

Dr. Polona Gradišek

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

PREDSTAVITEV KNJIGE *PSIHOLOGIJA SUBJEKTIVNEGA BLAGOSTANJA: ZNANSTVENA SPOZNANJA O SREČI*

Book Presentation: Psychology of Subjective Well-Being: Scientific Findings on Happiness



Avsec, A., Kavčič, T. in
Zager Kocjan, T. (2022).

*Psihologija subjektivnega blagostanja:
znanstvena spoznanja o sreči.*

Založba Univerze v Ljubljani.

<https://doi.org/10.4312/9789617128475>



Sreča je pogosto razumljena kot življenjski cilj, h kateremu strehamo, pa vendar jo je težko enoznačno opredeliti. Avtorice dr. Andreja Avsec, dr. Tina Kavčič in dr. Gaja Zager Kocjan v monografiji *Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči* predstavljajo razumevanje sreče z vidika psihološke znanosti. Monografija je prva slovenska znanstvena monografija s področja pozitivne psihologije.

Vsebina knjige je zasnovana po načelu od splošnega k specifičnemu. V uvodnem, prvem poglavju avtorice uvedejo bralca v področje preučevanja sreče, ki je v vsakdanjem življenju razumljena na različne načine in v različnih kontekstih. Zato utemeljijo uporabo psihološkega izraza »subjektivno blagostanje«, ki je, kot se izrazijo avtorice, »najboljši približek razumevanju koncepta sreče« (str. 10).

Drugo poglavje je namenjeno predstavitvi sreče in z njo povezanih psiholoških konstruktov. Avtorice opišejo začetke in razvoj pozitivne psihologije, ki od preloma tisočletja usmerja pozornost psihologov »k pozitivnim človeškim kvaliteta, optimalnemu delovanju in izkušnjam ter proučevanju dobrega življenja« (str. 7). Predstavijo tudi zgodovinski pregled ukvarjanja z vprašanji o sreči in drugih pozitivnih vidikih človeškega delovanja, o katerih so razmišljali že antični filozofi. Avtorice predstavijo sodobne modele subjektivnega blagostanja in izpostavijo trenutno najpogostejše omenjani Keyesov model subjektivnega blagostanja. Ta združuje tri vidike blagostanja: čustveno, psihološko in socialno. Čustveno blagostanje izvira iz hedonskega vidika razumevanja sreče, pri katerem prevladuje ugodje, psihološko in socialno blagostanje pa odražata evdajmonski vidik razumevanja sreče, pri katerem je v ospredju kakovost življenja kot celote. Avtorice v tem poglavju tudi opisujejo, kako ljudje razumemo pojem sreče v vsakdanjem življenju in kako se ta razumevanja ujemajo z znanstvenimi pogledi na srečo. V medkulturni raziskavi, ki jo povzemajo avtorice, se je izkazalo, da odrasli iz različnih držav večinoma razumejo srečo kot notranje stanje ali občutek, povezan s harmonijo, notranjim mirom, ravnovesjem, zadovoljstvom in psihofizičnim blagostanjem. Avtorice se tudi sprašujejo, ali je res večina ljudi srečnih, kot to pogosto kažejo raziskave.

V tretjem poglavju se avtorice posvetijo merjenju subjektivnega blagostanja. Eden pomembnih poudarkov v pozitivni psihologiji je znanstveni raziskovalni pristop, saj jo prav ta ločuje od laičnih poskusov opisovanja sreče. Avtorice predstavijo najbolj razširjene samoocenjevalne vprašalnike, ki izhajajo iz hedonske in/ali evdajmonske tradicije in so prevedeni v slovenski jezik: Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS, Vprašalnik pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS, Lestvica pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE, Lestvica pozitivnega delovanja FS, Vprašalnik duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF, Lestvica subjektivne sreče SHS, Vprašalnik usmeritev k sreči OTH,

Vprašalnik PERMA. Vsak vprašalnik natančno opišejo in predstavijo merseke značilnosti njihovih slovenskih prevodov. Avtorice predstavijo tudi dve pogosto uporabljeni raziskovalni metodi v pozitivni psihologiji, metodo vzorčenja izkušenj in metodo obnove dneva. Pri metodi vzorčenja izkušenj udeleženec večkrat na dan, npr. vsake tri ure, oceni svoje trenutno doživljanje, najpogosteje prek aplikacije na mobilnem telefonu. Pri metodi obnove dneva pa udeleženci vsak večer opišejo svoj pretekli dan v obliki epizod ali aktivnosti od jutra do večera in navedejo, s kom so bili in kako so se takrat počutili. Ti dve raziskovalni metodi omogočata večjo t. i. ekološko veljavnost, saj se podatki zbirajo sproti in v posameznikovem naravnem okolju. Avtorice monografije poudarjajo, da je pomembno, da se kot uporabniki instrumentov za merjenje subjektivnega blagostanja v raziskovalne ali praktične namene »zavedamo konceptualnih in psihometričnih razlik med njimi, ustrezno presodimo njihov izbor in zavzamemo kritično stališče pri interpretaciji z njimi dobljenih podatkov« (str. 31). Poglavje s predstavitev instrumentov je zelo dobrodošlo za raziskovalce in praktike na področju pozitivne psihologije.

Četrto poglavje je namenjeno razlagi povezanosti med telesnim in duševnim zdravjem, natančneje pregledu empiričnih raziskav o povezanosti med specifičnimi vidiki telesnega zdravja in subjektivnega blagostanja ter mehanizmi, ki privedejo do teh povezav. Avtorice predstavijo ugotovitve raziskave, v kateri so slovenski odrasli svoje zdravje ocenili kot dobro. Ženske so svoje zdravje sicer ocenile z nižjimi ocenami kot moški, z naraščajočo starostjo pa so udeleženci svoje zdravje ocenjevali z vedno nižjimi ocenami. Bolje kot so udeleženci ocenili svoje zdravje, višje je bilo njihovo čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Avtorice na temelju pregleda ugotovitev številnih raziskav ugotavljajo, da srečni ljudje živijo dlje, kar velja tako za tiste, ki doživljajo več pozitivnih čustev in so zadovoljnejši z življenjem (tj. hedonsko blagostanje), kot tudi za tiste z višjim evdajmonskim blagostanjem. V tem poglavju avtorice predstavijo tudi povezanost subjektivnega blagostanja z različnimi boleznimi, z doživljanjem bolečine, s telesno dejavnostjo in značilnostmi spanja. Pri razlagi mehanizmov povezanosti

med telesnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem avtorice navedejo, da »subjektivno blagostanje neposredno vpliva na fiziološke procese, poleg tega blaži neugodne učinke stresa na fiziološke procese, vpliva pa tudi na vedenjske procese, ki se povezujejo s telesnim zdravjem« (str. 101). Omenijo pa tudi drugo verjetno smer povezanosti med telesnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem, in sicer da zdrav življenjski slog prispeva k višjemu subjektivnemu blagostanju. To področje je za sodobnega človeka zelo aktualno, zlasti zaradi nenehnega stremjenja k doseganju sreče.

Najobsežnejše, peto poglavje je namenjeno osebnosti kot dejavniku subjektivnega blagostanja. Avtorice opozarjajo na nujnost previdnega obravnavanja rezultatov korelacijskih študij in sklepanja na vzročno-posledične odnose pri preučevanju dejavnikov, ki prispevajo k subjektivnemu blagostanju. Kot primer navedejo vprašanje, ali denar prinaša srečo: prečne raziskave, v katerih merimo pojave v danem trenutku, kažejo, da so posamezniki, ki imajo več denarja, srečnejši. Vendar pa vzdolžne raziskave, v katerih spremljamo udeležence skozi daljše časovno obdobje, kažejo, da srečni posamezniki zaslužijo tudi več denarja, torej je povezanost dvo-smerna. Avtorice predstavijo tudi zanimive raziskovalne ugotovitve o odnosu med spolom in zadovoljstvom z življenjem, in sicer da med spoloma v povprečju ni razlik v samoocenjevanju blagostanja, vendar pa ženske v povprečju čustvujemo bolj intenzivno kot moški, torej smo lahko zelo srečne ali zelo nesrečne. V monografiji so predstavljene tudi različne ugotovitve raziskav o povezanosti med zadovoljstvom z življenjem oz. subjektivnim blagostanjem in izbranimi spremenljivkami: raziskave kažejo različne ugotovitve o povezanosti med subjektivnim blagostanjem in starostjo; višja izobrazba je povezana z nekoliko višjim zadovoljstvom z življenjem (kar zanika pogosto slišano laično trditev, da je nevednost blagoslov); občutek sreče narašča sorazmerno z dohodkom do meje 2300 evrov na mesec, potem ne več; brezposelnost se negativno povezuje s subjektivnim blagostanjem; religiozni posamezniki poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem kot nereligiozni, poročeni pa o višjem čustvenem in psihološkem blagostanju kot neporočeni ali ločeni. Avtorice podrobno predstavijo tudi pomembnost

osebnostnih lastnosti za doživljanje subjektivnega blagostanja ter obravnavajo subjektivno blagostanje z različnih vidikov, kot so zadovoljitev temeljnih potreb, doživljanje znanosti in izražanje osebnostne prožnosti.

V predzadnjem poglavju avtorice izpostavijo, da posamezniki izbiramo različne poti do sreče, ki jih lahko razumemo kot cilje, prioritete, orientacije, pa tudi vrednote, ki jim sledimo. O tem govori teorija o treh usmeritvah k sreči, v kateri je k hedonskemu in evdajmonskemu vidiku doživljanja sreče dodan še tretji, tj. zanos oz. zatopljenost v neko dejavnost. Ta lahko dolgoročno vodi k višjemu blagostanju, saj posameznik prek njega razvija svoje interese in sposobnosti. Tri poti oz. usmeritve k sreči so opredeljene kot ugodje, smisel in zanos. Avtorice monografije predstavijo njihove najpogostejše kombinacije pri posamezniku ter kako te kombinacije prispevajo k subjektivnemu blagostanju, pri čemer gre za t. i. tipološki pristop. Avtorice opišejo štiri možne kombinacije teh poti pri posameznikih (tj. polno življenje, življenje užitka, prazno življenje in življenje smisla) in njihovo povezanost s subjektivnim blagostanjem.

V zadnjem poglavju znanstvene monografije avtorice natančneje predstavijo tiste raziskave, katerih raziskovalne ugotovitve so opisovale v posameznih poglavjih knjige. Avtorice opišejo namen posamezne raziskave, metodologijo, uporabljene vprašalnike in reference člankov oz. del, v katerih so objavljeni rezultati navedenih raziskav.

Znanstvena monografija *Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči* predstavlja izjemno pomembno delo s področja preučevanja subjektivnega blagostanja, saj predstavlja prvi tovrstni pregled teorij o sreči v slovenskem jeziku, podkrepjen s številnimi empiričnimi ugotovitvami, do katerih so prišle avtorice pri svojem znanstvenoraziskovalnem delu. Knjiga predstavlja zanimivo branje za vso strokovno javnost, ki jo zanima bolj poglobljeno razumevanje sreče oz. subjektivnega blagostanja. Ker je v sodobnem svetu vedno bolj aktualna interdisciplinarna obravnava subjektivnega blagostanja oz. sreče, so lahko psihološki vidiki subjektivnega blagostanja, predstavljeni v monografiji, pomembno izhodišče tudi za druge, npr. sociološke, ekonomske, filozofske in antropološke poglede na srečo.