GIMNAZIJA NOVO MESTO

Seidlova ulica 9, Novo mesto

SEMINARSKA NALOGA PRI SPLOŠNI MATURI

PSIHOLOGIJA

ŽIVLJENJSKI OPTIMIZEM IN VOLJA

# KAZALO

[1. KAZALO 1](#_Toc249175796)

[2. POVZETEK 2](#_Toc249175797)

[3. OPREDELITEV PROBLEMA NALOGE 2](#_Toc249175798)

[4. TEORETIČNI UVOD 3](#_Toc249175799)

[I. Kdo je optimist? 3](#_Toc249175800)

[II. Korelacija med optimizmom in voljo 4](#_Toc249175801)

[III. Kopičenje stresa 4](#_Toc249175802)

[a) Uspeh in neuspeh 5](#_Toc249175803)

[b) Raziskava nemoči 5](#_Toc249175804)

[IV. Odnosi med ljudmi 6](#_Toc249175805)

[c) družina 6](#_Toc249175806)

[d) Osamljenost 7](#_Toc249175807)

[e) Svet 8](#_Toc249175808)

[V. Naše telo 8](#_Toc249175809)

[a) Endorfini 9](#_Toc249175810)

[b) Kisik 9](#_Toc249175811)

[c) Prehrana 10](#_Toc249175812)

[VI. Naša podzavest 11](#_Toc249175813)

[a) Nebo in zemlja 11](#_Toc249175814)

[b) Nasmeh 12](#_Toc249175815)

[VII. Čustveni problemi 12](#_Toc249175816)

[a) Anksioznost 12](#_Toc249175817)

[b) Depresija 13](#_Toc249175818)

[c) Krivda 13](#_Toc249175819)

[d) Perfekcionizem 13](#_Toc249175820)

[VIII. Telesno zdravje 13](#_Toc249175821)

[a) Napetost 14](#_Toc249175822)

[b) Zasvojenost 14](#_Toc249175823)

[c) Astma 15](#_Toc249175824)

[d) Zaprtje in driska 15](#_Toc249175825)

[e) Akne 15](#_Toc249175826)

[f) Izčrpanost 16](#_Toc249175827)

[g) Nespečnost 16](#_Toc249175828)

[5. Literatura 17](#_Toc249175829)

# POVZETEK

Ključne besede: -**optimisti**

**-sreča**

**-dobra volja**

**-gimnazijci**

**-razlike med starostnimi skupinami**

Vsakdo teži k življenjskemu optimizmu. Ljudje si želimo veliko volje za premagovanje vsakodnevnih ovir. Težava je v tem, da mnogi ljudje ostanejo le na stopnji hotenja. (+izsledki – nakoncu!!)

# OPREDELITEV PROBLEMA NALOGE

Življenjski optimizem je v današnjem svetu precej zaželena vrlina, saj v svetu hitenja stres hitro naredi svoje in naenkrat se človek znajde v začaranem krogu. Najhuje je, ko se tega oseba tudi zaveda, a si ne zna pomagati. Ostanemo v začaranem krogu, ker ga pač sestavljajo naše obveznosti in si mislimo, da si izhoda ne moremo privoščiti

Mnogi niti ne vejo, kaj bi hoteli v življenju, kaj bi jih osrečilo. Tudi sama sem se znašla v taki situaciji. Pred kratkim sem šla skozi dolgo in zelo temno obdobje, a sem se z začetkom novega šolskega leta odločila izboljšati kvaliteto svojega življenja. Ugotoviti kaj me veseli in to delati. Nehati zapravljati dragocen čas in mlado življenje za obveznosti do drugih. Zato sem tudi izbrala ta naslov. Življenjski optimizem in volja. Upam, da bom z opazovanjem in raziskovanjem še komu pomagala k spoznanju, kako biti v življenju bolj optimističen, poln volje in srečen.

. Moja lastna izkušnja življenjskega optimizma je potekala nekaj let nazaj. Prepričanje, da sem popolnoma srečna in, da zmorem vse, je spremljalo moj vsak korak. To je bilo obdobje brez kakršnihkoli večjih stresnih dejavnikov. Obstajala je le šola in z vsakim preverjanjem znanja sem se soočila z nasmehom na obrazu. Naravnost sijala sem. Prepričana vase in tako so me videli tudi drugi. To je bil moj trenutek optimizma kot življenjskega stila. Vendar so vseeno prišli nazaj stresni dejavniki, ki spremljajo vsakega mladostnika (težave s starši, zlomljeno srce ...) in občutek lebdenja nad oblaki je zbledel. Skozi to seminarsko nalogo bom poskušala ne samo raziskati optimizem in voljo, ampak z introspekcijo tudi najti pot nazaj do same sebe.

V tej seminarski nalogi bom raziskovala dejavnike, za katere ljudje mislijo, da jim večajo voljo in jih delajo bolj srečne – torej tudi prinašajo bolj optimistično življenje. Ugotavljala bom, kaj ljudi dviguje in kaj jih potiska k tlom.

Primerjala bom dve skupini, kateri bom povprašala o njihovi sreči, kakšno mnenje imajo o optimizmu in volji v življenju. V prvi skupini bodo mladostniki – gimnazijci Gimnazije Novo mesto, v drugi pa odrasli ljudje. Prav tako bom poskušala ugotoviti, kakšne življenjske vrednote so imeli ti odrasli v mladosti in kakšne so razlike med moškimi in ženskami.

Izhajala bom namreč iz stališča, da imajo ljudje v sebi več optimizma in volje, ko se jim dogajajo dobre stvari. Ko dosežejo zastavljeni cilj, živijo v skladu s svojimi prepričanji, so na varnem, imajo družino ipd. Skratka, ko so izpolnjene njihove notranje potrebe in so srečni.

# TEORETIČNI UVOD

Skozi moje raziskovanje izbrane teme sem ugotovila, da je človek le v redkih primerih optimist sam po sebi. Večinoma lastnost optimizem izhaja iz okolja in samodejavnosti. Majhen prispevek da tudi dednost, vendar ni poglavitna. Ugotovila sem, da je človekov optimizem predvsem posledica kompleksnega mešanja različnih dejavnikov v človekovem življenju. Kot so na primer: hrana, okolje, vrednote ... Zato bom sedaj poskušala čim več teh dejavnikov definirati in opisati kako delujejo na posameznikovo voljo in optimizem.

## Kdo je optimist?

Kaj pa sploh je optimizem? Kdo je optimist? Po odgovore se lahko odpravimo v vedno priročni SSKJ. V SSKJ-u piše, da je optimist, kdor vidi vse v življenju boljše, kot je. In življenjski optimizem je dejansko življenjski stil človekovega ravnanja, vedenja. (SSKJ, 1999). Vendar ni vsem dana življenjska zaloga optimizma. Nekateri so taki po naravi in vse v življenju sprejemajo konstruktivno. Večina ljudi pa vsaj v nekem obdobju svojega življenja doseže vrhunec, ko so polni optimizma, energije in volje. Vse, česar se lotijo, jim uspeva in iz lastne izkušnje lahko povem, da je tak občutek nepopisno dragocen. Žalostno je dejstvo, da je tak življenjski optimizem le relativno kratko obdobje, vsaj za večino ljudi. Kasneje se človek vrne v realno stanje in se sooča z vsakodnevnimi težavami

## Korelacija med optimizmom in voljo

Logično prepričanje je, da je volja pogojena s količino optimizma v osebi. To so potrdili tudi mnogi viri, katere sem pregledala v iskanju za informacijami o svoji temi.

˝Z uporabo pozitivnega načela nam je odprta pot do čudovite skrivnosti energičnega in vitalnega razmišljanja. Rezultat je samoobnavljajoča se osebnostna moč˝ (Peale, 1999, str. 168)

Ta citat nekako najbolje kaže, da je optimizem ključ do večje volje. Z gotovostjo lahko rečemo, da se naša volja poveča, ko se poveča naš občutek optimizma. Kajti, ko smo veseli, srečni, smo hkrati tudi prepričani, da zmoremo vse. Posledično temu imamo tudi večjo voljo, da se nečesa lotimo.

Po drugi strani pa slaba volja, sploh če traja dlje časa, lahko pripelje do pesimizma, ki pa je ravno nasprotje optimističnega življenja. Oba pojma sta torej medsebojno odvisna. Ko se veča eden, se veča tudi drugi in obratno.

## Kopičenje stresa

Ena hujših posledic, ki jih prinaša tehnološki napredek, je prav gotovo stres. Seveda, dostop do znanja in raznih informacij je zelo olajšan, pa vendar se naše življenje otežuje. Stres ni nov pojem, ampak v zadnjih desetletjih se je učinek stresa na posameznika močno povečal. Razna poročila, napovedi ipd., ki jih moramo narediti, sedaj lahko napravimo hitreje. Seveda delodajalci prav zaradi hitrega prenosa informacij in elektronske pošte tudi zahtevajo več narejenega dela kot včasih. Vendar imata človekovo telo in um svoje meje, med tem, ko jih tehnologija nima. Poleg vsega se veča brezposelnost, ljudje ostajajo brez službe, tisti, ki pa jo obdržijo, morajo hitreje delati, da nadoknadijo manjkajočo delovno silo.

Tukaj je še stalno menjavanje poklicev. Časi, ko so ljudje delali v istem podjetju celo življenje, so mimo. Sedaj ni redek pojav, da posameznik zamenja poklic v popolnosti tudi do trikrat do 40 leta, kar pa prinese tudi stalno novo izobraževanje in stroške. Poleg tega so tukaj še računi za hišo, vodo, ogrevanje in, če imate otroke, tudi za njihovo izobraževanje. Računov je veliko in so lahko velik pomočnik stresu.

Pri najstnikih je situacija podobna. Hiter tempo ni lastnost samo odraslih. Zgodnje vstajanje v šolo, dolg pouk, prihajanje domov ob mraku, stalno učenje, za katerega vedno primanjkuje časa. Potem pa seveda, poleg lastnega pritiska, je tu še pritisk staršev, šole ... Stres je zelo obremenilen v teh letih, zato ni nič nenavadnega, da potreba po svetovanju v šolah drastično raste.

### Uspeh in neuspeh

Čeprav sem napisala, da ljudi doseganje ciljev veseli in spodbuja, pa je že stari nauk, da je vsaka stvar prijetna v pravi količini.

Neuspešni ljudje so navadno tisti bolj občutljivi, ki ne zdržijo krutega tempa, so psihično bolj ranljivi, socialno šibkejši, imajo nižjo izobrazbo ali pa so na nižjem položaju zaradi kakega drugega razloga. Taki ljudje so navadno depresivni, nasilni (celo do sebe) in se uničujejo z alkoholom ali mamili.

Vendar pa tudi uspešnim ni vse z rožami postlano. Ti ljudje pa uspejo držati korak z življenjem, ampak ravno to lahko pripelje do preveč obveznosti. Kar pa spet pripelje do preobremenitve in predajanja različnim opojnim substancam, ogroženo je lahko naše psihično zdravje in dobrobit.

Seveda prav je, da definiramo kaj imata ti dve skupini ljudi skupnega? Obe sta nesrečni. Vendar, če bi bili uspešnost in obveznosti direktna pot k zlomu, potem bi bil ta svet veliko bolj nesrečen kot je. Prav tako, če bi bila slaba izobrazba in težko otroštvo takšni poti brez vrnitve, bi veliko več ljudi bilo neuspešnih.

Torej ...kaj je tisto kar navkljub vsem obveznostim, težavam, pritiskom ohranja duševni mir in stabilnost tolikih ljudi? To je *smisel življenja*. Znanje, da imajo naša dela neki namen, smisel, vrednost. Občutek smisla ustvarja pozitivno v nas, napolni nas z energijo in nas pripelje do rezultata. Naše življenje naredi manj stresno in bolj polno. (Peiffer, 2005)

### Raziskava nemoči

Moje raziskovanje optimizma me je tudi pripeljalo do zanimive raziskave, ki je bila izvedena v laboratoriju Richard l. Solomona, na univerzi v Pensilvaniji. Izvedla sta jo dva mlada študenta. Martin Seligman in Steven Maier.

Ideja o raziskavi je prišla iz dejstva, da je tudi nemoč pomemben dejavnik naše moči in volje. Saj, če smo prepričani, da je vsako naše dejanje brezupno, potem bomo vsako slabo stvar sprejeli brez boja. Torej, naša volja bo zelo nizka. Raziskava tudi na nek način pokaže, kako prenašamo neuspeh- nekateri vztrajajo, drugi se vdajo.

Raziskava oz. poskus je potekal v treh skupinah psov. Prvima dvema skupinama so zadajali kratke električne šoke. Vendar, s to razliko, da v prvi skupini so psi lahko šoke prekinili, če so s smrčkom pritisnili na gumb, medtem ko psi iz druge skupine tega nadzora niso imeli. Psom v tretji skupini niso zadajali šokov-to je bila kontrolna skupina. V začetku januarja 1965 sta prvega psa izpostavila šoku, drugega tudi, le da drugi ni mogel pobegniti. Tretjemu nista zadajala šokov. Naslednji dan sta pse odpeljala v bokse in jim zadala šoke, katerim bi z lahkoto pobegnili. Samo preskočiti bi morali nizko oviro, da bi prišli na drugo stran boksa. Če bi bile predpostavke pravilne, potem bi psi, ki prejšnji dan niso imeli možnosti pobega, ostali in trpeli, tisti, ki so imeli možnost pobega, bi pobegnili in se rešili šokov, psi iz tretje skupine pa bi nagonsko pobegnili.

Ugotovili so, da so bile predpostavke pravilne. Prvi in tretji pes sta zbežala, drugi pa se je ulegel na tla in se vdal.

Poskus sta ponovila z osmimi trojicami psov. Šest od osmih psov iz druge skupine se je vdalo, medtem ko, se ni vdal noben pes iz prve in tretje skupine. (Seligman, 2009)

## Odnosi med ljudmi

Verjetno smo vsi že opazili, kako se spreminjajo odnosi med ljudmi. Skupna kosila, večerje, izleti so skorajda stvar preteklosti. Naši domovi se spreminjajo v zapornike naše lastne tehnologije. Skoraj vsak dom ima DVD igralnik, MP3 radio, mobitele vseh vrst, televizijo (sploh, če so pri hiši otroci, več televizij sploh ni redek pojav).

Užitek pristnega pogovora iz oči v oči je zamenjala elektronska pošta in razne klepetalnice, pogovori med otroki in starši je nadomestil mobitel.

Zabavo lahko najdemo že v naslanjaču in, če se že odločimo za telesno dejavnost, si za ˝sotrpina˝ ne izberemo prijatelja, s katerim bi se še pogovarjali poleg telovadbe ampak se odločimo raje za slušalke v ušesih ali pa celo sedenje pred televizijo, med tem, ko razna čudna današnje tehnologije izgorevajo naše maščobe.

Dejstvo je, da ob vsakem srečanju ljudi, obstaja možnost konflikta. Vsak tretji zakon se konča z ločitvijo, odstotek samskih mater in očetov se je v zadnjih tridesetih letih potrojil.

### družina

Veliko ljudi je danes samskih, tudi enostarševske družine niso nič neobičajnega. Ljudje, predvsem ženske, imajo neskončno več možnosti, kot so jih imeli včasih. Če dekle z zvezo ni zadovoljno, jo lahko brez ovire prekine, kar je bilo zelo neobičajno še nekaj desetletij nazaj. Prav tako ljudje dlje časa ostajajo samski, saj noben noče sprejeti manj kot najboljše in so na najboljšega partnerja pripravljeni čakati tudi do konca življenja. Ljudje se tako zapirajo vase, najhuje pa šele pride-svoje otroke učijo istega načina.

˝Več kot vemo o svoji družini, več lahko izvemo o sebi in večjo svobodo imamo, da izberemo, kako želimo živeti. Tudi najstrašnejše in najbolj boleče izkušnje iz naše družine, kot so alkoholizem, spolna zloraba, samomor, postanejo del naše identitete. ˝ (McGoldrick,1995 v Erzar 2003) Vidimo lahko, da je družina temelj našega čustvovanja. To je ustanova, kjer se naučimo komunikacije z drugimi ljudmi in razvijemo čustveno zrelost. Prav to pa je zelo pomemben dejavnik v človekovem kasnejšem življenju, saj zadrževanje čustev v sebi in zaprtost, potlačevanje vplivajo na naš nezavedni del in postanejo del nas. To je Freud ugotovil že dolga leta nazaj. In, če človek ni zmožen čustvovanja, če vse zadržuje v sebi, bo postal zagrenjen odrasli. Tukaj pa prostora za optimističnost ni.

### Osamljenost

Ohlajeni odnosi med ljudmi rodijo tudi to nesrečo. Ljudje se počutijo osamljene. Ne čutijo ljubezni in pripadnosti. Po Maslowu je to ena osnovnih potreb. In, kot je znano, brez osnovnih potreb, tudi višjih potreb ne moremo doseči. Že na začetku sem napisala, da je voljo in optimizem človeka najbolj dvigne doseženi cilj ali izpolnjena želja. Brez zadovoljene potrebe po pripadnosti in ljubezni se tudi ne doseže potrebe samoaktulizacije, kar je ravna cesta do pesimizma in slabe volje. Človek je socialno bitje in brez ljubljenih oseb okoli nas, je preživetje zelo težko, življenje samo pa ima za marsikoga zelo jalov pomen. Da pa ne bo nesporazuma! Oseba je lahko obkrožena s prijatelji, ampak se vseeno počuti osamljeno, ker se ne čuti ljubljeno, ne čuti, da spada sem, v to družbo.

Poleg očitne potrtosti, ki jo rodi osamljenost, pa so tukaj še nadomestila, s katerimi se osamljeni ljudje tolažijo. Kadar se čutimo prazni, se v nas avtomatsko rodi potreba po zapolnitvi te praznine.

Nekateri se odločajo za nadomestila v obliki raznih snovi. Tukaj pridejo na sliko mamila in alkohol. Mislim, da je jasno, zakaj tukaj ni nič veselega niti optimističnega. Ti dve snovi imata največkrat funkcijo pozabe. Ljudje hočejo pozabiti, kaj je bilo, kaj jih še čaka ...ipd. Izpolnitev praznine seveda ne dosežejo, bolj verjetno se jim zgodi še dodaten problem-zasvojenost. Ljudje tako postanejo še bolj ranljivi in v hitrem neustavljivem tempu se marsikdo za vedno zgubi in ne najde več poti do srečnega življenja.

Obstaja še en način zapolnjevanja praznine. Kronično spreminjanje. Bodisi svojega videza ali okolja. Kupujemo si obleke, nabiramo lastnino ... To nastane nadomestilo za smisel življenja in, ko posameznik pride do te točke, se mora resno zamisliti nad svojimi načeli in stališči, saj nikakor ni primerno, da materialne dobrine nadomeščajo duhovno stabilnost. (Peiffer, 2005)

### Svet

Človeštvo se trenutno sooča s posledicami svojih dejanj v prejšnjem stoletju. In čeprav mnogi ne kažejo nobenega zanimanja za dogajanje v svetu, kot so vremenske spremembe, vojne, lakota, revščina, beda, ti dogodki vseeno vplivajo na nas. Noben človek ne ostane ravnodušen ob vsakodnevnih poročilih o nenadnih poplavah, bojih za oblast in zemljo, onesnaženosti zraka, ki ga dihamo in zemlje iz katere dobivamo našo hrano. Če ne zavestno, pa vsaj na podzavestni ravni vsi ti dogodki vplivajo na nas.

Na nas ne vplivajo samo stvari, ki se dogajajo nam samim. Slabi dogodki, ki se pripetijo drugim ljudem po svetu, prav tako na nas pustijo globlji vtis, na ravni skupnosti, skupine. Prav tako lahko dvignejo raven stresa, sploh če smo že depresivni ali slabe volje zaradi drugih stvari.

Vprašanje je kako pomagati? Ali sploh lahko pomagamo pri spreminjanju takih občutkov in pri svetovnem miru? Na srečo je odgovor ´da´. ˝Že v sedemdesetih letih 20. stol. So v Kanadi in ZDA proučevali povezavo med pozitivnimi odnosi in stopnjo kriminalnih dejanj. Rezultati so pokazali, da se je v štiriindvajsetih mestih, kjer se je leta 1972 en odstotek prebivalstva ukvarjal s transcendentalno meditacijo, stopnja kriminala v naslednjih petih letih znižala. Dve kasnejši študiji sta ugotovili znatno znižanje tedenskih žrtev avtomobilskih nesreč, umorov in samomorov v ZDA in Kanadi v obdobju med 1983 in 1985, ko se je en odstotek prebivalstva redno posvečal pozitivnim mislim s pomočjo meditacije. ˝ (Peiffer, 2005, str. 29 in 30)

Ti izsledki kažejo, da lahko že sam posameznik s pozitivnim mišljenjem vpliva na svojo širšo okolico. Tukaj bi bila dobra spodbuda za vse, ki se ne morejo nagovoriti k spremembi svojega življenja: če se že ne potrudiš zaradi sebe, si to dolžan svoji okolici.

## Naše telo

Težave z našim optimizmom, oziroma pomanjkanjem le-tega, ne nastajajo samo v naši preteklosti, obveznostih in podzavesti. Veliko je stvari, ki jih lahko popravi že samo naše telesno ravnovesje. Čeprav vedno poslušamo o redni vadbi, zdravi prehrani in imamo že vseh teh napotkov in nasvetov vrh glave, si moramo priznati, da določeni ti nasveti sploh niso tako napačni. V tem poglavju boste izvedeli vse, kar je za vedeti o vplivu našega telesa na naš optimizem in dobro počutje.

Naše telo je zelo kompleksen stroj. Do ravnovesja mu pomagajo že majhni premiki, kot so: hranljiva hrana, velike količine vode, svež zrak, svetloba, gibanje zunaj podnevi in vadba.

### Endorfini

Že kratko miganje našega telesca povzroči sproščanje endorfinov. To so tako imenovani hormoni sreče, ki delujejo kot naraven opoj. Povzročajo pozitivno počutje in zavirajo bolečino.

Beseda endorfin je v bistvu sestavljena iz dveh besed: endogen = notranji in morfij, ki pa je protibolečinska snov. Njihovo delovanje je podobno učinkom opija, le da so proizvod našega telesa in bolj naravni ne bi mogli biti. Izloča jih hipofiza, ki je ena najpomembnejših žlez v našem telesu. In ta naša hipofiza nam daje stalno dobavo hormonov sreče, ker se endorfini izločajo bolj kot ne ves čas. Povečano se izločajo, ko občutimo bolečino, ko smo izpostavljeni naporu ipd. Ob telesni vadbi se povečano izločajo, zato se po igri odbojke, košarke ali katerega koli športa počutimo kot prerojeni in smo dobre volje. Po drugi strani pa, tako kot opij, lahko povzroči odvisnost. Zato tudi mnogi ljudje težko opustijo telesno dejavnost in lahko tako dejanje pri nekaterih celo sproži depresivno obdobje – oz. abstinenčno krizo, ki pa se je niti sami ne zavedajo, saj ne vedo nič o endorfinih, katere njihovo telo tako močno pogreša.

Vendar pa se na žalost količina endorfinov, ki jo izloča naše telo z leti manjša. Zato je pomembno, da ostanemo dejavni, oziroma, da se čim več ukvarjamo z dejavnostmi, ki spodbujajo izločanje endorfinov. To so seks, telesna vadba, glasba, uživanje čokolade in čilija. (Kustenmacher, 2007)

### Kisik

Kot vemo je dihanje osnovna funkcija, ki nam omogoča življenje. Naše izkušnje in samo življenje določajo naše dihanje. Če bomo nervozni bomo dihali hitreje in tudi, ko bo stresor izginil iz našega življenja bo telo ohranilo ritem dihanja. To pa lahko sproži začaran krog. Zaradi nepravilnega dihanja, možgani ne dobijo dovolj kisika, delamo več napak, kar ponovno sproži nervozo in krog je sklenjen. Zato ni odveč, če se vsake toliko časa posvetimo umirjenemu dihanju in dihalnim vajam. (Kustenmacher, 2007)

### Prehrana

Številne raziskave so pokazale, da hrana ne nasiti samo telesa ampak tudi naš duh. Hiter tempo življenja veliko ljudi prisili v vsakodnevno uživanje hitro pripravljene hrane, ki jo še hitreje pojemo. Najbolje bi bilo, da tega ne bi počeli, ampak, če že, lahko stvar vsaj malo popravimo z bolj zdravo hrano, ki jo uporabimo kot protiutež nezdravi hrani. Da bi jedli samo nezdravo hrano si ne moremo privoščiti, saj bo naše telesno ravnovesje porušeno in posledično bo naša energija nižja.

Strokovnjaki svetujejo uživanje sadja in zelenjave, oreškov in semen, saj so to najboljši primeri ˝počasne prehrane˝. Prav tako je pomembno, da se na hrano osredotočimo. Torej, da ne opravljamo zraven še sto drugih stvari ampak, da gledamo v hrano, uživamo v njej in jo počasi pojemo. Če se med jedjo posvetimo hrani, bo naše telo bolje vedelo kdaj je sprejelo dovolj, če pa zraven gledamo še televizijo ali izpolnjujemo obrazce, potem bomo zmožni pojesti mnogo več, kot potrebujemo.

Pomembna snov, brez katere naše telo ne more živeti je tudi voda. Voda je edina tekočina, ki gre direktno v naš organizem. Vsaka druga pijača, tudi lahek čaj, telo zazna kot hrano, ki jo mora pred vstopom v organizem še predelati. Odrasel človek naj bi na dan spil 2-3 litra vode oz. osem velikih kozarcev. Tako se naš organizem prečiščuje.

Nekatere jedi imajo na naš organizem poseben učinek. Npr. korenje in grenivke izboljšujejo koncentracijo, spominske sposobnosti krepijo mleko, riž in oreški, razpoloženje izboljšujejo pomarančni sok, paprika, soja, banane. Mladi sirček in mandlji odpravljajo stres, k boljšemu počutju pomagajo fižol, grah in tofu, spanje izboljšujejo ogljikovi hidrati in tako naprej (Küstenmacher, 2007, str 178)

Kot zanimivost bom tukaj še navedla, zakaj uživanje čilija pozitivno deluje na organizem. Verjamem, da bo marsikomu ta ugotovitev smešna, saj vsi vemo, da je čili močno pekoča jed. Pa vendar je res. In razlaga je popolnoma logična. V prvi točki tega poglavja sem pisala o endorfinih, ki se pospešeno izločajo ob bolečini in naporih. Uživanje čilija dejansko sproži val pekoče bolečine. Ta pa pošlje signale hipofizi, ki takoj začne izločati več endorfinov. Tako se z uživanjem čilija poveča raven endorfinov v našem telesu in počutje se izboljša. (Kustenmacher, 2007)

## Naša podzavest

Dejstvo je, da ko posameznik oblikuje neko predstavo o sebi, se v skladu s to predstavo tudi vede in doživlja svet.

Če smo mi mnenja, da smo manjvredni, bomo tako tudi živeli, kar je pa še huje – od sveta bomo pričakovali, da se tako vede do nas. Tako, če bomo morali koga čakati bomo vedeli, da je to zato, ker smo manjvredni, ker noben ne misli na nas in ljudje zlahka pozabijo na sestanek. Sploh ne bomo pomislili, da je bila ta oseba nekje zadržana, morda ima težave s prevozom ali kaj podobnega. Prav tako ne bomo sprejemali hvale na svoj račun. Ali bomo mnenja, da se nam je nasmehnila sreča, ali pa, da je tista, ki nas hvali bedak.

Po drugi strani pa, če nam bo kdo rekel ali pokazal, da smo zanj manjvredni, se bo to prepričanje še bolj utrdilo v naši podzavesti.

Dejstvo je torej, da se mora vsak, ki si želi življenjskega optimizma, dvigniti nad lastno pod- in samozavest. Veliko ljudi je nesrečnih ravno zaradi nizke samozavesti, ker so prepričani, da so manjvredni ipd. in vse kar jim gre v življenju narobe pojasnjujejo s tem prepričanjem.

Da bi taki ljudje dosegli optimizem v vsakodnevnem življenju si morajo dopovedati, da je njihova osebnost enkratna in ni nič manj pomembna od kateregakoli človeka na svetu. Naj boljša metoda za to je izrekanje afirmacij. To so kratki, pozitivni stavki, ki si jih posameznik reče, zapiše ali misli potiho. Tako se v podzavesti oblikuje drugačno sporočilo in iz njega se izoblikuje novo prepričanje. (Pert, 2006)

### Nebo in zemlja

Človeku lahko počutje izboljša že samo enostaven pogled v nebo. Ko občutimo prostranost neba nad sabo, zavestno in globoko zadihajmo in že bomo bolj sproščeni. Po pogledu v vesolje pa bomo dobili tudi občutek, da so naši problemi neizmerno majhni.

Nato preusmerimo naše občutke dol na zemljo pod našimi nogami. Tako se osvobodimo pritiska, ki nam ga povzročajo naše naloge.

Strokovnjaki svetujejo, da se vsaj enkrat na mesec potrudimo in vstanemo tako zgodaj, da bomo videli sončni vzhod.

Prav tako bomo srečnejši, če uporabimo Kneippovo metodo hoje po rosi (jutranja hoja z bosimi nogami po mokri travi), ki tudi povzroča sproščanje endorfinov, enak učinek ima plavanje na prostem ali uživanje v naravi in spokojnosti tišine.

### Nasmeh

Vsak človek bi moral začeti dan z nasmehom v ogledalo. Vendar nas večina (sploh ženske) najprej pogleda v ogledalo, potem se namršči in odide naprej.

To pa je velika napaka. Znanstveno je dokazano, da ima prijeten nasmeh zjutraj pozitiven učinek. Možganom sporoči, da se bo danes zgodilo nekaj lepega, zato dan tudi bolj veseli začnemo.

Prav tako bi morali dan tudi zaključiti z nasmehom. Čeprav je temno in nihče ne vidi – čutimo pa vseeno. (Peiffer, 2005)

## Čustveni problemi

Ljudje smo polni čustvenih problemov. Ali ne znamo izražati čustev, jih tlačimo globoko v podzavest, od koder se potem brez našega zavedanja vračajo na površino, ali pa delamo kakšne druge napake. Glavna posledica je, da nismo zmožni pozitivnega življenja vse dokler smo čustveno pohabljeni. Zato je tudi nujno, da naštejem nekaj takih primerov. Naštela bom nekaj čustvenih problemov, ki sem jih odkrila v knjigi Pozitivno življenje, avtorice Vere Peiffer.

### Anksioznost

V to skupino spadajo vsi problemi, povezani s strahom (zaskrbljenost, skrb, živčnost, fobije, napadi panike, prostolebdeča anksioznost). Strah lahko sproži veliko dejavnikov: izčrpanost, stres, PMS in menopavza, psihična travma, bolezen.... Zaskrbljenost je tisti občutek, ko se zavedamo, da obstaja možnost, da situacija postane neprijetna. Tega nas je potem strah. Takoj, ko se pojavi občutek, da bomo situacijo uspeli speljati v pozitivno smer, zaskrbljenost izgine. Skrb je zaskrbljenost na malo višji ravni. To je stalen občutek zaskrbljenosti, saj naša psiha ob vsakem trenutku pomisli na neko situacijo, ki bo izven naše kontrole. Zato smo stalno zaskrbljeni zaradi nečesa in pričakujemo čas, ko se bo vse začelo rušit.

Fobije so hud strah pred nečim. Naj bodo to pajki, izpiti, neuspeh. To je strah, ki nas popolnoma ohromi, Tak strah je prisoten dlje časa in stvari, ki se je bojimo, se izogibamo v velikem loku.

Napadi panike so posebna vrsta fobije. Navadno se zgodijo takrat, ko je oseba že dlje časa pod močnim čustvenim stresom. Prostolebdeča anksioznost pa je prav tako definirana kot stalna zaskrbljenost le da navadno ne vemo česa se bojimo.

Da bi se znebili takih težav, je nujno da odkrijemo svoj strah in se z njim soočimo. Če si sami ne vemo pomagati, moramo poiskati pomoč. Nikakor pa ne smemo dovoliti, da bi nas strah dlje časa zaviral pri duhovni rasti in sreči. (Peiffer, 2005)

### Depresija

Če pa obstaja kakšno nasprotje življenjskega optimizma, potem je to prav gotovo depresija. Obdobje, ko se nam zdi vse nemogoče, težko, zamorjeno, črno... Sicer skoraj vsak od nas se je že kdaj soočil s takim Nekateri znaki depresije so: jok, nespečnost, pesimizem, izguba želje po spolnosti, utrujenost, brezup, jeza ... Posledica teh znakov je navadno popolno izčrpanje telesa in duha. Najboljši način, da se rešimo te bede, je prepričati sam sebe, da smo zmožni srečnega življenja, da si želimo veselja in, da bomo notranji mir tudi res dosegli. (Peale, 1999)

### Krivda

˝Krivda je notranja ječa, v kateri ste tako jetnik kot ječar.˝ (Peiffer, 2005, str 69 )

Krivda je huda stvar, predvsem zato ker se moramo sami znat odločit, kdaj si bomo oprostili. Če se za nekaj krivimo dlje časa, lahko to močno ovira našo osebnostno rast in nam onemogoča srečno, pozitivno življenje. Navadno se občutek krivde pojavi, ko nismo naredili nekaj, kar bi morali, ko smo naredili nekaj, česar ne bi smeli ali ko smo naredili napako. Sicer je slaba vest včasih pozitivna stvar, saj nas spodbudi k izboljšanju in lahko na ta način krivda celo pripomore k naši osebnostni rasti. Če pa krivda postane pretežka, nas lahko zaduši in mori našo dušo dolga leta. (Peiffer, 2005)

### Perfekcionizem

Ena izmed najpomembnejših stvari za pozitivno življenje polno volje in optimizma je sproščenost in zadovoljstvo sam s sabo. Perfekcionizem je stanje, ko človek nikoli ni zadovoljen s svojim delom, izgledom, dejanji itd. Zato je nemogoče dokončati delo ali priti do zastavljenega cilja, saj nikoli nismo zadovoljni z narejenim. In, kot sem napisala na začetku, če človek nikakor ne doseže svojih ciljev, to vodi v slabo voljo in pesimizem. Navadno se perfekcionisti sploh ne zavedajo, da ne bo nič narobe, če kdaj katero pravilo obidejo. Obsedeni so s popolnostjo, ki navadno izvira še iz strogih staršev, katerim ni nikoli nič bilo dovolj dobro. (Peiffer, 2005)

## Telesno zdravje

Že prej sem opisala nekatere vidike zdravega življenja. Te nasvete moramo upoštevati, saj je za dobro življenje nujno, da vzpostavimo ravnovesje v svojem telesu.

To poglavje bo govorilo o telesnih tegobah, ki mučijo ljudi povsod po svetu in kako se moramo z njimi soočiti, če želimo doseč srečo v življenju.

Telo in um sta tesno povezana. Obstajajo bolezni, ki nastanejo zaradi čustvenega ali duševnega neravnovesja. Imenujejo se psihosomatske bolezni. Po drugi strani pa lahko slabo počutje, glavobol ipd. vplivajo na naša čustva ( smo razdraženi, nejevoljni...) Odvisnost je torej obojestranska. Sreča je torej pot do zdravja. In zdravje je pot do sreče. Tako kot za čustveno pomirjenost, moramo poskrbeti tudi za telesno ravnovesje.

### Napetost

Ob psihični napetosti lahko tudi mišice zagrabi krč, tako da so ves čas napete. Če smo dlje časa izpostavljeni psihični napetosti in si ne vzamemo zadosti počitka, lahko pride do stalne napetosti v mišicah. Na ta način delo sicer dobro opravljamo in nekaj časa se dobro počutimo. Potem pa ugotovimo, da nas bolijo ramenske mišice, vrat, telo je napeto, ker se že dolgo ni sprostilo. Prav tako se pojavijo vedenjske spremembe. Nervozni smo, trmoglavi, ukazovalni ... Morda se tega celo zavedamo pa vendar ne moremo nič ukrenit. Edini način je okrepčilen, sproščujoč spanec. Če pa tudi ta ne pomaga več, je sprememba nujna, saj je stanje že zelo resno. Najbolje je pred spancem misliti pomirjujoče misli, predstavljajte si, kako stres odteka iz vaših mišic in kako napetost v mišicah popušča. To je najboljša metoda – vizualizacija. (Peiffer, 2005)

### Zasvojenost

Naše telo lahko tudi postane fizično odvisno od kake substance ali snovi. Naj bodo to cigarete, alkohol, droga, kava... ko pridemo do točke, ko brez neke snovi naše telo več ne more preživeti, se moramo potruditi in ugotovit kaj nas pelje v to zasvojenost.

Sicer zasvojenost ni nič novega v človeškem življenju. Že Rimljani so uživali v učinkih opija. Vendar pa v današnjem svetu, ko že osnovnošolski otroci eksperimentirajo s travo, lahko zlahka rečemo, da je stvar dosegla zelo resno točko.

Zanimivo je, da ne postanejo vsi zasvojeni, nekateri imajo dnevno rutino. Kot je recimo pivo vsak dan ali deciliter vina ob kosilu. Pri drugih pa se pokaže zasvojenost in snovi, s katero je njihovo telo zasvojeno, potrebujejo vedno več. Izgubijo nadzor nad sabo. Zakaj je taka razlika med ljudmi? Vsak posameznik je različno nagnjen k zasvojenosti. Vsi zasvojenci pa so si enaki v enem pogledu - vsi so nesrečni glede enega vidika svojega življenja. Z zasvojenostjo si uspejo zamazati oči in vsaj za kratek čas biti zadovoljni sami s sabo. Vendar pa na dolgi rok težava ni odpravljena, temveč zasvojenost vse skupaj samo še poslabša. S sabo prinese nervozo, skrb, stres ... In lahko naredi še veliko večjo škodo od težave, zaradi katere se je oseba predala zasvojenosti.

Kako se osvobodimo? Zasvojenosti z mamili, seveda, se največkrat znebimo v komuni, redko komu uspe z lastno voljo. Drugih, manjših zasvojenosti se lahko znebimo sami (npr. od kave) ali v skupinah za samopomoč (pri zasvojenosti npr. s cigaretami ali alkoholom). Za katerokoli pomoč se odločimo, pozitivno mišljenje ni nikoli odveč. Pomagamo si lahko s spodbudnimi stavki, ki nam bodo dvignili voljo in moč za vztrajanje pri abstinenčni krizi. (Peiffer, 2005)

### Astma

Astma je zdravstveno stanje, ki se lahko pojavi v katerikoli starosti. Pri otrocih je navadno vzrok za astmo alergija, če pa se astma pojavi pri odraslem človeku je vzrok redkokdaj alergija, poglavitni so drugi dejavniki. Na vrhu seznama je čustveni stres. To je torej še ena možna posledica stresa. (Peiffer, 2005)

### Zaprtje in driska

Zaprtje je lahko posledica uživanja napačne hrane ali pomanjkanja gibanja. Ravno tako pa je lahko vzrok za zaprtje in drisko čustveno razburjenje. Če oseba zadržuje neprijetna čustva v sebi, je zelo možno, da bo tudi telo začelo zadrževati blato. Prav tako je driska lahko posledica razburjenja ali pa uživanja pokvarjene hrane. Najboljši način, kako ugotoviti ali je vzrok morda stres ali napetost, je opazovanje. Posameznik mora opazovati, če se driska pojavi sočasno z obdobjem povečane ravni stresa. (Peiffer, 2005)

### Akne

O da, strašno prekletstvo 80% najstnikov po vsem svetu. Akne se večinoma pojavijo v puberteti, zaradi povečanega izločanja loja. Koža je mastna, pore se zamašijo in vnetje je tu. Prav tako je lahko vzrok nepravilna, mastna prehrana, ki jo najstniki največ uživajo. To sta vzroka za splošen nastanek aken. Vendar pa je dejstvo tudi, da je količina aken včasih večja, včasih pa manjša. Vzrok temu nihanju pa je običajno zopet stres oziroma obremenjenost. Navadno se akne pojavijo v večjih količinah, ko se intenzivno pripravljamo na izpit. Takrat smo živčni in zato je aken veliko več, kot takrat, ko smo pomirjeni in srečni ter neobremenjeni. Sreča je, da ta nadloga navadno izgine v odraslem obdobju, ko se hormoni umirijo in se prehrana ustali. (Peiffer, 2005)

### Izčrpanost

Izčrpanost ni enako kot utrujenost. Ko se kronična utrujenost vleče že dlje časa, je nujno, da se stvari posvetimo. Vzrokov za izčrpanost je več. Na vrhu seznama so zopet: čustveni problemi (anksioznost, depresija) in problemi v odnosih (prepiri s partnerjem, problemi z otroki). To so že omenjene stvari, ki telesu poberejo vso energijo. Če pustimo izčrpanosti, da se nemoteno razvija, tvegamo resno bolezen. Če ugotovimo vzrok zanjo, se moramo potruditi, da ga odpravimo. Če pa nikakor ne moremo ugotoviti, kaj nas izčrpa vsak dan, moramo nujno obiskati zdravnika. Prav tako se moramo zavestno odločiti za bolj miren tempo. Vzeti si moramo čas zase in za odmor. Če bi z delom nadaljevali v istem tempu, tvegamo živčni zlom. (Peiffer, 2005)

### Nespečnost

Nespečnost je lahko rezultat depresije, stresa, anksioznosti. Prav tako lahko nespečnost povzroči te čustvene in duševne napetosti. Naš duh ni pomirjen, napeti smo in ne moremo zatoniti v miren, krepčilen spanec. Lahko, da težko zaspimo, hitro zaspimo, ampak se ponoči zbujamo, hitro zaspimo in se kmalu zbudimo itd. Oblik je več.

Seveda obstaja tudi možnost, da je vzrok nespečnosti v kavi ali drugih poživilih.

Kar je pomembno, je to, da zjutraj nismo naspani in naš dan ni produktiven, saj možgani in telo zahtevajo nočni počitek.

V tem primeru je nujno, da se s problemom, ki nas muči, soočimo. Navadno je tako, da se ravno pred spanjem prepustimo razmišljanju, kaj vse bi morali še narediti, kaj nas čaka, kaj bi šlo lahko narobe itd. Vse naše težave so kot strogi sodniki, ki nas obtožujoče gledajo iz teme in nam ne pustijo spati. V takem primeru je najbolje, da se pogovorimo sami s sabo in se dogovorimo, da bomo vse opravili jutri ob določenem času. Sedaj ob tej nočni uri namreč ne moremo nič storiti. Lahko si tudi naredimo seznam opravil. Odličen občutek je, ko človek prečrta stvari s seznama in vidi, kako njegove obveznosti izginjajo. Pomembno za odpravo nespečnosti je, da se pomirimo in si dopovemo, da za vsako stvar obstaja čas in kraj. Sedaj je čas in kraj za sproščen spanec. (Peiffer, 2005)

# CILJI IN HIPOTEZE

Cilji, ki jih bom poskušala doseči s to seminarsko nalogo so: Ali so mladi ljudje večji optimisti, kot starejši? Ali obstaja razlika med spoloma? Ali so ljudje ob dobrih dneh bolj optimistični?

**H1: Mladi (do 26. leta starosti) so večji optimisti kot starejši ljudje**

**H2: Mladi fantje so večji pesimisti, kot mlada dekleta**

**H3: Optimisti večinoma pripisujejo odgovornost za svoje dosežke in doživljanje sebi in navajajo občutek notranje kontrole, medtem ko manj optimistični ljudje pripisujejo uspeh zunanjim dejavnikom. (predlog)**

**H4: Tisti preizkušanci, ki bodo imeli upanje na dobre dogodke višje, kot upanje na slabe dogodke, bodo tudi ob slabem dnevu imeli izkazano višjo stopnjo optimizma.**

**H5: Starejši moški so večji optimisti, kot starejše ženske**

4.0 METODA

4.1 VZOREC

Za raziskovalno nalogo sem izbrala 20 dijakov Gimnazije Novo mesto, in sicer 10 dijakinj ter 10 dijakov. Za drugo skupino preizkušancev pa sem izbrala 20 ljudi, starih nad 26 let, in sicer 10 moških in 10 žensk. Vzorec ni reprezentativen.

4.2 PRIPOMOČKI

Za raziskavo sem uporabila test, ki meri raven optimizma. Povzela sem ga po Martinu Seligmanu, iz knjige »Naučimo se optimizma«. Test sem priredila, tako, da niso bila uporabljena ista vprašanja, so pa imela isti namen. Prav tako, sem količino vprašanj zmanjšala za polovico, da vprašalnik ne bi bil predolg. Vprašanja so zaprtega tipa.

Vprašalniku za odrasle osebe sem dodala vprašanje o tem, koliko menijo, da se raven njihovega optimizma danes razlikuje od ravni, v času, ko so bili še mladostniki.

4.3 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

Preizkušanci so na vprašanja odgovarjali tako, da so obkrožili odgovor, ki jim je najbolj ustrezal. Na vprašanja so odgovarjali posamično in anonimno. Tiste, ki sem jih opazovala med reševanjem, sem videla zelo zbrano reševati test. Pa vendar nisem popolnoma prepričana o zanesljivosti in iskrenosti odgovorov, saj nisem bila zraven pri izpolnjevanju vseh vprašalnikov.

4.4 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV

Pri obdelavi podatkov sem uporabljala računalniška programa Microsoft Word in Microsoft Excel

# REZULTATI

SPOL: 20 žensk in 20 moških

STAROST: 10 žensk pod 26 let, 10 žensk nad 26 let

10 moških pod 26 let, 10 moških nad 26 let

**H1: Mladi (do 26. leta starosti) so večji optimisti kot starejši ljudje**

Za ugotovitev pravilnosti te hipoteze sem uporabila celoten vprašalnik, ki je meril raven optimizma pri preizkušancih.

TABELA 1: Raven optimizma pri preizkušancih

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ženske (nad 26) | Moški(nad 26) | Dekleta(pod 26) | Fantje (pod 26) |
| VELIK OPTIMIZEM | 1 | 2 | 2 | 1 |
| ZMEREN OPTIMIZEM | 0 | 4 | 1 | 0 |
| ZMEREN PESIMIZEM | 4 | 2 | 2 | 5 |
| VELIK PESIMIZEM | 4 | 1 | 3 | 3 |
| POVPREČJE | 1 | 0 | 2 | 1 |

GRAF 1: raven optimizma pri preizkušancih



Rezultati kažejo, da hipoteza ni pravilna, saj je optimističnih 35% odraslih preizkušancev in le 20% mladostnikov, medtem ko, pesimističnih pa je 55% odraslih in kar 65% mladih preizkušancev.

2. **H2: Mladi fantje so večji pesimisti, kot mlada dekleta**

To hipotezo so rezultati potrdili, kot lahko vidimo v prvi tabeli. Pesimističnih je 50% deklet in kar 80% fantov.



**TEGA DELA NAPREJ ŠE NISEM DOKONČALA!**

TABELA 2: Svoj današnji dan bi ocenil/a kot:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ženske nad 26 | Moški nad 26 | Ženske pod 26 | Moški pod 26 |
| Neverjetno dobrega | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Dokaj dobrega | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Zadovoljivega | 6 | 3 | 3 | 3 |
| Malo slabšega kot običajno | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Zelo slabega | 0 | 1 | 1 | 2 |

GRAF 1: svoj dan, bi ocenil/a kot:





# LITERATURA

* Küstenmacher, W.T. (2007). Poenostavimo si življenje: živimo preprosto in srečno. Ljubljana: Mladinska knjiga.
* Peiffer, V. (2005). Pozitivno življenje: vodič za pozitivno mišljenje in osebni uspeh. Radovljice: Didakta
* Peale, N.V. (1999). Pozitivna načela življenja: ohranimo navdušenje in ljubezen. Ljubljana: DZS
* Pert, C. B. (2006). Molekule emocije: zašto se osječate tako kako se osječate. Zagreb: V.B.Z.
* Seligman, M. E. P. (2009). Naučimo se optimizma. Ljubljana: Mladinska knjiga.
* Pirc Orešković, M. (2005). Hormoni sreče za čilost, seks in smeh (sneto 1. 10. 2009). Dostopno na spletnem naslovu: http://www.viva.si