

PSIHOLOGIJA SREČE

Mirjana Ule*

2. PRIJATELJSTVO IN INTIMNI ODNOSI KOT VIŠJE SREČE

SUMMARY:

We present some results of the theoretical and empirical knowledge of social psychology on the psychology of happiness and satisfaction in the modern social psychology. The researches show, intime relationships are the most important sources of happiness and of satisfaction. Happy interpersonal relationships in families, friendships, good interpersonal relationships at work, health, high incomes, an attracting and distinguished job and leisure are the other important sources of happiness and satisfaction. However, happiness is the source of mental and of physical healt too. The social support of the friends or the fellows is the great advantage in the combating stresses in the everday life. The lack of happiness and satisfaction bring about envy and a burst of agressivity.

Socialna psihologija je tista psihološka disciplina, ki se najbolj neposredno posveča raziskovanju vsakodnevnih odnosov, kvalitete življenja, odzivom posameznika na različne socialne situacije. Raziskovanje vsakdanjega življenja postopoma uvaja različne nove psihološke teme in problematiko, ki so jih psihologi in drugi družboslovci dosedaj zanemarjali ali le obrobno raziskovali (Ule, 1993). Med takšne teme, ki se iz obrobja selijo v središče psihološkega zanimanja, pravzaprav postaja pravi hit sodobne psihologije, je tudi človeško zadovoljstvo in sreča. Vprašanje je, kaj lahko psiholog pove o sreči?

Nekateri definirajo srečo kot evforično in pozitivno čustveno stanje, drugi pa kot kognitivno posredovano zadovoljstvo z življenjem, delom, odnosi itd. Dejansko za njema sreča obe komponenti.

* Fakulteta za družbene vede, Kardeljeva ploščad 5, 61000 Ljubljana

1. IZVORI SREČE PRI LJUDEH

Raziskave v ZDA (Argyle, 1992, str.282) kažejo, da je približno 22% testiranih oseb izrazilo popolno zadovoljstvo s svojim trenutnim življenjem, največji odstotek (40%) pa je bilo skoraj povsem zadovoljnih s svojim življenjem. Povsem nezadovoljnih je bilo le slab odstotek vprašanih oseb (Argyle, 1992). To pomeni, da so ljudje kljub vsem življenjskim problemom vendarle zadovoljni s svojim življenjem. Podobne rezultate so dobili tudi v Veliki Britaniji.

V raziskavi na standardiziranem vzorcu mladine v Sloveniji (14-27let) smo mlade tudi vprašali katera področja življenja jim nudijo največ zadovoljstva (Ule, 1988). Odgovori so prikazani v spodnji tabeli:

Tabela 1: Zadovoljstvo z spodaj navedenimi področji življenja(v %)

	veliko	srednje	nikakršno
prijateljstva in znanstva	69,3	28,3	2,0
zabava in sprostitve	51,1	43,3	5,0
seks in ljubezen	40,3	53,0	6,1
delo in zaposlitev	39,8	51,7	8,4
šport in športno dogajanje	35,5	52,0	2,1
šola in izobraževanje	32,5	51,7	15,4
umetnost in kultura	29,7	48,1	21,7
politika in politična dogajanja	12,3	54,6	32,7
vera in versko življenje	10,4	40,7	48,3

N = 538

Vir: Ule, 1988, str.110

Vendar pa občutek zadovoljstva z življenjem vsakodnevno močno variira, če upoštevamo druge slučajne dejavnike (npr. lepo ali grdo vreme, prijetna ali neprijetna srečanja, nedavna zmaga ali poraz priljubljenega moštva itd.). Nekatere velike razlike v odgovorih kažejo tudi na to, da vprašane osebe niso bile ravno posebno odkrite v odgovorih (npr. večina testiranih oseb v ameriški raziskavi je izrazila zadovoljstvo s svojim zakonom, toda kaneje se jih je več kot 35% ločilo).

Glavni izvori sreče so po raziskavah angleškega psihologa M.Argyla (1992) dobri medosebni in družinski odnosi, zdravje, zadostni dohodki, zanimivo in ugledno delo, zabava.

Kaj pa ljudje, ki se jim življenjski pogoji nenadoma izboljšajo? Kako vpliva na srečo npr. glavni dobiček na loteriji ali športni stavi? Kammann in Campbell (1982), ki sta proučevala učinek takih nenadnih dobitkov na srečo, pravita, da je to prav zanimiva zgodba. Presenečena sta prišla do zaključka, da ima bogastvo presenetljivo majhen učinek na srečo, čeprav je zelo razširjeno mnenje, da je to glavni pogoj sreče. Ugotovila sta, da so nekateri dobitniki takih nenadnih dobitkov le malo srečnejši kot poprej, da pa je njihovo vsakdanje življenje največkrat do dna pretreseno. Mnogi od njih so npr. pustili službo, se preselili v uglednejše stanovanjske predele, kjer pa niso bili dobro sprejeti. V glavnem se njihovi objektivni življenjski pogoji niso mnogo izboljšali.

Raziskovalce je nadalje zanimalo, ali je sreča nasprotje nesreče, veselje nasprotje depresije. Kajti če je npr. veselje psihološko nasprotje depresije, potem bi bilo za srečo dovolj, da uporabimo sredstva za premagovanje depresije. Če je sreča psi-

hološko nasprotje nesreče, potem bi bilo za doseganje sreče dovolj izogibanje nesrečam. Vendar se v obeh primerih pokaže, da temu ni tako, torej ne gre za nasprotno psihološke pojme. Tako je Argyle prišel do sklepa, da ima sreča tri komponente, ki rahlo korelirajo med seboj:

- pogostnost in intenzivnost izkustva veselja/radosti (joy);
- raven zadovoljstva z življenjem kot celoto;
- odsotnost depresije, strahu in drugih negativnih stanj (Argyle, 1992, str. 284).

Podrobnejše raziskave o tem, kdo občuti več sreče, so dale Argyleju in sodelavcem mestoma presenetljive odgovore: npr. ugotovitev, da so ženske v splošnem srečnejše od moških, da pa so dvakrat bolj depresivne od moških; da so starejši bolj zadovoljni s svojim življenjem kot mlajši ljudje, toda starejši imajo manj veselja in radosti kot mlajši; da obstaja povezava med dohodkom in srečo (zlasti osebe z najnižjimi dohodki izražajo najmanjšo stopnjo sreče), vendar pa sreča ne raste sorazmerno z velikostjo bančnega računa in bogati niso zato tudi toliko srečnejši; da obstajajo velike kulturne razlike v občutenju sreče itd. (Argyle ibid.)

2. PRIJATELJSTVO IN INTIMNI ODNOSI KOT IZVOR SREČE

Zanimiva je ugotovitev raziskovalcev, da je zadovoljstvo s socialnimi odnosi glavni izvor zadovoljstva ljudi s svojim življenjem. Tako je bilo ugotovljeno, da so prijatelji najbolj pomemben in razširjen izvor veselja in radosti. V raziskavi Campbella in sodelavcev (v Argyle, 1992) so bili prijatelji najpomembnejši izvor sreče in zadovoljstva za 36% vprašanih oseb. Drugi izvori so se precej slabše odrezali; bazična zadovoljstva kot so hrana, pijača, seks, je najpomembnejši izvor zadovoljstva za 9% vprašanih, uspeh za 16% vprašanih. Največ veselja povzroča ljudem ponovno srečanje s prijatelji po daljšem času in sproščeno druženje z njimi.

Za najmočnejši izvor veselja pa je bila v raziskavah (Argyle, 1992) ocenjena ljubezen, sledijo "biti skupaj s prijatelji", "biti z družino", "s prijatelji narediti kaj, kar spravlja v dobro voljo". Tu velja tudi obraten odnos, če se nekdo počuti srečen, poišče najprej svoje prijatelje, da veselje deli z njimi. Tudi zakonci so drug drugemu izvor veselja, vendar v manjši meri kot izvor zadovoljstva. Mali otroci so tudi izvor veselja, a so tudi izvor stresov in konfliktov. Prav tako je izvor veselja uspeh pri delu.

V že omenjeni raziskavi med mladimi v Sloveniji (Ule, 1988) je bilo tudi vprašanje, česa si mladi najbolj želijo. Tabela 2 kaže odgovore (v %)

Prijatelji so velik izvor veselja in zadovoljstva predvsem zato, ker so angažirani v večjem številu kooperativnih dejavnosti, ki prinašajo veselje (pri jedi, pitju, igranju, obiskih). Prijatelji dajejo drug drugemu razne pozitivne neverbalne signale - nasmeh, prijazen pogled, bližino, včasih dotik. Vse te signale si prijatelji pošiljajo obojestransko, kar še okrepi občutek veselja. Prijatelji omogočajo močno sinhronizirano in koordinirano interakcijo, kar daje večji občutek zadovoljstva in krepi medsebojno privlačnost partnerjev v prijateljskem odnosu.

Pri raziskavah o izvoru zadovoljstva se je pokazalo, da je partnerski odnos največji izvor zadovoljstva od vseh podanih odnosov. Tudi zadovoljstvo z vsakdanjim življenjem v družini je močan prediktor sreče. Številne raziskave dokazujejo, da so ljudje, ki imajo dober partnerski odnos, srečnejši od drugih. Prav tako raziskave potrjujejo domnevo, da je pridobitev nekega intimnega odnosa prijetna, izguba oz.

razpad intimnega odnosa pa izjemno neprijetna stvar, ki povzroča močan stres. Ločenost od zakonca, bodisi zaradi smrti ali ločitve je zelo ne-srečna. Ljudje doživljajo močan občutek izgube in nenadne osamljenosti. V nekoliko manjši meri kot zakonski in erotski partnerji so izvor zadovoljstva prijatelji, sledijo sorodniki (zlasti otroci), sodelavci.

Tabela 2: koliko se tebi osebno zdijo zaželene navedene stvari ali dogodki?

	zaželeno	nezaželeno
urejen materialni položaj	95,5	4,5
živeti mirno v krogu družine		
in prijateljev	87,9	12,1
biti sam svoj gospodar in ukvarjati		
se s tem, kar želiš	79,9	20,1
postati znan v poklicu ali stroki	78,2	21,5
zabavati se po mili volji	69,0	30,9
zvestoba nacionalni tradiciji	59,3	40,7
uveljaviti se v politiki	44,2	55,7
postati slaven v športu, glasbi,	42,9	57,2
biti na vodilnem položaju	36,5	63,5

N = 538

Vir: Ule, 1988, str.111

Tabela 3: Procent "zelo srečnih" anketirancev glede na zakonski stan

	% zelo srečnih	
	moški	ženske
poročeni	35,0	41,5
samski	18,5	25,5
ločeni	18,5	15,5

Vir: Veroff, 1981 po Argyle, 1992, str.293

Toda socialni odnosi so tudi izvor konfliktov. Tako so zakonski in partnerski odnosi največji izvor konfliktov in nezadovoljstva. Močan izvor konfliktov so še otroci, zlasti adolescentje. V vsakem primeru je pomembna kvaliteta odnosa, čeprav še ne poznamo vseh psiholoških procesov, ki vzdržujejo kvaliteten odnos. Ne ve se dobro npr., kolikšen je tu delež pozitivnih vedenjskih (verbalnih in neverbalnih) komponent npr. izmenjav znakov naklonjenosti, medsebojnega potrjevanja samospoštovanja partnerjev, potrebe po tem, da smo ljubljene ali potrebni drugemu, potrebe po tovarištvu itd.

Pomembni viri zadovoljstva v odnosih so npr.medsebojna materialna pomoč, informacije in nasveti, ki nam jih dajejo partnerji, sorodniki, prijatelji, poklicni kolegi idr. Nadaljni pomemben izvor zadovoljstva z odnosi so skupne dejavnosti- skupne igre, skupno delo, skupno gospodinjstvo. Tudi rednost in napovedljivost kontaktov z osebami, ki so nam drage, je zelo pomemben izvor zadovoljstva v odnosu, kajti to pomeni, da se lahko na daljši rok zanesemo na pozitivna poplačila naših partnerjev (Argyle, 1990, str. 242).

Raziskave o vplivu pozitivnih socialnih odnosov na duševno in fizično zdravje so potrdile domevo, da so srečni medosebni odnosi pomemben izvor duševnega in

telesnega zdravja. Tako npr. pomeni socialna podpora partnerjev ali nam bližnjih oseb veliko prednost v boju s stresi, ki jih doživljamo v vsakodnevnem življenju. Podpora prijateljev ima "učinek odbijača". Podpora prijateljev v socialnih odnosih namreč zmanjša depresijo, ki jo lahko povzroči stresni dogodek.

Prijatelji in partnerji nam omogočajo večje samozaupanje in samospoštovanje, nam vzbujajo več pozitivnih emocij (tudi do nas samih). Že sama zavest o možni podpori zmanjša duševno obremenitev zaradi problemov in poveča občutek, da bomo probleme lahko obvladali. Argyle (1992, str.254) navaja tudi številne raziskave, ki pričajo o tem, kako podpora socialnih odnosov pripomore k fizičnemu zdravju in k hitrejšemu okrevanju po raznih boleznih. Zdi se, da veliko podpore v socialnih odnosih pomeni tudi manjšo občutljivost za viruse in druge nosilce nalezljivih bolezni (močnejši imunski sistem). Pozitivni socialni odnosi vplivajo na zdravje tudi s tem, da nas navajajo na bolj zdravo življenje. Tako npr. osamljeni ljudje več pijejo in kadijo in so bolj nagnjeni k nekaterim boleznim. (tuberkulozi, pljučnici, cirozi jeter).

Prav zato je izguba nekega pomembnega intimnega odnosa zelo močan izvor stresa, bolezni in depresij. Odstotki nesrečnih, depresivnih in drugače fizično in duševno motenih ljudi so zelo visoki pri ločencih, ločeno živčih zakoncih, vdovah in vdovcih. Pri tem pa raziskave kažejo, da moški bolj stresno reagirajo na izgubo kot ženske. Ljudje brez ustreznih socialne podpore se počutijo osamljeni.

Občutek osamljenosti sloni na kombinaciji več dejavnikov: socialne izolacije, želje po več socialnih kontaktih, neustreznem obsegu samorazodevanja v odnosih. Toda tu igrajo veliko vlogo mreže medosebnih odnosov, ne zgolj posamezni odnosi (npr. sorodniška mreža, mreža prijateljev). Ker je duševno in telesno zdravje samo važna sestavina sreče, lahko sklepamo, da na ta način osrečujoči intimni odnosi reproducirajo sami sebe in s tem srečo kot izraz kvalitete odnosa.

Argyle je na osnovi svojih in drugih raziskav izpeljal nekaj pomembnih zaključkov o srečnem življenjskem stilu:

Socialni odnosi

Zato da bi povečali srečo, ustvarjajmo in ohranjajmo dobre partnerske odnose, imejmo otroke, držimo skupaj s sorodniki, imejmo veliko prijateljev in se srečujemo v prijetnih druženjih s sosedi. Zato potrebujemo tudi določene socialne spretnosti, ki se jih da doseči z vajo.

Delo

Bodimo zaposleni in najdimo delo, ki nam daje zadovoljstvo- tako intrinzično kot ekstrinzično (pohvale od sodelavcev). Oboje je bolj pomembno kot delovni položaj in plača.

Sprostitev in zabava

Težko je najti pravo delo, toda relativno lahko je najti primerno obliko sprostitve in zabave. Toda bolj zadovoljuje resna zabava, ki ima nekatere značilnosti dela kot pa gledanje TV. Vsakodnevni šport in urjenje nas spravijo v dobro voljo. Prav tako sta potrebni dobra družba in sprostitev.

3. VPLIV OSEBNOSTNIH LASTNOSTI NA SREČO

Do sedaj smo si ogledali veliko okoliščin in dejavnosti, ki vplivajo na srečo, toda ali obstajajo posamezniki, ki so konstantno srečni, ali obstajajo torej osebnostne lastnosti, ki vplivajo na občutek sreče. Po Argylu raziskave kažejo zelo jasno, da obstajajo srečni ljudje in "sedaj že veliko vemo, kdo so to in zakaj so srečni" (Argyle, 1992, str.296).

Študije dvojčkov kažejo veliko podobnost doživljanja sreče pri dvojčkih, raziskave tudi kažejo, da je doživljanje sreče med otroki in biološkimi starši zelo podobno, manj pa je podobnosti z adoptivnimi starši.

Raziskave kažejo, da je doživljanje sreče povezano predvsem z ekstravertnostjo; kažejo dokaj visoko korelacijo med obema variablama (0,48). Če delimo ekstravertnost na sociabilnost in impulsivnost, potem predvsem sociabilnost visoko korelira z doživljanjem sreče (Argyle, 1992, str.297). Argyle je v raziskavi o participaciji poskusnih oseb v raznih aktivnostih ugotovil, da so ekstravertne osebe pomembno bolj angažirane v socialnih aktivnostih, ki so povezane z užitkom in socialnim zadovoljstvom (sodelovanje v klubih, zabavah, ples), in da se s tem delno pojasnjuje visoka korelacija med doživljanjem sreče in ekstravertnostjo.

Nadaljnje Argylove raziskave so pokazale, da ekstravertne osebe razvijejo poseben socialni stil: pozitivno neverbalno komunikacijo (smeh, mimiko), pozitivno verbalno komunikacijo (strinjanje, naklonjenost), visoke socialne spretnosti in pozitivno mišljenje (Argyle, 1992).

Še nekaj drugih osebnostnih značilnosti korelira z doživljanjem sreče:

- stil pripisovanja: depresivni ljudje neprestano razvijajo občutke krivde za slabe dogodke, srečni ljudje pa si v večji meri pripisujejo zasluge za dobre dogodke,
- pozitivno mišljenje: depresivni ljudje neprestano pričakujejo nesrečne dogodke in so začuden, če stvari gredo pozitivno pot. Za srečne ljudi pa je značilno, da razvijajo optimistični pogled na življenje, spominjajo se ugodnih dogodkov iz preteklosti in pričakujejo vse dobro v prihodnosti. To je lahko vzrok za srečo in zadovoljstvo
- nevrotičnost je močan prediktor nezadovoljstva in ne-sreče. Otežuje doživljanje zadovoljstva. Ljudje z visoko stopnjo nevrotičnosti so preokupirani z delom in denarjem.

Množično pomanjkanje sreče in zadovoljstva pri ljudeh ima lahko težke, usodne družbene posledice (Ule, 1992). Dva pomembna nemška družbena teoretika M.Horkheimer in A.Mitscherlich, pravita, da je vzrok za izbruhe množičnega sovraštva in agresivnosti treba iskati v množični produkciji zavisti in sovraštva. Zavist in sovraštvo pa nastaneta zaradi pomanjkanja življenjske radosti in sreče ter širine življenjskega izkustva (Horkheimer, 1974, Mitscherlich, 1974).

Zavist je za Horkheimerja negativna reakcija posameznika na odsotno ali premajhno širino izkustva in življenjske sreče. Oboje je potrebno zato, da bi človek doživel sebe kot svobodno in ustvarjalno bitje. Le ljudje, ki se doživljajo kot svobodni in produktivni, so lahko srečni in zadovoljni. Kot pravi Horkheimer: svoboda pomeni predvsem možnost, da v mnogih stvareh najdemo resnični užitek, da smo srečni na različne načine (Horkheimer, 1974, str. 20). Ljudje, ki so sposobni tako uživati življenje in imajo seveda tudi možnosti za to, niso zli, ne zavistni, ne sovražijo drugih ljudi.

To Horkheimerjevo tezo lahko dopolnimo z ugotovitvami A. Mitscherlicha, da represivne in totalitarne države slonijo prav na državno in ideološko konstruiranih nadomestkih za srečo in življenjsko zadovoljstvo. Te države vzbujajo in podpirajo epidemije sovraštva ter usmerjajo nakopičeno nezadovoljstvo, zavist in sovraštvo v socialno in politično definirane objekte (manjšine, odklonske posameznike ali skupine, zunanje in notranje "sovražnike" itd.) (Mitscherlich, 1974, str. 15).

Sklenemo torej lahko, da sodita življenjska sreča in zadovoljstvo k ljudem, ki se čutijo svobodni in izkustveno bogati. Omejevanje svobode, širine in kvalitete izkustev pa proizvede nesrečne ljudi, ki so pripravljeni sprejeti različne nevarne nadomestke sreče, samo da bi zapolnili izkustva različnega pomanjkanja in nesvobode.

LITERATURA:

1. Argyle, M. (1992): *The Social Psychology of Everyday Life*, Routledge, London.
2. Horkheimer, M. (1975): *Socialpsychologische Forschung zum Problem des Autoritarismus, Nationalismus und Antisemitismus*, v: Hartmann (ur.): *Vorurteile, Angste, Aggressionen*, Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt.
3. Mitscherlich, A. (1975): *Zur Psychologie des Vorurteils*, V: Hartmann (ur.): *Vorurteile, Angste, Aggressionen*, Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt.
4. Ule, M. (1988): *Mladina in ideologija*, DE, Ljubljana.
5. Ule, N.M. (1992): *Socialna psihologija*, ZiPS, Ljubljana.
6. Ule, N.M. (1993): *Psihologija vsakdanjega življenja*, ZiPS, Ljubljana.

ABSTRACT

A test of verbal ability and of crystallized intelligence 'Tujke' (Foreign Words) is presented. Its principles of construction and application, its metric characteristics (reliability: 0.94), correlations with other mental tests and the influence of sex, age and education of test results.

V bateriji testov primarnih mentalnih sposobnosti, ki postopno izhaja pri Produktivnosti Ljubljana vam najprej predstavljam test 'Tujke'. Verbalna sposobnost je ena najbolj pomembnih primarnih mentalnih sposobnosti, zato povsem upravičeno k že obstoječim testom dodajamo še enega. Odlikujejo ga predvsem: praktičnost, razširitev predmeta njerjenja (tujke), dobre merske karakteristike in dokaj dobra standardiziranost. V tabeli 1 prikazujem nekaj podatkov iz 'osebne izkaznice' testa.

VERBALNA SPOSOBNOST.

Inteligentnost opredeljujem kot od izkušenj neodvisno sposobnost živega bitja, da obdeluje informacije. Na to temeljno nevrofiziološko osnovo se pri človeku nadgrajujejo specifične sposobnosti, ki so posledica specializacije funkcij in zadevajo posamezne vidike obdelovanja informacij. Človekov intelekt poleg tega, da deluje globalno, deluje tudi modularno. Primarne mentalne sposobnosti so nadalje organizirane v nekatere širše funkcionalne celote, na najvišjem nivoju strukture pa grupiranje sposobnosti odraža dva temeljna vpliva na učinkovitost obdelovanja informacij: biološko (fluidno) inteligentnost in z izkuством pridobljene programe in algoritme (kristalizirano inteligentnost). Verbalna sposobnost je najpomembnejša sestavina izkustvene inteligentnosti. Opredeljena je kot sposobnost hitrega in točnega razumevanja pomena besed. Verbalna sposobnost je najpomembnejši rezultat in-

* Sava, Kranj

(Podatki iz z dovoljenjem Produktivnosti - Centra za psihodiagnostična sredstva vzeti iz priročnika k testu)

