

PSIHOLOGIJA

PSYCHOLOGY

Janek Musek
**POZITIVNA
PSIHOLOGIJA**

STR. OD-DO

JANEK MUSEK
ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO
FILOZOFSKA FAKULTETA
AŠKERČEVA 2
SI-1000 LJUBLJANA
E-MAIL: JANEK.MUSEK@GUEST.ARNES.SI

::POVZETEK

POZITIVNA PSIHLOGIJA JE POMEMBEN trend najsodobnejše psihologije. Gre za sistematično raziskovanje "pozitivnih" psiholoških vidikov človekove narave, vidikov optimalnega človekovega delovanja in doživljanja, torej za sklop psiholoških dejavnikov in sestavin psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja (zadovoljstvo z življenjem, optimizem, dobro počutje, visok pozitivni in nizek negativni afekt, sreča, življenjski smisel, upanje, zanos idr.). V prvem delu se predavanje osredinja na teoretična izhodišča, razvoj in glavne izsledke pozitivne psihologije, vključujoč temeljne konstrukte, ki so se v njej oblikovali. V drugem delu zajema dva osrednja modela teh konstruktov, model subjektivnega emocionalnega blagostanja in model psihološkega blagostanja. Tretji del obravnava dejavnike in teorije (modele) psihičnega blagostanja. Četrty del predstavlja sumarni pregled rezultatov naših raziskovanj značilnosti optimalnega delovanja in njihove povezanosti z drugimi področji psihologije. Ti zadevajo najprej samo hierarhično strukturo značilnosti optimalnega delovanja (hierarhični model dimenzij optimalnega delovanja) in nato povezave teh značilnosti s pomembnimi psihološkimi področji, kot so dimenzije osebnosti, samopodobe, vrednot, duhovnosti in druga.

Ključne besede pozitivna psihologija, psihično zdravje, subjektivno emocionalno blagostanje, psihološko blagostanje, zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt, negativni afekt, sreča, optimizem

ABSTRACT**POSITIVE PSYCHOLOGY**

The systematic research of positive aspects of human life has not been accomplished in psychology until recent times. In the recent rise of positive psychology we can already find important scientific contributions including some theoretical models. They have been focused around theoretical constructs like subjective and psychological well-being (WB), satisfaction with life, positive affect, optimism, happiness, flow, hope etc. Nevertheless, the entire universe of numerous variables adhering to domains of so-called positive psychology has never been thoroughly and comprehensively explained. The aim of the present theoretical review is to examine the leading models of positive psychology, namely the model of subjective well-being (SWB), psychological well-being (PB) and others. In the study, we discussed the definitions and conceptions of well-being, the measurement of WB, the structure

and components of WB, the relationship between WB and other dimensions in the models of positive psychology and the relationship between WB and other psychological and psychosocial variables including personality, cognitive dimensions, goals and values and demographic variables (age, sex, income, education, marital status, religiosity etc.). A special attention is devoted to the cultural and international aspects of WB, to the connections to psychological health or adjustment and to various explanatory models of WB. Finally, the results of our empirical studies concerning WB are briefly reviewed.

Key words: positive psychology, psychological health, psychological well-being, subjective emotional well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect, happiness, optimism

::PSIHOLOŠKO RAZISKOVANJE NEGATIVNIH IN POZITIVNIH VIDIKOV ČLOVEKOVE NARAVE

Že Aristotel je menil, da je človekov najvišji cilj sreča (eudaimonia), najvišja dobrina, ki je edino dobro, ki si ga ljudje želimo izključno zaradi njega samega, obenem pa je tudi on že opozoril, da je sreča odvisna od nas samih, namreč od "umne in vrle dejavnosti duše" (Vorländer, 1977, str. 131). Podobna mnenja najdemo tudi pri drugih zahodnih in vzhodnih filozofih. Za Demokrita je npr. končni smoter (telos) kombinacija srčnega miru (euthymia), srečnosti (euesto) in neomajne uravnoteženosti (ataraxia) (Vorländer, 1977, str. 58) in dodaja, da "sreča in nesreča prebivata v duši" (fragment 170, Vorländer, 1977, str. 59). Danes se temu pridružuje sodobna pozitivna psihologija, ki ugotavlja, da je subjektivno doživljanje sreče nujna sestavina kakovosti življenja (Diener, Sapita & Suh, 1998). Ne moremo govoriti o srečnem ali kakovostnem življenju, če ga sami ne doživljamo ali čutimo kot takšnega. Raziskave kažejo, da le 8–15 odstotkov ljudi meni, da je sreča odvisna od objektivnih okoliščin (Lyubomirsky, 2001). Vsi sociološki in ekonomski kazalci kakovosti življenja torej "odpovedo", dokler jim ne pridružimo enega, ki pa je ključne narave: psihološkega.

Zanimivo je, da so na drugi strani nekateri pomembni filozofi poudarjali, da vodi pot k sreči in blaženosti prek ukinitve negativnih aspektov življenja. Značilen v tem smislu je vsekakor Budov nauk. Po njem moramo na poti k sreči premagati nesrečo in trpljenje in odstraniti njune izvore. Ti pa so spet predvsem duševni, izvirajo namreč iz (emocionalne) vezanosti na afekte in egoistične cilje ter predstave, torej na nepristni, iluzorni svet maje ali avidje, ki kot neprosojen zastor prekriva globljo duhovno resničnost (Radakrishnan,

1948). Podobno osredotočanje na negativne vidike človekove eksistence najdemo tudi pri stoikih, novoplatonikih in še kje.

Tudi znanstvena psihologija je v svojem razvoju osredinjala največ pozornosti na številne negativne aspekte življenja, predvsem na tiste, ki povzročajo ali pomenijo težave, probleme in motnje v psihičnem in osebostnem delovanju. V psihologiji kar upravičeno govorimo, da je "negativno pristrana" ("misery biased"), kar lahko zelo jasno potrdimo z dejstvi: veliko več člankov in knjig je bilo napisanih o strahu, jezi, sovraštvu, agresivnosti in depresivnosti, kot o zadovoljstvu, veselju in sreči. To je po eni strani razumljivo in celo logično, saj moramo raziskati negativne strani človekove narave, če hočemo spodbujati njen pozitivni vidik, na drugi strani pa nam omejevanje na negativno hočes nočes pokaže zmaličeno in pristransko podobo človeka kot predvsem anksioznega, nevrotičnega in agresivnega bitja.

Prevladujoča usmerjenost na negativne in psihopatološke vidike torej vodi v model človeka, ki mu primanjkuje pozitivnih lastnosti, pomembnih za občutja smiselnosti življenja. Upanje, modrost, kreativnost, subjektivno zadovoljstvo, optimizem, občutje sreče itd. so primeri lastnosti, ki so v psiholoških raziskavah pogosto ignorirane ali pa celo pojmovane kot transformacije negativnih značilnosti. Takšno "negativno" usmerjenost psihologije so upravičeno kritizirali humanistični in eksistencialni psihologi, ki so že desetletja pred pojavom pozitivne psihologije opozarjali na generične pozitivne vidike človekove narave, zlasti pozitivno naravnost, kreativnost in samoaktualiziranost (Maslow, 1954; Rogers, 1961) in pa občutje življenjskega smisla (Frankl, 1962). Frankl bi se verjetno strinjal s Kong Zijem (Konfucijem), ki je dejal, da je bolj srečen tisti, ki vztraja pri svojem poslanstvu (dolžnosti), četudi zato umre, kot tisti, ki zaradi smrtne grožnje zataji svoje dolžnosti (Fung Ju Lan, 1971, str. 59).

Med predhodnike pozitivne psihologije lahko upravičeno štejemo našega velikana psihologije, Antona Trstenjaka. Po svoji psihološki usmeritvi je bil zelo blizu humanistični psihologiji, še bolj pa usmeritvi svojega prijatelja Frankla. V svojih delih je velikem slogu upošteval poglede humanistične psihologije in logoterapije in jih dvignil na antropološko raven (Trstenjak, 1976, 1985, 1988, 1991). A lahko ga imamo tudi za predhodnika pozitivne psihologije. Leta 1974 je napisal delo *Človek in sreča*, ki ga lahko imamo za začetek slovenske pozitivne psihologije še pred uradnim nastopom pozitivne psihologije v svetu.

Na področju empiričnega raziskovanja sreče imamo lahko za pionirja ameriškega psihologa Wilsona (1967). Na podlagi svojih raziskav je zaključil, da je srečna oseba "mlada, zdrava, dobro izobražena, dobro plačana, ekstravertna, optimistična, brez skrbi, verna, poročena, ima visoko samospoštovanje, delovno moralo, zmerne aspiracije, ni pomembno ali je moški ali ženska in je

lahko zelo različne inteligentnosti.” Njegove ugotovitve so bile šele desetletja pozneje ponovljene, poglobljene in razširjene. Izkazalo se je, da so bili nekateri njegovi zaključki potrjeni, nekateri pa tudi ne.

V predznanstveni, filozofski in znanstveni psihologiji torej že zgodaj najdemo pojmovanja, ki zadevajo problematiko psihičnega blagostanja (PB). Lahko bi govorili o dveh pomembnih tradicijah teh pojmovanj, ki pa se v znatni meri tudi prekrivata med seboj. Prva tradicija govori o psihičnem blagostanju s hedonskega vidika. Ljudje stremijo k sreči kot dobremu počutju in uživanju življenja. Najiminitnejši predstavniki zgodnje hedonske tradicije so prav gotovo hedonisti z Epikurjem na čelu. Aristip je smatral, da je sreča preprosto vsota naših hedonskih užitkov. Druga tradicija pod vplivom Sokrata meni, da to ni dovolj, temveč da je za srečo potrebno tudi občutje, da se živi v skladu z vrlinami, danes bi rekli vrednotami. Za Aristotela je hedonsko uživanje, brez realizacije vrlin, nekaj vulgarnega, kar naredi iz nas sužnje čutnih užitkov. Prava sreča je eudaimonia, občutje, da izpolnjujemo splošno veljavno načelo krepostnega življenja, sledenje notranjemu glasu (sokratovskemu daimonionu), ki presega egoistično, trenutno in zgolj sami sebi namenjeno čutnost. Res pa je, da je tudi Epikur, katerega ime je postala (neupravičeno) oznaka za grobi hedonizem, zatrjeval, da so “užitki duha nad užitki srca”.

Obe tradiciji, ki sta dobili svoje naslednike tudi med poznejšimi filozofi (Hobbes, Bentham), sta se zasidrali tudi v psihologiji (npr. Fromm, 1981) in konkretno v pozitivni psihologiji. Tako lahko psihologijo psihičnega blagostanja razdelimo na dve smeri, dve paradigmi, hedonsko usmerjeno (Kahneman in sod., 1999) in eudaimonsko usmerjeno (Ryan & Deci, 2001).

Šele v najnovejšem času se je res močno začelo uveljavljati raziskovanje pozitivnih vidikov človekove narave in življenja v psihologiji in danes zato upravičeno govorimo o trendu pozitivne psihologije (ta termin se je že uveljavil), ki se zanima za psihično zdravje in zadovoljstvo, za psihološke aspekte kakovosti življenja, pozitivno emocionalnost in doživljanje (pozitivni afekt, subjektivno blagostanje /dobrobit, angleško well-being/, zadovoljstvo z življenjem, dobro počutje, dobro življenje, stanje preplavitve, sreče ipd.) in za temu ustrezajoče osebne dimenzije (srečnost, preplavitev /flow/, optimizem, upanje, skromnost). V okviru pozitivne psihologije so se tako pojavili že pomembni raziskovalni prispevki. Raziskovalci so odkrili več pomembnih dimenzij psihičnega zdravja/zadovoljstva in pozitivne psihične naravnosti, vendar ostajajo tolmačenja, medsebojne povezave in hierarhični odnosi teh dimenzij še nedorečeni in nezadostno pojasnjeni.

Kot opozarjata Biswas-Diener in Diener (2001), “narašča pomen subjektivnega blagostanja v demokratičnem svetu, kjer želimo, da bi ljudje izpolnjevali svoje življenje tako, kot se zdi vredno njim samim in ne tako, kot sodijo

politiki, avtokrati ali eksperti". Logično se tudi zdi, da postajata sreča in zadovoljstvo z življenjem toliko pomembnejša, kolikor bolj se zadovoljujejo temeljne potrebe. Ljudje ocenjujejo srečo in zadovoljstvo z življenjem kot skrajno pomembni stvari in to ne samo v našem kulturnem okolju (Diener, 2000a). Tudi v relativno revnejšem okolju, kot je Indija, so respondenti npr. ocenjevali na sedemstopenjski lestvici pomen zadovoljstva z življenjem s povprečno oceno 5,75 in srečo z 5,97. Torej vsekakor precej višje kot denar (povprečna ocena 4,81).

::GLAVNI TEORETSKI MODELI POZITIVNE PSIHOLOGIJE

Področje pozitivne psihologije in z njo povezanega psihičnega zdravja, ki ni definirano zgolj kot odsotnost psihičnih motenj ampak kot prisotnost več pozitivnih individualnih spremenljivk, je postalo torej šele v zadnjih letih predmet koncentriranega znanstvenega raziskovanja. Pred tem je bilo opravljenih tudi precejšnje število raziskav, ki so se ukvarjale s posamičnimi spremenljivkami, ki bi lahko vplivale na psihično zdravje ali bile del psihičnega zdravja, med njimi tudi osebnostne lastnosti in slogi kot so samospoštovanje, optimizem, slogi soočanja s stresom, pozitivni afekt idr. Pozitivna psihologija se znanstveno ukvarja z optimalnim človeškim doživljanjem, s katerim pa je pogosto povezano tudi uspešnejše in učinkovitejše delovanje in obnašanje. Njen cilj je raziskovanje razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe, dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt, 2000).

Ključni pojem pozitivne psihologije je pojem psihičnega blagostanja ali dobrobiti (well-being). Skupaj s pojmi sreče, dobrega počutja, optimizma, upanja, zadovoljstva z življenjem in življenjskega smisla se nanaša na glavne vidike človekovega optimalnega izkustva in optimalnega delovanja, ki sta predmet raziskovanja v pozitivni psihologiji (pregledno o pozitivni psihologiji Musek in Avsec, 2002; obsežen nabor ključnih člankov pa v Snyder in Lopez, 2002). Skoraj odveč je opomba, da je psihično blagostanje če že ne sinonim za psihično zdravje, pa njegova jedrna sestavina in s tem ključni psihološki vidik kakovosti življenja.

V okviru pozitivne psihologije so se pojavile že tudi pomembne sistemizacije raziskovalnih izsledkov in sicer na številnih področjih človekovega optimalnega delovanja (Diener, 1993; Diener, Diener & Diener, 1995; Lykken, 1999; McCullough, 2000; Sheldon in sod., 2000; Taylor in sod. 2000). Teoretske modele pozitivne psihologije najdemo najprej na področju obeh ključnih in generalnih konstruktov pozitivne psihologije, subjektivnega emocionalnega

blagostanja (SEB), ki zajema hedonske, tako emocionalne kot kognitivne vidike življenjskega zadovoljstva in sreče (Diener, 1984, 1994, 1995a, 1995b, 2000a, 2001; Diener in Biswas-Diener, 2000; Diener in Diener, 1995, 2001; Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985; Kahneman, 1999) in nato na področju psihološkega blagostanja (PsihB), ki zajema eudaimonične in telične, s smislom in rastjo povezane vidike sreče in psihične dobrobiti (Ryff, 1989, 1998; Ryff & Keyes, 1995). Oba temeljna modela skuša integrirati model samodeterminacije (Ryan & Deci, 2001).

Ob tem pa so se v pozitivni psihologiji oblikovali tudi modeli, ki obravnavajo bolj specifične vidike psihičnega blagostanja in optimalnega funkcioniranja. Naj omenimo samo področje emocionalnosti oziroma afekta (Charles, Reynolds & Gatz, 2001; Watson, Clark & Tellegen, 1988), optimizma (Seligman, 1991a,b; Seligman & Csikszentmihalyi), model sreče oziroma srečnosti (Ellis, 2000; Myers, 1992; Myers & Diener, 1996), model zanosa (Csikszentmihalyi, 1990, 1997), model upanja (McCullough & Snyder, 2000; Snyder, 1994, 2000) in model dobrega življenja (Baltes & Staudinger, 2000; Baumeister & Exline, 2000; Simonton, 2000; Tangney, 2000).

Najpomembnejše modele v pozitivni psihologiji bi torej lahko povzeli z nasledno shemo:

1. Dva temeljna modela psihičnega blagostanja
 - a. Hedonski model – model subjektivnega (emocionalnega) blagostanja (dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem);
 - b. Eudaimonski model – model psihološkega blagostanja
2. Integrativni model samodeterminacije
3. Posebni modeli optimalnega funkcioniranja
 - a. model afekta;
 - b. model optimizma;
 - c. model sreče oziroma srečnosti;
 - d. model zanosa;
 - e. model upanja;
 - f. model dobrega življenja
 - g. drugi modeli (starejši in novejši), ki so blizu pozitivni psihologiji, npr. modeli smisla, duhovnega blagostanja (tudi emocionalnega, moralnega, eksistencialnega itd.)

::HEDONSKI MODEL: SUBJEKTIVNO EMOCIONALNO BLAGOSTANJE (SEB)

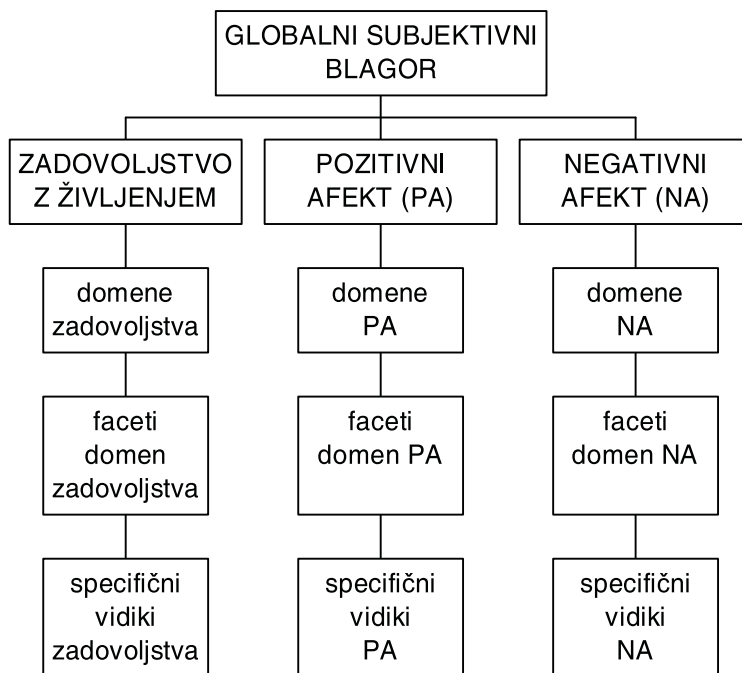
Danes, po komaj dobrih 15 let razvoja pozitivne psihologije, imamo lahko za eno njenih paradigmatiskih področij model subjektivnega blagostanja, ki

ga je razvijal Ed Diener s svojimi sodelavci (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Model zajema osrednjo in globalno spremenljivko dobrega počutja in življenjskega zadovoljstva, ki jo je Diener označil z izrazom "subjective well-being" (SWB) oziroma "subjective emotional well-being".

::Pojem, struktura in merjenje subjektivnega blagostanja

Subjektivno blagostanje pomeni posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno doživlja lastno življenje (Diener, 1984, 2000a,b). Pomensko torej ustreza pojmu sreče in nekateri raziskovalci ga dejansko uporabljajo kot strokovni sinonim za bolj poljudni izraz sreča. Diener in Diener (2001) pravita, da subjektivno blagostanje "predstavlja posameznikova vrednotenja lastnega življenja in vključuje srečo, prijetne emocije, zadovoljstvo z življenjem ter relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj ter emocij." Iz te definicije bi lahko razbrali, da se subjektivno blagostanje hkrati nanaša tako na emotivne kot kognitivne vidike vrednotenja lastnega življenja. Po Myersu (1992) gre pri subjektivnem blagostanju za "trajno občutje, da je življenje bilo in da je dobro." Gre za zaznanje, "da je sedanji čas življenja ali celo življenje v celoti polno, smiselno in prijetno."

Za merjenje globalnega subjektivnega blagostanja je sprva Diener s sodelavci izdelal Lestvico zadovoljstva z življenjem (swls, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Uporabnost in metodološka primernost tega instrumenta je bila večstransko raziskana, potrjena je bila tako njegova veljavnost kot zanesljivost (Diener, 1994; Diener, Sandvik, Pavot, & Gallagher, 1991; Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000; Larsen, Diener, & Emmons, 1985; Lucas, Diener, & Suh 1996; Pavot & Diener, 1993a, b; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot, Diener, & Suh, 1998; Sandvik, Diener & Seidlitz, 1993). Ko se je koncept subjektivnega blagostanja razširil, je zajel v bistvu tri komponente: zadovoljstvo z življenjem kot kognitivno komponento, visok pozitivni afekt in nizek negativni afekt pa kot emocionalni komponenti. Vse tri najpomembnejše komponente subjektivnega blagostanja lahko razdelimo še dalje na njihove subkomponente (najprej domene in nato facete; Diener, Suh & Oishi, 1997). Zadovoljstvo z življenjem sestavljajo posamezne domene zadovoljstva, npr. zadovoljstvo s partnerjem, zakonom, prijatelji, ljubezen, rekreacija itd. Pozitivni afekt vključuje pozitivne emocije in emocionalna stanja, npr. veselje, naklonjenost, ponos, negativni afekt pa negativne, npr. tesnoba, žalost, krivda, sram, jeza... Slika 1 prikazuje hierarhično strukturo subjektivnega blagostanja, ki zajema štiri nivoje: globalno subjektivno blagostanje, glavne komponente, subkomponente (domene in facete) in končno specifične vidike subjektivnega blagostanja.



Slika 1. Hierarhična struktura subjektivnega blagostanja, ki vključuje globalni nivo, nivo komponent, nivo domen, nivo facetov in nivo specifičnih vidikov. Prikaz je omejen na tri glavne komponente subjektivnega blagostanja: zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt in negativni afekt.

Obe drugi komponenti, pozitivni in negativni afekt (PA in NA) meri več instrumentov. Najbolj pogosto uporabljen je vprašalnik PANAS (Positive Affect Negative Affect Scale, Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Poleg globalnih samoocenjevalnih mer subjektivnega blagostanja so raziskovalci predlagali in uporabili veliko drugih mer za ocenjevanje (Diener & Biswas-Diener, 2000a). Mednje sodijo:

- ocene partnerjev, ožjih sorodnikov, prijateljev in znancev;
- agregacija samoocen v časovnih vzorcih;
- memoriranje prijetnih, pozitivnih dogodkov;
- razgovori in druge kvalitativne metode;
- biološke metode (indikatorji možganske frontalne asimetrije, facialna elektromiografija, raven kortizola v slini, merjenje očesnih reakcij idr.).

Samoocenjevalne lestvice, ki merijo komponente SB, pomembno korelirajo med seboj, raziskovalci pa ugotavljajo pomembne povezave tudi z drugimi merami za ocenjevanje SB (Diener, Suh & Oishi, 1997; Sandvik, Diener, & Seidlitz, 1993).

Zanesljivost instrumentov, ki merijo SB, je prav tako substancialna (zmer-

na do visoka) in ostaja dovolj pomembna tudi po daljših časovnih obdobjih retestiranja. Magnus, Diener, Fujita, in Pavot (1993) navajajo test retest korelacijo 0,58 po štirih letih in skoraj enako korelacijo (0,52) tudi v primeru, ko lestvico zadovoljstva z življenjem pri retestu nadomestimo z ocenami drugih oseb. Podobno poročajo o relativni stabilnosti mer pozitivnega in negativnega afekta (Costa & McCrae, 1988; Headey & Wearing, 1992). Ocene SB se torej v času spreminjajo, vendar v povprečju ohranjajo zelo signifikantno stopnjo stabilnosti.

Če se vprašamo, na podlagi česa oblikujemo svoje ocene SB, lahko odgovorimo, da so odvisne od preteklih izkušenj, od trenutnih stanj in tudi od pričakovanj v bodočnosti. Diener, Suh in Oishi (1997) npr. opozarjajo, da se globalne ocene SB oblikujejo predvsem na podlagi izkušenj in pričakovanj, da so pa do neke mere odvisne tudi od aktualnih subjektivnih doživljanj. V tem smislu bi torej lahko tudi na področju SB razlikovali med stanjskim (aktualnim) in permanentnim ("poteznim") SB.

Zanimivo je vprašanje, kaj bolj prispeva k subjektivnemu blagostanju, intenzivnost ali pogostost (frekvenca) pozitivnih emocij in občutij. Raziskovalci ugotavljajo, da je subjektivno blagostanje predvsem veliko bolj odvisno od pogostosti kakor od intenzivnosti. To so ugotavljali že leta 1985 Diener, Larsen, Levine in Emmons, poznejše raziskave pa so njihove ugotovitve še potrdile (npr. Schimmack & Diener, 1997).

::EUDAIMONSKI MODEL: PSIHOLOŠKO BLAGOSTANJE (PSIHB)

Druga paradigma v raziskovanju psihičnega blagostanja je bližje eudaimonski tradiciji. Njeno znanstveno psihološko pot začrtavajo že eksistencialni, fenomenološki in humanistični psihologi ter njihovi predhodniki, zlasti vsi tisti, ki govorijo o samoaktualizaciji (Jung, Goldstein, Maslow, Rogers) in o življenjskem smislu (Frankl). Lahko smo ponosni, da je tej paradigmi pri nas veliko prispeval Trstenjak s svojim poljudnim a globokim spisom *Človek in sreča* (1974). Zastopniki te paradigme so novo, pozitivno psihološko obliko eudaimonske smeri povezali predvsem s pojmom psihološkega blagostanja. Psihološko blagostanje (PsihB; angl. psychological well-being) zajema več kategorij kot je subjektivna ocena emocionalnega in kognitivnega zadovoljstva (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998).

Jahoda (1958) je bila verjetno prva avtorica, ki je pri proučevanju pozitivnega psihičnega zdravja analizirala obstoječo znanstveno literaturo o spremenljivkah, povezanih z normalnim, optimalnim psihičnim delovanjem na eni strani in patološkim psihičnim in emocionalnim funkcioniranjem na drugi strani. Za razliko od raziskav, ki so se prevladujoče osredotočale le na patološko delovanje

in normalno funkcioniranje kot odsotnost patološkega, je avtorico zanimalo predvsem optimalno oziroma uspešno funkcioniranje v vsebinskem smislu, ne zgolj kot odsotnost negativnega.

Pozneje je Ryff (1989) na podlagi analize obstoječe literature v zvezi s psihičnim zdravjem oblikovala vprašalnik s šestimi lestvicami, ki po njenem mnenju obsegajo vse bistvene značilnosti psihičnega zdravja, in sicer so to:

- sprejemanje samega sebe,
- pozitivni odnosi z drugimi,
- avtonomnost,
- obvladovanje okolja,
- smisel življenja in
- osebnostna rast.

Pri teh značilnostih gre obenem dimenzije psihičnega blagostanja oziroma psihičnega zdravja. Po mnenju avtorice in njenih sodelavcev (Ryff in Keyes, 1995) je potrebno, upoštevaje izsledke pozitivne psihologije, poleg komponent, ki zajemajo pozitivne aspekte emocionalnega in kognitivnega doživljanja, v model psihičnega blagostanja zajeti dimenzije odnosov, osebne rasti in življenjskega smisla, brez katerih ne moremo opredeliti psihičnega zdravja. Nekdo se lahko čuti srečnega, vendar ima do drugih sovražen in nasilen odnos – vsekakor ga ne moremo ocenjevati kot psihično zdravo osebo. Za definicijo psihološkega blagostanja in zdravja torej zgolj subjektivno občutje sreče ni dovolj.

Nekako med obema paradigama se giblje model samodeterminacije Ryana in Decija (Ryan in Deci, 2001). Po tem modelu so dimenzije PsihB dejavniki, ki spodbujajo psihično blagostanje, vendar ga ne opredeljujejo. Model predvideva, da je temeljni dejavnik, ki deluje tako na SEB kot na PsihB zadovoljevanje temeljnih človekovih potreb. Teorija samodeterminacije govori o treh univerzalnih človekovih potrebah, katerih zadovoljenost predstavlja mero psihičnega blagostanja. To so potreba po avtonomnosti, povezanosti in kompetentnosti. Vprašalnik temeljnih potreb BPNS (Basic Psychological Needs; Gagné, 2003) meri te tri temeljne potrebe.

::DRUGI MODELI POZITIVNE PSIHOLOGIJE

Kot sem že navedel, obstajajo še številni drugi modeli v pozitivni psihologiji, ki se nanašajo na konstrukte, zadevajoče optimalno človekovo delovanje. Med temi so zlasti naslednji:

- Sreča
- Afekt in emocionalnost
- Optimizem

- Upanje
- Zanos
- Dobro življenje
- Duhovnost in duhovna inteligentnost
- Smisel

::Sreča

Nekateri med temi modeli se tako prekrivajo z obravnavanima modeloma, da jih lahko pravzaprav brez večjih problemov uvrstimo mednju. Tako bi lahko imeli zlasti pojem sreče za osrednji pojem vseh modelov pozitivne psihologije. Že Aristotel je spregovoril o dveh psihološko pomembnih vidikih sreče: "sreča je ves cilj in smoter človeške eksistence" in "sreča je odvisna od nas samih". To pomeni, da imamo srečo za svoj cilj, vendar tudi, da ni enoznačnih objektivnih kriterijev srečnosti. Osebno, subjektivno občutje srečnosti je nujen pogoj sreče v življenju, s tem pa tudi kakovosti življenja. Zato sociološki ali ekonomski kriteriji kakovosti življenja ne zadoščajo, nujni so psihološki. Če je nekdo "psihološko" srečen, potem je srečen, če ni, potem ni srečen. Brez občutja srečnosti ni prave kakovosti življenja.

Ellis (2001) razlikuje stanjsko in potezno srečo in slednjo definira kot ulomek med dvema povprečjema, povprečjem pozitivnih emocij in povprečjem negativnih emocij. Od Wilsona (1967) naprej se kopičijo spoznanja o značilnostih srečnih oseb, dejavnikih sreče in povezanosti sreče z drugimi spremenljivkami. Prav lahko pa bi rekli, da vse to, kar velja za zadovoljstvo z življenjem, torej za psihično blagostanje kot SEB ali PsihB, skoraj v celoti velja tudi za pojem sreče. Obstaja veliko število lestvic, ki merijo srečo. Med njimi je npr. Lestvica subjektivne sreče (Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999), ki vsebuje sasmo štiri postavke.

::Afekt in emocionalnost

Positivna in negativna emocionalnost (afekt; Watson, Clark & Tellegen, 1988) pomenita ključni emocionalni dimenziji optimalnega delovanja (Diener, Smith & Fujita, 1995) in sta že vključeni v temeljni hedonski model psihičnega blagostanja, model SEB. Pozitivni afekt lahko definiramo kot težnjo po doživljanju dobrega razpoloženja, iskanje temu ustreznih situacij, izogibanje situacij, ki vzbujajo nezadovoljstvo (povezan je z entuziazmom, dobrovoljnostjo, veseljem, radostjo, simpatijo in drugimi pozitivnimi emocijami), negativni afekt pa kot pogostost zapadanja v slabo razpoloženje; zapadanje v distresne in frustrirajoče situacije (povezan je z depresivnostjo in anksioznostjo, pa tudi

jezo in sovraštvom in drugimi negativnimi emocijami). Tudi o afektu lahko govorimo kot o stanju in kot potezi. Oba temeljna afekta dobro meri znana lestvica PANAS, ki smo jo že omenjali.

Še vedno je odprto vprašanje, ali gre pri pozitivnem in negativnem afektu za univariatni ali za bivariatni konstrukt. Dejstvo je, da obstaja pomembna negativna korelacija med obema afektoma, vendar ta v običajnem, normalnem življenju ni tako visoka, da bi se obe afektivni stanji izključevali. Zdi pa se, da se v stresnih situacijah ta korelacija tako poveča, da se obe dimenziji dejansko izključujeta (Reich, Zautra & Davis, 2003). Zato je danes večina raziskovalcev bliže mnenju, da je treba pozitivni in negativni afekt jemati kot dve, sicer korelirani, vendar relativno samostojni dimenziji. Pozitivni afekt in negativni afekt pa nista samo tesno povezana s spremenljivkami psihičnega blagostanja, temveč tudi z osebnostnimi dimenzijami in dimenzijami motivacije. Tako obstaja visoka povezanost med pozitivnim afektom, motivacijo približevanja in ekstravertnostjo na eni strani in negativnim afektom, motivacijo izogibanja in nevroticizmom na drugi strani (Elliot & Thrash, 2002). Prav tako obstajajo jasne razvojne zakonitosti obeh dimenzij. S starostjo negativna emocionalnost kar opazno upada, medtem ko ostaja pozitivna emocionalnost dokaj stagnantna (Charles, Reynolds & Gatz, 2001).

::Optimizem

Naslednji pomembni konstrukt pozitivne psihologije je optimizem, psihološka dimenzija, ki jo tesno povezujemo s ti. pozitivnim mišljenjem in so jo temeljito proučevali in raziskovali številni avtorji, predvsem pa znani ameriški psiholog Seligman (1998b, 2001, 2002). Opredelimo ga kot naravnost oziroma pričakovanje, da se bodo dogajale pozitivne stvari, skratka kot pričakovanje pozitivnih izidov (nasprotno pomeni pesimizem preценjevanje verjetnosti negativnih izidov). Tesno se povezuje s pozitivnim čustvovanjem. Optimizem pravzaprav korelira z vsemi pomembnimi spremenljivkami pozitivne psihologije (sreča, psihično blagostanje, pozitivni in negativni afekt, upanje) in z nekaterimi najpomembnejšimi dimenzijami osebnosti (nevroticizem, ekstravertnost). Merimo ga s številnimi lestvicami in vprašalniki, med najbolj znanimi sta lestvici LOT in LOT-R: Test življenjske orientacije (Life Orientation Test; Scheier, Carver & Bridges, 1994; Life Orientation Test – Revisited).

Vsekakor so pričakovanja in atribucije podlaga optimizma (Peterson, 2000; Carver, Scheier, 2000; Seligman, 2001). Optimizem, pozitivno mišljenje predica zdravo obnašanje in boljše zdravje

na podlagi atribucij pozitivnega dogajanja. Če gre za optimizem, so te sta-

bilne, globalne in internalne (pri pesimizmu veljajo te atribucije za negativno dogajanje). Optimistična pristranost (pozitivna iluzija) je povezana tudi s samoučinkovitostjo in očitno je nekaj na tem, da spodbudno vpliva na naše dosežke, dobro počutje in celo na smisel za humor. Torej je nekaj resnice v trditvi, da je v življenju bolje biti rahlo nerealističen optimist kot popoln realist (raziskave kažejo, da so depresivne osebe dokaj realistične). Vendar pretirani optimizem spet ni zaželen, saj zaradi nerealističnega podcenjevanja nevarnosti zmanjšuje odgovornost in varnost.

Zanimivo je razmišljati o odnosu med subjektivnim blagostanjem in optimizmom. Zakaj so optimisti bolj zadovoljni z življenjem kot pesimisti? Ker so zaradi večjega zadovoljstva bolj optimistični ali zato, ker zaradi svoje optimistične naravnosti vidijo lastno življenje v lepši luči? Sodita zadovoljstvo z življenjem in optimizem pod "isto streho", sta dve plati iste medalje in so torej ljudje, ki so optimistični hkrati tudi bolj zadovoljni?

Naslednje zanimivo vprašanje je, zakaj se naš optimizem in pesimizem ter zadovoljstvo in nezadovoljstvo z življenjem gibljejo v mejah med ekstremi, se tako rekoč normalno distribuirajo? Kaj brani optimistu, da ne postane pretirano optimističen in pesimistu, da ne postane pretiran pesimist (čeprav se pri nekaterih to dogaja)? Teorije subjektivnega blagostanja (o njih več v nadaljevanju) poudarjajo vlogo izkušenj. Subjektivno blagostanje in zadovoljstvo z življenjem nista odvisna le od temeljne, dispozicijske naravnosti, temveč tudi od pozitivnih in negativnih izidov našega življenjskega dogajanja. Morda imata optimizem in pesimizem prav zato nekakšne samopopravni mehanizem v sebi. Če smo optimistični, več pričakujemo in bomo pogosteje doživeli razočaranja, medtem ko bodo pesimisti pogosteje doživeli stvari, ki presegajo njihova pričakovanja. Te izkušnje preprečujejo, da bi se optimizem in pesimizem pretirano razvila in ju ohranjajo v zmernejših mejah. Po drugi strani pa je vendarle možno tudi to, da nas zaradi splošnega optimizma negativni izidi ne bodo tako razočarali, ali pa, da nas zaradi splošnega pesimizma, uspehi ne bodo tako razveselili.

::Upanje

Upanje je izjemno pomembna kategorija človekovega doživljanja sveta, ki jo poudarjajo mnogi misleci, filozofi in verski vodje. Že po svoji kompleksni vsebini, ki vsebuje tako kognitivne kot konativne prvine, se povezuje z mnogimi pojmi pozitivne psihologije, npr. s pojmi sreče, optimizma, zadovoljstva itd., vsekakor pa ni pojem upanja ni identičen z njimi in prispeva pomemben dodatni vidik optimalnega človekovega delovanja.

C. R. Snyder (1994, 2000) je s sodelavci operacionaliziral pojem upanja tudi v psihologiji. Upanje lahko opredelimo kot slutenje, željo, pričakovanje možnosti, da se doseže neka rešitev, izboljšanje. Je kognitivna naravnost, ki jo sestavlja vzajemno občutenje uspešnega delovanja (k cilju usmerjena odločenost) in poti, da se to doseže (načrtovanje poti za doseganje cilja). Ima tri značilnosti:

- ciljno orientirano mišljenje (dosegljivi a ne stoodstotno cilji) in delovanje,
- občutje, da so poti doseganja ciljev možne in
- občutje, da smo sami zmožni smo ubrati poti.

Lahko bi razlikovali stanjsko in potezno upanje, podobno kot pri mnogih drugih psiholoških konstruktih. Raziskovalni podatki med drugim kažejo, da višja stopnja upanja korelira z akademsko in športno uspešnostjo, samospoštovanjem in prilagojenostjo ter boljšim počutjem in zdravjem.

Snyder in sodelavci so razvili več merskih instrumentov, med drugimi npr. kratko Lestvico stanja upanja za odrasle (Adult State Hope Scale; Snyder in sod., 1996), ki vsebuje samo 6 postavk, na katere se odgovarja na 8 stopenjski lestvici:

_____ 1. Če bi se znašel v težavah, bi si lahko zamislil več načinov, kako jih premagati.

_____ 2. Trenutno si energično prizadevam, da bi dosegel svoje cilje.

_____ 3. Pri vsakem od problemov, s katerimi se soočam sedaj, je veliko možnosti, kako se jih lahko lotim.

_____ 4. Prav zdaj vidim samega sebe kot precej uspešnega.

_____ 5. Lahko si zamislim več načinov, kako doseči trenutne cilje.

_____ 6. Prav v tem času dosegam cilje, ki sem si jih zastavil.

Parne postavke tvorijo podlestvico agentnosti (delovanja), neparne pa podlestvico načinov. Skupaj dobimo celotno točkovno vrednost upanja. Nasploh bi lahko na področju upanja ločevali prav ti dve dimenziji, kako izhaja že iz definicije samega pojma, namreč dimenzijo delovanja ali prizadevanja (agentnost) in dimenzijo zamišljanja in načrtovanja načinov (načini).

::Zanos

Csikszentmihalyi (1990), ameriški psiholog madžarskega rodu, je v svojih proučevanjih optimalnega izkustva postal pozoren na zanimiv pojav, ki ga sicer mnogi poznamo iz lastnih izkušenj pri opravljanju kompleksnih dejavnosti, ki jih zelo dobro obvladamo. Lahko namreč nastopi občutek, da nam gre vse od rok kot namazano, da nam nič ne more spodleteti, da bo naš dosežek sijajen, ob vsem tem pa doživljamo pravcato zanesenost, skoraj kot nekakšno

posebno zavestno stanje. To je včasih videti tudi navzven, npr. takrat, ko občudujemo košarkarja, ki zadeva iz najbolj nemogočih položajev, ko smučarka opravi "sanjsko vožnjo" ipd. Csikszentmihalyi pravi, da gre za "...stanje optimalnega doživljanja. Dejavnosti zanosa počnemo zaradi njih samih in ne zaradi zunanjih nagrad". To stanje je povezano z intrinzično motivacijo, zanj je značilno uživanje brez skrbi in brez dolgočasje in morda je na trenutke celo povezano z disociativnimi stanji, zlasti z občutji spremenjenosti zavestnega doživljanja in doživljanja časa.

Za stanje zanosa lahko navedemo več glavnih značilnosti:

- prosto usmerjanje pozornosti,
- odsotnost distresa in distrakcije,
- stapljanje dejavnosti in zavesti,
- visoka stopnja izvežbanosti,
- jasni cilji in povratne informacije,
- občutek popolne kontrole (ni strahu pred izgubo kontrole),
- transformiranje časa,
- odsotnost samozavedanja.

Stanja zanosa ni preprosto meriti, ker vedno nastopa v specifičnih dejavnostih (šport, umetnost, vožnja). Zato so lestvice zanosa navadno umerjene na takšno specifično delovanje. Kljub temu si lahko zamislimo tudi možnost, da se stanja zanosa pojavljajo bolj ali manj pogosto v življenju in tako lahko pridemo tudi do "poteznega" zanosa. Nekaj primerov postavk, ki merijo stanje zanosa:

- Zahtevnost naloge in moja spretnost sta bili izjemni.
- Naredil sem pravilne gibe, ne da bi to hote skušal ali da bi mislil o njih.
- Čutil sem, da povsem nadziram, kar počnem.
- Izkušnja je bila resničen užitek.
- Deloval sem avtomatično in nezmotljivo.

::Dobro življenje

Nekateri raziskovalci so skušali koncepte pozitivne psihologije združiti z drugimi pozitivnimi pogledi na človekovo delovanje v enotno shemo, ki zajema osebne, medosebne in življenjske vidike modrosti dobrega življenja (Baltes & Staudinger, 2000; Baumeister & Exline, 2000; Simonton, 2000; Tangney, 2000). Govor je o ti. interakcijah, življenjskih kvalitetah in individualnih kvalitetah, ki skupaj tvorijo sindrom dobrega življenja. Interakcije so povezane s pozitivnimi medsebojnimi odnosi in zajemajo ljubezen, družbo, dobro delo, altruizem, odpuščanje, državljanstvo, vodenje in duhovnost. Življenjske kvalitete obsegajo modrost in vrednote, smiselnost in perspektivo, samonad-

zor in individualiziranost. Individualne kvalitete pa vključujejo poštenost, etičnost, kreativnost, igro in humor, dobro počutje, pogum, zamozavest in skromnost.

::Smisel

Viktor Frankl, vodja tretje dunajske šole (po Freudu in Adlerju) in utemeljitelj logoterapije (kot teorije in psihoterapije) je med najpomembnejšimi predhodniki pozitivne psihologije, saj je prvi oblikoval psihološko teorijo življenjskega smisla, ki je ključni pojem pozitivne psihologije, zlasti njenega eudaimoničnega modela. Po Franklu je duhovna (noogena) dimenzija človeka obenem tudi najvišja referenca njegove eksistence. Volja po smislu je namreč človekov temeljni in hkrati dominantni motiv. Težnja po smislu je celo nad težno po samoaktualizaciji, saj ne predpostavlja zadovoljenosti nižjih potreb. Človek je lahko srečen kljub pomanjkanju in ponižanju, če občuti življenjski smisel in je lahko nesrečen kljub obilju in ugledu, če občuti življenjsko praznoto. Občutje smiselnosti povezuje Frankl z občutji izpolnjevanja življenjskega poslanstva, zlasti še tudi z občutji svobode in odgovornosti v odnosu do življenja. Ne gre za to, kaj mi zahtevamo od življenja, temveč za to, kaj življenje zahteva od nas. Le v odgovoru na slednje najdemo življenjsko uteho in občutje smisla. V nasprotnem primeru se pojavi bivanjska praznota (eksistencialni vakuum), ki terja svoj davek v nevrozah, depresivnosti, odvisnostih in nasilju.

Občutje smisla in življenjskega poslanstva je zlasti pomembno pri soočanju s "tragično trojko" krivde, trpljenja in smrti. Na poti k smislu so nam v pomoč še posebej ljubezen, upanje, ustvarjalno delo in tudi trpljenje, ki so pravi stebri življenjskega smisla. Smisel se izraža v idealih in vrednotah, kjer so pomembne zlasti ustvarjalne, doživljajske in stališčne vrednote.

Obstaja več mer življenjskega smisla, med drugim Lestvica življenjskih ciljev (Prupose in Life Test, PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964, 1969), LOGO test (Lukas, 1986) in med novejšimi npr. Vprašalnik življenjskega smisla (Meaning in Life Questionnaire, MLQ; Steger in sod., 2004), ki vsebuje naslednje postavke:

1. Razumem pomen svojega življenja
2. Prizadevam si za stvari, ki dajejo pomen mojemu življenju
3. Vedno želim najti smisel svojega življenja
4. Jasno čutim, da je moje življenje smiselno
5. Imam dober občutek za to, kar dela moje življenje smiselno
6. Odkril sem zadovoljiv smisel življenja
7. Vedno iščem nekaj, zaradi česar čutim, da je moje življenje pomembno
8. Iščem smisel ali poslanstvo v svojem življenju

9. Moje življenje nima jasnega smisla
10. Iščem smisel svojega življenja

::Duhovnost in duhovna inteligentnost

Pojem smisla že sodi v okvir duhovne dimenzije naše eksistence. Duhovno in religiozno izkustvo je eden izmed temeljnih človeških potencialov, ki spremljajo naš rod od pradavnih začetkov. Eudaimonični model psihičnega blagostanja nedvomno vključuje duhovno blagostanje in z njim tesno povezano občutje smiselnosti življenja in vsega obstoječega. V sodobni poplavi raznih "inteligentnosti" se je pojavil tudi koncept duhovne inteligentnosti, ki je morda samo drugo ime za duhovnost in duhovno blagostanje. Nanaša se na občutje celovitosti vsega obstoječega, povezanosti, smiselnosti, obstoja višje sile (numinoznega), absolutnega, ljubezni, prav tako pa zajema tudi poglobljenost, zavezanost in modrost posameznika.

Raziskovanje duhovnosti se navezuje na psihologijo religije, ki ima lepo tradicijo v psihologiji, segajočo od seminalnega dela Williama Jamesa (1902), preko humanistične, eksistencialne in transpersonalne psihologije do pozitivne psihologije. Duhovna inteligentnost se pojavlja tudi v modelih multiple inteligentnosti, tako je prisotna v novih verzijah modela pri Gardnerju (1999) kot eksistencialna inteligentnost, že prej pa pri Buzanu in Keenu (1997).

Zohar in Marshall (2000) opredeljujeta duhovno inteligentnost kot "dokončno inteligentnost, s katero rešujemo probleme smisla in vrednot, s katero svoja dejanja in življenja postavimo v širši, bogatejši okvir, ki daje vsemu smisel, s katero ocenimo, da je neka življenjska pot bolj smiselna in samoizpolnjujoča kot druga".

Kljub deljenim mnenjem o merljivosti duhovnosti, je treba reči, da psihometrična validacija duhovnosti ne dela posebnih problemov, čeprav ima sila kratko zgodovino. Merjenje duhovne inteligentnosti je možno na podlagi samoocenjevalnega pristopa enako kot na vseh drugih področjih doživljanja, s tem da se zdi psihološka vsebina duhovne usmerjenosti jasnejša in manj problematična kot mnogi drugi koncepti raznih "inteligentnosti" (Maravič, Musek, 2003). V naših študijah se je izkazalo, da lahko generalno duhovnost oziroma duhovno inteligentnost dobro merimo že samo z naslednjimi petimi postavkami:

- Doživljam povezanost z vsem živim
- Moja duhovnost daje smisel dogodkom v mojem življenju
- V svetu prepoznavam navzočnost božanskega
- Čutim povezanost z izvirom vsega življenja
- V svojih odnosih z drugimi izražam in prejemam ljubezen in odpuščanje

Koeficient zanesljivosti (Cronbachov alfa) te kratke lestvice je 0,87. Natančnejši opis vprašalnika je najti v Musek in Maravič (2004). V nadaljevanju se bomo srečali tudi z izsledki naših raziskovanj strukture duhovnosti.

::DEJAVNIKI PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA

::Genetske dispozicije in osebnost

Psihično blagostanje je pod vplivom genetskih faktorjev (Lykken & Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988) in je povezano z osebnostnimi dimenzijami. To velja tako za temeljne dimenzije osebnosti po Eysenckovem modelu (Eysenck, 1952, 1967, 1970, 1991) in za pet velikih faktorjev osebnosti (Costa & McCrae, 1985, 1992a,b,c; Goldberg, 1990, 1993, 1997; John, 1990). Zlasti ekstravertnost in nevroticizem sodita po izsledkih večjega števila raziskav med najboljše napovedovalce psihičnega blagostanja (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999a,b; Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Emmons & Diener, 1985a,b; Lucas & Diener, 2000; Lucas, Diener, Shao & Suh, 1998; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Pavot, Diener, Fujita, 1990; Schimack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992).

::POVEZANOST PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA Z DRUGIMI SPREMENLJIVKAMI

::Kognitivni vidiki psihičnega blagostanja

Psihično blagostanje se oblikuje na podlagi kognitivnega ocenjevanja in vrednotenja številnih vidikov našega življenja, še posebej tistih, ki jih emocionalno doživljamo. Kognicija odločilno vpliva na emocionalno izkustvo. Na stvari in dogodke reagiramo čustveno v skladu s tem, kakor jih zaznamo in tolmačimo. Kognitivna teorija emocij (Schachter & Singer, 1962) trdi, da doživljamo emocije v skladu s tem, kako tolmačimo situacijo, v kateri smo. Če smo npr. fiziološko vznburjeni v situaciji, ko se soočamo z nevarnostjo, se bo pojavil strah, v situaciji, ko se soočamo s privlačno osebo, bomo fiziološko vznburjenje doživljali kot emocijo simpatije, v situaciji, ko se bo nekdo do nas agresivno obnašal, bomo vznburjenje doživljali kot jezo itd. Podobno vlogo kognicije predvideva tudi Lazarusov (1966, 1984; Lazarus & Folkman, 1984) model soočanja s stresom. Če vidimo delovanje stresorja v negativni luči, kot grožnjo ali neizogibno izgubo (škodo), bomo verjetneje reagirali z negativ-

nimi emocijami (bojazen, strah, tesnoba, jeza, depresivnost), naše soočanje s stresom bo emocionalno usmerjeno in njegova uspešnost bo manjša. Če pa vidimo delovanje stresorja v pozitivnejši luči, kot dobrodošel izziv, bomo reagirali emocionalno pozitivno, naše soočanje bo bolj usmerjeno k rešitvi problema in v tem soočanju bomo aktivnejši, bolj angažirani ter uspešnejši. V skladu s teorijo atribucije (Heider, 1958; Kelley, 1967) bi lahko predvidevali, da bomo boljše volje in bolj zadovoljni z življenjem, če bodo naše atribucije pozitivnih dogodkov globalne, stabilne in internalne, in manj, če bodo globalne, stabilne in internalne naše atribucije negativnih dogodkov. Že dolgo kažejo raziskave, da se pri depresivnih osebah pogosteje pojavljajo globalne, stabilne in internalne atribucije negativnih dogajanj. Depresivne osebe vidijo svet in življenje v bolj sivih in mračnih barvah in ga zato temu primerno tudi emocionalno negativneje doživljajo, primanjkuje jim zlasti pozitivnega afekta (Beck, 1967). Naše kognicije nam lahko ojačijo ali oslabijo emocionalno reagiranje: to, kako intenzivno bomo emocionalno reagirali, je odvisno od tega, kako mislimo o stvareh. Različne predstave, tolmačenja in mišljenja lahko spremenijo emocionalno doživljanje; tu najdemo v sodobni psihologiji potrditev starih budističnih in stoiških ugotovitev, da je vezanost na emocije vir "trpljenja", torej življenjskega nezadovoljstva (Larsen, Diener, & Croponzano, 1987).

Lahko se vprašamo, ali smo bolj srečni in zadovoljni zato, ker dejansko doživljamo več pozitivnih dogodkov, ali bolj zato, ker življenjske dogodke raje vidimo kot bolj pozitivne. Raziskave kažejo, da utegne biti res oboje. Osebe z višjo stopnjo subjektivnega blagostanja doživljajo več stvari, ki se v dani kulturi ocenjujejo kot zaželene, obenem pa v večji meri ocenjujejo nevtralne in ambivalentne dogodke kot pozitivne (Lyubomirsky & Ross, 1996; Seidlitz & Diener, 1993). Zadovoljniji ljudje raje vidijo svetle plati dogodkov, bolj aktivno se soočajo s problemi, medtem ko se manj zadovoljni bolj zatekajo v fantazijo, krivijo sebe ter druge za neuspeh in se manj zavzeto lotevajo problema (McCrae & Costa, 1986). Optimistično gledanje v bodočnost prav tako zvišuje *PB* (Scheier & Carver, 1993).

Sama inteligentnost in njene komponente ne kažejo kake velike povezanosti s *PB*. Raziskovalni izsledki govorijo o šibki zvezi ali celo odsotnosti korelacije (Diener, 1984; Emmons & Diener, 1985a,b). Kot lahko inteligentnost na eni strani prispeva k temu, da bolje obvladujemo svoje življenjske probleme, lahko na drugi strani naredi posameznika bolj kritičnega, občutljivega in ranljivega na določene strese in pritiske. Morda lahko *PB* bolj kot z umsko povežemo z emocionalno in socialno inteligentnostjo, s katero dokazano korelira (Avsec, 2003).

::MOTIVI, CILJI IN VREDNOTE

Veliko podatkov kaže, da se s PB povezuje zadovoljenost in izpolnjenost potreb, motivov, motivacijskih ciljev in vrednot. To bi vsekakor pričakovali, saj si brez zadovoljenosti temeljnih potreb težko predstavljamo življenjsko zadovoljstvo in srečo. Vprašamo pa se lahko, ali k PB bolj prispeva zadovoljitev bazičnih, hedonskih potreb, ali pa uresničenje vrednot, torej višjih življenjskih vodil (Musek, 2000). Je torej PB bolj povezan z uživanjem v življenju ali bolj z delovanjem za pomembne cilje in vrednote, pa čeprav lahko pomenijo trdo delo in napor? Vrednote, tudi moralne in duhovne, niso v nasprotju s PB. Življenje, posvečeno vrednotam, pozitivno vpliva na PB (Diener, 1995a). Raziskave celo kažejo, da so osebe z izrazito materialistično usmerjenostjo in pretirano težnjo po denarju med tistimi z nižjim PB (Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Lucas, 2000; Diener & Oishi, 2000; Diener in sod., 1992; Ryff, 1989).

Raziskave tudi kažejo, da so v povprečju verni ljudje bolj zadovoljni z življenjem kot manj verni (tako Ellison, 1991; Myers, 1992, Pollner, 1989). PB je tudi večji pri osebah, ki se osredinjajo na visoke, a dosegljive cilje, kot pri osebah, ki so usmerjene k oddaljenim in zelo težavnim ciljem (Emmons, 1986, 1992). Frankl (1962) sploh meni, da je občutje življenjske smiselnosti najpomembnejši kriterij človekove sreče in zadovoljstva z življenjem; to občutje pa je močno povezano z vrednotami.

::DEMOGRAFSKI DEJAVNIKI IN PSIHIČNO BLAGOSTANJE: STAROST, SPOL, ZAKONSKI STAN, IZOBRAZBA, SOCIOEKONOMSKI STATUS, PRIHODEK, VERA, RASNA PRIPADNOST IDR.

Ljudje so v povprečju prej zadovoljni kot nezadovoljni s svojim življenjem (Diener & Biswas-Diener, 1996; Diener, Suh & Oishi, 1997; Myers & Diener, 1995). Okrog 80 odstotkov jih meni, da so v celoti zadovoljni z življenjem in to ne glede na starost (Inglehart, 1990; Lucas & Diener, 2000) in spol. Razlike med mladostniki in starimi osebami pa so majhne in nikakor ne drži – kot bi morda kdo mislil, da so ljudje v visoki starosti nezadovoljni z življenjem. Kot kažejo medkulturne primerjave, so ti podatki dokaj značilni tudi za druge kulture (Diener & Suh, 2000; več o medkulturnih aspektih psihičnega blagostanja v nadaljevanju).

Po Wilsonu (1967) je je tipična srečna oseba “mlada, zdrava, dobro izobražena, dobro plačana, ekstravertna, optimistična, brez skrbi, verna, poročena, ima visoko samospoštovanje, delovno moralo, zmerne aspiracije, ni pomembno

ali je moški ali ženska in je lahko zelo različne inteligentnosti". Poznejše raziskave so samo delno potrdile Wilsonove zaključke glede vpliva demografskih spremenljivk kot so starost, spol, izobrazba, verska pripadnost, prihodek in zakonski stan (Diener & Biswas-Diener, 2000b; Pavot & Diener, 1993a,b). Kot smo videli, starost ne vpliva veliko na psihično blagostanje in podobno velja za spol, izobrazbo, rasne razlike, starševstvo in telesno privlačnost (Myers, 1992; Myers & Diener, 1995).

In kakšne so razlike med spoloma v odnosu do PB? Raziskovalni podatki si nasprotujejo, vendar je očitno, da so razlike med spoloma majhne, čeprav so signifikantne. Wood, Rhodes in Whelan (1989) tako na podlagi metaanalize 85 zaključujejo, da ženske poročajo o večji sreči in zadovoljstvu v življenju kot moški, res pa je, da v raziskavi ni bil uporabljen običajen instrumentarij za merjenje PB. Nasprotno pa poznejša metaanaliza 300 študij navaja višje PB pri moških, posebno pri starejših odraslih, medtem ko so razlike pri mlajših zelo majhne (Pinquart & Sörensen, 2001). Moški in ženske se z vidika teh raziskav ne razlikujejo bistveno v psihičnem blagostanju (Diener & Biswas-Diener, 2000b). Kot rečeno, kaže večina raziskav nekaj višjo stopnjo psihičnega blagostanja za poročene osebe (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Lee, Secombe & Shehan, 1991), za osebe z višjimi prihodki (Diener, 2000b; Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Oishi, 2000) in za osebe z globljim verskim prepričanjem (Ellison, 1991; Myers, 1992; Myers & Diener, 1995; Pollner, 1989). A v vseh teh primerih ne gre za prav velike razlike.

Precej splošno prepričanje je, da ljudje z boljšimi prihodki in z več denarja ter imetja živijo bolj kakovostno in so zato bolj zadovoljni z življenjem. Toda zveza med materialnim blagostanjem in PB je relativno nizka, čeprav je pozitivna in statistično signifikantna (Andrews & Whitney, 1976; Argyle, 1999; Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Oishi, 2000; Wilson, 1967; Ryff, 1989; Veenhoven, 1991). Prihodek in socioekonomski status je podobno kot drugi zunanji faktorji PB (spol, starost, izobrazba, zdravstveno stanje...) v manjši meri povezan z življenjskim zadovoljstvom, kot so povezani notranji, psihični dejavniki. Kot že rečeno, so psihološki vidiki kakovosti življenja pomembnejši od materialnih in socioloških.

Demografske spremenljivke torej ne prispevajo prav veliko k pojasnjevanju psihičnega blagostanja, brez vpliva pa gotovo niso. Campbell, Converse in Rodgers so že leta 1976 ugotovili, da starost, spol, prihodek, izobrazba in zakonski stan pojasnjujejo nekaj manj kot 20 odstotkov variance psihičnega blagostanja in danes bi se nam to zdela celo visoka ocena. To v absolutnem smislu ni veliko, ni pa zanemarljivo, če pomislimo, da je psihično blagostanje odvisno od dolgega niza spremenljivk. Andrews in Withey (1976) sta lahko na podlagi demografskih spremenljivk predcirala le okrog 8 odstotkov variance

v zadovoljstvu z življenjem. Argyle (1999) je na podlagi analize raznih raziskav zaključil, da se delež demografskih spremenljivk v pojasnjevanju psihičnega blagostanja giblje okrog 15 odstotkov.

::Kulturni in mednarodni vidiki psihičnega blagostanja

Večina raziskovalnih podatkov, ki smo jih navedli, velja za ZDA in razviti svet. Kako pa je s kulturnimi razlikami in njihovim vplivom na psihično blagostanje? Ta vpliv bi pričakovali že zato, ker si lahko predstavljamo, da bodo predstave o kakovosti življenja in kriteriji zadovoljstva z življenjem v revnejših deželah tretjega sveta drugačne kot v razvitem svetu.

Med dejavniki, ki zmanjšujejo kulturne razlike v psihičnem blagostanju, je skoraj nedvomno vpliv adaptacije na življenjske razmere. Primerjalni standardi za oceno zadovoljstva z življenjem so v razvitem svetu in relativnem bogastvu drugačni kot v nerazvitem svetu in v revščini. Prihodek 100 dolarjev je lahko v revnem svetu že razlog za veselje, v razvitem svetu pa prav gotovo ne. Isto velja za standarde glede prehrane, dela itd. Po drugi strani imajo velik vpliv na psihično blagostanje medosebni odnosi, zlasti družinski odnosi in odnosi s prijatelji. V tem pogledu pa se razviti in nerazviti svet ne razlikujeta veliko in tudi to zmanjšuje medkulturne razlike v psihičnem blagostanju. Morda bi za kolektivistične (navadno revnejše) kulture celo pričakovali, da bodo v tem pogledu nudile več zadovoljstva svojim članom. Kalifornijski brezdomci imajo npr. nižji *PB*, čeprav so bolje prehranjeni kot kalkutski – a ti imajo bistveno boljše socialne odnose in socialno oporo in so zato bolj zadovoljni s svojim življenjem (Diener & Biswas-Diener, 2000a,b).

Ko sicer primerjamo *PB* v individualističnih in kolektivističnih kulturah, dobim malce zagonetne podatke. Na eni strani kažejo raziskave, da je globalni *PB* višji pri pripadnikih individualističnih kultur (vključujoč tudi višjo stopnjo zakonskega zadovoljstva; Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener, Suh & Oishi, 1997), medtem ko je na drugi strani povsem jasno, da je pri teh kulturah tudi več ločitev in samomorov kot v kolektivističnih kulturah. Diener, Suh in Oishi (1997) domnevajo, da je višja internalna atribucija v individualističnih kulturah lahko dejavnik, ki amplificira tako vpliv pozitivnih kot negativnih izkušenj in tako povzroča na eni strani višje ocene *PB*, na drugi strani pa bolj negativne reakcije pri posameznikih, ki imajo nižji *PB*.

Nasploh je ekonomska razvitost pomemben dejavnik, ki v medkulturni perspektivi vpliva na *PB*. Ta je v razvitem demokratičnem svetu višji kot v revnejših deželah in deželah z manj razvito demokracijo ter zaščito človekovih pravic (Diener, Diener & Diener, 1995). Obenem pa je malce presenetljivo, da *PB* ni povezan z indikatorji ekonomske rasti in s kulturno homogenostjo

(Diener, Suh & Oishi, 1997). Zanimivi so tudi raziskovalni podatki, ki kažejo na nižje stopnje PB v postkomunističnih družbah, ki se najbolj otepajo s tranzicijskimi težavami – tako v primerjavi s sosednjimi državami, kot tudi v primerjavi z lastnim prejšnjim stanjem (Diener, 2000a).

Medkulturne razlike v PB so lahko tudi posledica dejstva, da se emocije in emocionalna stanja različno ocenjujejo v različnih kulturah (Diener, 1995b). Na Zahodu, v Latinski Ameriki in v Evropi se pozitivne emocije vrednotijo bolj pozitivno in negativne bolj negativno kot npr. na Daljnem vzhodu. Kitajci, Japonci in Korejci (vpliv konfucijanstva?) npr. menijo, da so negativne emocije prav tako dobre kot pozitivne (vsaj v moralno vrednostnem smislu). Zadovoljstvo in sreča se ne ocenjujeta tako visoko. Očitno obstajata dva pomembna prediktorja PB v mednarodnem in medkulturnem pogledu: ekonomska in demokratična razvitost na eni strani in moralne norme, ki se nanašajo na emocije. Oba sta neodvisna drug od drugega. Tako bi zgolj na podlagi ekonomskih kriterijev pričakovali, da bi moral biti PB v deželah Daljnega vzhoda višji kot v Latinski Ameriki, vendar ni tako.

Kwan, Bond in Singelis (1997) so izhajali iz medkulturne perspektive in ugotavljali povezanost različnih prediktorjev psihičnega občutka zadovoljstva. Njihova raziskava je potrdila, da v individualističnih kulturah oziroma analogno na individualni ravni pri posameznikih z neodvisnim jazom predstavlja samospoštovanje glavni prediktor zadovoljstva, medtem ko je v kolektivističnih kulturah oziroma pri posameznikih s soodvisnim jazom glavni prediktor zadovoljstva harmonija v medosebnih odnosih.

::Psihično blagostanje, prilagojenost, psihično zdravje in uspešnost v življenju

Po načelu učinka pričakovanja in samoizpolnjujoče se prerokbe je možno pričakovati, da bodo osebe, ki so bolj zadovoljne s svojim življenjem, znale to življenje v večji meri tolmačiti in urejati tako, kot ustreza njihovim željam in vrednotam.

Med pogosto navajanimi kriteriji psihične prilagojenosti je tudi realizem. K prilagojenosti sodi, da znamo točno ocenjevati stvarnost. Zanimivo je vprašanje, kako se realizem povezuje s psihičnim blagostanjem. Ljudje se v povprečju ocenjujejo kot bolj srečne in zadovoljne z življenjem kakor manj in to morebiti pomeni, da svojih življenjskih okoliščin ne ocenjujejo povsem realno, temveč jih nekoliko precenjujejo. Ali je torej mogoče, da so osebe z visokim psihičnim blagostanjem slabše prilagojene? Nekateri raziskave resnično kažejo, da npr. depresivne osebe dokaj realistično ocenjujejo stvari (Beck, 1967).

Na drugi strani imamo obilico podatkov, ki kažejo na pozitivno korelacijo

psihičnega blagostanja s prilagojenostjo, uspešnostjo in psihičnim zdravjem. Vendar je treba takoj ugotoviti, da npr. povezave PB s telesnim zdravjem niso posebno izrazite. Stopnja telesnega zdravja je razmeroma šibko povezana s PB (Okun & George, 1984). Podobno velja za telesno privlačnost (Diener, Wolsic, & Fujita, 1995). Zakaj povezave PB z zdravjem in telesno privlačnostjo niso večje? Na PB vpliva več dejavnikov. Dejstvo je, da je mnogo zdravih ljudi lahko manj zadovoljnih s svojim življenjem zaradi stvari, ki z zdravjem nimajo nič opraviti. Prav tako pa lahko mnogi bolni in celo hudo bolni kljub težavam pozitivno vrednotijo svoje življenje in so zadovoljni z njim, posebno če se dobro kosajo s svojimi problemi.

Po drugi strani pa je vsekakor res, da je PB že po definiciji eden izmed najpomembnejših kriterijev psihološke prilagojenosti, torej psihičnega zdravja v najširšem pomenu besede. Nezadovoljstvo z življenjem je težko sprejeti kot nekaj, kar je kompatibilno s psihičnim dobrim počutjem in zdravjem. Vsaj nekatere raziskave kažejo, da se PB povezuje tako z realizmom, kot z optimizmom v življenju. Bar-On (1997) poroča o pomembni korelaciji med posameznikovim občutkom za realnost oziroma njegovo sposobnostjo vrednotenja skladnosti med lastnim doživljanjem in objektivno realnostjo in srečo ($R=0,53$), stopnja povezanosti z optimizmom je še nekoliko večja ($r=0,62$).

Med pomembne znake psihičnega počutja, zdravja in prilagojenosti sodi samospoštovanje. Do sedaj je bilo objavljenih le malo raziskav, ki so ugotavljale povezanost zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja. Pri obeh konceptih gre za konstrukta, ki temeljita na globalnem samoocenjevanju. Prvi se nanaša na posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, drugi pa na vrednotenje samega sebe (Fleming & Watts, 1981). Kljub teoretičnemu razlikovanju med tema konstruktoma, ki se nanašata na različna področja evalvacije, pa je po mnenju Dienerja (1984) pomembno vprašanje, ali posamezniki v realnosti, fenomenološko gledano, diferencirajo med obema področjema. Ocena zadovoljstva z življenjem v individualističnih kulturah, kjer je center pozornosti lastni jaz, bi lahko v bistvu predstavljala zadovoljstvo s seboj. Večina raziskovalcev se strinja, da se zadovoljstvo z življenjem nanaša na posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj.

Več raziskav je pokazalo, da je samospoštovanje v zahodnih kulturah dokaj močno povezano z zadovoljstvom z življenjem. Campbell npr. (1981, po Diener & Diener, 1995) ugotavlja, da je samospoštovanje najmočnejši prediktor zadovoljstva z življenjem na vzorcu odraslih v ZDA ($r=0,55$). Vendar Markus in Kitayama (1991) dvomita o univerzalni pomembnosti samospoštovanja in menita, da je v zahodnih kulturah samo po sebi umevno, da so posamezniki motivirani za pozitivno gledanje na sebe. V nasprotju z njimi

pa naj bi bila temeljna naloga pripadnikov kolektivističnih kultur, za katere je značilen soodvisni jaz, sodelovati, pripadati oziroma postati del relevantnih socialnih odnosov. V kulturah, kjer je poudarek na skupini, bi lahko samospoštovanje pomenilo znak neprilagojenosti. Diener in Diener (1995) sta ugotavljala medkulturne razlike v povezanosti psihičnega zadovoljstva z življenjem z njegovimi prediktorji, kot so npr. samospoštovanje, dohodek in socialna mreža. Ugotavljata, da obstaja pomembna povezanost ($r=0,53$, $p<0,01$) med stopnjo individualizma v posamezni državi in stopnjo korelacije med psihičnim zadovoljstvom v življenju in samospoštovanjem. Bolj kot je neka družba individualistična, večja je korelacija med PB in samospoštovanjem. Samospoštovanje se torej povezuje s PB predvsem v individualističnih kulturah, ne pa tudi v kolektivističnih. Tam samospoštovanje ni izrazito povezano s prilagojenostjo in zato ni pomembna komponenta PB.

Lahko torej imamo PB za enega izmed kriterijev psihičnega zdravja? Večina podatkov govori za to, da ne moremo govoriti o psihičnem zdravju, če ga ne spremljata dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem. Vsekakor pa PB ne more biti edini kriterij psihičnega zdravja. Ryff in Keyes (1995) opozarjata npr., da nekdo lahko živi nemoralno življenje, a je vendarle srečen. Zanimivo pa je, da raziskave kažejo, da se PB povezuje z izpolnjevanjem ciljev in vrednot in da občutje moralne ustreznosti prispeva k PB.

::Teoretske razlage psihičnega blagostanja

Očitno je veliko dejavnikov, ki so tako ali drugače povezani s PB. Toda kateri izmed njih imajo vzročni učinek na PB? O teh dejavnikih, ki imajo pojasnjevalno moč, govorijo modeli in teorije PB, ki so jih v zadnjem času predlagali različni raziskovalci (Allman, 1997; Diener, 2000a; Diener & Fujita, 1997; Diener & Lucas, 2000a,b; Diener, Diener & Diener, 1995; Diener, E. Suh, E., & Lucas, R. & Smith, H., 1999; Diener, E., Suh, E. & Oishi, S., 1997; Diener, E., Wirtz, D., & Oishi, S., 2001; Emmons & Diener, 1985a; Fujita, 1993a; Lamberti, Smith, Diener & Kim, 1989; Oishi, 2000; Sandvik, Diener & Larsen, 1985; Smith & Diener, 1987; Smith, Diener & Garonzik, 1990; Smith, Diener & Wedell, 1989; Suh, Diener & Fujita, 1996).

Raziskave, na katere se sklicujejo ti raziskovalci, kažejo tako na genetske kot miljejske vzročne dejavnike PB. Tako lahko tudi v grobem razdelimo teorije PB. V prvo skupino sodijo teorije, ki razlagajo PB z genetskimi in temeljnimi motivacijskimi dejavniki, v drugo pa teorije, ki opozarjajo na vplive izkušenj in socialnega okolja (kontekstne teorije). V tej skupini so zlasti pomembne tri teorije: teorija ravni adaptacije, teorija socialnega primerjanja in telična teorija, ki poudarja vlogo izpolnjevanja ciljev ter vrednot.

::GENETSKI VPLIV NA PB

Genetski vpliv na PB je bil dokazan, še preden so se raziskovanja psihičnega blagostanja dobro razvila. V znani minnesotski raziskavi so ugotovili, da je raven srečnosti bistveno bolj izenačena pri enojajčnih dvojčkih, ki odraščajo ločeno, kot pri dvojajčnih dvojčkih, ki so bili vzgojeni skupaj, podobno pa poročajo tudi iz drugih študij dvojčkov in tudi iz adopcijskih raziskav (Lykken & Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988). Kaže celo, da imajo PB, predvsem nekatere komponente, kar visoko raven heritabilnosti. Lykken in Tellegen (1996) ocenjujeta, da pojasnjujejo dedni faktorji kar kakih 80 odstotkov variance v dolgotrajnem negativnem afektu. Za PB se ta ocena po Tellegenu in sod. (1988) giblje okrog 50 odstotkov.

::MOTIVACIJSKE TEORIJE: ZADOVOLJEVANJE TEMELJNIH POTREB

Številni avtorji predpostavljajo, da je izvor sreče v zadovoljevanju bazičnih potreb (Maslow, 1954; Veenhoven, 1991). Kot meni Veenhoven (1991) ne moremo biti srečni, če te potrebe niso zadovoljene. V tem primeru je zadovoljitev temeljnih potreb morda nujni, nikakor pa ne zadostni pogoj za srečo. Mnogi ljudje niso srečni in zadovoljni z življenjem, pa uživajo tako materialno obilje kot ugled. Po Maslowu (1954) bi bil naslednji pogoj za srečo dosežena stopnja samoaktualizacije. Vendar je že Frankl (1962) podvomil v zadostnost samoaktualiziranosti in opozoril, da je še bolj bistven pogoj za srečo občutje življenjske smiselnosti. Ljudje so lahko kljub trpljenju zadovoljni s svojim življenjem, kar bi pravzaprav po zakonitostih Maslowove hierarhije potreb ne bilo mogoče.

Motivacijske teorije, ki smo jih navedli, pa le težko razložijo pogoste spremembe in fluktuacije v PB. Teorije bi morale pojasniti, zakaj PB variira med posamezniki in pri posameznikih, čeprav se dolgoročni pogoji zadovoljenosti motivov ne spreminjajo. Za razlago PB torej potrebujemo tudi dobre kontekstne razlage, ki morajo biti pozorne na fluktuirajoče in spremenljive dejavnike.

::KONTEKSTNE TEORIJE I: RAVEN ADAPTACIJE IN DINAMIČNO RAVNOVESJE

Lahko kontekst naših izkušenj vpliva na to, kako srečne in zadovoljne se počutimo? Prav gotovo, toda videli smo, da je vpliv dogajanj, kot so npr. dohodek, fizična privlačnost, zdravstveno stanje ipd., na PB pravzaprav nepričakovano majhen. Zakaj takšni dogodki bolj močno ne posežejo v naš PB?

Možen odgovor je, da zato, ker v prilagajanju našim izkušnjam prihaja do habituacije. Proces habituacije poznamo zlasti na področju zaznavanja, kjer ga je Helson (1964) razložil s teorije adaptacijske ravni. Po tej teoriji so naše ocene dražljajev odvisne od preteklih izkušenj oziroma njihovega povprečja: le dražljaje, ki odstopajo od povprečja, bomo občutili in ocenili v določeni smeri, sicer jih bomo ocenjevali kot nevtralne in neizrazite. In dalje: bolj kot se nek dražljaj razlikuje od povprečja, bolj spreminja to povprečje, pri čemer imajo odločilno vlogo predvsem novejši dražljaji. Naše raziskave so že pred časom pokazale, da bi lahko zakonitosti ravni adaptacije veljale tudi na drugih kognitivnih področjih, npr. pri ocenjevanju pomena besed (Musek, 1991; Musek & Polič, 1971). Teorija ravni adaptacije je izrazito kontekstna teorija: govori o tem, da so naše zaznave in ocene dražljajev odvisne od njihovega konteksta.

Po mnenju raziskovalcev PB bi tudi na tem področju lahko govorili o delovanju konteksta in mehanizmih habituacije. Na spremenjene življenjske okoliščine najprej močnejše reagiramo, toda postopno se vrnemo k bazični liniji povprečja. Nek dogodek, npr. velik zadetek na loteriji, nas najprej spravi v evforijo, toda čez nekaj časa se povrnemo v prejšnje stanje (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978). No, vsaj za nekaj časa lahko tak dogodek dvigne nivo adaptacije (torej območje "nevtralnega") za toliko, da tudi zelo razveseljivih dogodkov ne ocenjujemo več pozitivno, saj kar zbledijo spričo velikega uspeha. Dejansko so ugotavljali, da po velikih dobitkih, ki nas razveselijo, občutek zadovoljstva lahko bistveno upade. A kot rečeno, se postopno habituiramo in naše ocenjevanje zadovoljstva se povrne v nekdanje tire. Podobno habituiranje velja za zdravstvene spremembe (Okun & George, 1984) in za telesno privlačnost (Diener, Wolsic, & Fujita, 1995).

Življenjskih dogodkov torej ne ocenjujemo po njihovi dejanski, temveč po njihovi kontekstualni vrednosti. Delavca v Afriki lahko spravi začetna plača v večje zadovoljstvo kot evropskega ali ameriškega, čeprav je nominalno desetkrat ali večkrat manjša. Celo zelo neprijetni dogodki ne spremenijo PB dramatično, zlasti ne na dolgi rok. Študij Roxanne Silver (1980) je pokazala, da so osebe s poškodbami hrbtenjače, ki so povzročile paraplegijo in kvadrilegijo, sicer razumljivo doživljale močan porast negativnega afekta neposredno po poškodbi, a že po osmih tednih se je pri teh osebah nivo pozitivnega afekta dvignil nad nivo negativnega afekta. V študiji Suha, Dienerja in Fujita (1996) se je izkazalo, da je trajal opazen učinek življenjskih dogodkov na PB v povprečju le tri mesece ali manj, pa čeprav je šlo za stvari kot je poroka, zaposlitev in napredovanje na delu.

Verjetna se zdi predpostavka, da je temeljni nivo PB določen z genetskimi programi in razlikami v temeljnih osebnostnih in temperamentnih dimen-

zijas, ob tem pa na ta nivo vplivajo izkušnje in življenjski dogodki, ga do neke mere spreminjajo, a potem se posamezniki zaradi habituacije po pravilu vračajo na temeljni nivo. Avstralska psihologa Headey in Wearing (1989) sta ugotovila, da je *PB* odvisen od dimenzij temperamenta, da življenjski dogodki povzročajo spremembe v *PB*, postopno pa se posameznikov *PB* vrne na temeljni nivo, značilen za njegovo osebnostno strukturo. Avtorja označujeta opisani mehanizem kot "dinamično ravnovesje". Ta izraz so uporabili tudi Diener in sodelavci (1999), pomeni pa zaokrožitev razlagalnega modela *PB*, v katerem imajo pomembno vlogo genetski faktorji, osebnostne dimenzije, življenjski dogodki (izkušnje) in mehanizem adaptacije oziroma habituacije.

Čeprav adaptacija in habituacija pomembno vpliva na *PB*, ne smemo misliti, da markantni dogodki in okoliščine nimajo vpliva (Frederick & Loewenstein, 1999). Habituacija zmanjšuje spreminjanje *PB*, vendar ga ne izničuje. O tem priča dejstvo, da se vendarle pojavljajo signifikantne razlike v *PB* (čeprav manjše od prvotni pričakovani) glede na stopnjo gospodarske razvitosti, prihodka, demokratičnih razmer v družbi itd. (Diener, Suh & Oishi, 1997). Trajni distresi in slabe okolnosti bistveno zmanjšajo *PB*, npr. izguba bližnje osebe (Lichtenstein in sod., 1996), večstranska telesna prizadetost (Mehnert, Krauss, Nadler, & Boyd, 1990), celo trajna izpostavljenost hrupnemu okolju (Frederick & Loewenstein, 1999).

::KONTEKSTNE TEORIJE II: SOCIALNO PRIMERJANJE

Je možno, da so razlike v *PB* posledica socialnih primerjav, ki nezavedno in zavestno potekajo v duševnosti posameznikov? Se počutijo bolj zadovoljne tisti, ki svoje primerjalne standarde oblikujejo na osebah, ki so (vsaj v njihovih očeh) manj srečne in obratno? Easterlin je že leta 1974 domneval, da se ljudje v revnem svetu ne počutijo v povprečju veliko bolj nezadovoljne kot njihovi vrstniki iz bogatejših držav prav zato, ker oblikujejo svoje zadovoljstvo na podlagi primerjanja s svojimi rojaki, ljudje iz bogatih držav pa spet s svojimi.

Po teoriji socialnega primerjanja bi morda pričakovali, da se bodo povprečne ocene *PB*, merjene z Dienerjevo lestvico (ki vključuje centralno oziroma nevtralno oceno), gibale predvsem v povprečju. Tu naletimo na prvo težavo te teorije: ocene se v povprečju gibljejo nad sredino (Diener & Diener, 1996). V ZDA obkroži npr. okrog 85 odstotkov ocenjevalcev eno izmed višjih pozitivnih ocen. Socialna primerjava torej ne more biti prav ključni faktor *PB*. Po tej teoriji bi si težko razlagali, zakaj npr. bolne in prizadete osebe skoraj enako pogosto izražajo zadovoljstvo z življenjem kot zdrave in neprizadete. Se morda primerjajo le s tistimi, ki so še bolj prizadeti od njih. To se zdi precej neverjetno.

Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener (1993) so skušali ugotoviti, ali se v PB razlikujejo osebe z enakim življenjskim standardom glede na to, ali žive v revnem ali bogatem okolju. Po teoriji socialne primerjave bi se razlike vsekakor morale pojaviti, a se niso. Teza o vlogi socialnega primerjanja v svoji elementarni obliki torej težko zdrži kritike.

Kaj pa če socialno primerjanje ne poteka na reprezentativen, temveč na selektiven način? Možno, je da nezavedno izbiramo v svoj primerjalni vzorec tiste osebe, ki bodo pozitivno spodbudile samospoštovanje in občutje zadovoljstva. A tak spodbudni učinek imajo lahko tako ljudje, ki so na slabšem, kot tudi ljudje, ki so na boljšem od nas. Morda delujejo mehanizmi socialnega primerjanja v tem selektivnem smislu, medtem ko je pričakovanje, da bodo primerjalni vzorci odraz našega reprezentativnega socialnega okolja, preveč poenostavljeno (Taylor, Wood, & Lichtman, 1983; Will, 1981; Wood, Taylor, & Lichtman, 1985).

::KONTEKSTNE TEORIJE III: DOSEGANJE ZAVESTNO POSTAVLJENIH CILJEV (TELIČNE TEORIJE)

Diener je že leta 1984 menil, da je PB lahko odvisen od tega, kako zadovoljujemo svoje potrebe in želje in kako dosegamo svoje cilje. Ljudje z visokim PB ocenjujejo svoje cilje kot pomembnejše in bolj verjetno se jim zdi, da jih bodo dosegli (Emmons, 1986), ljudje z nižjim PB pa povrh zaznavajo svoje cilje kot medsebojno bolj konfliktne (Emmons & King, 1988). Po Carverju in Scheierju (1990) doseganje nadpovprečnih ciljev veča pozitivni afekt in manjša negativnega, doseganje podpovprečnih ciljev pa vodi v večanje negativnega afekta in manjšanje pozitivnega. Brunstein (1993) je v longitudinalni raziskavi ugotovil, da zaznavanje napredka pri doseganju ciljev povzroča pozitivne spremembe v PB, enak učinek pa ima tudi višja stopnja zavzetosti in angažiranosti pri doseganju ciljev.

Nadaljnji podatki govore o tem, da je vpliv na PB bolj pozitiven, če naše strategije doseganja ciljev ustrezajo osebnostnim dispozicijam in situacijskim zahtevam (Cantor, 1994; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987; Norem & Cantor, 1986; Spencer & Norem, 1996). "Strateški" pesimisti npr. bolje rešujejo naloge v pogojih, ko je bilo treba razmišljati, optimisti pa v pogojih distrakcije (Norem & Illingworth, 1993). PB je tudi tem večji, čim večja je skladnost med življenjskimi nalogami in socialnim kontekstom (Cantor & Harlow, 1994).

Na PB vplivajo predvsem tisti cilji, ki so za posameznika relevantni in mu nekaj pomenijo. Če nekdo nima znanstvenih ali športnih pretenzij, potem mu nedoseganje teh ciljev ne povzroča prav nobenega nezadovoljstva. Tako sta za

študente pomembna prediktorje PB zadovoljstvo z ocenami in zadovoljstvo v partnerskih odnosih, za zaposlene ljudi je tak prediktor zadovoljstvo z delom, za upokoјence pa socialna participacije (Harlow & Cantor, 1996; Emmons & Diener, 1985a,b).

Zdi se, da imajo intrinzični cilji in nagrade pozitivnejši učinek na PB kot ekstrinzični. Pri osebah, kjer imajo osrednji položaj intrinzična prizadevanja (avtonomnost, kompetentnost, navezanost, pripadnost) je večja povezanost s pozitivnim PB kot pri osebah, kjer so v ospredju ekstrinzična prizadevanja (okrog finančne uspešnosti, ugleda, telesne privlačnosti) (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Ryan in sod. (1996) celo ugotavljajo, da obstaja povezava med intrinzično in ekstrinzično usmerjenostjo na eni strani in slogom vzgoje na drugi strani. Prva se povezuje s toplo, angažirano vzgojo, ki spodbuja k avtonomnosti, druga pa s hladno, neangažirano, vendar "nadzorniško" vzgojo.

Telične teorije PB so v nasprotju s hedonističnimi pogledi. PB se povezuje z izpolnjevanjem ciljev, ki se nanašajo na pomembna vrednotna področja (Emmons, 1996; Ryan in sod., 1996). Kakovost življenja in zadovoljstvo z življenjem v tem primeru nista stvar hedonskega uživanja, temveč tudi in celo predvsem ujemanja z vrednotami in ideali. Izpolnjevanje teh vrednot in idealov predstavlja drugo, nehedonsko stran PB.

Ob nesporno dokazanem delovanju vzročnih dejavnikov PB je vendarle treba povedati, da nobeden od njih ne more pojasniti aspektov PB v celoti: vsak od njih pojasnjuje pomemben del variance PB, vendar pa ne celotne variance. Vse skupaj za sedaj še najbolje povezuje že omenjeni model dinamičnega ravnovesja. Vloga posameznih dejavnikov in interakcije med njimi pa bodo še najbrž kar dolgo predmet raziskovanja.

::NAŠE RAZISKAVE PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA

::Dimenzije PB, njihova hierarhična struktura in povezanost z osebnostnimi dimenzijami ter samospoštovanjem

Ob številnih modelih psihičnega blagostanja je treba ugotoviti, da je bila večina raziskav narejena znotraj spremenljivk posameznih modelov in na povezavah teh spremenljivk z drugimi pomembnimi psihološkimi spremenljivkami. Relativno malo pa je bilo poskusov, da bi zajeli spremenljivke več modelov in skušali temeljito dognati celotno strukturo PB. Prav tega problema smo se lotili v naših raziskavah in pri tem postavili naslednja vprašanja:

Kakšna je struktura prostora psihičnega blagostanja?

Katere dimenzije jo definirajo?

Na kakšnih ravneh generalnosti?

Ob tem smo postavili hipoteze, da obstaja več dimenzij psihičnega blagostanja, da te oblikujejo hierarhično strukturo na več ravneh generalnosti, pri kateri se pojavlja na vrhu močan skupni imenovalac teh dimenzij, nekak g-faktor blagostanja. Prav tako smo tudi domnevali, da se dimenzije PB substancialno povezujejo z osebnostnimi dimenzijami.

Multivariatne analize prostora psihičnega blagostanja, merjenega z lestvicami, ki se nanašajo na ključne spremenljivke (zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt, negativni afekt, sprejemanje samega sebe, medosebni odnosi, avtonomnost, obladovanje okolja, osebnostna rast, smisel življenja, zadovoljevanje potreb po avtonomiji, povezanosti in kompetentnosti), so jasno pokazale stabilno dimenzionalno strukturo faktorjev višjega reda (glej sliko 2). Najstabilnejša je solucija z enim samim generalnim faktorjem psihičnega blagostanja, ki tvori kontinuum od negativnega k pozitivnemu splošnemu počutju. Generalni faktor pojasni kar 53,51% variance lestvic. Na naslednjem nivoju generalnosti sta dva faktorja, široki faktor zadovoljstva in široki faktor smisla. Tudi multivariatne analize postavk, ki sestavljajo omenjene lestvice, dajejo močan generalni faktor (pojasnjuje 27,87 variance postavk) in, se povsem ujema z generalnim faktorjem lestvic psihičnega blagostanja (korelacija med njima je 0,99). Na naslednji ravni generalnosti pa najdemo pet faktorjev (splošno zadovoljstvo, negativna emocionalnost, pozitivna emocionalnost, odnosi, rast), ki pojasnjujejo 44,41 celotne variance. Prevladujoče mere psi-



Slika 2. Hierarhična struktura psihičnega blagostanja. Model se razteza na več ravneh generalnosti od enega samega generalnega faktorja, prek dvo- in pet-faktorske solucije do bolj specifičnih ravni (dimenzije lestvic, njihovi faceti in končno posamezne postavke).

hičnega blagostanja so torej redundantne in imajo veliko skupne variance, ki je odraz močnega generalnega faktorja.

Vse dimenzije psihičnega blagostanja (na vseh ravneh generalnosti) so pomembno in to dokaj močno povezane z vsemi temeljnimi dimenzijami osebnosti in njihovimi nadrednimi dimenzijami (glej preglednico 1). To pomeni, da so temeljne dimenzije osebnosti zelo močan prediktor psihičnega blagostanja (zlasti velja to za nevroticizem in ekstravertnost). Prav tako se psihično blagostanje izrazito povezuje s samospoštovanjem, korelacija med njima znaša 0,686.

Preglednica 1.

Korelacije med dimenzijami psihičnega blagostanja in dimenzijami osebnosti.

| | E* | P | V | N | O | alfa | beta | GFO |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| zadovoljstvo z življenjem | ,392(**) | ,306(**) | ,295(**) | -,502(**) | ,221(**) | ,485(**) | ,334(**) | ,496(**) |
| pozitivni afekt | ,566(**) | ,273(**) | ,383(**) | -,427(**) | ,466(**) | ,487(**) | ,570(**) | ,596(**) |
| negativni afekt | -,530(**) | -,384(**) | -,353(**) | ,739(**) | -,255(**) | -,653(**) | -,428(**) | -,660(**) |
| sprejemanje sebe | ,469(**) | ,324(**) | ,299(**) | -,444(**) | ,325(**) | ,473(**) | ,439(**) | ,531(**) |
| medosebni odnosi | ,501(**) | ,424(**) | ,209(**) | -,438(**) | ,290(**) | ,478(**) | ,442(**) | ,536(**) |
| avtonomnost | ,382(**) | ,113(*) | ,263(**) | -,404(**) | ,389(**) | ,346(**) | ,443(**) | ,439(**) |
| obladovanje okolja | ,530(**) | ,352(**) | ,469(**) | -,651(**) | ,309(**) | ,650(**) | ,446(**) | ,664(**) |
| osebna rast | ,352(**) | ,197(**) | ,242(**) | -,312(**) | ,425(**) | ,321(**) | ,456(**) | ,426(**) |
| smisel življenja | ,509(**) | ,326(**) | ,406(**) | -,550(**) | ,322(**) | ,568(**) | ,448(**) | ,605(**) |
| avtonomija bpns | ,573(**) | ,307(**) | ,412(**) | -,625(**) | ,381(**) | ,600(**) | ,521(**) | ,659(**) |
| kompetentnost bpns | ,539(**) | ,382(**) | ,565(**) | -,583(**) | ,409(**) | ,666(**) | ,508(**) | ,702(**) |
| povezanost bpns | ,636(**) | ,473(**) | ,262(**) | -,450(**) | ,271(**) | ,547(**) | ,483(**) | ,604(**) |
| generalni faktor samodeterminacije BPNS | ,687(**) | ,472(**) | ,497(**) | -,662(**) | ,423(**) | ,726(**) | ,598(**) | ,784(**) |
| generalni faktor eudaimonije SWBS | ,595(**) | ,374(**) | ,429(**) | -,613(**) | ,437(**) | ,626(**) | ,571(**) | ,699(**) |
| generalni faktor afekta PANAS | -,654(**) | -,401(**) | -,441(**) | ,733(**) | -,411(**) | -,701(**) | -,584(**) | -,760(**) |
| generalni faktor swls | ,392(**) | ,308(**) | ,302(**) | -,506(**) | ,218(**) | ,490(**) | ,332(**) | ,499(**) |
| generalni faktor blagostanja SWLS PANAS | ,632(**) | ,410(**) | ,439(**) | -,710(**) | ,399(**) | ,692(**) | ,565(**) | ,745(**) |
| generalni faktor blagostanja lestvice | ,696(**) | ,459(**) | ,483(**) | -,717(**) | ,459(**) | ,736(**) | ,633(**) | ,806(**) |
| generalni faktor blagostanja postavke | ,684(**) | ,446(**) | ,488(**) | -,720(**) | ,449(**) | ,733(**) | ,619(**) | ,798(**) |

*E = ekstravertnost; P = prijetnost; V = vestnost; N = nevroticizem; alfa = osebnostni faktor stabilnosti; beta = osebnostni faktor plastičnosti; GFO = generalni faktor osebnosti.

::Psihično blagostanje v odnosu do vrednot, vernosti in duhovne ter emocionalne inteligentnosti

V drugih empiričnih raziskavah smo analizirali, kakšna je povezanost psihičnega blagostanja z nekaterimi drugimi pomembnimi psihološkimi spremenljivkami. Tako se je npr. pokazalo, da obstaja povezanost med vrednotnimi

usmeritvami in psihičnim blagostanjem (Musek in Strniša, 2005). Kot kaže, se psihično blagostanje povezuje predvsem z usmerjenostjo k hedonskim, potenčnim in izpolnitvenim vrednotam, kar bi lahko govorilo v prid dvema, sicer konkurenčnima razlagama psihičnega blagostanja, hedonistični in telični in v prid obema temeljnima modeloma PB, hedonskemu in eudaimoničnemu. Še bistveno bolj kot same vrednotne orientacije pa na PB vpliva izpolnjenost oziroma uresničenost omenjenih kategorij vrednot, kar je vsekako v skladu s teorijami, ki poudarjajo vlogo uresničevanja ciljev (telične teorije), a ker imajo največ napovedne moči pri psihičnem blagostanju prav hedonske vrednote, spet ne moremo mimo hedonističnih modelov. Opravljenih je bilo še nekaj zanimivih drugih raziskav. Tako se je dokaj jasno pokazala povezanost psihičnega blagostanja z duhovno inteligentnostjo, v manjši meri pa tudi z vernostjo, vendar ne v vseh primerih (Musek in Maravič, 2004, 2005). Prav tako smo ugotovili povezanost psihičnega blagostanja z emocionalno inteligentnostjo (Avsec, Musek, neobj.).

Posebej smo raziskovali tudi samo strukturo duhovnosti, z namenom odkriti dimenzije duhovnega blagostanja, ki ga vsaj eudaimonični model vključuje v sam koncept PB. Izkazalo se je, da je generalni faktor duhovnosti zelo močan, vendar je možno govoriti tudi o posameznih dimenzijah duhovnosti. Najpomembnejših pet tvorijo naslednje dimenzije:

1. dimenzija smisla (značilne postavke: moja duhovnost daje smisel dogodkom v mojem življenju; moje duhovno prepričanje mojemu življenju občutek pomembnosti in smisla; brez občutka duhovnosti bi bilo moje vsakdanje življenje brez smisla; če na najtežje in najbolj vznemirjajoče dogodke pogledam z vidika duhovnosti, dajejo smisel mojemu življenju; kadar nisem povezan z duhovno platjo svojega življenja, izgubim svoj smisel);

2. dimenzija povezanosti, harmonije, notranjega miru in hvaležnosti (značilne postavke: čutim povezanost z izvirom vsega življenja; živim v harmoniji s svojimi najglobljimi vrednotami in s svojim smislom življenja; lepota stvarstva me notranje prevzame; čutim hvaležnost za življenje; v svojih odnosih z drugimi izražam in prejemam ljubezen in odpuščanje; občudujem stvarstvo in ga spoštujem; hvaležen sem za vse darove; čutim globok notranji mir oziroma harmonijo);

3. dimenzija verskega in numinoznega (značilne postavke: v kolikšni meri bi sami zase rekli, da ste verni...; meditiram ali molim; v svetu prepoznavam navzočnost božanskega; vera je zame izvir moči in tolažbe; verjamem v življenje po smrti);

4. dimenzija rasti in (samo)izpopolnjevanja (značilne postavke: pogosto se mi zdi, da ne bom mogel nikoli nadoknaditi napak, ki sem jih storil v preteklosti, ne glede na to, kako se zdaj trudim; pogosto se mi zdi, da mi ni upelo

živeti tako, kot je prav; odpustil sem si stvari, ki sem jih naredil narobe; težko si odpustim nekatere stvari, ki sem jih storil);

5. dimenzija odpuščanja in sprejemanja (značilne postavke: odpuščam tistim, ki me prizadenejo; precej hitro se lahko spet spoprijateljim s prijatelji, ki so me na neki način ranili; nekatere zamere sem gojil mesece ali leta; druge sprejemam tudi takrat, ko naredijo kaj, kar se mi zdi napačno; verjamem, da kadar ljudje rečejo, da mi odpuščajo za nekaj, kar sem storil, to tudi v resnici mislijo).

Vse dobljene dimenzije korelirajo signifikantno s psihičnim blagostanjem, najviše pa dimenzija rasti (0,533) in dimenzija harmonije (0,383).

::ZAKLJUČKI

Psihološko raziskovanje v obdobju znanstvene psihologije zaznamuje izrazito pristrana usmerjenost v proučevanje negativnega doživljanja, v zadnjih dveh desetletjih pa je opazen obrat k pozitivni psihologiji, ki pa ima dolgo vrsto predhodnikov, medje lahko štejemo tudi Trstenjaka.

Obstaja več teoretskih modelov pozitivne psihologije, med prevladujočimi sta model subjektivnega (emocionalnega) blagostanja (SB ali SEB) in model psihološkega blagostanja (PB). Psihično blagostanje se povezuje nadalje s konstrukti sreče, optimizma, emocionalnosti (afekta), upanja, zanosa, dobrega življenja, duhovnega blagostanja in smisla.

Psihično blagostanje je povezano s številnimi psihološkimi dejavniki (genetski dejavniki, izkušnje, osebnost, samopodoba, emocionalni, motivacijski in kognitivni dejavniki, cilji in vrednote, socialni in medkulturni dejavniki, demografski dejavniki idr.).

Razlagajo ga različne teorije, ki jih skuša integrirati teoretska paradigma dinamičnega ravnovesja. Le-ta upošteva genetske in osebnostne izvore, vpliv izkušenj (model ravni adaptacije), socialnega primerjanja, zadovoljevanja potreb (hedonistični model) ter doseganja ciljev in vrednot (telični model).

Med najpomembnejšimi funkcijami psihičnega blagostanja je njegov pomembni delež pri oblikovanju psihičnega zdravja in kakovosti življenja. Ne eno ne drugo ne more obstajati brez psihičnega blagostanje.

V trend pozitivne psihologije se vključujejo tudi naše raziskave, ki zajemajo ugotavljanje temeljnih dimenzij psihičnega in duhovnega blagostanje in precizirajo vpliv osebnosti, samopodobe, vrednot in duhovne ter emocionalne inteligentnosti na psihično blagostanje.

::LITERATURA

- Allman, A. (1990). *Subjective well-being of people with disabilities: Measurement issues*. Unpublished master's thesis, University of Illinois.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Avsec, A. (2003). Proučevanje emocionalne inteligentnosti s samoocenjevalnimi vprašalniki. *Anthropos (Ljublj.)*, 35, 1/4, str. 143–160.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122–136.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory Administrator's Guide*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Inc.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29–43.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.). *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287–302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Buzan, T. in Keene, A. (1997). Head first. Dobljeno na: <http://www.happychild.org.uk/acc/tpr/bkr/0102head.htm>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantor, N. (1994). Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235–243.
- Cantor, N., & Harlow, R. E. (1994). Social intelligence and personality: Flexible life task pursuit. In R. J. Sternberg, & P. Ruzgis (Eds.) *Personality and Intelligence* (pp. 137–168). New York: Cambridge University Press.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1989). Social intelligence and cognitive assessments of personality. In R. S. Wyer, Jr., & T. K. Srull (Eds.) *Advances in Social Cognition* (vol. 2, pp. 1–59). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178–1191.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over twenty-three years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136–151.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO personality inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853–863.

- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992a). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992c). Reply to Eysenck. *Personality and Individual Differences*, 13, 861–865.
- Costa, P., McCrae, R. R., & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299–306.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000a). *Income and subjective well-being: Will money make us happy?* Manuscript submitted for publication.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000b). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21–33.
- Diener, E. & Diener, C. (1995). The wealth of nations revisited: Income and quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 275–286.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E. & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, (pp. 329–357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999a). Temperament, personality, and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999b). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000a). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (Second Ed.). New York: Guilford.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000b). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 41–78.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.) *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E. & Suh, E. M. (Eds.) (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (1995a). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 107–127.
- Diener, E. (1995b). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In H. Grad, A. Blanco, & J.

- Georgas (Eds.), *Proceedings of the 12th International Congress of Cross-Cultural Psychology*. Swets & Zeitlinger.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough—Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. Barone, M. Hersen, & V. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality*, (pp. 311–334). New York: Plenum Press.
- Diener, E. (1999). Introduction to special the special section on the structure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 803–804.
- Diener, E. (2000a). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34–43.
- Diener, E. (2000b). Money matters [Review of the book *The Psychology of Money*.] *Contemporary Psychology APA Review of Books*, 45, 642–643.
- Diener, E. (2001). Subjective well-being. In N. J. Smelser & P. B. Baltes, Eds., *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492–503.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253–1265.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 159–176.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205–215.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 35–56.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195–223.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- Diener, E., Smith, & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 1, 130–141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1997). Subjective well-being: Three decades of progress – 1967–1997. Manuscript submitted for publication. University of Illinois.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Diener, E., Wirtz, D., & Oishi, S. (2001). End effects of rated life quality: The James Dean Effect. *Psychological Science*, 12, 124–128.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? In P. A. David and M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2002). Approach-Avoidance Motivation in Personality: Approach and Avoidance Temperaments and Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 5, 804–818.

- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80–99.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985a). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16, 157–167.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292–300.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985b). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89–97.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040–1048.
- Eysenck, H. J. (1952). *The scientific study of personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality* (3rd ed.). London: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3?--Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12, 773–790.
- Fleming, J. S., & Watts, W. A. (1981). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 921–929.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, Beacon Press.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fromm, E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Acad. Psychol. Bull.* 3, 29–45.
- Fujita, F. (1993). *The effects of naturalistic social comparison on life satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Fung Ju Lan (1971). *Istorija kineske filosofije*. Beograd: Nolit. (Izvirnik izšel 1948)
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216–1229.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26–34.
- Goldberg, L. R. (1997). *A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models*. <http://www.ipio.ori.org/ipipl/>
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participation after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235–1249.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne: Lonman Cheshire.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory*. New York: Harper & Row.
- Herringer, L. G. (1998). Facets of extraversion related to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 24, 731–733.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1982/1902). *The varieties of religious experience*. New York: Penguin Books.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., McCrae, R. R., Angleitner, A., & Riemann, R. (1998b). Heritability of

- facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556–1565.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998a). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556–1565.
- John, O. P. (1990). The “Big five” factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66–100). New York: Guilford.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.) (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kelley, H. H. (1967). Attribution in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*, 15, 192–238.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. S. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038–1051.
- Lamberti, M. J., Smith, R. H., Diener, E., & Kim, S. H. (1989, August). Rank among peers and life satisfaction. Paper presented at the 97th Annual Meeting of the American Psychological Association, New Orleans.
- Larsen, R. J., Diener, E. & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 767–774.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1–18.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124–129.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839–844.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482–509.
- Lichtenstein, P., Gatz, M, Pedersen, N. L., Berg, S., & McClearn, G. E. (1996). A co-twin control study of response to widowhood. *Journal of Gerontology*, 51, 279–289.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452–468.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. In D. Molfese & V. Molfese (Eds.) *Temperament and personality development across the life span*, Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–618.
- Lucas, R. E., Diener, E., Shao, L., & Suh, E. (1998). *Extraversion and pleasant affect: Analyses from 40 nations*. Manuscript submitted for publication.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York: Golden Books.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky & Ross (1996). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of “happy” and “unhappy” individuals. Manuscript submitted for publication.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 3, 239–249.

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046–1053.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385–405.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43–54.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and rebuilding a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1–10.
- Mehnert, T., Krauss, H. H., Nadler, R., & Boyd, M. (1990). Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. *Rehabilitation Psychology*, 35, 3–17.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Musek, J. & Polič, M. (1971). Vpliv serialnega konteksta na vrednostno ocenjevanje znakov. *Anthropos (Ljublj.)*, 3, 1/2, 9–14.
- Musek, J. (1991). Ocenjevanje in presojanje osebnostnih lastnosti : 1. del: Učinki konteksta in vrstnega reda pri ocenjevanju osebnostnih lastnosti in oblikovanju osebnostnega vtisa. *Anthropos (Ljublj.)*, 23, 4/5, 213–227.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Maravič, K. (2004). Vrednote in duhovna inteligentnost. *Anthropos*, 1–4, 271–289.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 70–72.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy-and why*. New York: William Morrow.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: “ Harnessing ” anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208–1217.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.). *Subjective well-being across cultures*. (pp. 87–112). Cambridge, MA: MIT Press.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 153–167.
- Okun, M. A. & George, L. K. (1984). Physician- and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences*, 5, 533–539.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993a). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993b). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1–20.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299–1306.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of self-report well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149–161.
- Pinquart, & Sörensen, (2001). Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 56, 195–213.

- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92–104.
- Radakrishnan, S. (1964). *Indijska filozofija*. Beograd, Nolit.
- Reich, J. W., Zautra, A. J. & Davis, M. (2003). Dimensions of Affect Relationships: Models and Their Integrative Implications. *Review of General Psychology*, Vol. 7, No. 1, 66–83.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M, Kasser, T., Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. (pp. 7–26). New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121.
- Sandvik, E., Diener, E., & Larsen, R. J. (1985). The opponent process theory and affective reactions. *Motivation and Emotion*, 9, 407–418.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317–342.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26–30.
- Schimmack, U. & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313–1329.
- Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000). Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 655–688.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654–664.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262–271.
- Seligman, M. E. P. (1998a). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd. ed.). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1998b). Positive psychology network concept paper. Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto (Rev. ed.). Philadelphia, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm>
- Silver, R. L. (1980). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. Unpublished doctorate dissertation, Northwestern University, Evanston, IL.
- Simonton, D. K. (2000). Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55, 151–158.
- Smith, R. H., & Diener, E. (1987, August). The range-frequency model of happiness: Temporal and social comparisons. Paper presented at the 95th Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.
- Smith, R. H., Diener, E., & Wedell, D. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 317–325.
- Smith, R. H., Diener, E., Garonzik, R. (1990). The roles of outcome satisfaction and comparison alternatives in envy. *British Journal of Social Psychology*, 29, 247–255.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. New York: Academic Press.
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354–365.
- Suh, E. M., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings, and directions of future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70–82.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99–109.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtmen, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 19–40.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031–1039.
- Trstenjak, A. (1974). *Človek in sreča*. Celje: Mohorjeva družba.
- Trstenjak, A. (1976). *Problemi psihologije*. Ljubljana: Slovenska Matica.
- Trstenjak, A. (1985). *Človek bitje psihodnosti*. Ljubljana: Slovenska Matica.
- Trstenjak, A. (1988). *Človek končno in neskončno bitje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Trstenjak, A. (1991). *Za človeka gre*. Maribor: Založba Obzorja.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34.
- Vorländer, K. (1977). *Zgodovina filozofije I*. Ljubljana, Slovenska Matica.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–590.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–306.
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1169–1183.
- Zohar, D. in Marshall, I. (2000). *Dubovna inteligenca*. Tržič: Učila.

