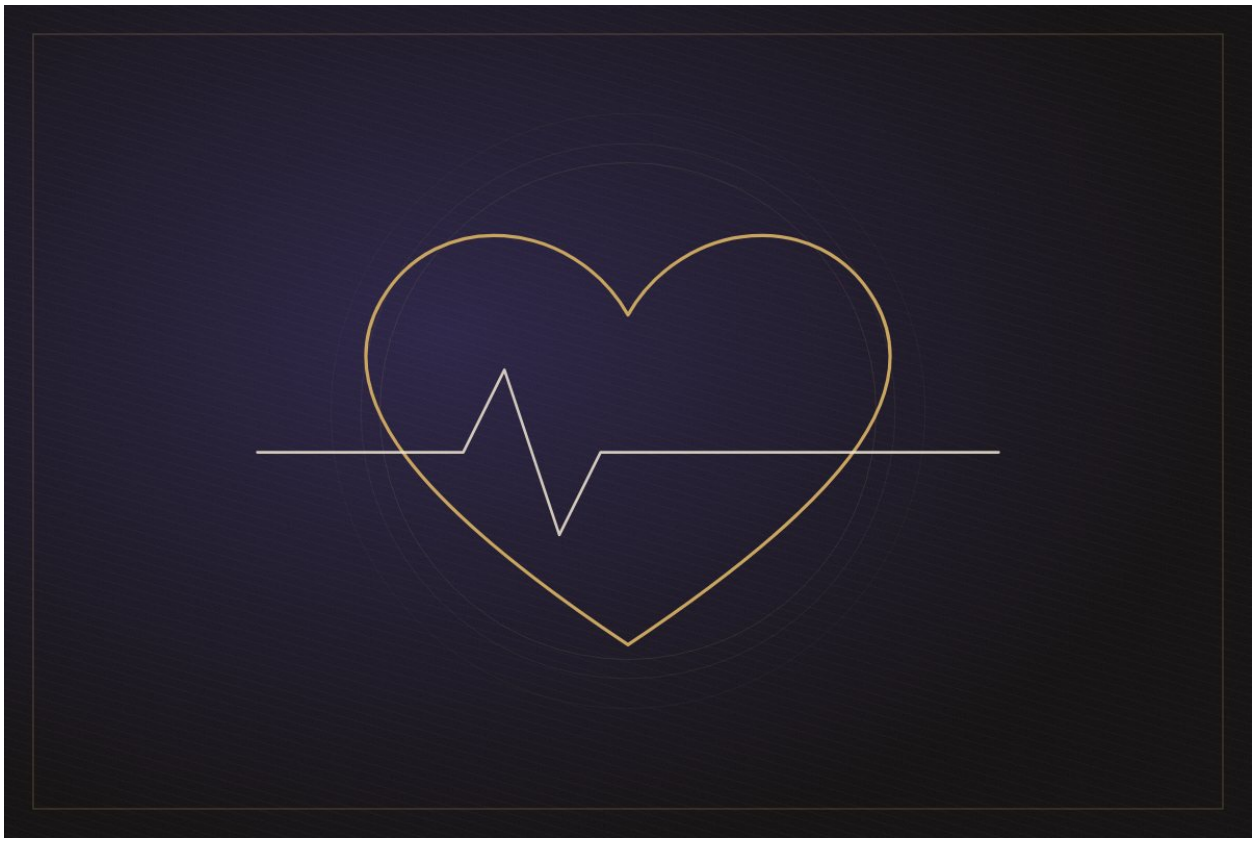
Mendja

Optimizmi dhe zemra: çfarë gjeti një meta-analizë me 230 mijë njerëz

Studimi i Alan Rozanski-t dhe kolegëve (2019), pse lidhja nuk është domosdoshmërisht shkak dhe si mund të ushqejmë një optimizëm realist

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

A ndikon mënyra si e shohim të ardhmen te shëndeti i trupit? Pyetja është e vjetër, por në dekadat e fundit studiuesit kanë filluar t'i japin përgjigje me të dhëna nga studime të mëdha, që ndjekin mijëra njerëz për vite me radhë.

Meta-analiza e vitit 2019

Në vitin 2019, kardiologu amerikan Alan Rozanski dhe kolegët e tij bashkuan rezultatet e 15 studimeve me gjithsej rreth 230 mijë pjesëmarrës. Optimizmi ishte matur me pyetësorë në fillim të studimeve, dhe pjesëmarrësit u ndoqën mesatarisht për rreth 14 vjet.

Krahasuar me njerëzit më pak optimistë, njerëzit më optimistë kishin rreth **35 për qind rrezik më të ulët** për ngjarje kardiovaskulare, si infarkti ose goditja në tru, dhe rreth 14 për qind rrezik më të ulët për vdekje nga çdo shkak gjatë periudhës së studimit.

Çfarë nuk thotë studimi

Këto janë studime vëzhguese. Ato tregojnë se optimizmi dhe shëndeti shkojnë bashkë, por jo domosdoshmërisht se optimizmi e shkakton shëndetin më të mirë. Mund të ketë faktorë të tjerë: njerëzit me më shumë burime, me më pak stres ose me shëndet më të mirë që në fillim mund të jenë edhe më optimistë. Studiuesit u përpoqën t'i merrnin parasysh disa nga këta faktorë, por jo të gjithë.

> *Optimizmi realist nuk thotë «gjithçka do të shkojë mirë». Thotë «ka gjëra që mund t'i bëj që të shkojë më mirë».*

Si mund të funksionojë

Studiuesit kanë propozuar disa shpjegime. Njerëzit optimistë priren të kujdesen më shumë për shëndetin: lëvizin më shumë, pinë më pak duhan, ndjekin më mirë këshillat e mjekut. Ata gjithashtu mund ta përballojnë stresin ndryshe, me më shumë përpjekje për të zgjidhur problemin dhe më pak shmangie. Dhe ka të dhëna, ende jo përfundimtare, se stresi kronik ndikon drejtpërdrejt në sistemin kardiovaskular.

Infermieret e Amerikës

Një nga burimet më të mëdha të të dhënave për këtë temë është studimi amerikan i shëndetit të infermiereve, që ndjek dhjetëra mijëra gra që nga vitet 1970. Në vitin 2017, Eric Kim dhe kolegët analizuan rreth 70 mijë prej tyre, të cilat e kishin plotësuar një pyetësor për optimizmin në vitin 2004. Gjatë tetë viteve në vijim, gratë më optimiste kishin rrezik dukshëm më të ulët për të vdekur nga sëmundjet e zemrës, goditja në tru, kanceri dhe infeksionet e frymëmarrjes, krahasuar me më pak optimistet. Lidhja mbeti edhe pasi studiuesit morën parasysh moshën, arsimin, depresionin dhe sëmundjet ekzistuese, ndonëse u dobësua pjesërisht kur u përfshinë zakonet e jetesës.

Deri në 85 vjeç

Në vitin 2019, Lewina Lee dhe kolegët shkuan një hap më tej dhe pyetën nëse optimizmi lidhet me jetëgjatësi të jashtëzakonshme, që ata e përkufizuan si mbijetesë deri në moshën 85 vjeç e më tej. Ata përdorën dy grupe të mëdha: gratë e studimit të infermiereve dhe burrat e një studimi të veteranëve amerikanë. Në të dyja grupet, njerëzit më optimistë jetonin mesatarisht 11 deri në 15 për qind më gjatë dhe kishin gjasa më të mëdha ta arrinin moshën 85 vjeç. Edhe këtu, studimi është vëzhgues dhe nuk provon se optimizmi e shkakton jetëgjatësinë.

Si matet optimizmi

Në shumicën e këtyre studimeve, optimizmi matet me një pyetësor të shkurtër të quajtur **Life Orientation Test – Revised**, i zhvilluar nga Michael Scheier, Charles Carver dhe Michelle Bridges në vitin 1994. Ai përmban pohime si «Në kohë të pasigurta, zakonisht pres më të mirën» ose «Rrallë pres që gjërat të shkojnë sipas dëshirës sime», dhe pjesëmarrësi tregon sa pajtohet me secilin. Pra, optimizmi këtu nuk do të thotë të jesh gjithmonë i gëzuar, por të kesh pritshmëri të përgjithshme se e ardhmja do të jetë më shumë e mirë se e keqe.

Pesimizmi mbrojtës

A janë pesimistët gjithmonë në disavantazh? Jo domosdoshmërisht. Psikologet Julie Norem dhe Nancy Cantor përshkruan në vitin 1986 një strategji që e quajtën **pesimizëm mbrojtës**: disa njerëz i ulin qëllimisht pritshmëritë para një prove ose një fjalimi dhe mendojnë në detaje çdo gjë që mund të shkojë keq. Ky ankth i kanalizuar i shtyn të përgatiten më mirë, dhe shpesh dalin po aq mirë sa optimistët. Kur iu kërkua atyre të mendonin pozitivisht, performanca e tyre madje u përkeqësua. Nuk ekziston një mënyrë e vetme e drejtë për t’u përballur me të ardhmen.

A mund të mësohet

Optimizmi pjesërisht trashëgohet dhe formohet në fëmijëri, por ka shenja se mund të forcohet. Një ushtrim i studiuar shpesh është «vetja më e mirë e mundshme», i propozuar nga Laura King në vitin 2001: për disa ditë radhazi, shkruani për rreth 20 minuta se si do të ishte jeta juaj në të ardhmen nëse gjithçka do të shkonte mirë dhe do t’i arrinit qëllimet kryesore. Studime të mëvonshme kanë gjetur se ky ushtrim rrit përkohësisht pritshmëritë pozitive. Efektet janë modeste dhe nuk dihet sa zgjasin, por ushtrimi është i lehtë dhe pa rrezik.

Optimizëm realist, në praktikë

- **Imagjinoni «veten tuaj më të mirë të mundshme».** Në disa studime, të shkruarit për disa minuta për një të ardhme ku gjërat kanë shkuar mirë e rriti optimizmin përkohësisht.
- **Lidhni shpresën me veprimin.** Pas çdo pritjeje pozitive, pyesni: cili është hapi im i parë?
- **Mos e fshehni shqetësimin.** Optimizmi i shëndetshëm nuk i injoron simptomat dhe nuk i shmang kontrollet mjekësore.
- **Kujdesuni për bazat**: gjumi, lëvizja dhe marrëdhëniet ndikojnë edhe te humori, edhe te zemra.

Burimet

Rozanski, A., Bavishi, C., Kubzansky, L. D. & Cohen, R. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 2(9), e1912200. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006

Kim, E. S., Hagan, K. A., Grodstein, F. et al. (2017). Optimism and cause-specific mortality: A prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), 21–29. PubMed

Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S. et al. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *PNAS*, 116(37), 18357–18362. PubMed

Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. PubMed

Norem, J. K. & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208–1217. PubMed

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/optimizmi-dhe-zemra