovržeti. Iz grafikona 6 je namreč razvidno, da je delež optimistov, ki so v službi, šoli ali pri študiju uspešni med anketiranci resda skoraj 95%, a je tudi delež pesimistov, ki so uspešni, 86%, torej zelo visok. Kot navaja

² Kores Plesničar, B.: Depresija pri ženskah, Krka, Novo mesto, 2008.

¹ Čebašek Travnik, Z.: Depresija pri moških, Krka, Novo mesto, 2008.

Milivojevič (2007)⁵, vidi pesimist v prihodnosti probleme, grožnje, ovire in neuspeh. Njegova naloga je, da prepozna morebitne nevarnosti ali pasti in v sedanjosti ukrepa, da bi preprečil probleme, oziroma se na nanje pripravi. Pesimistično, negativno razmišljanje ga varuje, saj opozarja na morebitne nevarnosti. Zaradi tega napreduje počasi in previdno.

Šesta hipoteza pravi, da se optimisti v družbi počutijo bolj priljubljene kot pesimisti. To hipotezo smo prav tako postavili na osnovi podatka, da je pesimizem eden izmed mnogih znakov depresije (Kores Plesničar, 2008)², ter da so misli depresivnih ljudi pogosto negativne s smislu: nevreden sem, nihče me ne mara... (Konec Juričič, 2010)⁴. Kot je razvidno iz grafikona 7, je delež optimistov, ki se v družbi počutijo priljubljene večji od 90%, medtem ko je takih pesimistov manj kot 75%. Menimo, da je ta razlika dovolj velika, da lahko to hipotezo potrdimo.

V sedmi hipotezi trdimo, da imajo pesimisti pogostejše zdravstvene težave kot optimisti. Pri tem smo se oprli na ugotovitve raziskovalcev iz ameriške univerze v Južni Kaliforniji. Ugotovili so namreč, da imajo pesimistični moški precej večje možnosti, da jih doleti srčni infarkt.⁷ Iz grafikona 8 je razvidno, da je pesimistov, ki imajo pogoste zdravstvene težave približno 2,5 krat več kot optimistov z zdravstvenimi težavami, kar pomeni, da lahko to hipotezo potrdimo. Chris Peterson je svojim študentom na Univerzi psihologije v Virginiji razdelil vprašalnike (skrbno in natančno izoblikovane teste), ki določajo posameznikovo stopnjo optimizma in pesimizma. Študentje so poleg tega odgovarjali tudi na vprašanja o svojem splošnem zdravju, vključno s tem, kako pogosto obiskujejo zdravnika. Peterson je v naslednjih letih pozorno proučeval zdravje svojih študentov in prišel do izjemnih ugotovitev. Pesimisti so imeli v tem času dvakrat več infekcijskih bolezni in so dvakrat bolj pogosto obiskovali zdravnika, kot njihovi optimistični kolegi. Kasneje je profesor Martin Seligman iz University of Pennsylvania na podlagi krvnih izvidov ugotovil, da imajo optimisti bistveno boljšo imunsko aktivnost kot pesimisti.⁷

V zadnji hipotezi smo napovedali, da optimisti stavek »Vsega imam dovolj.« pogostejše razumejo kot »Dobro mi je, nič mi ne manjka.«, pesimisti pa pogostejše kot »Naveličan sem vsega.«. Izhajali smo iz znanega reka, da optimisti vidijo kozarec na pol poln, pesimisti pa na pol prazen. Menili smo, da bodo tudi stavek »Vsega imam dovolj.« razumeli različno. Predvsem pesimisti so ga v glavnem razumeli kot: »Naveličan sem vsega.«, a je tudi delež optimistov, ki so ga tako razumeli večji od deleža tistih, ki so ga razumeli kot: »Dobro mi je, nič mi ne manjka.« A, ker se vseeno kažejo razlike v deležu enih in drugih, kar je razvidno iz grafikona 9, lahko to hipotezo potrdimo.

⁵ Milivojevič, Z.; Klinika za vodenje, IEDC-Poslovna šola Bled, http://www.iedc.si/newsroom/newsletter/interviews/leadership_clinic1.pdf (poskus dostopa 7. februar 2010).

² Kores Plesničar, B.; Depresija pri ženskah, Krka, Novo mesto, 2008.

⁴ Konec Juričič, N.; Depresija, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, <http://www.zzv-ce.si/imprimir.html> (poskus dostopa 20. februar 2010).

⁷ <http://209.85.129.132/search?q=cache:B4PzG0d6vF4J:tajnice-sloistra.si/%3Fq%3Dno...>

3 Zaključek

Ko smo razmišljali o temi raziskovalne naloge, nam je na uho prišla zanimiva teza, o tem, da optimisti kósiyo tako, da jedo vse sproti, pesimisti pa si najboljše grižljaje pustijo za konec. Utrnila se nam je ideja, da bi raziskovali nekaj na to temo. Ker pa je ta tematika zelo široka, smo se osredotočili samo na nekaj raziskovalnih vprašanj.

Posebnih težav pri delu nismo imeli, saj smo vse rešene anketne vprašalnike dobili že v elektronski obliki in je zato odpadlo zamudno preštevanje odgovorov. Odziv ljudi, ki so reševali anketo, nas je pozitivno presenetil, saj smo v kratkem času zbrali res veliko število vprašalnikov, tako da so rezultati bolj verodostojni.

Kljub vsakodnevnim težavam, ki pestijo ljudi, je večina še vedno optimistična, kar nas veseli. Zavedamo pa se, da optimizem ni vedno dobra, pesimizem pa slaba lastnost. Menda je najbolje, če ima človek pravo mero obojega.

4 Viri in literatura

4.1 Pisni viri

1. Čebašek Travnik, Zdenka. Depresija pri moških. Novo mesto: Krka, 2008.
2. Kores Plesničar, Blanka. Depresija pri ženskah. Novo mesto: Krka, 2008.
3. Musek, Janek. Slovenci v luči mednarodnih in medkulturnih primerjav. Članek, Ljubljana: Filozofska fakulteta Ljubljana, 2008.

4.2 Spletni viri

4. Konec Juričič, Nuša. „Zavod za zdravstveno varstvo Celje.“ Depresija. <http://www.zzv-ce.si/imprimir.html> (poskus dostopa 20. februar 2010).
5. Milivojević, Zoran. „IEDC-Poslovna šola Bled.“ Klinika za vodenje. 2. februar 2007. http://www.iedc.si/newsroom/newsletter/interviews/leadership_clinic1.pdf (poskus dostopa 7. Februar 2010).
6. Žigon, Neža. Viva, revija za zdravo življenje. 2006. <http://www.viva.si/clanek.asp?id=3112> (poskus dostopa 7. februar 2010).
7. <http://209.85.129.132/search?q=cache:B4PzGOd6vF4J:tajnice-sloistra.si/%3Fq%3Dno...> (poskus dostopa 7. Februar 2010).