



SÚ OPTIMISTI ŠŤASTNÍ?

Michaela Mosnáčková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Optimizmus je koncept, ktorý sa stal dôležitou témou rozvíjajúcej sa pozitívnej psychológie. Veľmi populárny je však tiež medzi širokou laickou verejnosťou. Každý má zrejme predstavu o tom, čo optimizmus znamená. „Nosiť ružové okuliare“, najmä pri pohľade na seba, na vlastnú budúcnosť, na udalosti, ktoré ma zasiahnu, a pritom veriť, že mám veci pod kontrolou a osud vo vlastných rukách. Je zrejmé, že sa nejedná o reálne vnímanie seba a sveta, v ktorom žijeme. Optimistické vyhliadky sú ilúziou a sebaklamom. Ľudia sa k nim uchylujú, aby docielili dobrý pocit z budúcnosti. Optimizmus sa však môže stať zdrojom našich snov a chuti do života. Je teda optimistické skreslenie žiaduce a priaznivé? Alebo je naopak len klamom, ktorý nám zastiera oči pred realitou a treba sa ho zbaviť? Sú optimisti šťastnejší alebo naopak, zažívajú sklamanie, keď sa ich nereálne predstavy nenaplnia?

Kľúčové slová:

optimizmus, vnímaná kontrola, hazardné správanie, očakávania, pozitívne ilúzie

Abstract:

Optimism is a concept that has become an important issue of emerging positive psychology. It is also very popular among the general public. All of us probably have an idea of what optimism is. "Wearing rose-colored glasses", especially when looking at oneself, at his own future, at the events that happen to him and believe that he has his destiny under control. It is clear, that this is not realistic sense of self and world we live in. Optimistic outlook is only delusion and deception. People tend to embrace it, to have better feeling about their future. Optimism, however, can become a source of our dreams and zest for life. Is optimistic bias desirable and beneficial then? Or is it only an illusion that obscure our eyes to reality and it is necessary to get rid of it? Are optimists happier, or, on the contrary, are they frustrated because of their unrealistic expectations?

Key words:

optimism, perceived control, gambling behavior, expectations, positive illusions

Optimizmus očami odborníkov

Štatistiky udávajú, že až 80% populácie disponuje optimistickými sklonmi a to bez ohľadu na pohlavie, vek, národnosť či rasu (Sharot, 2011). Ľudia s optimistickými tendenciami alebo s optimistickým náhľadom na budúcnosť veria, že na rozdiel od iných ľudí, ich nešťastia v živote postretnú s menšou pravdepodobnosťou (Klein, Halweg-Larsen, 2002; Weinstein, 1980). Tieto tendencie sa v literatúre označujú ako *optimistic bias*, v preklade optimistické skreslenie alebo optimistická ilúzia. Ide o chybu v usudzovaní, o nereálne očakávania. Ľudia preceňujú pravdepodobnosť pozitívnych udalostí vo svojom živote a naopak, podceňujú možnosť, že sa im prihodí udalosti negatívne. Všeobecne si napríklad nepripúšťame, že naše manželstvo skončí rozvodom, a to aj napriek tomu, že máme

k dispozícií údaje poukazujúce na vysoké percento rozvodovosti (Sharot, 2011). Ďalším zaujímavým skreslením je ilúzia nadradenosti (napr. Kruger et al., 2001). Ide o preceňovanie vlastných schopností, nadania, inteligencie, krásy, sociálnych schopností a iných pozitívnych atribútov a naopak, podceňovanie vlastných nežiaducich vlastností.

S optimizmom sa spájajú aj tzv. pozitívne ilúzie. Väčšina z nás vykazuje pozitívne ilúzie v troch oblastiach. Sami seba vidíme v nerealisticky priaznivých podmienkach, nadhodnocujeme svoje možnosti kontrolovať všetky okolnosti a náš výhľad do vlastnej budúcnosti je pozitívnejší, ako výhľad do budúcnosti ostatných (Taylor, Brown, 1994; Sharot, 2011). Optimizmus pritom koreluje najmä s mierou vnímanej kontroly nad vlastným životom. Rotter (1966) rozlišuje osoby s interným locus of control, ktorí veria, že udalosť môžu ovplyvniť vlastným pričinením a osoby s externým locus of control, ktorí predpokladajú, že výsledky činnosti sú ovplyvnené najmä vonkajšími vplyvmi, napr. náhodou alebo šťastím. Čím má človek silnejší pocit, že dané okolnosti môže kontrolovať, tým sú jeho optimistické sklony intenzívnejšie (Klein, Halweg-Larsen, 2002; Weinstein, 1980).

Tieto ilúzie sú pritom jedným z najkonzistentnejších javov ľudskej psychiky, je veľmi ťažké ich zmeniť. Poskytnutie informácií a faktov o danej skutočnosti, napríklad štatistických údajov týkajúcich sa pravdepodobnosti síce vedie k zníženiu optimistických tendencií, avšak neodstráni ich úplne (Taylor, Brown, 1994). Ľudia si tieto optimistické skreslenia udržiavajú navzdory konfrontovaniu sa s realitou, navzdory tomu, že tieto očakávania sa nenapĺňajú, čo je v rozpore s teóriami o učení, podľa ktorých by sa mali ľudia poučiť a svoje predpoklady prispôbovať skutočnosti (Sharot, 2011).

Nereálne ilúzie = duševný problém?

Výskumy potvrdzujú, že pozitívne ilúzie, hoci sú nereálne, sú znakom mentálneho zdravia. Keďže väčšina ľudí vykazuje toto nepresné vnímanie seba a sveta, znamená to, že presnosť vnímania nie je tým predpokladom, ktorý svedčí pre duševné zdravie, inak by bola väčšina populácie klasifikovaná ako nezdravá (Taylor, Brown, 1994). Na druhej strane, ľudia s ťažkými príznakmi depresie skresľujú realitu pesimisticky (Strunk, Lopez, DeRubeis, 2006).

S nadsádzkou sa dá konštatovať, že najrealistickejšie na budúcnosť nahliadajú ľudia trpiaci miernymi depresiami. Ich predpovede budúcnosti nie sú skreslené ani príliš optimisticky ani príliš pesimisticky (Strunk, Lopez, DeRubeis, 2006).

Prínosy a riziká optimizmu

Otázkou stále zostáva, či je prospešné mať nerealisticky optimistický náhľad na život. Dá sa predpokladať, že takéto sklony majú svoje benefity, ale aj negatívne stránky.

Najprínosnejším dôsledkom optimizmu je jeho spojitosť s mentálnym a fyzickým zdravím. Očakávanie pozitívneho výsledku redukuje stres a úzkosť, čím priaznivo vplýva na duševné zdravie. Tým posilňuje imunitný systém a nepriamo aj fyzické zdravie (napr. Sharot, 2011, Taylor, Brown, 1994). Tento priaznivý vplyv je navyše posilnený faktom, že optimisti majú väčšiu tendenciu k zdraviu podporujúcemu správaniu, napr. sa zdravo stravujú a pravidelne cvičia, pretože veria, že tieto aktivity budú skutočne efektívne (Sharot, 2011).

Zdá sa, že aj vo finančnej oblasti si optimisti počínajú lepšie. Optimistickí ľudia viac šetria, pracujú ťažšie, sú v práci motivovaní a angažovaní (Puri, Robinson, 2007; Taylor, Brown, 1994). Avšak výskum vykázal značné rozdiely medzi ľuďmi s miernymi optimistickými sklonmi, ktorých finančné správanie sa dá charakterizovať ako zodpovedné, zatiaľ čo rozhodnutia o financiách extrémnych optimistov sú skôr riskantné. (Puri, Robinson, 2007).

Optimizmus ďalej vedie k tomu, že ľudia sa celkovo cítia lepšie, nadväzujú pozitívnejšie sociálne vzťahy a zvyšuje sa u nich schopnosť zvládať zvýšenú záťaž (Taylor, Brown, 1988).

Avšak optimizmus so sebou prináša aj závažné riziko. Optimisti sa oveľa častejšie vystavujú hazardnému správaniu a sú náchylnejší k nechránenému sexu s cudzou osobou (Anderson, Galinsky, 2006). Riskantné správanie pritom súvisí s pocitom moci, ktorý optimisti zažívajú intenzívnejšie. V dôsledku toho sú presvedčení, že hazardné správanie im prinesie zisky a nebezpečenstvo si neuvedomujú. V súlade s vyššie spomínaným interným

locus of control totiž veria, že majú situáciu vo vlastných rukách. Pritom nezáleží, či ide o riziko, ktoré je reálne možné ovplyvniť (napr. riziko pohlavnej choroby) alebo nie (riziko, že sa lietadlo dostane do turbulencií) (Anderson, Galinsky, 2006).

Zažívajú optimisti sklamanie?

Optimisti majú pozitívne očakávania, ktoré sa dôsledkom ich nereálnosti často nenaplnia. Na základe toho by sme mohli dôjsť k záveru, že títo ľudia častejšie ako ostatní zažívajú sklamanie a frustráciu. Avšak neurovedkyňa **Tali Sharot** (2012) tvrdí, že toto konštatovanie je chybné. Predkladá hneď tri dôkazy toho, že optimisti sú skutočne šťastnejší bez ohľadu na to, či sa ich očakávania plnia alebo nie.

Prvým argumentom je, že ľudia s pozitívnejšími očakávaniami sa vždy cítia lepšie, či uspejú alebo zlyhajú. Ak optimista neuspeje v skúške, jednoducho bude presvedčený, že na ďalší pokus to už určite zvládne, zatiaľ čo pesimista, ktorý v skúške uspeje to bude považovať za jednorazovú záležitosť a úspech bude pokladať za výsledok šťastných okolností (Sharot, 2012). Úspech je teda podľa optimistov zapríčinený vnútornými faktormi, vyzdvihujú najmä vlastné schopnosti a považujú ho za trvalý. Na druhej strane za neúspech „vinia“ vonkajšie faktory, napríklad nešťastie alebo podmienky prostredia a sú presvedčení, že neúspech je len dočasným stavom. Seligman (2006) popísal tento atribučný štýl, teda spôsob, akým si vysvetľujeme príčiny, ako naučený optimizmus.

To čo robí optimistov šťastnejších je aj fakt, že samotné očakávanie príjemnej udalosti prináša väčšie uspokojenie ako moment, keď danú udalosť zažívame. Čakanie a predstavy o tom, čo sa bude diať, prinášajú príjemné vzrušenie. Ak si ľudia môžu vybrať, radšej si na pozitívnu udalosť krátku dobu počkajú, ako by ju mali zažiť okamžite (Lowenstein, cit. podľa Sharot, 2012). Sharot (2012) uvádza zaujímavý príklad: ľudia majú radšej piatok ako nedeľu napriek tomu, že piatok je na rozdiel od nedele pracovným dňom.

Viera v pozitívny výsledok však môže dokonca zmeniť samotnú realitu. Ide o tzv. sebanaplnujúce proroctvo. Ak očakávame, že všetko dobre dopadne (napríklad že uspejeme

v skúške), vynaložíme viac snahy a odhodlania, aby to tak skutočne bolo (Sharot, 2012). Pozitívne ilúzie sa často objavujú v partnerských vzťahoch pri idealizovaní nášho partnera. Podľa výskumu majú tieto ilúzie z dlhodobého hľadiska sebanaplňujúce efekty. Ako je to možné? Partneri prijímu idealizované predstavy o sebe, čo vedie k vytvoreniu vzťahu, ktorý si želáme a k spokojnosti oboch v partnerstve (Murray, Holmes, Griffin, 1996). Podobné výsledky boli objavené v obchodnej sfére produktivity predaja. Viera, že uspejeme a náš obchod sa podarí, je sebanaplňujúca vďaka tomu, že vedie k zvýšenému úsiliu pri prekonávaní prekážok a pri dosahovaní cieľov (Schulman, 1999). O sebanaplňujúcom proroctve sa často diskutuje aj v oblasti školstva. Ak sú žiakove študijné výsledky ovplyvnené tým, aké predpoklady o úspechu žiaka má učiteľ, hovorí sa o Pygmalion efekte. Avšak efekt sebanaplňujúceho proroctva nie je jednoznačný. Kritici argumentujú tým, že ak reálne študijné výsledky žiaka korešpondujú s učiteľovým predpokladom, je to dôsledkom toho, že učiteľ už zo skúsenosti vie odhadnúť žiakove možnosti, a nie preto, že očakávania učiteľa ovplyvnia snahu žiaka pri učení (Jussim, Harber, 2005).

Aký je teda záver?

“Som optimista, ale vždy mám so sebou plášť do dažďa” (August Wilson)



Presvedčili sme sa, že optimizmus so sebou prináša mnohé priaznivé následky v oblasti zdravia, financií, sociálnych vzťahov a celkového well-beingu. Avšak extrémny

optimizmus môže skrývať nástrahy, zakrývať nebezpečenstvo a viesť k riskantnému správaniu. Preto verme v priaznivú budúcnosť, ale pritom nezabudnime myslieť na hrozby! Podobne ako ilustruje Sharotová (2012) na obrázku s tučňákmi: pesimistický tučňák, ktorý neverí, že vie lietať, to nikdy ani neskúsi. Aby sme dosiahli pokrok, musíme si vedieť predstaviť inú realitu a veriť, že dosiahnuť ju je naozaj možné. Extrémne optimistický tučňák, ktorý dúfa v to najlepšie však skočí dole hlavou a narazí tvrdo na zem. Ak sa ale optimistický tučňák, ktorý verí, že dokáže lietať, vzdá extrémnych očakávaní a vezme si padák pre prípad, že by veci nefungovali presne tak, ako má v pláne, bude stúpať k oblohe.

Zdroje:

- Anderson, C. & Galinsky A. D. (2006). Power, optimism and risk-taking. *European Journal of Social Psychology*, 36, 511-536. Dostupné online na: <https://www.cornellcollege.edu/politics/Anderson.PDF>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Jussim, L., Harber, K.D. (2005). Teacher Expectations and Self-Fulfilling Prophecies: Knowns and Unknowns, Resolved and Unresolved Controversies. *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 131-155. Dostupné online na: <http://psr.sagepub.com/content/9/2/131.full.pdf>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Klein, C.T. & Helweg-Larsen, M. (2002). Perceived control and the optimistic bias: A meta-analytic review. *Psychology & Health*, 17(4), 437-446. Dostupné online na: http://www2.dickinson.edu/departments/psych/helwegm/PDFVersion/Perceived_control_and_the_optimistic.pdf, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Kruger, J., Pronin, E., Ross, L., & Savitsky, K. (2001). You don't know me, but i know you: The illusion of asymmetric insight. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 81(4), 639-655. Dostupné online na: <https://psych.princeton.edu/psychology/research/pronin/pubs/You%20Don't%20know%20me.PDF>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]

- Murray, S.L., Homes, J.G., Griffin, D.W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180. Dostupné online na: <http://web.psych.utoronto.ca/gmacdonald/WebFollowUp/MurrayHolmes%26Griffin.pdf>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Puri, M. & Robinson, D. T. (2007). Optimism and economic choice. *Journal of Financial Economics*, 86(1), 71-99. Dostupné online na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304405X07001122>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28. Dostupné online na: <http://www.soc.iastate.edu/Sapp/soc512Rotter.pdf>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage Books
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21(23), R941-R945. Dostupné online na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982211011912>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Sharot, T. (2012). Tali Sharot: The optimism bias. [videozáznam online]. TED2012 [cit. dňa 28.2.2015]. Dostupné na: http://www.ted.com/talks/tali_sharot_the_optimism_bias
- Schulman, P. (1999). Applying Learned Optimism to Increase Sales Productivity. *Journal Of Personal Selling & Sales Management*, 19(1), 31-37. Dostupné online na: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6b7d5b95-84da-4c10-9f01-e7618c96b883%40sessionmgr115&hid=112>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]
- Strunk, D. R., Lopez, H., & DeRubeis, R. J. (2006). Depressive symptoms are associated with unrealistic negative predictions of future life events. *Behaviour Research And Therapy*, 44(6), 861-882. Dostupné online na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796705001476>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]

Taylor, S., & Brown, J. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. Dostupné online na: http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/biases/Taylor_Brown_Illusion_and_Well-Being.pdf, [stiahnuté dňa 28.2.2015]

Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1994). Positive Illusions and Well-Being Revisited: Separating Fact From Fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27. Dostupné online na: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.336.371&rep=rep1&type=pdf>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]

Weinstein, N. (1980). Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820. Dostupné online na: <http://www.psy.sdmu.edu.cn/mgpsy/s/pdf/07.pdf>, [stiahnuté dňa 28.2.2015]

Zdroje obrázkov:

1. http://www.legypozitiv.hu/wp-content/uploads/2012/06/tumblr_kv8yn5MxJK1qzb7gjo1_400.jpg
2. <https://dysatisfunfunctional.files.wordpress.com/2012/05/dysatisfunfunctional-penguins.png>