

Duševno zdravje v vrtcu in šoli

Pomen osebnosti za psihično blagostanje otrok, učiteljev in staršev

TINA KAVČIČ, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta
tina.kavcic@pef.upr.si

.....

● **Povzetek:** Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševnih bolezni, temveč vključuje skupek pokazateljev subjektivnega blagostanja. K blagostanju nekoliko prispevajo objektivni dejavniki, ključno vlogo pa imajo osebnostne lastnosti, tj. razmeroma trajne in splošne težnje k določenemu načinu mišljenja, čustvovanja in vedenja v različnih okoliščinah. Osebnostne lastnosti lahko najbolje povzamemo s petimi temeljnimi dimenzijami osebnosti: ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem in odprtost za izkušnje. Pri odraslih in mladostnikih k višjemu blagostanju prispevata predvsem višja izraženost ekstravertiranosti in nižja raven nevroticizma. Pri otrocih se osebnostne lastnosti pomembno povezujejo z raznolikimi pokazatelji uspešnega in neuspešnega prilagajanja. Poleg petih temeljnih osebnostnih lastnosti so za duševno zdravje pomembne še nekatere specifične osebnostne lastnosti, vključno z osebnostno prožnostjo in optimizmom.

Ključne besede: psihično blagostanje, osebnostna prožnost, optimizem, ekstravertiranost, introvertiranost.

The importance of personality for psychological well-being of children, teachers, and parents

● **Abstract:** Not only is mental health indicated by the absence of mental illnesses, it also incorporates a number of indicators of subjective well-being. While objective factors do somewhat contribute to the well-being, the most crucial in that respect are personality traits, i.e. relatively short-term and general tendencies toward a certain way of thinking, feeling and behaving in various situations. The best way to sum up personality traits is through five basic dimensions of personality: openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism. Higher levels of extraversion and lower levels of neuroticism contribute to a higher state of well-being in adults and youth. Personality traits in children are significantly associated with various indicators of successful and unsuccessful adaptation. In addition to five basic personality traits, other specific personality traits are important for mental health as well, including resilience and optimism.

Keywords: psychological well-being, resilience, optimism, extraversion, introversion.

Duševno zdravje je bilo dolgo časa pojmovano kot odsotnost psihopatologije oz. različnih težav v duševnem zdravju, kot sta depresivnost ali anksioznost. Vendar empirične raziskave ne podpirajo teze, da duševno zdravje in duševne motnje predstavljajo nasprotna pola istega kontinuuma, in bi torej duševno zdravje lahko razumeli kot nasprotje duševnih motenj (npr. Payton 2009; Westerhof in Keyes 2010). Sodobne teorije in rezultati raziskav tako podpirajo opredelitev duševnega zdravja kot skupka pokazateljev subjektivnega blagostanja. Skladno s tem je tudi Svetovna zdravstvena organizacija leta 2004 duševno zdravje opredelila kot »stanje subjektivnega blagostanja, v katerem posamezniki realizirajo svoje sposobnosti, so se zmožni spoprijemati s stresnimi življenjskimi dogodki, so produktivni pri delu ter zmožni prispevati k skupnosti, v kateri živijo« (WHO 2014). Psihično blagostanje je izrednega pomena za posameznike skozi ves razvoj, saj pri-

veno blagostanje, ki pomeni splošno oceno lastnega čustvovanja in kakovosti življenja (Diener, Kesebir in Lucas 2008) ter pravzaprav opisuje, v kolikšni meri se posameznik počuti srečnega. Vključuje čustveno komponento, ki se nanaša na razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi, ter kognitivno komponento, ki pomeni posameznikovo oceno zadovoljstva z življenjem. V raziskavah največkrat uporabljajo prav mere zadovoljstva z življenjem, pri katerih posamezniki ocenijo, v kolikšni meri so na splošno zadovoljni s svojim življenjem v celoti ali pa s posameznimi vidiki svojega življenja (npr. socialnimi odnosi, delovnimi pogoji, zdravjem). Drugi vidik je poimenovan psihološko blagostanje. Koncept psihološkega blagostanja temelji na ugotovitvah, da za ljudi samo zadovoljstvo oziroma užitek naj ne bi bilo dovolj za blagostanje, ampak je pomembno tudi, ali svoje življenje zaznavamo kot smiselno (Ryff 1989). Psihološko blagostanje se tako nanaša na to, v

Psihično blagostanje je temeljno subjektiven koncept, kar pomeni, da lahko o njem poroča le vsak posameznik zase.

speva k raznolikim pozitivnim življenjskim izidom, kot so dobri socialni odnosi, višja delovna uspešnost, višji dohodki, boljša vključenost v družbo in boljše zdravje (pregled v Diener in Biswas-Diener 2008).

Psihično blagostanje

Na splošno lahko blagostanje ljudi opredelimo in merimo na različne načine (npr. v ekonomiji je ena od mer blagostanja prebivalstva tudi bruto družbeni proizvod), psihično blagostanje pa je temeljno subjektiven koncept, kar pomeni, da lahko o njem poroča le vsak posameznik zase. Poleg tega je psihično blagostanje večdimenzionalen koncept oz. skupek več pokazateljev (npr. Keyes 2002; Westerhof in Keyes 2010). Prvi vidik je čust-

ven, ki ima posameznik pozitivna stališča do sebe, zadovoljive odnose s pomembnimi drugimi, občutek obvladovanja okolja in osebnostne rasti, samodeterminiranosti in smisla (usmerjenosti) življenja, odraža torej pozitivno delovanje posameznika. Tretji vidik se nanaša na to, da smo ljudje ves čas vpeti v različne socialne strukture in skupnosti, zato naj bi bilo za posameznikovo celostno blagostanje pomembno tudi, v kolikšni meri se počuti sprejetega v družbi, jo razume in sprejema ter tudi sam prispeva k njej (Keyes 2002). Ta vidik je poimenovan socialno blagostanje in odraža pozitivno delovanje posameznika v kontekstu širše skupnosti in družbe.

Omenjene tri vidike psihičnega blagostanja lahko precej natančno merimo pri odraslih, vsaj prvi vidik pa tudi pri mladostnikih (npr. Howell, Keyes in Passmore 2013). Pri otrocih je študij psihičnega blagostanja bistveno manj. Blagostanje posameznika lahko v nekem smislu opredelimo tudi širše, kot skupek okoliščin in

značilnosti, ki naj bi posamezniku olajševale optimalno delovanje. Študije blagostanja pri otrocih so tako pogosto merile različne vidike okolja, v katerem živijo (npr. dostopnost izobrazbe in zdravstvenih storitev), značilnosti družine (npr. socialno-ekonomski položaj) in razmeroma trajne značilnosti otrok (npr. socialno kompetentnost). Kot omenjeno, je psihično blagostanje neizogibno subjektivno, zato sodobne študije razvijajo tudi mere subjektivnega blagostanja za otroke, so pa te študije še razmeroma redke (Holte idr. 2014). V nadaljevanju se bom osredinila predvsem na psihično blagostanje, nekoliko pa se bom dotaknila tudi omenjenih širših vidikov blagostanja.

Dejavniki psihičnega blagostanja

K blagostanju prispevajo številni objektivni dejavniki in okoliščine, med njimi spol, starost, socialno-ekonomske okoliščine, država bivanja, pomembni življenjski dogodki, zdravje (zlasti subjektivno zaznano), socialna opora, možnost izobraževanja, zakonski stan (pregled v Diener, Lucas in Oishi 2002). Vendar so učinki vseh teh dejavnikov na psihično blagostanje tipično majhni, kar pomeni, da s poznavanjem objektivnih okoliščin posameznika še vedno lahko vemo le zelo malo o njegovem subjektivnem blagostanju. Rezultati raziskav dosledno kažejo, da so ključni dejavnik subjektivnega blagostanja ljudi njihove osebnostne lastnosti (Steel, Schmidt in Shultz 2008), tj. razmeroma trajne in splošne težnje k določenemu načinu mišljenja, čustvovanja in vedenja v različnih okoliščinah (Ashton 2013). Osebnostne lastnosti so ključni napovednik različnih življenjskih izidov, npr. učnega uspeha, občutljivosti na stres in spoprijemanja s stresom, socialnega prilagajanja, vedenjskih in čustvenih težav, in tudi duševnega zdravja. Osebnostne lastnosti so pravzaprav tako močno povezane s psihičnim blagostanjem, da to pojasni tudi t. i. paradoks sreče in dohodka – ko ljudje ali države postanejo zelo bogati, subjektivno blagostanje ne poraste (ali pa celo upade) (Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa in Zweig 2010).

Psihično blagostanje in pet temeljnih osebnostnih lastnosti

Osebnostne lastnosti odraslih in mladostnikov lahko najbolje opišemo s petimi temeljnimi dimenzijami osebnosti: ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nev-

roticizem in odprtost za izkušnje (Costa in McCrae 1992; McCrae in Costa 1997). Teh pet dimenzij osebnosti oz. njihove predhodnike lahko opazimo že pri otrocih vsaj od tretjega leta starosti dalje (Zupančič 2008; Zupančič in Kavčič 2007).

Pri odraslih in mladostnikih so osebnostne poteze pomemben napovednik psihičnega blagostanja, in sicer tudi ob upoštevanju različnih objektivnih dejavnikov (Steel idr. 2008). V nadaljevanju kratko pojasnujem vsako od petih temeljnih osebnostnih lastnosti in povzemam rezultate raziskav glede njihovega pomena za psihično blagostanje (za podrobnejšo razlago glejte Avsec, Kavčič in Petrič 2017).

Ekstravertnost je osebnostna dimenzija, ki opisuje medosebne razlike v ravni energičnega pristopa do socialnega in fizičnega okolja. Nizko ekstravertnost imenujemo tudi introvertnost. Visoko ekstravertni posamezniki so družabni, energični, dominantni ter pogosto doživljajo in izražajo pozitivna čustva, razmeroma introvertni posamezniki pa so tihi, podredljivi, mirni, radi so sami itd. Osrednji del ekstravertnosti je pozitivno čustvovanje – razmeroma ekstravertni ljudje v različnih okoliščinah pogosto in intenzivno doživljajo pozitivna čustva (veselje, navdušenost, optimizem). Zaradi tega so bolj dovzetni za razmere, ki vzbujajo pozitivna čustva, takšne razmere iščejo in se vanje pogosteje vključujejo, kar se odraža v njihovi visoki ravni delovanja (so živahni, energični, stalno nekaj počnejo), družabnosti (hitro vzpostavijo nove stike, imajo veliko znancev, ve-

Osebnostne lastnosti so ključni napovednik različnih življenjskih izidov, npr. učnega uspeha, občutljivosti na stres in spoprijemanja s stresom, socialnega prilagajanja, vedenjskih in čustvenih težav, in tudi duševnega zdravja.

liko časa preživljajo v družbi, raje imajo dejavnosti in poklice, ki vključujejo druge ljudi) in dominantnosti (so asertivni, radi so v središču pozornosti, radi so vodje). Bolj introvertni posamezniki pozitivna čustva doživljajo redkeje in manj intenzivno (ne pomeni pa to, da doživljajo več negativnih čustev). Rezultati raziskav dosledno kažejo na pozitivno povezanost ekstravertnosti s pozitivnim čustvovanjem in zadovoljstvom z življenjem, ki sta komponenti subjektivnega blagostanja. Poleg tega visoko ekstravertni posamezniki v primerjavi z razmeroma introvertnimi poročajo o višjem subjektivnem zadovoljstvu ne glede na to, ali živijo sami ali z drugimi, ali živijo v večjem mestu ali v vaškem okolju, ali delajo v službah, v katerih imajo stike z drugimi ali ne. Visoko ekstravertni ljudje se tudi zaznavajo kot srečnejše v primerjavi z bolj introvertnimi, in sicer ne glede na spol, starost in rasno pripadnost. Mogoče je, da je ekstravertnost pozitivno povezana s subjektiv-

nim blagostanjem, ker visoko ekstravertni posamezniki ignorirajo negativne dražljaje iz svojega okolja, se spominjajo preteklih dogodkov na pozitiven način, imajo višjo stopnjo socialnih spretnosti in medosebne kompetentnosti ter dobivajo več socialne podpore.

Dimenzija sprejemljivost opisuje medosebne razlike v motivaciji za vzdrževanje pozitivnih odnosov z drugimi. Posamezniki z visoko sprejemljivostjo so sodelovalni, zaupljivi in empatični, tisti z nizko sprejemljivostjo pa so hladni, sovražni in neustrežljivi. Ljudje z visoko sprejemljivostjo so v primerjavi z manj sprejemljivimi posamezniki bolj pripravljeni pomagati drugim, imajo bolj prijetne odnose z drugimi, imajo radi socialno oporo, se redkeje prepirajo ali žalijo druge, manjkrat se razjezijo na druge in manj pogosto krivijo druge. Sprejemljivost je tako najpomembnejša lastnost v medosebnih odnosih in je povezana s prosocialnim vedenjem. Ta dimenzija je bistvenega pomena tudi za psihično blagostanje, saj napoveduje psihično zdravje, doživljanje pozitivnih čustev in dobre medosebne odnose, težnjo po minimiziranju medosebnih konfliktov ter spodbujanje skupinskega sodelovanja in nadziranja negativnih čustev v prisotnosti drugih. Pozitivna povezanost med sprejemljivostjo in blagostanjem se kaže tudi na specifičnih področjih, npr. sprejemlivejši (ter čustveno stabilnejši) posamezniki so zadovolj-

povezava ni prav močna. Poleg tega lahko visoka vestnost prinaša tudi težave v duševnem zdravju (npr. pretirana rigidnost, pretiran perfekcionizem).

Dimenzijo nevroticizem poimenujemo tudi čustvena labilnost, njeno nasprotje oz. nizko raven nevroticizma pa čustvena stabilnost. Nevroticizem odraža medosebne razlike v doživljanju sveta kot ogrožajočega, problematičnega in stresnega. Jedro nevroticizma je negativno čustvovanje, in sicer se nanaša na pogosto in intenzivno doživljanje tako anksioznih negativnih čustev (usmerjena navznoter: nagnjenost k anksioznosti, žalosti, občutju krivde in pomanjkanju občutja varnosti) kot tudi razdražljivega negativnega čustvovanja (usmerjena navzven: čustva sovražnosti, jeze, ljubosumja, frustriranosti in razdražljivosti). Nevroticizem je najmočnejši in negativni napovednik psihičnega blagostanja, saj sočasno in vzdolžno (celo iz otroštva štirideset let kasneje) napoveduje nezadovoljstvo s sabo in okoljem. Tako so posamezniki z visokim nevroticizmom v povprečju razmeroma nezadovoljni z življenjem na splošno, s svojo službo in delovnim okoljem, pa tudi v zakonu, kar se kaže tudi v manjši stabilnosti njihovih medosebnih odnosov in večji verjetnosti ločitve. Nevroticizem je med vsemi osebnostnimi lastnostmi najbolj povezan s psihopatologijo, in sicer je povišana raven te dimenzije prisotna v tako rekoč vseh kliničnih popu-

lacijah, npr. pri motnjah hranjenja, odvisnostih, motnjah čustvovanja, tudi psihosomatskih motnjah. Nevroticizem je poleg tega močno povezan s stresom, pri čemer posamezniki z visokim nevroticizmom v primerjavi s tistimi z nizkim nevroticizmom de-

Sprejemljivost je najpomembnejša lastnost v medosebnih odnosih in je povezana s prosocialnim vedenjem. Ta dimenzija je bistvenega pomena tudi za psihično blagostanje.

nejši s svojim partnerskim odnosom, poleg tega so bili s partnerskim odnosom zadovoljnejši tudi njihovi partnerji. Ti rezultati kažejo, da sprejemlivejši in čustveno stabilnejši posamezniki niso le bolj zadovoljni s svojim partnerskim odnosom, temveč imajo dejansko kakovostnejše odnose, saj so z njimi očitno zadovoljni tudi njihovi partnerji.

Osebnostna dimenzija vestnost zajema lastnosti, ki se nanašajo na socialno predpisani vedenjski in spoznavni nadzor nad seboj, npr. odgovornost, pozornost, previdnost, vztrajnost, redoljubnost. Posamezniki z visoko vestnostjo so disciplinirani, organizirani in imajo dober samonadzor, so marljivi, natančni, usmerjeni k cilju, vztrajni, zanesljivi in odgovorni; tisti z nizko vestnostjo pa so impulzivni, spontani in imajo šibko voljo, so površni, leni, brezciljni, nezanesljivi. Vestnost se povezuje predvsem z učno in delovno uspešnostjo, pa tudi z zdravjem, in sicer pozitivno z dolgoživostjo, negativno pa z različnimi psihičnimi in fizičnimi težavami. Z blagostanjem se vestnost povezuje pozitivno, čeprav ta

jansko doživljajo več stresnih dogodkov, so bolj občutljivi na stres (isti dogodek si prej razlagajo kot stresen), ko pa pride do stresa, se z njim večinoma slabše spoprijemajo. Poudariti je treba, da se visok nevroticizem ne povezuje le z negativnimi življenjskimi izidi, saj ima ta dimenzija pomembno zaščitno funkcijo – negativna čustva posameznika varujejo pred grožnjami, nevarnostmi ipd. Poleg tega nezadovoljstvo, povezano z višjim nevroticizmom, lahko deluje tudi motivacijsko.

Odprtost za izkušnje je temeljna osebnostna dimenzija, ki odraža medosebne razlike v sposobnosti in nagnjenosti k iskanju, zaznavanju, razumevanju, uporabi in preferiranju kompleksnih vzorcev informacij. Po eni strani je visoka raven odprtosti za izkušnje značilna za osebe, ki se hitro učijo in imajo dober vpogled v stvari in dogodke (vidik intelekta), po drugi strani pa so osebe, ki imajo bujno domišljijo, ustvarjalne in občutljive za estetiko (vidik odprtosti). Dimenzija odprtost za izkušnje je precej šibko povezana z osebnostnimi motnjami (oba pola), pa tudi s srečo (pozitivno).

Pri otrocih in mlajših mladostnikih je subjektivno blagostanje manj raziskano. Moč je najti nekaj študij, ki so pri osnovnošolskih otrocih in mladostnikih merile zadovoljstvo z življenjem, vendar se zdi, da te mere ne zajamejo vseh vidikov blagostanja, ki so pomembne za to obdobje. Pri predšolskih otrocih teh študij sploh ni ali pa po psihičnem blagostanju sprašujejo starše otrok, kar pa seveda ne more zajeti subjektivnosti blagostanja. Poleg tega so pri otrocih manj raziskani tudi dejavniki subjektivnega blagostanja, redke študije pa kažejo na podobne povezave med osebnostjo in psihičnim blagostanjem pri šolskih otrocih in mlajših mladostnikih kot pri odraslih. Bistveno več je na voljo empiričnih dokazov, da se osebnostne lastnosti pomembno povezujejo z raznolikimi pokazatelji uspešnega in neuspešnega prilagajanja od zgodnjega otroštva dalje (npr. Asendorpf in Van Aken 2003; Kavčič, Podlesek in Zupančič 2012; Zupančič in Kavčič 2007). Tako se zlasti vestnost, pa tudi odprtost za izkušnje povezujeta z učno uspešnostjo; ekstravertnost se pozitivno povezuje s socialno kompetentnostjo v vrstniški skupini, nizka sprejemljivost je dejavnik tveganja za razvoj vedenjskih težav, nevroticizem pa dejavnik tveganja za čustvene težave.

Glede na pomembno vlogo osebnostnih lastnosti za posameznikovo blagostanje se postavlja vprašanje, ali lahko torej osebnostne lastnosti pri sebi, sodelavcih ali otrocih in mladostnikih spreminjamo v bolj zaželeni smeri. Kot sem že omenila, so osebnostne lastnosti temeljna, precej stabilna nagnjenja k čustvovanju, mišljenju in vedenju na določen način, zato jih je razmeroma težko spreminjati. Vendar pa stabilnost osebnostnih lastnosti ne pomeni, da so te neodvisne od okoljskih vplivov in torej nespremenljive (Nettle 2007). Z doslednostjo in sistematičnostjo lahko pri sebi ali drugih spodbujamo za duševno zdravje bolj ugodne izraze osebnostnih lastnosti. To je še posebno učinkovito, če začnemo že zgodaj v razvoju. Glede na rezultate raziskav povezanosti med osebnostjo in psihičnim blagostanjem bi tako lahko pri otrocih na primer spodbujali empatijo, sodelovalnost, prijaznost ipd. ter tako spodbujali ugoden razvoj vedenjskih izrazov sprejemljivosti; z učenjem nadzora nad čustvovanjem, ustreznih načinov izražanja negativnih čustev in drugačnega pogleda na neugodne okoliščine lahko spodbujamo vedenja, povezana s čustveno stabilnostjo (nižji nevroticizem); s spodbujanjem optimizma in učenja vzpostavljanja stikov z drugimi itd. lahko spodbujamo razvoj v smeri izražanja ekstravertnosti. Ob tem velja še omeniti, da več neke lastnosti ni nujno le dobro, oba ekstrema imata namreč svoje prednosti in omejitve, npr. osebe z visokim nevroticizmom so v primerjavi s čustveno stabil-

nejšimi osebami bolj previdne, bolj introvertne osebe v primerjavi z bolj ekstravertnimi prevzemajo manj tveganja, so bolj natančne, uspešne pri rutinskih nalogah z manj dražljaji itd.

Poleg tega je za duševno zdravje (in druge življenjske izide) pomembno, da osebnostne lastnosti sebe in drugih v svoji okolici vsaj upoštevamo (Nettle 2007). Prvi korak je torej, da poznamo osebnostne lastnosti posameznika (sebe, kolega, otroka ali mladostnika), saj jih le tako lahko upoštevamo v različnih učnih, delovnih in drugih okoliščinah. Ljudem z različnimi osebnostnimi lastnostmi namreč bolj ustrezajo različne okoliščine

Z doslednostjo in sistematičnostjo lahko pri sebi ali drugih spodbujamo za duševno zdravje bolj ugodne izraze osebnostnih lastnosti. To je še posebno učinkovito, če začnemo že zgodaj v razvoju.

(jih imajo raje, v njih bolje funkcionirajo), npr. visoko ekstravertni posamezniki so bolj uspešni v razmerah z več dražljaji in pri nalogah, ki zahtevajo hitrost, ne pa natančnosti (pri teh so bolj uspešne razmeroma introvertne osebe). Poleg tega se posamezniki z različnimi osebnostnimi lastnosti na te različne okoliščine tudi različno odzivajo, npr. nastop pred šolsko skupnostjo bo za visoko ekstravertnega učenca prijetna okoliščina, za razmeroma introvertnega pa naporna. Če poznamo osebnostne lastnosti, lahko (zase ali druge) smiselno izbiramo način učenja, delovne in druge okoliščine, npr. bolj ekstravertnim učencem omogočimo več dela v skupini, jih usmerimo v poklice, v katerih bodo delali z ljudmi ipd. Omeniti velja, da manjše ujemanje med osebnostjo in delom ne pomeni, da tega dela ne moremo opravljati; če se nam zdi pomembno, ga seveda lahko, moramo pa vedeti, da bo to za nas bolj naporno. Tudi razmeroma introvertna oseba lahko uspešno opravlja delo, ki vključuje veliko stika z ljudmi, a bo za njo to bolj naporno kot za visoko ekstravertno osebo. Če posameznik pozna svojo osebnost, jo lahko upošteva in si skladno z njo organizira življenje, npr. razmeroma introvertna oseba si po končanem delu z ljudmi vzame čas za miren oddih ali pa si delovni dan organizira tako, da ima delo z ljudmi prekinjeno z administrativnim delom v tihi pisarni.

Psihično blagostanje in nekatere specifične osebnostne lastnosti

Zgoraj omenjeno spreminjanje/spodbujanje določenega vzorca vedenja lahko prikažemo na primeru nekatere

rih specifičnih osebnostnih lastnosti, ki so poleg petih temeljnih osebnostnih lastnosti pomembne za duševno zdravje otrok, mladostnikov in odraslih.

Za psihično blagostanje je zelo pomembna posameznikova **osebnostna prožnost** (angl. resilience), ki od-

razmere in misli, ki se mu pojavljajo (Carver in Scheier 2002). Druga metoda je atribucijski trening, pri katerem načrtno spreminjamo način razlaganja razmer in njihovih vzrokov (npr. Peterson 2000). Tako se je pokazalo, da za negativne dogodke niso učinkovite notranje, stabilne in posplošene atribucije (npr. vzrok za doblje-

no slabo oceno učenec pripiše temu, da je neumen in mu nič ne gre), ampak so bolj funkcionalne zunanje, nestabilne, specifične atribucije (npr. vzrok za slabo oceno pripiše temu, da se za ta test res ni dovolj učil,

zato se bo naslednjič bolj potrudil). Tako so v neki raziskavi (Jaycox, Reivich, Gillham in Seligman 1994) otroke z uporabo obeh omenjenih metod naučili prepoznavanja samodejnih negativnih misli, ki so jih zavrnili (s protiargumenti) in tako zmanjšali negativna čustva, poleg tega pa so iskali različne razlage (ne le verjeli svojim neprijetnim vsiljenim mislim) in različne možne rešitve problema. Rezultat takšnega treninga je bil upad depresivnosti, vedenjskih in čustvenih težav ter občutkov nemoči, pa tudi višja samozavest in boljše spoprijemanje s težavami.

Sklep

Na koncu bi še enkrat poudarila, da moramo pri delu z ljudmi različnih starosti upoštevati, da za duševno zdravje posameznika ni dovolj le odsotnost duševnih težav ali bolezni. Torej ni dovolj le preprečevanje ali obravnavanje različnih duševnih težav, temveč naj bi posameznikom omogočili oz. pri njih spodbujali psihično blagostanje, tj. doživljanje zadovoljstva in sreče ter kakovostno delovanje tako na osebni ravni kot tudi v ožjih in širših socialnih kontekstih. Ključni dejavnik psihičnega blagostanja so osebnostne lastnosti, ki jih je kot temeljna, precej stabilna nagnjenja k čustvovanju, mišljenju in vedenju na določen način sicer razmeroma težko spreminjati, kljub temu pa z doslednostjo in siste-

matičnostjo lahko spodbujamo za blagostanje bolj ugodne izraze osebnostnih lastnosti. Poleg tega je za blagostanje posameznika pomembno že samo poznavanje in upoštevanje osebnostnih lastnosti, npr. v uč-

Za psihično blagostanje je zelo pomembna posameznikova osebnostna prožnost (angl. resilience), ki odraža uspešno prilagajanje oz. delovanje tudi v težkih, stresnih okoliščinah.

raža uspešno prilagajanje oz. delovanje tudi v težkih, stresnih okoliščinah (Newman 2005). Posamezniki z visoko osebnostno prožnostjo se torej učinkovito spoprijemajo z življenjskimi izzivi in si razmeroma hitro opomorejo po različnih stresnih dogodkih. K razvoju osebnostne prožnosti prispevajo stabilne osebnostne lastnosti (visoka ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost in odprtost za izkušnje ter nizek nevroticizem), nekatere značilnosti družine (stabilno in povezano okolje, ki otroku zagotavlja naklonjenost, empatijo, oporo) ter širše socialno okolje (npr. prijatelji, kolegi, tudi socialno varstvo, možnosti zaposlitve) (Masten, Cutuli, Herbers in Reed 2009). Kot pomembni varovalni dejavniki za razvoj osebnostne prožnosti otrok so se pokazali npr. varna navezanost na odraslo osebo (ne nujno le na starša, pomembno vlogo imajo tudi vzgojitelji in učitelji) in nasploh dobra socialna opora, dobre spretnosti samouravnavanja, kakovostna vzgoja in izobraževanje, pa tudi bolj usmerjene strategije, kot je npr. dodatna strokovna pomoč (spodbujanje pozitivnega čustvovanja preko igre, radovednosti in dobrih socialnih odnosov, učenje socialnih spretnosti, učenje različnih strategij reševanja problemov ipd.).

K psihičnemu blagostanju pozitivno prispeva tudi **optimizem**, ki se nanaša na splošno pričakovanje, da se bodo zgodile dobre stvari, da se bodo stvari razplet-

Optimizem se nanaša na splošno pričakovanje, da se bodo zgodile dobre stvari, da se bodo stvari razpletle dobro in da bo dobro prevladalo

le dobro in da bo dobro prevladalo (Carver in Schaefer 2001). Bolj optimistični ljudje so na splošno bolj zadovoljni s svojim preteklim, sedanjim in pričakovanim življenjem kot bolj pesimistični. Otroke in odrasle lahko naučimo, da postanejo bolj optimistični (Seligman 2009), pri čemer sta se kot učinkoviti izkazali zlasti dve metodi. Prva metoda je kognitivno-vedenjska terapija, ki vključuje spreminjanje posameznikovega pogleda na

njih in delovnih okoliščinah. Ta spoznanja lahko upoštevamo pri organizaciji dela vzgojiteljev, učiteljev in svetovalnih delavcev ter pri delu z otroki in mladostniki, npr. pri usmerjanju in svetovanju otrokom in mladostnikom, svetovanju vzgojiteljem in učiteljem glede upoštevanja osebnostnih lastnosti otrok in mladostnikov pri uravnavanju vedenja, vodenja skupine, prilagajanju učnih razmer ipd. <

Viri in literatura

1. Asendorpf, J. B. in Van Aken, M. A. (2003). Validity of Big Five personality judgments in childhood: A 9 year longitudinal study. *European Journal of Personality*, letnik 17, št. 1, str. 1-17.
2. Ashton, M. C. (2013). *Individual differences and personality*. Waltham, MA: Academic Press.
3. Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo FF.
4. Carver, C. S. in Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and selfregulation. V: E. C. Chang (ur.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association, str. 31-51.
5. Carver, C. S. in Scheier, M. F. (2002). Optimism. V: C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *The handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, str. 231-243.
6. Costa, P. T. in McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, letnik 13, št. 6, str. 653-665.
7. Diener, E. in Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
8. Diener, E., Kesebir, P. in Lucas, R. (2008). Benefits of Accounts of Well-Being - For Societies and for Psychological Science. *Applied Psychology*, letnik 57, št. s1, str. 37-53.
9. Diener, E., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. V: C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *The handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, str. 63-73.
10. Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O. in Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, letnik 107, št. 52, str. 22463-22468.
11. Holte, A., Barry, M. M., Bekkhus, M., Borge, A. I. H., Bowes, L., Casas, F., ... in Lekhal, R. (2014). Psychology of child well-being. V: A. Ben-Arieh, F. Casa, I. Frønes in J. E. Korbin (ur.), *Handbook of Child Well-Being. Theories, Methods and Policies in Global Perspective*. Netherlands: Springer, str. 555-631.
12. Howell, A. J., Keyes, C. L. in Passmore, H. A. (2013). Flourishing among children and adolescents: Structure and correlates of positive mental health, and interventions for its enhancement. V: C. Proctor in P. Linley (ur.), *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents* Springer Netherlands, str. 59-79.
13. Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Gillham, J. in Seligman, M. E. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour research and therapy*, letnik 32, št. 8, 801-816.
14. Kavčič, T., Podlessek, A. in Zupančič, M. (2012). The role of early childhood personality in the developmental course of social adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, letnik 36, št. 3, str. 215-225.
15. Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, letnik 43, št. 2, str. 207-222.
16. Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. in Reed, M. G. (2009). Resilience in Development. V: S. J. Lopez in C. R. Snyder (ur.), *The Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, str. 117-132.
17. McCrae, R. R. in Costa, P. T. ml. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, letnik 52, št. 5, str. 509-516.
18. Nettle, D. (2007). *Personality: What makes you the way you are*. New York, NY: Oxford University Press.
19. Newman, R. (2005). APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, letnik 36, št. 3, 227-229.
20. Payton, A. R. (2009). Mental Health, Mental Illness, and Psychological Distress: Same Continuum or Distinct Phenomena?. *Journal of health and Social Behavior*, letnik 50, št. 2, 213-227.
21. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, letnik 55, št. 1, 44-55.
22. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, letnik 57, št. 6, str. 1069-1081.
23. Seligman, M. E. (2009). *Naučimo se optimizma*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
24. Steel, P., Schmidt, J. in Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, letnik 134, št. 1, str. 138-161.
25. Westerhof, G. J. in Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, letnik 17, št. 2, str. 110-119.
26. WHO (2014). Mental health: a state of well-being. Dostopno na http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ (22. 9. 2017).
27. Zupančič, M. (2008). The Big Five: Recent developments in Slovene child personality research. *Psihološka obzorja*, letnik 17, št. 4, str. 7-32.
28. Zupančič, M. in Kavčič, T. (2007). *Otroci od vrtca do šole: Razvoj osebnosti in socialnega vedenja ter učna uspešnost prvošolcev*. Ljubljana: ZIFF.