

RAZPRAVE FF

Darja Kobal Grum

Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev



Univerza v Ljubljani
FILOZOFSKA
FAKULTETA

Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev

Zbirka: Razprave FF (ISSN 2335-3333, e-ISSN 2712-3820)

Avtorica: Darja Kobal Grum
Recenzenta: Vladimir Miheljak, Ljubica Marjanovič Umek
Lektor: Rok Janežič
Tehnično urejanje: Jure Preglau
Prelom: Nana Martinčič
Fotografija na naslovnici: Stock photo © DrAfter123

Založila: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani
Izdal: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete
Za založbo: Roman Kuhar, dekan Filozofske fakultete

Oblikovna zasnova zbirke: Lavoslava Benčič
Tisk: Birografika Bori, d. o. o.
Ljubljana, 2021
Prva izdaja
Naklada: 200
Cena: 19,90 EUR



To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca. / This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Monografija je nastala v okviru raziskovalnega programa št. P5-0110 Psihološki in nevroznanstveni vidiki kognitivnega nadzora, osebnosti in psihičnega blagostanja, ki ga je sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna

Prva e-izdaja. Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/>
DOI: 10.4312/9789610604785

Kataložna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga
COBISS.SI-ID=66306563
ISBN 978-961-06-0477-8

E-knjiga
COBISS.SI-ID=66324483
ISBN 978-961-06-0478-5 (PDF)

Kazalo vsebine

1	Uvod	7
1.1	Opredelitev ključnih pojmov	7
1.1.1	Motivacija	8
1.1.2	Kognicija	10
1.1.3	Čustva v povezavi z motivacijo in kognicijo	11
1.2	Opredelitev čustev	17
1.2.1	Vprašanja pri definiranju čustev	17
1.2.2	Kompleksnost definiranja čustev	17
1.2.3	Parametri čustev	18
1.2.4	Komponente čustev	19
1.2.5	Vloga čustev	22
1.2.5.1	Preživetvena vloga čustev	23
1.2.5.2	Intrapersonalne vloge čustev	23
1.2.5.3	Interpersonalne vloge čustev	25
1.2.5.4	Socialna in kulturna vloga čustev	27
2	Znanstveni temelji čustev	29
2.1	Klasifikacija znanstvenih temeljev čustev	29
2.2	Evolucija in instinkti	30
2.2.1	Evolucija čustev	30
2.2.2	Vloga instinktov pri nastajanju čustev	31
2.2.2.1	Biološki temelji čustev	32
2.2.2.2	Prava čustva, občutja in kompleksna občutja	34
2.3	Psihofiziološki in nevrološki temelji čustev	34
2.3.1	Občutki in fiziološke spremembe	34
2.3.1.1	James-Langejeva teorija čustev	34
2.3.1.2	Cannon-Bardova teorija čustev	36
2.3.2	Limbični sistem in drugi predeli možganske skorje	37
2.3.3	Aktivacija čustev	38
2.4	Psihodinamika čustev	39
2.5	Vedenje in čustva	40
2.6	Kognicija in čustva	42

2.6.1	Individualne dispozicije42
2.6.2	Ocena situacije42
2.6.3	Ocena stanja fiziološkega vzburjenja43
2.7	Motivacija in čustva45
2.7.1	Motivacijska vloga čustev45
2.7.2	Primarna čustva45
3	Ocena situacije in čustveni možgani	49
3.1	Univerzalna čustva49
3.1.1	Motivacijska vloga univerzalnih čustev.49
3.1.2	Obrazni izrazi univerzalnih čustev in socialna interakcija . .	51
3.1.3	Evolucijski pomen čustev55
3.2	Čustveni možgani.62
3.2.1	Organizacija čustev v možganih62
3.2.1.1	Subkortikalni in neokortikalni procesi.62
3.2.1.2	Struktura in dinamika čustvenih procesov v možganih.64
3.2.2	Topične razsežnosti čustev v možganih66
4	Ocena ciljev in motivacijska vloga čustev	71
4.1	Integralni model procesov čustvovanja71
4.1.1	Ravni delovanja čustev71
4.1.2	Metateorije ocene73
4.1.2.1	Lazarusova metateorija čustev73
4.1.2.2	Novejši pogledi na ocene čustev77
4.1.3	Hipotetični model čustvovanja v vsakdanjem življenju . .	.79
4.2	Pozitivno in negativno čustvovanje82
4.2.1	Pozitivno in negativno čustvovanje v vsakdanjem življenju82
4.2.2	Pozitivno in negativno čustvovanje pod vplivom škodljivih dejavnikov iz okolja85
4.2.3	Pozitivno in negativno čustvovanje ter temeljne psihološke potrebe91
4.2.3.1	Temeljne psihološke potrebe91
4.2.3.2	Ali obstaja generalni faktor zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb?96

5	Ciljno neskladna čustva in stres	99
5.1	Ciljno neskladna čustva	99
5.1.1	Opredelitev	99
5.1.2	Žalost in depresivnost	100
5.1.3	Strah in tesnoba	103
5.1.4	Gnus, jeza in agresivnost	111
5.1.4.1	Gnus	112
5.1.4.2	Jeza	114
5.1.4.3	Čustvene komponente agresivnosti	115
5.2	Stres kot posledica kognitivne neskladnosti	121
5.2.1	Kognitivna neskladnost	121
5.2.2	Stres in ocena stresorjev	123
5.2.3	Samooocene jakosti stresa	127
5.2.4	Izbira vedenja in spoprijemanje s stresom	128
5.2.5	Prehranjevalno vedenje kot odziv na stres	134
6	Ciljno skladna čustva in pozitivni vidiki sebstva	151
6.1	Opredelitev	151
6.1.1	Ciljno skladna čustva	151
6.1.2	Sebstvo	152
6.2	Pripadnost	153
6.2.1	Motivacijska in čustvena vloga pripadnosti	153
6.2.2	Pripadnost skupnosti	154
6.3	Blagostanje	160
6.3.1	Modeli blagostanja	160
6.3.2	Subjektivno blagostanje	163
6.4	Zadovoljstvo	165
6.4.1	Motivacijska in čustvena vloga zadovoljstva	165
6.4.2	Zadovoljstvo z življenjem	168
6.4.2.1	Splošno zadovoljstvo z življenjem	168
6.4.2.2	Zadovoljstvo z življenjem in občutek nadzora nad njim	172
6.5	Samospoštovanje in integracija pozitivnih vidikov sebstva	175
6.5.1	Samospoštovanje, stres in osebnost	175

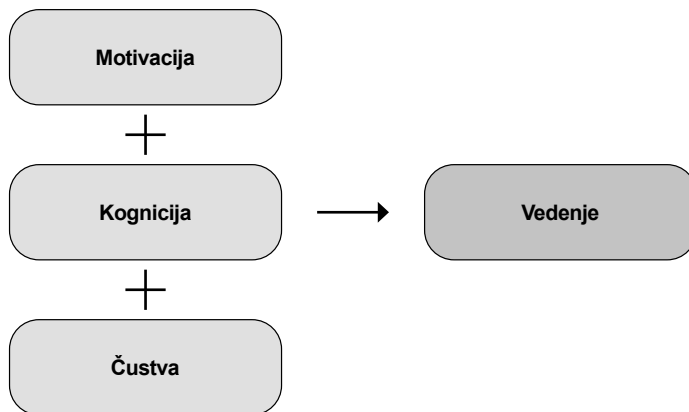
6.5.2 Samospoštovanje, temeljne psihološke potrebe in čustveno blagostanje	179
Literatura	185
Povzetek	223
Summary	225
Imensko kazalo	227

1 Uvod

Pričujoča monografija zapolnjuje vrzel pomanjkanja znanstvene literature v slovenskem jeziku, ki obravnava psihološko problematiko čustev. Najprej obravnavam področje, ki je najbolj opazno – to je vedenje, ki ga v kontekstu knjige obravnavam kot odraz našega čustvovanja. Skozenj nadalje vpeljujem koncepta motivacije in kognicije, ki sta za nastajanje, doživljanje in izražanje naših čustev ključnega pomena. Sledi pregled zgodnjih teoremov in pomembnih empiričnih študij, ki so postavili temelje sodobnega raziskovanja čustev. Pri pregledu sodobnih raziskovanj se zadržim pri tistih, ki so smiselno povezana z motivacijo in kognicijo, ter se osredotočim na polemiko o nastanku čustev kot posledice avtomatičnih izzvanosti nasproti nastanku čustev kot posledice kognitivne ocene situacije. Razpravljam o fenomenih t. i. univerzalnih in primarnih čustev na eni in kognitivno naravnanih raziskovanj čustev na drugi strani ter jih zaokrožam s pogledom na t. i. čustvene možgane. Iz te polemike skušam priti z osredinjenostjo ne več le na kognitivno oceno situacije, temveč tudi na kognitivno oceno cilja, ki botruje ojačitvi in doživljanju naših čustev. V tem kontekstu se ukvarjam s čustvi, ki so vezana na naše cilje, in jih podkrepim z dolgoletnimi lastnimi raziskovanji. Uvajam problematiko stresa kot kompleksnega svežnja odzivov na ciljno neuskklajena čustva na eni ter psihičnega blagostanja in drugih pozitivnih vidikov sebstva kot modusov vsakdanjega funkcioniranja s ciljno usklajenimi čustvi na drugi strani. Na koncu se, prav tako na podlagi lastnih raziskovanj, zaustavim pri sebstvu in razlago čustvovanja sklenem z integralno perspektivo, ki vključuje naše samospoštovanje in druge pomembne pozitivne vidike sebstva. Za vsako posamezno poglavje izdelam hipoteze, ki jih preverjam, na koncu pa postavim integralni model funkcioniranja čustev v vsakdanjem življenju.

1.1 Opredelitev ključnih pojmov

Za začetek postavim hipotezo 1, da so za nastanek vedenja potrebni vsi trije procesi: motivacija, kognicija in čustva, kar prikazujem na Sliki 1. V nadaljevanju se ukvarjam z vprašanjem, ali kateri od procesov prevladuje drugega oziroma kakšen je vrstni red njihovega nastanka itd.



Slika 1: Odnos med motivacijo, kognicijo, čustvi in vedenjem

Za preverjanje izhodiščne hipoteze bom najprej natančneje opredelila ključne pojme.

1.1.1 Motivacija

Naše vedenje ni naključno. Nasprotno, sleherno vedenje ima svoj vzrok in namen, to pa so naši motivi. Ko se v psihologiji sprašujemo o motivaciji, imamo pred seboj vedno dve vprašanji:

- a) Zakaj se ljudje obnašamo tako, kot se obnašamo?
- b) Čemu se ljudje obnašamo tako, kot se obnašamo?

Pri preučevanju prvega problema se ukvarjamo predvsem z vzrokom, pri preučevanju drugega problema pa z namenom oziroma ciljem vedenja. Motivi torej »poganjajo« naše vedenje. Psihologijo motivacije sva Kobal Grum in Musek podrobneje analizirala v knjigi *Perspektive motivacije* (Kobal Grum in Musek, 2009), kjer sva motivacijo najprej opredelila in izpostavila njene glavne probleme, nato pa sva se poglobila v posamezne teorije. Zato se v tej knjigi osredotočam zgolj na tiste vidike motivacije, ki so ključni za razumevanje čustev, in na povezanost z njimi.

Različne smeri in raziskovalni pristopi pojem motivacije razlagajo zelo različno, pa vendar se vsi skladajo v opredelitvi, da je motivacija:

- a) občutena oziroma doživljena napetost, ki je usmerjena k ali proti določenemu ciljnemu objektu,
- b) notranji proces, ki vpliva na smer, vztrajnost in intenzivnost k cilju usmerjenega vedenja,

- c) specifična potreba, želja ali hotenje, kot na primer lakota, žeja ali težnja po dosežku, ki spodbudi k cilju usmerjeno vedenje.

Z drugimi besedami, motivacija je psihološki proces, ki se nanaša na vedenje ter z njim povezana čustva, misli, stališča, pojmovanja, prepričanja in druge psihične vsebine. Pri tem nas zanimajo predvsem vzroki in nameni našega vedenja. Motivacija je torej psihološki proces, ki spodbuja in usmerja naše vedenje (Petri in Govern, 2004).

Motivacija je sestavljena iz treh prvin: potrebe, vedenja in cilja. Motivacijsko vedenje se pojavi takrat, ko se organizem znajde v neuravnoteženi situaciji, kar pomeni potrebo. Vedenje nas usmeri k ciljem, sredstvom, objektom ali delovanjem, s katerimi lahko izravnamo nastali primanjkljaj. Potrebe so lahko materialnega ali snovnega značaja. Motivacijsko vedenje se kaže v delovanju, pri katerem prevladuje iskanje zadovoljitvenih objektov. Z njim skušamo zaznati, poiskati in doseči motivacijske cilje. S cilji končno skušamo izravnati nastali primanjkljaj, uravnovesiti neravnovesje in zadovoljiti potrebo. Poznamo pozitivne motivacijske cilje, ki nas privlačijo, in negativne, ki nas odbijajo. Vedenje organizem navadno vodi do ustreznega predmeta, osebe, dogodka oziroma cilja. S svojo dejavnostjo na primer oseba uresniči svoj cilj. Res pa je tudi, da vsaka dejavnost ne vodi k jasnemu cilju. V tem primeru posameznikovo vedenje usmerja nezavedna motivacija.

Motivacija je dinamičen pojav, ki je sestavljen iz treh faz:

- a) javljanja potrebe,
- b) vedenja, usmerjenega k cilju,
- c) zadovoljitve potrebe.

Motivacijsko dogajanje je predvsem proces, ki prvine motivacijske situacije povezuje v smiselno celoto. V psihologiji motivacije ločimo med t. i. primarnimi in sekundarnimi motivi (Encyclopædia Britannica, 2016). Primarni motivi so vrojeni in značilni tako za človeka kot živali. Ločimo med potrebami in psihološkimi motivi. Potrebe so: lakota, žeja, spolnost, potreba po spanju, izogibanje bolečini, agresivnost, strah itd. Psihološki motivi pa so značilni za človeka in se povezujejo z vzorci vedenja, ki so zelo verjetno že vrojeni. Med primarnimi psihološkimi motivi so na primer: varnost, zaščita, raziskovanje, uveljavljanje, ugajanje, bojevitost, naklonjenost, čutnost, pridobivanje itd. Motiv varnosti se kaže kot težnja po varnosti, zaščiti in iskanju zatočišča ter kot beg in bojazen pred nevarnostjo. Del tega motiva sta duševna in fizična varnost. Motiv spolnosti se izraža v želji po spolnih stikih in odnosih ter v prizadevanjih, da bi ugajali in vzbudili pozornost oseb, ki so nam privlačne itd. Motiv naklonjenosti in zblíževanja se kaže v težnji, da bi se zblížali

z osebami, do katerih čutimo naklonjenost, simpatijo in ljubezen. Motiv združevanja pomeni težnjo po združevanju, zbiranju, skupinskem delovanju, sodelovanju v skupinah in priključevanju k skupinam, v pretirani izraženosti pa odvisnost in sledljivost. Pri motivu zaščite gre za težnjo, da bi ščitili in varovali druge, predvsem otroke. Motiv raziskovanja se izraža v človekovi naravni radovednosti, v zanimanju za novice, znanost, umetnost, glasbo, gledališče ipd. Je podlaga raziskovalnemu delu. Motiv uveljavljanja se kaže v želji posameznika, da bi užival ugled in spoštovanje, da bi imel višji status itd. Motiv dela, ustvarjanja in konstruiranja se kaže v težnji po delu, ustvarjanju itd. Motiv ugajanja se najbolj izraža v težnji, da bi ugajali, motiv bojevitosti se kaže v nagibanju k nasilju in napadalnosti, v zanimanju za nasilje, v želji, da bi bili nasprotniki uničeni, ter v težnjah k prepiranju, sporom in konfliktom z drugimi. Motiv čutnosti se kaže v uživanju v hrani in pijači, v želji po udobju itd. Motiv pridobivanja se kaže v želji po imetju, pridobivanju in lastnini. Je podlaga težnji po bogatenju, v skrajni obliki se izraža v pohlepnosti itd. (Kobal Grum in Musek, 2009).

Sekundarni motivi so naučeni in se razlikujejo od živali do živali ter od človeka do človeka. Ko govorimo o motivaciji človeka, jih pogosto imenujemo tudi socialni motivi, saj so pridobljeni z izkušnjami oziroma vzgojo. Med temi motivi, ki so jih posebej preučevali pri ljudeh, so temeljnega pomena zlasti: storilnost, moč, prosocialni motivi, motivi konformnosti in številni specifični motivi (Encyclopædia Britannica, 2016; Kobal Grum in Musek, 2009).

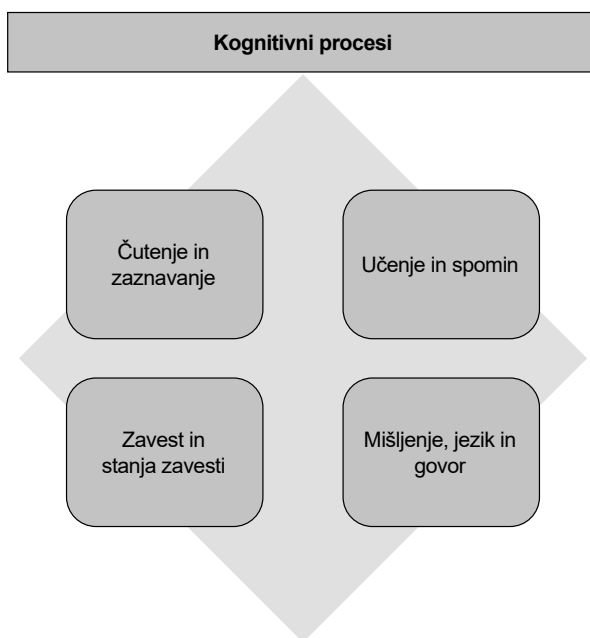
1.1.2 Kognicija

Kognicija je izraz, ki se je v psihologiji pojavil razmeroma pozno, v 50. letih prejšnjega stoletja. Takrat je raziskovanje kognicije dobilo neslutene razsežnosti, zlasti s pomočjo spoznanj iz nevropsihologije, kar je omogočil tudi razvoj kompleksnih raziskovalnih pripomočkov na področju nevropsihologije. Z vključevanjem kognitivnih procesov v posameznikovo vsakdanje funkcioniranje je psihologija vpeljala novo paradigmo pri razumevanju njegovega vedenja.

Beseda »kognicija« izhaja iz latinske besede »cognitio« oziroma iz »cognoscere«, kar pomeni »preiskati« oziroma »priznati« (Kognicija, 2006, str. 580). Slovar slovenskega jezika (Kognitiven, 1997) razpolaga s pridevniško obliko, in sicer »kognitiven«, kar pomeni »spoznaven«. V Velikem slovarju tujk kognicija pomeni »... spoznavanje; zaznavanje; spoznanje (kot rezultat spoznavanja); znanje (kot vsota spoznanj) ...« (Kognicija, 2006, str. 580). Tudi v preteklosti so psihologi v Sloveniji raje kot kognitiven uporabljali izraz spoznaven, kakor piše Pečjak (1975) v knjigi

Psihologija spoznavanja. Šele z bolonjsko prenovno se je predmet *Spoznavni procesi* preoblikoval v *Kognitivno psihologijo*, posodobil pa je tudi več vsebin in jih aktualiziral v luči modernih odkritij (Oddelek za psihologijo, 2020).

Kognitivni procesi so psihološki procesi, ki nam omogočajo odnos z okoljem; z njimi sprejemamo in predelujemo informacije, ki jih pridobimo s pomočjo različnih izvorov, kot na primer z zaznavo, izkušnjami, prepričanji ipd., nato pa jih pretvorimo v znanje. Kognitivni procesi so: občutenje, zaznavanje, učenje, spomin, mišljenje, jezik, govor in zavest, ti pa se delijo na posamezne podprocese (Slika 2).



Slika 2: Vrste kognitivnih procesov

1.1.3 Čustva v povezavi z motivacijo in kognicijo

Med motivacijo in čustvi obstaja pomembna povezanost. Že iz naslova te monografije je razvidno, da so čustva motivacija za naše vedenje. Preden se osredotočim na razlago povezanosti med omenjenima pojavoma, naj podam zgolj delovno opredelitev čustev. Delovno zato, ker bom po eni strani čustva natančneje opredelila v naslednjem poglavju, saj je to problematika, ki zahteva večjo pozornost, po drugi

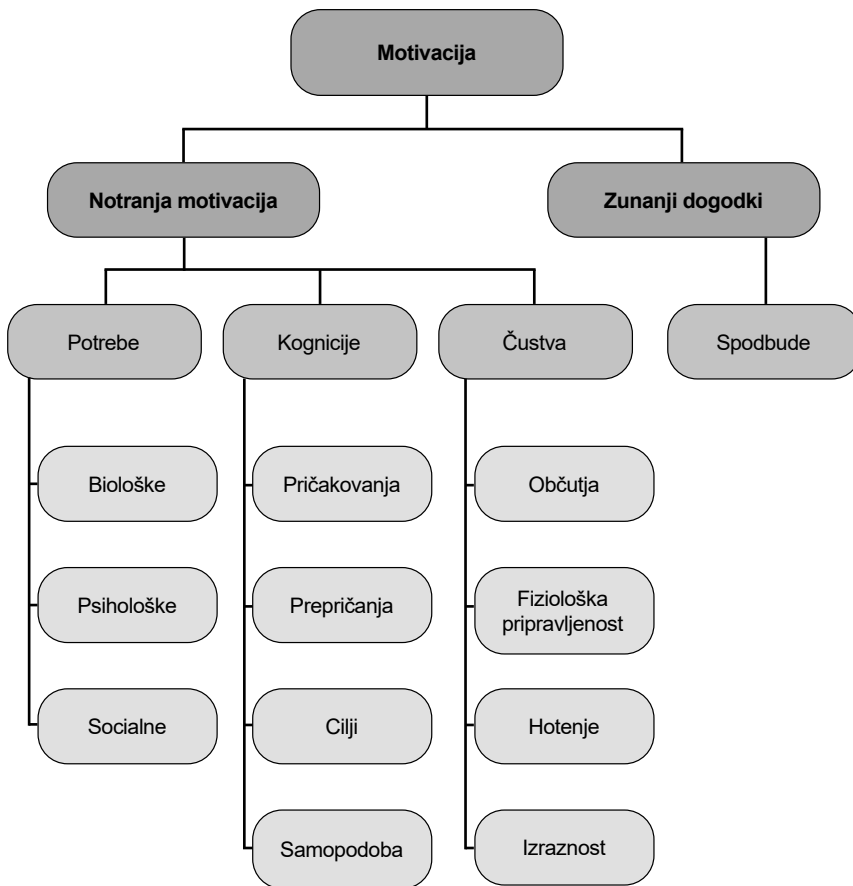
strani pa je za razumevanje povezanosti med pojavoma potrebno vsaj osnovno razumevanje čustev. V splošnem bi lahko rekli, da so čustva duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Posameznik spozna osebe, dogodke in situacije ter jih s čustvi ovrednoti – določi njihovo vrednost zase. Čustva so torej evalvacije in se pojavljajo ob objektih, ki so za posameznika pomembni. Funkcionalno imajo čustva prilagoditveno funkcijo (omogočajo učinkovito prilagajanje človeka okolju), delujejo kot motivi (usmerjajo nas k objektom in situacijam, ki sprožajo pozitivna čustva), pomembno vlogo pa imajo tudi pri komunikaciji in uravnavanju socialnih odnosov (drugim ljudem služijo kot informacija, na podlagi katere lahko uravnavajo svoje vedenje; Musek, 2005).

Posameznik pojavljanje potrebe navadno doživlja z občutki čustvene napetosti in nezadovoljstva, podobno kot motivacijsko dejavnost in zadovoljevanje potreb doživlja s pozitivnimi čustvi ugodja, sprostitve in zadoščenja. Njegovo čustveno doživljanje daje motivacijskim ciljem čustveni predznak oziroma valenco. Ta je pozitiven, če gre za pozitivne, oziroma negativen, če gre za negativne cilje. To pa pomeni, da imajo čustva sama po sebi motivacijsko funkcijo, saj spodbujajo in usmerjajo vedenje (na primer strah, ljubezen itd.). V nasprotnem primeru motivi sploh ne bi delovali, saj ne bi bili podprti s čustvenim doživljanjem. Če nas ne bi bilo strah, ne bi bežali pred nevarnostjo. Med motivacijo in čustvi pa obstaja še ena podobnost: tako eni kot drugi procesi so prehodnega značaja. Čeprav je posameznik nenehno pod vplivom teh ali onih motivov in čustvenih stanj, posamezni motivi in čustvena stanja trajajo le določen čas.

Na vprašanje, zakaj se ljudje obnašamo tako, kot se obnašamo, Johnmarshall Reeve (2014) odgovarja s hierarhičnim modelom štirih izvorov motivacije, med katerimi pomembno mesto zasedajo čustva. Hierarhično najvišje postavlja splošno motivacijo, ki jo deli na notranjo motivacijo in zunanje dogodke. Za naš predmet je zanimiva razdelitev notranje motivacije, ki jo cepi na potrebe, kognicije in čustva (Slika 3).

Potrebe so pogoji, ki so nujni za vzdrževanje življenja in spodbujanja njegovih osnovnih funkcij. Lakota in žeja sta, denimo, biološki potrebi oziroma primarna motiva, ki izvirata iz telesne zahteve po hrani in tekočini, kompetentnost in navezanost pa sodita med psihološke motive ter sta potrebni za vzdrževanje psihičnega ravnovesja, blagostanja in osebne rasti.

Kognitivna komponenta notranje motivacije se nanaša na mišljenje, in sicer zlasti na prepričanja, pričakovanja, načrtovanje, cilje in samopodobo. Čustva so kratkotrajni subjektivni, duševni, funkcionalni in ekspresivni pojavi, ki odsevajo naše



Slika 3: *Hipotetični model motivacijskih izvorov (prirejeno po Reeve, 2014)*

vedenje v smeri prilagajanja ali neprilagajanja danim okoliščinam. To pomeni, da čustva organizirajo in usklajujejo štiri medsebojno povezane vidike izkustva:

- a) občutja,
- b) fiziološko pripravljenost,
- c) hotenje,
- č) ekspresivnost.

Občutja so subjektivni verbalni opisi čustvenega izkustva, fiziološka pripravljenost se nanaša na to, kako se naše telo fiziološko pripravi na zahteve okolja, hotenje se nanaša na nekaj, kar želimo pridobiti ali doseči v tistem trenutku, ekspresivnost pa pomeni izražanje čustev.

Če se v modelu (Slika 3) osredotočimo zgolj na povezanost med motivacijo, kognicijo in čustvi, vidimo dvojje (Reeve, 2014):

- a) kognicija in čustva so del notranje motivacije,
- b) čustva so indikator prilagojenosti vedenja.

Silvan Tomkins (1962; 1984) in Carroll Izard (1993) menita, da čustva niso le del motivacije, temveč so njena nujnost, brez katere motivacija sploh ne bi bila možna. Čustva, tako kot vsi ostali motivi, kot so potrebe in kognicije, energizirajo in usmerjajo vedenje. Strah, na primer, mobilizira subjektivne, fiziološke, hormonske in mišične vire z namenom doseganja specifičnega cilja. Druga stičnost med motivacijo in čustvi pa je v tem, da so čustva nekakšen indikator prilagojenosti vedenja. Veselje, na primer, kaže na socialno vključenost in težnjo po doseganju ciljev, žalost pa, nasprotno, napotuje na socialno izolacijo in odmik od ciljev. Pozitivna čustva torej odsevajo angažiranost in zadovoljstvo z našim delovanjem in motivacijskimi stanji, negativna pa opustitev in frustracijo v zvezi z našim delovanjem in motivacijskimi stanji. Pozitivna čustva odsevajo našo uspešno prilagojenost danim okoliščinam, negativna pa kažejo, da se nanje nismo znali učinkovito prilagoditi. S te perspektive čustva nimajo enakega statusa v motivaciji kot potrebe in kognicije, ampak odločajo o tem, ali bo določen motiv sploh zadovoljen ali ne. Pozitivna čustva torej spodbujajo zadovoljitev motiva, negativna pa jo preprečujejo.

Tudi nevroznanstvene raziskave (LeDoux, 1996) opozarjajo na povezanost med motivacijo in čustvi. Tako Joseph LeDoux (1996) postavlja hipotezo, da so čustva glavni in močni motivatorji našega vedenja. Njihovo motivacijsko vlogo razlaga s teorijo t. i. čustvenih možganov, ki jo bom natančneje razložila v nadaljevanju te knjige.

Kljub sorodnosti se motivacija in čustva med seboj razlikujejo (Frijda, 2008). Glavne razlike so:

- a) za motivacijo je značilno hotenje, za čustva pa predvsem vrednostna komponenta, ki je pozitivna oziroma negativna,
- b) čustva so zavestna, motivi pa so lahko tudi nezavedni,
- c) čustva pogosteje spodbujajo zunanji, temeljne motive pa notranji dejavniki,
- č) bazična čustva so povezana z avtonomnim živčnim sistemom, številni motivi pa ne,
- d) čustva so običajno povezana s kognitivnim ocenjevanjem, temeljni motivi pa ne nujno.

Zgodovinsko gledano je bilo potrebnega veliko časa, da so psihologi začeli čustva prepoznavati kot psihološki pojav in ga sploh začeli proučevati. V 30. in 40. letih

prejšnjega stoletja se eksplicitno z njimi niso ukvarjali, ampak so motivacijo povezovali predvsem s potrebami in goni (Hull, 1943). Potrebo in gon so razumeli kot vzrok za vedenje. Res pa je, da je prav James Watson, začetnik behaviorizma, zaslužen za to, da so čustva vendarle postala predmet psihologije. Prve vedenjske teorije so namreč izhajale iz prepričanja, da lahko vedenje bolje pojasnimo z načeli učenja kot z načeli instinkta. Na osnovi te predpostavke je Watson trdil, da je tudi večina čustev naučenih. Obstajala naj bi le tri vrojena čustva (iz katerih naj bi nastajala vsa ostala čustva): strah, bes in ljubezen (Watson in Morgan, 1917). Dokaz za to, da je vedenje naučeno, je trdil, je dejstvo, da se ljudje, ki so bili vzgojeni v različnih kulturnih okoljih, obnašajo zelo različno. V svojih eksperimentih je odkril pojav t. i. klasičnega pogojevanja ter njegov vpliv na nastanek motivacije in čustev. Najbolj odmeven (in seveda etično sporen) je bil eksperiment, v katerem sta z ženo Rosalie Rayner (Watson in Rayner, 1920) izvajala procese klasičnega pogojevanja 9-mesečnega otroka na strah pred belo mišjo. Behaviorizem je omogočil eksperimentalno raziskovanje določenih vrst strahu, v nadaljnjih desetletjih pa je med drugim spodbudil razvoj psihoterapevtskih tehnik za odpravljanje različnih fobij, averzij okusa in motenj hranjenja.

Raziskovanje v 50. letih je naplavilo hipotezo, da so čustva nekakšen stranski produkt motivacije, ne pa njen integralni del (Berlyne, 1960), dve desetletji kasneje pa so osrednji problemi postali vedenje, cilji in spodbude. Tako so začeli raziskovalci motivacijo povezovati z vedenjem, v potrebah pa niso več prepoznali vzrokov za dejanja, temveč so jih opredelili kot dispozicije za dejanja. Odkrili so, da so vzroki za dejanje cilji in spodbude (Atkinson in Birch, 1978).

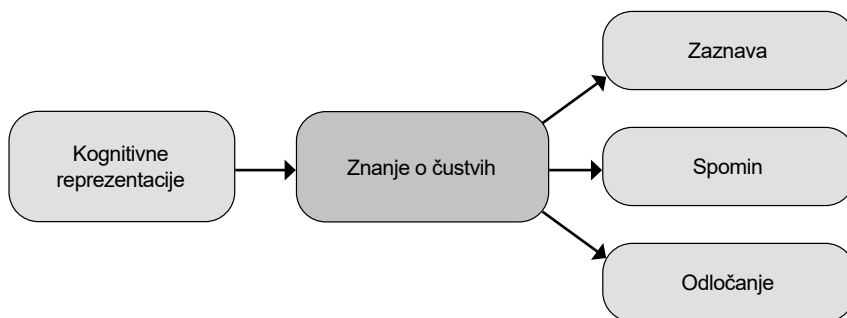
80. leta so v raziskovanju motivacije in čustev potrdila razlago motivacije s pomočjo ciljev in spodbud (Pervin, 1983), a le, ko je šlo za doseganje kratkoročnih ciljev. V primerih dolgotrajnih ali časovno oddaljenih dejanj pa tovrstna razlaga motivacije ni več vzdržala. Tako je bilo potrebnih še vrsto raziskovanj in popravkov teorij, da psihologija motivacije in čustev danes pozna odgovor na vprašanje: »Kje je vzrok, da nekateri ljudje vztrajajo pri ciljno usmerjenem vedenju, drugi pa ne?«

Odgovor je: »V čustvih.« Tako je od 90. let jasno, da je vztrajanje pri ciljno usmerjenem vedenju odvisno od naših čustev ali, natančneje, od valence naših čustev. Vztrajajo tisti, ki čustva izražajo s pozitivno valenco in ki ostajajo optimistični tudi ob soočanju z ovirami. Nasprotno pa tisti, ki izražajo negativna čustva ter razvijejo občutja pesimizma in dvomov vase, pogosteje obupajo pri doseganju ciljev (Snyder idr., 2002).

Tako danes vemo, da čustva vplivajo na večino našega vedenja in mišljenja: čustva usmerjajo našo pozornost, spomin, odločanje in delovanje (Coppin in Sander, 2016). Pomembni parametri, ki določajo odnos med kognicijo in čustvi, so, ugotavljata Paula M. Niedenthal in François Ric (Niedenthal in Ric, 2017), naslednji:

- a) s pomočjo mentalnih reprezentacij pridobivamo znanje o čustvih,
- b) čustva vplivajo na zaznavo,
- c) čustva vplivajo na spomin,
- č) čustva vplivajo na odločanje.

Njune teze povzemam s prikazom na Sliki 4.



Slika 4: Povezanost med čustvi in kognitivnimi procesi (prirejeno po Niedenthal in Ric, 2017)

To pomeni, da so čustva zastopana v našem kognitivnem sistemu. Naše predstave oziroma kognitivne sheme implementiramo v znanje o čustvih, ki ga pridobivamo z vsakdanjo izpostavljenostjo zunanjim dražljajem, interakcijami z drugimi in vstopanjem v čustveno obarvane dogodke. To vpliva na naše doživljanje in izražanje čustev. Čustva, obogatena z znanjem, pa posledično vplivajo na naše zaznave, spomin in odločanje. Čustveni dražljaji in čustveni obrazni izrazi pritegnejo našo pozornost, prav tako pa smo bolj pozorni na besede, ki se skladajo z našimi čustvi. Čustveno obarvani dogodki se nam bolj vtisnejo v spomin, natančneje, bolj si zapomnimo dogodke, ki so povezani s pozitivnimi čustvi, kot tiste z negativnimi. Naše trenutno razpoloženje bo vplivalo na to, katere dogodke iz preteklosti bomo v danem trenutku priklicali v spomin; če smo dobro razpoloženi, se bomo hitreje spomnili lepih dogodkov, kot če smo trenutno slabe volje. Podobno je tudi z odločanjem. Tudi odločamo se bolj na podlagi trenutnega razpoloženja kot na podlagi strogo racionalnih in do konca načrtanih razmislekov.

Naš odgovor na vprašanje »Zakaj nekateri ljudje pri svojem vedenju vztrajajo, drugi pa ga opustijo«, lahko na tem mestu dopolnim. Tako se sedaj glasi: »Zaradi čustev in znanja, ki so ga pridobili«, z njim pa sem potrdila tudi prvo hipotezo.

1.2 Opredelitev čustev

1.2.1 Vprašanja pri definiranju čustev

Na prvi pogled se zdi, da vsakdo ve, kaj je čustvo. Vsak izmed nas čustvuje in doživlja najrazličnejša čustva: strah, jezo, upanje, ponos, veselje, ljubezen itd. Laično gledano je čustvo nekaj, kar je poznano vsakemu. Ko pa skušamo čustva definirati s psihološkega vidika, nam hitro postane jasno, da gre za izjemno kompleksen in zapleten pojav. Pri tem se pojavlja vrsta vprašanj, na katera različne teorije ponujajo različne odgovore. To pomeni, da je definicija čustev, tako kot vsaka definicija v znanosti, proces, ki se nenehno nadgrajuje in spreminja. Pri poskusu definiranja čustev se pojavljajo naslednji sklopi vprašanj (Keltner in Ekman, 2000):

- a) Kaj je čustvo?
- b) Kako se čustva med seboj razlikujejo?
- c) Ali so nekatera čustva bolj bazična od drugih?
- č) Kako nastanejo čustva?
- d) Zakaj ljudje čustvujemo?
- e) Kakšna je funkcija čustev?

Ta in še več vprašanj se postavlja, ko skušamo odgovarjati na preprosto izhodiščno vprašanje: »Kaj je čustvo?« Na to vprašanje, ki se v znanstvenih tekstih pojavlja že od Jamesovega članka z enakim naslovom (James, 1884), bom skušala v tej knjigi v različnih poglavjih postopno odgovoriti.

1.2.2 Kompleksnost definiranja čustev

Kompleksnost definiranja čustev lepo ponazarjajo najrazličnejši poskusi kategoriziranja različnih opredelitev, med katerimi naj omenim le klasifikacijo Paula R. Kleinginna Jr. in Anne M. Kleinginna (1981), v kateri sta avtorja zbrala več kot 100 različnih definicij čustev in jih klasificirala v 6 kategorij. To so definicije, ki poudarjajo:

- a) fiziološke vidike čustev,
- b) motivacijo in vedenje,
- c) funkcije čustev, kot odlično ponazarjajo evolucijske teorije čustev,
- č) razlikovanje med drugimi pojavi čustvovanja, kot so razpoloženje, preference, strast oziroma hrepenenje, afekt itd.

- d) psihopatološke oblike čustvovanja,
- e) različne klasifikacije čustev, kot so pozitivna nasproti negativnim čustvom, primarna nasproti sekundarnim čustvom itd.

Robert Plutchik (2000) poudarja, da je zmeda na področju definiranja čustev posledica več dejavnikov. Prvi je v močni prevladi behaviorizma, ki je prevladoval do 60. let prejšnjega stoletja, ko čustva niso bila predmet obravnave. Drugi dejavnik je v psihoanalizi, ki je pokazala, da subjektivni opisi čustev niso nujno relevantni oziroma da to, kar človek opisuje, da doživlja, ni nujno res. Nekatera čustva so potlačena, druga modificirana in vprašanje je, kaj je pravo čustvo, ki ga posameznik doživlja. Tretji dejavnik je v besednjaku, kako opredeliti oziroma s katerimi besedami opisati ustrezna čustva. Različne študije so poskušale prebroditi to vrzel s t. i. vpeljavo »sodnikov«, največkrat študentov, ki so iskali najrazličnejše besede za opisovanje določenih čustev in skušali oblikovati nekakšen slovar čustev. Nobena klasifikacija se ni izkazala za bolj objektivno od druge. Četrty razlog je v različnih teoretskih pristopih, ki so se oblikovali v zgodovini psihologije, peti pa v nas samih, ki smo se s pomočjo vzgoje in težnje po prilagajanju okolju naučili potvarjati svoja čustva. Čeprav smo, na primer, žalostni, si v družbi »nadenemo« nasmeh; čeprav smo na nekoga jezni, zaradi neprimernosti izražanja jeze tej osebi tega čustva ne izrazimo itd. Plutchik (2000) za to početje uporabi posrečen izraz »poker face«. Ta pojav je dobro predstavljen tudi v pesmi in videofilmu z istoimenskim naslovom znane pevke Lady Gaga in ponazarja brezizraznost v izražanju čustev.

1.2.3 Parametri čustev

Čustva opredelimo z naslednjimi parametri (Kobal Grum in Seničar, 2012):

- a) Čustvo je intencionalno stanje; to pomeni, da se nanaša na določen objekt. Gre za vrednostni odnos do nečesa. Težko si je zamisliti čisto stanje ponosa, jeze ali ljubezni, ki ne bi bilo usmerjeno v nekaj ali nekoga (Averill, 1980). Izjeme so sreča, dolgčas in depresija, ki niso nujno vezani na specifičen objekt, saj se včasih zdijo povsem difuzni in nefokusirani. Pri čustvih gre lahko za odnos med osebo in predmetom ali med osebo (sebstvom) in dogodkom; dogodki pa so lahko realni, pretekli ali imaginarni. Vrednostni odnos človeka do samega sebe pa imenujemo samospoštovanje (Kobal Grum, 2017b).
- b) Vrednostni odnos je intrinzično evaluativen; gre torej za izrazito subjektivno stanje oziroma oceno – ni bolj subjektivnega pojava, kot je čustvo. Čustvo je nekaj intimnega, notranje vrednotenega, nekaj, kar doživljamo samo mi, oziroma samo mi to doživljamo na tak način.

- c) Čustvo je prehodno in časovno omejeno stanje; vrednostni odnos ni stalen in trajen vidik našega pogleda na svet. To odraža tudi angleška beseda za čustvo, »emotion«, ki izvira iz »a move away«, kar pomeni »iti stran«. Gre torej za odmik od normalnega delovanja, za nekaj, kar nas preplavi za določen čas.

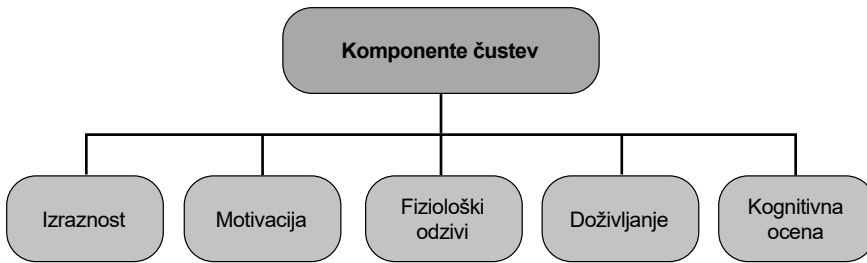
To pomeni, da je čustvo kompleksen, a hiter duševni proces, ki je usmerjen na objekt. Glede na intenzivnost in trajnost čustev ločimo med afekti in razpoloženji (Musek, 2005). Afekti so močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijajo v trenutku, običajno pa jih spremljajo tudi telesne spremembe (na primer bes). Razpoloženja pa so šibka, dolgotrajna čustva, ki imajo kljub nizki intenzivnosti precejšen vpliv na vedenje posameznika. Razvijajo se postopno, trajajo pa lahko več ur ali dni. Čustva so po intenzivnosti in trajnosti nekje vmes med afekti in razpoloženji. Primer: če je čustvo jeza, je razpoloženje slaba volja, afekt pa bes. V primeru veselja bi bilo razpoloženje zadovoljstvo, afekt pa evforija. Če povzamem: čustvo in razpoloženje sta si podobna v tem, da oba vsebujeta evaluativno komponento, torej predstavljata vrednostni odnos do nečesa. Razlikujeta pa se v tem, da razpoloženje ni vedno usmerjeno k določenemu predmetu, da razpoloženje lahko traja dlje časa od čustev ter da je razpoloženje dostikrat manj intenzivno kot čustvo.

1.2.4 Komponente čustev

Čustva nastajajo s pomočjo vzbujevalnih mehanizmov, ki odločajo o vrednostnem pomenu objekta. Takšni mehanizmi so na primer spomini, instinkti, refleksi, procesi ocenjevanja, pripravljenost na delovanje, izražanje, občutje, vedenje itd. (Sander, 2013). Kljub raznolikosti definicij čustev in njihovih specifičnih poudarkov se večina avtorjev (Coppin in Sander, 2016; Maus in Robinson, 2009 itd.) strinja, da je čustvo pojav, sestavljen iz najmanj 5 komponent (Slika 5):

- a) izrazna komponenta,
- b) motivacijska komponenta,
- c) telesna komponenta,
- č) doživljajska komponenta,
- d) kognitivna komponenta.

Vse navedene komponente bom natančneje razložila v naslednjem poglavju, ki obravnava teorije čustev, na tem mestu pa se bom pregledno usmerila na vsako izmed njih. Prva komponenta, izražanje čustev, zajema vse možne načine, s katerimi izražamo svoja čustva: z obraznimi izrazi, telesnimi gestami in gibanjem celotnega telesa, vokalizacijo itd. S to komponento se je začel ukvarjati že Charles Darwin



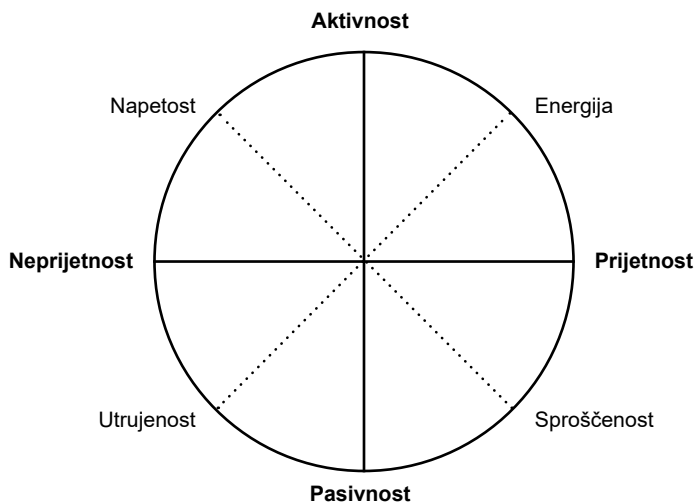
Slika 5: *Komponente čustev*

(1872), ki je sprožil plaz raziskovanj v okviru evolucijske psihologije. Darwin je čustva razlagal kot vrojena in univerzalna, opredeljeval pa jih je v kontekstu evolucije in naravne selekcije. Nato se je izraznost čustev središčila okrog problematike primarnih in sekundarnih čustev, kar ne preseneča, saj razprave o primarnosti čustev segajo prav na področje evolucijske psihologije. Največji prispevek k proučevanju primarnih čustev so omogočile študije o univerzalnosti obraznih izrazov.

Motivacijska komponenta pomeni pripravljenost na delovanje v določeni smeri. Že John Dewey (1895) je menil, da jeza pomeni pripravljenost na nenadni napad na drugega, ne pa zgolj stanje občutka, ki bi ga morda lahko opredelili kot jezo. Nico Frijda (2009) poudarja, da je funkcija čustev prav v tem, da posameznika pripravijo k delovanju. Poznamo več oblik pripravljenosti na delovanje, med katerimi so najpogostejše: približevanje, izogibanje, dominantnost in submisivnost. Nekatera izmed njih so, tako kot obrazni izrazi, univerzalna, torej vrojena. V psihologiji to komponento najpogosteje merimo z opazovanjem.

Na vprašanje, ali je čustvo telesna reakcija ali ne, so skušale odgovoriti že najzgodnejše teorije čustev, ki so v čustvu prepoznavale zgolj fiziološki odziv, kot bomo videli v naslednjih poglavjih. Danes je jasno, da čustvo ni zgolj odziv telesa, ampak še vse kaj drugega. Pomembno pa je vedeti, da so telesne reakcije sestavni in pomemben del čustev. Merimo jih na različne načine, na primer z elektrodermalnimi, kardiovaskularnimi, respiratornimi itd. odzivi. Med kardiovaskularnimi merami so najpogostejše mere krvnega tlaka, hitrosti bitja srca itd. Elektrodermalna mera je na primer vlažnost kože (Brown idr., 2019; Kreibig, 2010). Poleg fizioloških mer poznamo tudi mere subjektivnih zaznav telesnih reakcij, na katere opozarjajo Lauri Nummenmaa idr. (2014). Avtorji so razvili zanimiv merski pripomoček za ugotavljanje telesnih reakcij (angl. emBODY tool); ta meri občutke znižanih ali zvišanih vzburjenosti v različnih delih telesa, ki jih posameznik zaznava med doživljanjem določenega čustva.

Doživljajska komponenta se nanaša na to, kako posameznik subjektivno doživlja določeno čustvo. Sodobno razumevanje doživljajske komponente ima podlago v cirkumpleksnem modelu čustev Jamesa A. Russella (1980; 1997). Glavna ideja je, da se subjektivno doživljanje naših čustev vrta v krogu med dvema dimenzijama: visoko aktivnostjo nasproti nizki aktivnosti in prijetnostjo nasproti neprijetnosti. Od teh dveh dimenzij je odvisno, ali bomo neko čustvo doživeli kot prijetno ali neprijetno vznemirjenost, kot sproščenost ali napetost, kot potrtost ali srečnost itd. Podobni modeli so nastali tudi kasneje (Coppin in Sander, 2016), izstopa pa naprimer cirkumpleksni model čustev iz leta 1992, ki sta ga oblikovala Randy J. Larsen in Edward Diener (1992). Tudi ta model postulira kontinuum med visoko in nizko aktivacijo, neprijetnostjo in prijetnostjo, aktivirano neprijetnostjo in neaktivirano prijetnostjo ter med neaktivirano neprijetnostjo in aktivirano prijetnostjo. Prikaz hipotetičnega cirkumpleksnega modela čustev je na Sliki 6. Doživljajsko komponento v psihologiji običajno merimo s samoocenjevalnimi lestvicami.



Slika 6: Cirkumpleksni hipotetični model čustev (prirejeno po Faith in Thayer, 2001; Larsen in Diener, 1992; Russell, 1997)

Ko bom podrobneje predstavila pomen kognicije pri razumevanju čustev skozi pogled zgodnjih in sodobnih teorij čustev, bo razvidno, da so prvi psihologi čustva razumeli kot ločena od mišljenja. Danes je jasno, da so kognitivni procesi, zlasti pa kognitivna ocena, vitalen del slehernega čustva. Še več, za doživetje in izraznost čustva je najprej potrebna kognitivna ocena situacije, na osnovi katere nezavedno presodimo, ali je

konkretna situacija za nas ugodna ali ne, in na podlagi tega ustrezno čustveno odreagiramo. Za merjenje kognitivne ocene je v uporabi več metod: vprašalniki in lestvice (Scherer in Meuleman, 2013; Schlebusch in Dada, 2018), nedirektivne eksperimentalne metode (Moors in De Houwer, 2001), metode obraznih izrazov čustev, glasu, različne psihofiziološke mere, v zadnjem obdobju pa se vse bolj kaže težnja po uporabi metod slikanja možganov, kot je funkcionalna magnetna resonanca, s pomočjo katere lahko proučujemo naravo procesov ocenjevanja (Dolcos idr., 2011; Fitzgerald idr., 2018). Tudi genetske metode v povezavi z delovanjem možganov in kognitivno oceno situacije hitro pridobivajo svoje mesto v psihologiji čustev (Aleman idr., 2008).

Vse štiri omenjene komponente – izražanje čustev, pripravljenost na delovanje, telesne reakcije, subjektivno doživljanje čustev in kognitivna ocena zaznane situacije – tvorijo t. i. reakcijsko triado čustev, in sicer:

- a) subjektivno reakcijo,
- b) fiziološko reakcijo in
- c) vedenjsko reakcijo.

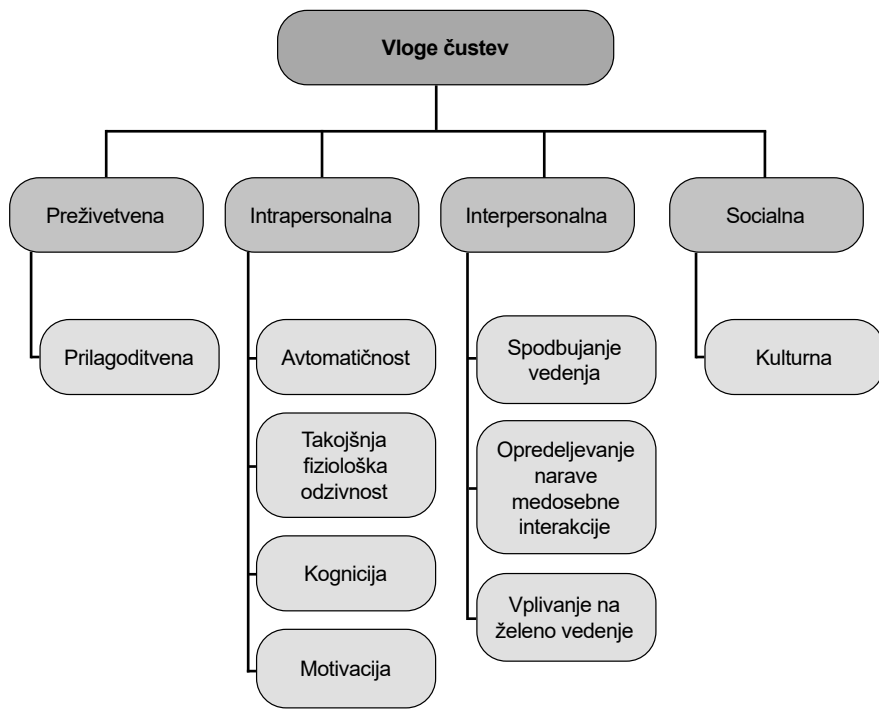
Subjektivna reakcija zajema čustveno izkušnjo, v katero so integrirane najrazličnejše kognitivne sheme in skripti, ki se nanašajo na vrednostni odnos do predmeta ali osebe, skupaj pa se izražajo z besedno govorico. Fiziološke reakcije so tiste, ki jih izzovejo centralni živčni procesi in periferno živčevje ter so torej avtonomne. V psihologiji poznamo najrazličnejše fiziološke meritve, s katerimi lahko izmerimo ta vidik. Vedenjske reakcije pa so vsi čustveni izrazi, tako besedni kot nebesedni, ki jih spremlja k cilju bolj ali manj usmerjeno vedenje.

Če sem najprej postavila vprašanje, kaj je čustvo, sledi naslednje vprašanje: »Zakaj nastane čustvo?«, se pravi, zanimala nas bo funkcija čustev. Kot bomo videli v pregledu teoretskih spoznanj, na to vprašanje različni avtorji nimajo enakega odgovora. Kljub vsemu se zdi, da se diskusija vrti okrog dveh polov, biološkega in kognitivnega (Reeve, 2014). To pomeni, da je še vedno v ospredju temeljno vprašanje, ali so čustva predvsem biološki ali predvsem kognitivni pojav. Najprej pa podajam kratko razlago funkcije čustev.

1.2.5 Vloga čustev

V literaturi (Hwang in Matsumoto, 2019; Niedenthal in Ric, 2017) zasledimo različne klasifikacije funkcije čustev, ki jih je mogoče strniti v naslednje kategorije (Slika 7):

- a) preživetvena,
- b) intrapersonalna,
- c) interpersonalna,
- č) socialna in kulturna vloga čustev.



Slika 7: Vloge čustev

1.2.5.1 Preživetvena vloga čustev

Čustva posameznikovo življenje brez dvoma »obarvajo« in mu dajejo smisel. Čustva prispevajo k njegovim najpomembnejšim ciljem, spodbujajo ga, da bi dosegal največ kar lahko, da bi se počutil karseda prijetno, izpolnjeno in zadovoljno. Ena od vlog čustev je torej v doživljanju posameznikovega življenja in samega sebe. Druga vloga ima opraviti z evlucijskim vidikom. O tem je prvi govoril že Darwin, ki je opozoril na pomen čustev za preživetje vrste. Kasneje je Plutchik (1980) ugotovil, da je zmožnost ocenjevanja dražljajev kot pozitivnih ali negativnih pridobljena evlucijsko. Tako imajo pozitivna čustva vedenjsko podlago v približevanju, vloga negativnih čustev pa je v izogibanju. Preživetvena vloga čustev je temelj za vse ostale vloge, saj je v njej jasno izpostavljena njena motivacijska razsežnost.

1.2.5.2 Intrapersonalne vloge čustev

Kot sem že omenila, je doživetje čustva nekaj najbolj intimnega, subjektivnega in individualnega, česar ne more v enaki meri podoživeti nihče drug. Pri intrapersonalnih

vlogah čustev je torej pomembno, kako čustvo nastane pri posamezniku in kakšne posledice ima na posameznika samega. V trenutku, ko čustvo nastane, se sprožijo fiziološki, kognitivni, motivacijski in vedenjski procesi. To pomeni, da so intrapersonalne funkcije čustev naslednje:

- a) avtomatizirano pospešijo hitrost odziva na situacijo,
- b) sprožijo takojšen odziv telesa,
- c) vplivajo na kognitivne procese,
- č) motivirajo naše vedenje.

Prva funkcija, pospeševanje hitrosti odziva na situacijo, pomeni, da nam čustva pomagajo pri hitrem odločanju. Pri tem je najpomembnejše, da se tega odziva sploh ne zavedamo ali se ga zavedamo minimalno. Hyi Sung Hwang in David Matsumoto (2019) poudarjata, da so čustva izredno hitri kognitivni informacijsko procesni sistemi, s pomočjo katerih delujemo, ne da bi zavestno razmišljali, torej delujemo avtomatizirano. Temeljna podlaga te vloge je prav preživetvena funkcija čustev, s pomočjo katere je človek kot vrsta sploh lahko preživel. Če skozi evolucijsko zgodovino ne bi razvili čustev, ne bi mogli sprejemati hitrih odločitev, na primer o napadu, begu ipd., in tako sploh ne bi mogli preživeti.

Pri drugi, intrapersonalni funkciji čustva delujejo kot sprožilec oziroma pobudnik takojšnjega odziva našega telesa in nas pripravijo na vedenje. Telo se temu primerно odzove; ob doživetju strahu se nam poveča hitrost bitja srca, ko smo jezni, nam večkrat postane vroče, zviša se nam krvni tlak itd., ko nas je strah pred nastopom, se nam včasih zdi, da nam zmanjkuje slin v ustih ipd.

Čeprav kognitivna ocena nastopi pred čustvom, čustva vplivajo na druge pomembne kognitivne procese, kot so: mišljenje, spomin, pozornost, odločanje, kognitivni nadzor, učenje, zavest itd. Raziskave kažejo, da si zapomnimo več dogodkov iz preteklosti, ki so čustveno obarvani, med njimi pa spet tiste, ki so bolj prežeti s pozitivnimi kot z negativnimi čustvi (Christianson in Engelberg, 2006; Jaeger idr., 2016). Da bi čim bolj natančno raziskali vpliv čustev na spomin, so raziskovalci uvedli povsem nov koncept, ki so ga poimenovali kar čustveni spomin (Kensinger, 2009; Rolls, 2011). S tem konceptom skušajo pojasniti izjemno vlogo čustev pri našem spominu.

Podobno je s pozornostjo. Dražljaji, ki jih spremljajo čustva, lahko hitreje pritegnejo ali zavrejo našo pozornost kot nevtralni dražljaji (Brosch in Van Bavel, 2012). Na osnovi čustev se tudi lažje ali težje odločamo in sprejemamo boljše ali slabše odločitve. Novejše raziskave (Han in Lerner, 2009) kažejo, da so prav čustva osrednjega pomena pri našem odločanju, in sicer tako, da vplivajo na naše odločitve, pa tudi tako, da naše odločitve prinašajo (pozitivne ali negativne) čustvene posledice.

Še več, čustva nam pomagajo tudi pri povsem racionalnih odločitvah (Bechara idr., 2005), vplivajo pa tudi na naše izvršilne funkcije. Mitchell in Phillips (2007) ugotavljata, da šibko negativno čustvo šibko deluje na kognitivno nadzorne procese, s povečevanjem negativnega razpoloženja pa se naše sposobnosti kognitivnega delovanja znižujejo. Podobno je pri srednje močnem pozitivnem čustvu: če med izvajanjem neke kognitivne dejavnosti občutimo več pozitivnih kot nevtralnih čustev, ta čustva zavrejo naše miselne sposobnosti. Čustva nas torej resda umirjajo, a včasih v napačno smer.

Prav zato, ker čustva pripravijo naše telo na reakcijo, vplivajo na mišljenje in spomin. Že zato, ker jih doživljamo, je ena pomembnih vlog čustev motiviranje našega vedenja. Na podlagi čustev sledimo ali pa ne zastavljenim ciljem. Richard Lazarus (1991; 1995) jih imenuje kar ciljno kongruentna in ciljno nekongruentna čustva, kot bom razložila v poglavju o klasifikacijah čustev. Pozitivna čustva torej vedenje spodbudijo, negativna pa ga zavrejo.

1.2.5.3 Interpersonalne vloge čustev

Čustva izražamo s komunikacijo. Besedno komuniciramo z govorom, nebesedno pa z obraznimi izrazi, gestikulacijo, vokalizacijo, telesno držo, gibi ipd. V splošnem ločimo med naslednjimi prvinami neverbalne komunikacije (Keating, 2016):

- a) telesni gibi,
- b) telesne značilnosti,
- c) dotiki,
- č) parajezik,
- d) proksemizmi,
- e) artefakti.

Telesni gibi so: emblemi, ilustratorji, kazalci čustev, regulatorji in adaptorji. Primeri emblemov so: prikimavanje ali odkimavanje, žuganje s kazalcem, skomiganje z rameni ipd. Z ilustratorji nakažemo trenutno dogajanje, z rokami na primer pokažemo, da je nekaj majhno, veliko, nizko, visoko ipd. Tipičen primer kazalcev čustev je drža telesa, kot na primer ukrivljen hrbet, hoja ipd. (Schneider idr., 2014). V tem kontekstu je zanimiv prispevek Sabine Schneider idr. (2014), ki so v članku *Pokaži mi, kako hodiš, in povem ti, kaj čutiš*, predstavili novo metodo prepoznavanja čustev v hoji ali telesni držbi. Gre za metodo funkcionalne infrardeče spektroskopije (angl. functional near-infrared spectroscopy, fNIRS), s katero so avtorji proučevali nevronske procesne povezave s telesno držbo ali hojo, ki jo izzovejo čustva. Z regulatorji sogovorniku sporočamo, naj pohiti, nadaljuje, ustavi svoje pripovedovanje

ipd. Adaptorji pa so vse tisto, česar ne moremo umestiti v nobeno od omenjenih kategorij telesnih gibov. Običajno se razvijejo že zgodaj v življenju in jih je zelo težko opredeliti, saj njihova funkcija ni jasna. Tu gre na primer za grizenje nohtov, vrtenje snopa las, pa tudi razne tike, značilne za nekatere skupine oseb s posebnimi potrebami. Telesne značilnosti so zlasti: višina, teža, barva kože, spol in splošen zunanji videz. Tudi dotiki so pomemben del neverbalne komunikacije. Z njimi izražamo prijateljstvo, pripadnost, ljubezen itd., pa tudi težnjo po prevladi, nadrejenosti in superiornosti, s seksualno konotacijo ali brez nje. Raziskave (Gkorezis idr., 2015; Kudesia in Elfenbein, 2013) kažejo, da v delovnih organizacijah bistveno več dotikov, ki niso povezani s spolnostjo, temveč s položajem moči, prihaja od zgoraj navzdol in ne obratno. To pomeni, da se nadrejeni pogosteje dotikajo podrejenih kot obratno. Zanimiva prvina neverbalne komunikacije je parajezik, s katerim izražamo, kako nekaj povemo, in ne, kaj povemo (Frank idr., 2015). To so zlasti značilnosti glasu in vokalizacija. Pri značilnosti glasu sta pomembna predvsem tempo in artikulacija, pri vokalizaciji pa jok, dihanje, požiranje, ploskanje, vzklikanje ipd. Sledijo proksemizmi, ki se nanašajo na zaznavanje osebnega in socialnega prostora, artefakti, kot so vonj, obleka, ličila, očala, brada in sploh zunanji videz, ter prostorski dejavniki, ki se nanašajo na zaznavanje in odzivanje na prostor, v katerem trenutno delujemo. V medosebni interakciji torej nenehno izražamo svoja čustva, drugi pa se odzivajo v skladu z našimi in svojimi čustvi. Čustva vplivajo na naše vedenje, na vedenje drugih in na naše socialne interakcije.

Neverbalno in verbalno izražanje čustev imata pomembno vlogo v sleherni socialni interakciji. Hwang in Matsumoto (2019) prepoznavata kar tri funkcije:

- a) izražanje čustev v socialni interakciji spodbuja vedenje vseh udeležencev v njej,
- b) izražanje čustev opredeljuje naravo medosebne interakcije,
- c) izražanje čustev spodbudno vpliva na željeno socialno vedenje.

Čeprav avtorja (Hwang in Matsumoto, 2019) te funkcije osmišljata predvsem v kontekstu raziskav obraznih izrazov čustev, je mogoče sklepati, da je lahko katera koli prvina neverbalne ali verbalne govorice vhodna komponenta za vzpostavljanje ali podiranje medosebnega odnosa. Če smo jezni in jezo usmerjamo na druge, je večja verjetnost, da se bodo na podoben način odzvali tudi naši sogovorniki. Se pravi, izražanje jeze pri nas samih spodbuja izražanje jeze pri drugih. Če v socialno interakcijo vstopamo jezni, je večja verjetnost, da bo interakcija neugodna. Izražanje jeze torej opredeljuje negativno in nezaželeno naravo socialne interakcije. In seveda, če smo veseli in radostni, je večja verjetnost, da bodo tudi naši sogovorniki postali boljše volje. Izražanje veselja torej spodbudno vpliva na izražanje veselja pri naših sogovornikih.

Vsaka izmed teh funkcij je pomembna pri komunikaciji z različnimi skupinami, kot so prijatelji, neznanci, otroci, starejši, pripadniki drugih kultur itd., in v različnih situacijah, kot na primer na delovnem mestu, v šoli, bolnišnici itd. Primer aplikacije komunikacijskih funkcij specifičnih skupin ponazarjajo delavnice z lekarniškimi farmacevti, ki smo jih izvajali z namenom učinkovite komunikacije z uporabniki njihovih storitev (Kobal Grum idr., 2010).

1.2.5.4 Socialna in kulturna vloga čustev

Čustva nimajo pomembne vloge le pri oblikovanju diad ali manjših skupin, temveč so temeljna tudi za ustvarjanje večjih skupin in množic (Porat idr., 2020). To pomeni, da so socialne vloge čustev povezane s skupino, ki ta čustva tvori in izraža (Mackie in Smith, 2018; Niedenthal in Ric, 2017). Poznamo naslednje socialne vloge čustev (Niedenthal in Ric, 2017):

- a) izražanje čustev vodi do oblikovanja skupine,
- b) izražanje čustev ohranja socialno zaželeno vedenje članov skupine,
- c) izražanje čustev omogoča strukturo moči v skupini.

Izražanje pozitivnih socialnih čustev omogoča hitrejšo skupinsko identifikacijo in kohezijo. S pomočjo izražanja veselja, sreče, strahospoštovanja ali celo ekstaze med člani neke skupine se bodo ti čutili med seboj še bolj povezane, enake in pripadne (Mackie in Smith, 2017). To lahko ponazarjajo na različne načine, na primer z oblačenjem v enaka oblačila, kot je značilno za navijače nogometnih klubov, pripadnike raznih sekt ipd. Podobno združevalno delujejo tudi negativna čustva. Tudi razočaranje, žalost, žalovanje ipd. ljudi medsebojno združujejo; izražajo namreč potrebo, da bi svojo žalost delili, saj se v krogu enako čutečih počutijo varnejše in bolj sprejete. To je na primer značilno v času napetih političnih volitev, ko poraz voljenega kandidata pripadnike stranke medsebojno združi bolj kot s pripadniki drugih strank (Sullivan, 2015).

Čustva, ki jih ljudje izražamo v skupini, pripomorejo k temu, da člani skupine ravnajo v skladu s temi čustvi in izražajo socialno zaželeno vedenje, ki ga skupina odobrava in spodbuja, omogočajo pa tudi vzpostavljanje strukture in hierarhije moči v skupini (van Kleef idr., 2017). Pogoj za obstoj skupine je v vodenju in prav čustva, ki jih izražajo člani, omogočajo ustrezno skupinsko hierarhijo, ki vodi do vodje skupine. Kombinacija jeze, prezira in ponosa, ki jo izražajo pripadniki elit v skupini, utrjuje njihov status, superiornost in moč v odnosu do drugih. Alan P. Fiske (1991) je ugotovil, da tovrstna hierarhija čustev pri pripadnikih skupine z nižjim statusom izzove strahospoštovanje do elit in tako utrjuje položaj obojih.

Podobna dinamika poteka tudi v kontekstu medkulturnih razlik. Kulture se razlikujejo v stopnji izražanja čustev, kar pomeni, da različno spodbujajo vedenje, povezano s čustvi. Narava globalnih interakcij v različnih družbah in kulturah se razlikuje in je odvisna od kulturnega konteksta zaželenosti oziroma dopustnosti izražanja čustev, v različnih družbah in kulturah pa veljajo različna stališča, vrednote, prepričanja in norme o socialno zaželenem obnašanju (Mesquita idr., 2017). Ves ta splet celote stališč, vrednot, prepričanj, norm, idealov in ciljev deluje kot t. i. kulturna pogodba, ki določa delovanje socialnokulturnih mehanizmov pri izražanju čustev pripadnikov določene kulture (Barrett, 2017).

Naj sklenem. V tem poglavju sem postavila vprašanje, kaj je čustvo, ter hipotezo, po kateri motivacija, kognicija in čustva vplivajo na vedenje. Korakoma sem odgovarjala na zastavljeno vprašanje in prvo hipotezo te monografije potrdila. V naslednjem poglavju bom iskala odgovore na vsa tista vprašanja, za katera se zdi, da jih različne psihološke šole in usmeritve iščejo še danes ter jih, tudi s pomočjo novih tehnologij in raziskovalnih dognanj, skušajo celostno pojasniti. Gre za iskanje odgovorov o opredelitvi, izvoru in funkciji čustev.

2 Znanstveni temelji čustev

V tem poglavju razpravljam o izvoriščnih nastankih čustev. Sledim pregledu in razlagi znanstvenih temeljev čustev, ki so se oblikovali od nastanka psihologije kot znanosti dalje. Izpostavljam tiste pristope, ki se poglobljajo v razprave in empirične analize razreševanja dileme med avtomatično izzvanostjo in kognitivno oceno situacije, ki sta odgovorni za nastanek čustev. Postavljam hipotezo, ki ji sledim v tem in naslednjem poglavju:

H2: Čustva nastanejo kot posledica avtomatične izzvanosti in kognitivne ocene situacije.

2.1 Klasifikacija znanstvenih temeljev čustev

Plutchik (2000) opozarja, da je eden od vzrokov za zmedo na področju opredeljevanja čustev številčnost in raznolikost teoretskih in raziskovalnih pristopov k čustvom, ki so se razvijali v zgodovini psihologije, vse do danes. Pri različnih klasifikacijah naletimo na različne razvrstitve določenih avtorjev. Tako teorijo Magde Arnold enkrat najdemo pod teorijami budnosti, drugič pod kognitivnimi teorijami čustev. In še bi lahko naštevali. V nadaljevanju bom prikazala nekatere glavne teorije čustev, pri čemer bom deloma izhajala iz Strongmanove (2003) klasifikacije. Avtor navaja več teorij, ki jih je mogoče združiti v tri sklope:

- a) teorije čustev glede na usmeritev psiholoških šol,
- b) teorije, ki razlagajo posamezna čustva in
- c) teorije, ki obravnavajo določeno psihološko področje, na primer razvoj, socialne vidike, klinične probleme ipd.

Med teorije čustev glede na usmeritev psiholoških šol Kenneth T. Strongman šteje naslednje: zgodnje, fenomenološke, vedenjske, fiziološke, kognitivne in teorije, ki jih poimenuje »ambitious theories«, v tej knjigi pa jih, tudi glede na druge klasifikacije (Lamovec, 1984), opredeljujem kot funkcionalne teorije čustev. Večina teorij, ki razlagajo posamezna čustva, se osredotoča na: veselje, srečo, ljubezen, ponos, jezo, strah in tesnobo, gnus, žalovanje, ljubosumnost in zavist, žalost, sram itd. Posebna kategorija v Strongmanovi klasifikaciji so t. i. zavestna čustva, čeprav nekateri raziskovalci opozarjajo, da ne obstajajo tudi nezavedna čustva, ampak so vsa, zaradi svoje kognitivne komponente, zavestna.

Primerjava s klasifikacijo teorij, ki so navedene v učbeniku *Perspektive motivacije* (Kobal Grum in Musek, 2009) in se nanašajo na pojmovanje motivacije, pokaže, da gre v večini primerov za iste avtorje in njihove teoretske okvire, kot jih

izkazujejo klasifikacije teorij čustev. Motivacijo razlagajo tako najzgodnejše, predznanstvene teorije kot biološke in bioevolucijske, psihodinamske, vedenjske, kognitivne, fenomenološke in humanistične teorije ter ne nazadnje teorije pozitivne psihologije motivacije.

Med avtorje, ki so prispevali k zgodnjim teorijam čustev, Strongman šteje predvsem tri predznanstvene mislece, in sicer Platona, Aristotela in Descartesa. Začetek znanstvenega obravnavanja čustev pripiše Darwinu, nadaljuje z Mcdougallovo (1908; 1923; 1933) teorijo instinktnega vedenja, zgodnjimi fiziološkimi teorijami, kot sta James-Langejeva in Cannon-Bardova teorija čustev, psihoanalizo, Papezevo razlago čustev na osnovi možganskih struktur in aktivacijsko teorijo Elisabeth Duffy (1957). V nadaljevanju se posvečam glavnim psihološkim prispevkom, ki so jih posamezni avtorji in šole namenili proučevanju čustev. Še posebej me bodo zanimali tisti, ki v čustvih prepoznajo njihovo motivacijsko vrednost.

2.2 Evolucija in instinkti

2.2.1 Evolucija čustev

O Darwinovi evolucijski teoriji se zdi, da vsi bolj ali manj poznamo vsaj njene osnovne aksiome. Na tem mestu se ne bom spuščala v splošno ponovitev evolucijskih tez, temveč se bom ustavila le pri Darwinovi razlagi čustev.

Začetek znanstvenega raziskovanja čustev sega v konec 19. stoletja, natančneje, v leto 1872, ko je Darwin izdal delo *The expression of the emotions in man and animals*. V njem je pokazal, da evolucijski procesi ne vplivajo le na anatomske strukture, temveč tudi na um in vedenje. Njegove glavne teze se nanašajo na naslednje značilnosti čustev:

- a) čustva so univerzalna,
- b) čustva imajo evolucijsko vlogo,
- c) na individualni ravni so čustva nekoristna in moteča,
- č) nastanejo brez naše volje.

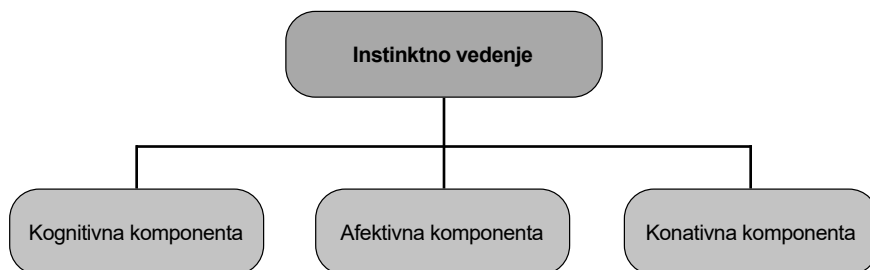
Na osnovi številnih študij živali in ljudi v različnih življenjskih obdobjih in kulturah je ugotovil, da ima vedenje prilagoditveno funkcijo tako pri živalih kot pri ljudeh. Menil je, da so človeška čustva univerzalne entitete, ki delno izvirajo iz evolucijskega, delno pa iz individualnega razvoja. Čustva so omogočila evolucijsko preživetje človeške vrste, pri posameznem človeku – v njegovi osebni zgodovini – pa

so nekoristna in moteča za njegov razvoj. Zanimalo ga je tudi, ali čustva nastajajo zavestno ali ne, pri čemer je postavil hipotezo, da sicer občasno lahko nastanejo zavestno, a večina jih nastane brez človekove volje. Med vrojenimi čustvi so nekatera evolucijsko starejša od drugih. Taka sta strah in bes, medtem ko je žalovanje in anksioznost bolj pripisal človeškim izvorom.

Njegova teorija je navdahnila številne raziskovalce iz najrazličnejših znanstvenih disciplin, v psihologiji čustev je danes nepogrešljiva, kot na primer etologija. Zlasti sta pomembni njegovi tezi o avtomatični izzvanosti in o univerzalnosti čustev, ki so ju prevzele t. i. funkcionalne teorije čustev s Tomkinsom na čelu, evolucijske teorije, katerih najvidnejši predstavnik je Plutchik, študije, ki raziskujejo obrazne izraze čustev, ki jih je osnoval Paul Ekman itd. (LeDoux, 1996).

2.2.2 Vloga instinktov pri nastajanju čustev

Z vlogo instinktov pri nastajanju čustev se je med prvimi sistematično ukvarjal William McDougall (1908; 1923), eden prvih avtorjev instinktivistične teorije motivacije. V knjigi *Perspektive motivacije* (Kobal Grum in Musek, 2009) sva avtorja predstavila njegovo teorijo motivacije, iz katere je jasno razvidno, da čustvom pripisuje pomembno motivacijsko vlogo. Ena od treh komponent instinktivnega vedenja je namreč čustvena komponenta.



Slika 8: *Komponente instinktnega vedenja po McDougall*

Njegova teorija čustev je bila osnovana na bioloških temeljih in na poskusu, da bi razlikoval med občutji (angl. feelings), kompleksnimi občutji ali čustvi in t. i. prvimi čustvi.

2.2.2.1 Biološki temelji čustev

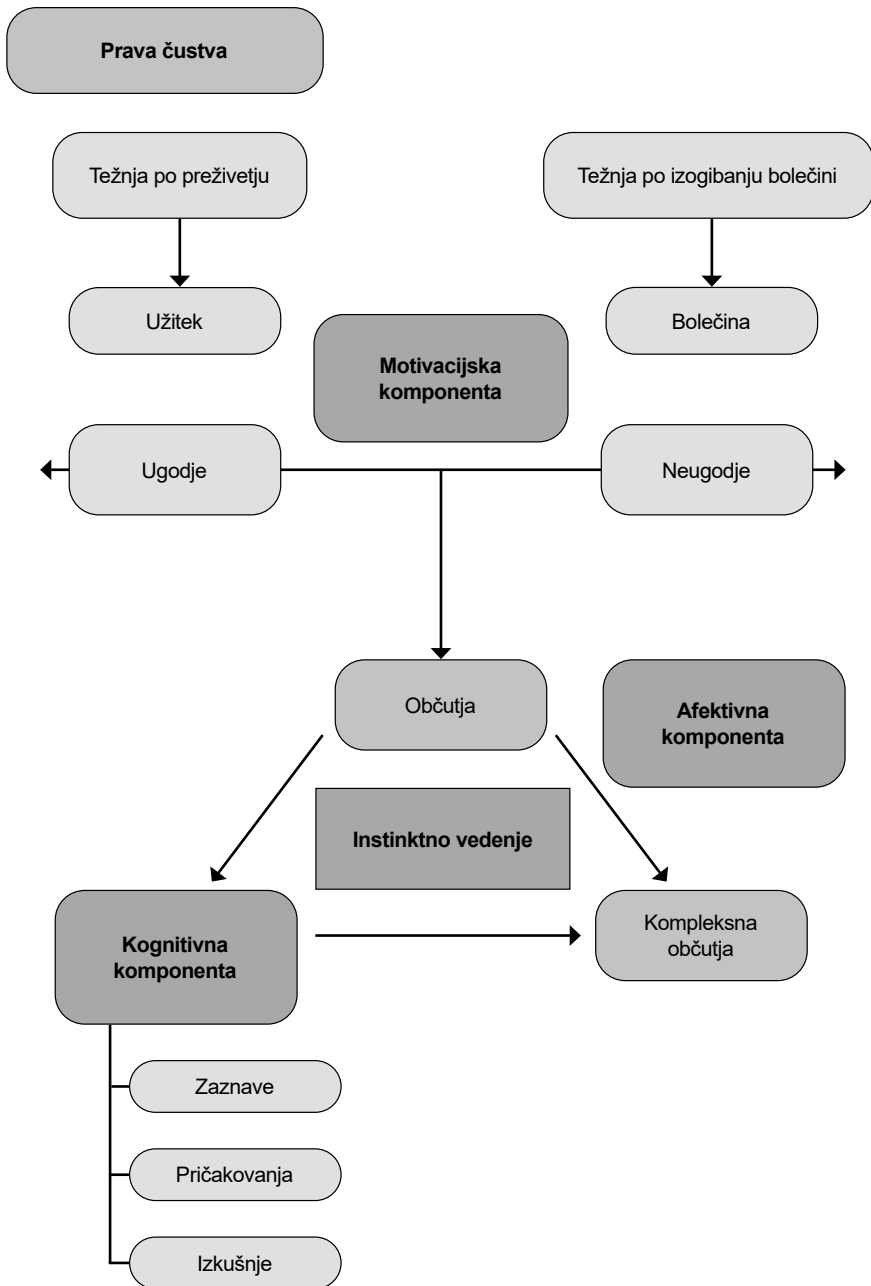
Biološke temelje je prepoznaval v instinktih. Da je neko vedenje instinktivno, mora zadostiti trem kriterijem:

- a) vrojenosti,
- b) univerzalnosti in
- c) uniformnosti.

Če se pri pripadnikih neke vrste pojavi enako obnašanje, ne da bi bili pri tem v medsebojnem stiku (kar pomeni, da se tega obnašanja niso mogli naučiti), je sklepal, da gre za instinktno obnašanje. Menil je, da je sposobnost doseganja ciljev nujna za psihično delovanje in da celotno vedenje izvira iz težnje po iskanju hrane (težnja po preživetju) ter težnje po izogibanju neprijetnim in nevarnim dražljajem. Čustva se pojavljajo kot drugotne sestavine oziroma kot nekakšen stranski produkt teh dveh glavnih teženj, njihova vloga pa je v tem, da posameznik zaznava sebe in okolico. Iz tega po McDougallu sledi, da obstajata le dve občutji, užitek in bolečina, ki vplivata na posameznikovo ciljno usmerjeno vedenje. To komponento vedenja je poimenoval afektivna komponenta.

Avtor je v vedenju prepoznaval tudi kognitivno naravo, kar naj bi pomenilo, da je človek, za razliko od živali, sposoben svoje vedenje usmerjati v skladu s svojimi pričakovanji, izkušnjami itd. Skozi takšne vsakdanje izkušnje izvorni občutji postajata vse bolj kompleksni in se postopoma transformirata v t. i. kompleksna občutja. Živali naj bi torej ne imele kompleksnih občutij v takem pomenu kot človek, ampak zgolj občutja, ker nimajo kognicije. Z dikcijo, da živali nimajo kognicije, je verjetno hotel poudariti to, kar je danes v psihologiji znano, namreč da večina živali nima samozavedanja.

Vedenju je pripisal tudi motivacijsko komponento. Pri instinktivnem mehanizmu bega pomeni na primer usmerjanje pozornosti na nevarne dražljaje kognitivno, doživljanje strahu afektivno in proženje izogibalnega vedenja motivacijsko komponento. Menil je, da so instinkti pobujevalni ali »netilni« mehanizmi: po njegovem mnenju neposredni pobudniki našega delovanja niso dražljaji, ampak nagoni. Šele če dražljaj vzbudi najprej nagon, bo sledilo delovanje. Vse pa izhaja iz dveh osnovnih teženj, ki generirata občutja. S Sliko 9 shematično ponazarjam njegovo razumevanje čustev, ki nastanejo kot posledica instinktivnega delovanja.



Slika 9: Vloga čustev pri instinktnem vedenju po McDougall

2.2.2.2 Prava čustva, občutja in kompleksna občutja

Poskus, da bi razlikoval med občutji, kompleksnimi občutji in pravimi čustvi, je McDougall utemeljeval takole:

- a) prava čustva se porajajo na osnovi različnih impulzov in nimajo nobenega vpliva na našo motivacijo; nasprotno so kompleksna občutja pogojena z uspehom ali porazom pri naših prizadevanjih doseči cilj, zato »obarvajo« vse nadaljnje podobne impulze,
- b) prava čustva so se v evoluciji pojavila že pred nastankom človeka in zato bolj pritičejo živalim, kompleksna občutja pa so imanentna človeku, ker so odvisna od kognicij,
- c) prava čustva so dolgotrajna in pomenijo trajne značilnosti mentalne strukture organizma; kompleksna občutja so kratkotrajnejša ter so odsev različnih izkušenj in občutij. Prava čustva so povezana z željami, v nasprotju s kompleksnimi občutji pa lahko konfliktne želje privedejo do mešanih čustev.

Strongman (2003) priznava, da je McDougallovo razumevanje čustev in razlikovanje med pravimi čustvi, občutji in kompleksnimi občutji zelo zapleteno ter ponuja empirični primer za boljše razumevanje. Pravi čustvi naj bi bila strah in radovednost, kompleksni občutji pa anksioznost (kot nadgradnja strahu) in upanje (kot nadgradnja radovednosti), čeprav dvomim, da je bralcu na osnovi tega primera razlikovanje kaj bolj jasno.

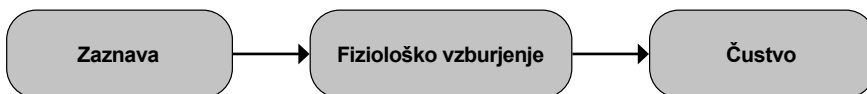
2.3 Psihofiziološki in nevrološki temelji čustev

2.3.1 Občutki in fiziološke spremembe

2.3.1.1 James-Langejeva teorija čustev

12 let po izidu Darwinove knjige o čustvih je William James (1884) objavil članek, v katerem je predstavil nov pogled na čustva in s tem odprl vrata nastanku nove tradicije v psihologiji čustev – psihofiziološke. Njegovo glavno vprašanje je bilo: Kaj je prej, občutek ali fiziološke spremembe? Subjektivni občutek strahu, veselja itd. ali fiziološka sprememba, ki vodi do strahu, veselja itd.? Le leto dni kasneje je danski psiholog Carl Lange (1885) predlagal model nastanka in narave čustev, ki je bil skoraj povsem podoben Jamesovemu. Čeprav je bil Jamesov prispevek bistveno večji od Langejevega, danes to teorijo imenujemo James-Langejeva teorija čustev.

James se je omejil na čustva, ki naj bi imela t. i. telesni odraz. Razlikoval je med mentalnimi procesi, ki jih ne spremljajo vidne fiziološke spremembe, in procesi, kjer je ta sprememba povsem vidna. Njegova glavna teza, s katero je prekinil večstoletno tradicijo pojmovanja čustev, je bila, da fiziološka reakcija predhodi čustveni. To je ponazorjeno na Sliki 10. Sprememba pojmovanja je bila v zaporedju, ki je v nasprotju z zdravorazumskim tolmačenjem fiziološko vzburjenje postavilo pred čustvo. Predvideval je, da smo žalostni zato, ker jočemo, da smo veseli zato, ker se smejemo itd. in ne obratno.



Slika 10: *James-Langejeva teorija čustev*

James-Langejeva teorija je temeljila na metodi introspekcije, iz česar izhaja, da se vsako doživetje odraža na izjemno kompleksnih fizioloških spremembah in da vse te spremembe bolj ali manj močno občutimo. James je to tezo ponazoril s številnimi primeri. Če na primer občutimo neko močno čustvo in ga poskušamo skupaj z vsemi fiziološkimi pojavnostmi izriniti iz zavesti, bo, če bomo pri tem uspešni, to čustvo izginilo. Natančneje: receptor (oči, koža itd.) zazna dražljaj, ki potuje v možgansko skorjo, od tam gredo informacije v notranje organe in mišice, nato pa zopet nazaj v možgansko skorjo (Strongman, 2003). Tako nastane čustvo.

Ta ideja se z nadaljnimi raziskavami ni potrdila in danes velja za preživeto. Glavna pomanjkljivost teorije je bila v tem, da ni znala pojasniti čustev brez fiziološkega vzburjenja, kaj šele vloge učenja in kognicije pri razvoju čustev. Je pa spodbudila raziskovanje v smeri razumevanja vloge avtonomnega živčnega sistema pri čustvih, pomena vzburjenja za njihov nastanek ipd. Zanimivo je, da nekatere terapije izhajajo prav iz James-Langejeve ideje, da se mora telo najprej vzburiti, da lahko potem nastanejo čustva. Take so na primer plesna terapija, kjer s pomočjo plesa in plesnih gibov skušamo vzpodbuditi nastanek čustev, smejalna terapija, terapija »odmrzovanja zamrznjenih čustev« itd. (Lamovec, 1984; Shekar, 2012). Ne nazadnje tudi sodobna priporočila o zmerni telesni vadbi, ki naj bi preprečevala vznik depresije ali vsaj ohranjala pozitivno razpoloženje, niso daleč od omenjene ideje. Vprašanje pa je, koliko te terapije temeljijo na znanstvenih osnovah in kolikšna je njihova učinkovitost.

James-Langejeva teorija čustev je bila t. i. periferna teorija (Oatley, 2000). To pomeni, da je čustva razumela kot pojave, ki izvirajo iz telesnih fizioloških sprememb. Naslednja teorija, ki jo bom prikazala, pa je t. i. centralna teorija, za katero je značilno, da čustva pojmuje kot pojave, ki nastajajo v možganih.

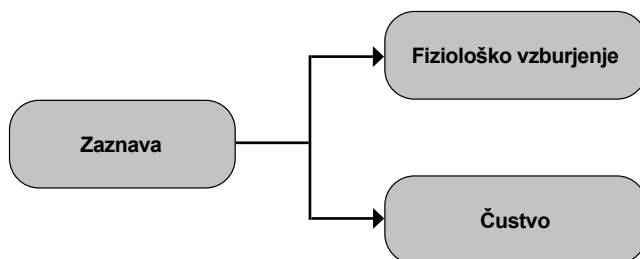
2.3.1.2 Cannon-Bardova teorija čustev

Izhodišče Cannon-Bardove teorije je povsem nasprotno James-Langejevi, saj je skušala dokazati, da mora najprej obstajati čustvo, potem pa nastopi fiziološko vzburjenje. Cannon-Bardovo teorijo čustev bi lahko opredelili z dvema sklopoma. Prvi sklop se nanaša na kritiko James-Langejeve teorije, drugi pa na odkritja predelov v možganih, ki so odgovorni za čustva.

V zvezi s prvim sklopom opredelitve te teorije naj izpostavim dela Walterja Cannona (1927; 1929; 1931; 1939), v katerih je večkrat kritiziral James-Langejevo teorijo. Menil je:

- a) umetno izzvane fiziološke spremembe ne vodijo nujno do čustev; če se silimo, da jočemo, še ne pomeni, da bomo postali žalostni; če se silimo k smehu, še ne pomeni, da bomo postali veseli,
- b) fiziološke telesne spremembe so večkrat prešibke, da bi jih lahko zaznali in na njihovi osnovi določili ustrezna čustva,
- c) če notranjim organom kirurško prekinemo povezavo z možgani, se čustva pojavijo kljub temu, da ni fizioloških reakcij v teh organih,
- č) fiziološki odzivi telesa so prepočasni za nastanek čustev; ta običajno vzniknejo neposredno po zunanji stimulaciji.

Odnos med zaznavo, fiziološkim vzburjenjem in čustvom prikazujem na Sliki 11.



Slika 11: Cannon-Bardova teorija čustev

Drugi sklop opredelitve Cannon-Bardove teorije čustev se nanaša na odkritje predelov v možganih, ki so odgovorni za porajanje čustev. S kirurškimi posegi odstranitve določenih delov v možganih mačk je Cannon (1939) ugotovil, da lahko pri mačkah ustvari lažni bes, ki lahko traja kar dve do tri ure. S tovrstnimi eksperimenti je pokazal, da so nevrnske strukture, ki so povezane z izražanjem besa, locirane v hipotalamusu, ter tako postavil tezo, da je za nastanek agresivnosti in jeze odgovoren hipotalamus, za nastanek drugih čustev pa talamus. Ugotovil je tudi, da v trenutku, ko se sprožijo spremembe v talamusu in/ali hipotalamusu, nastopijo čustva.

Prvi sklop opredelitve teorije, ki zajema kritiko James-Langejeve teorije, je nekaj deset let po objavi naletel na tehtne kritike. Natančneje, leta 1964 je Stanley Schachter (1964), ki ga bomo spoznali v razdelku o kognitivnih teorijah čustev, pokazal, da so telesne spremembe, zlasti tiste v notranjih organih, nujen, čeprav ne zadosten pogoj za porajanje čustev. George Mandler (1976; 1992), predstavnik funkcionalnih oziroma konstruktivističnih teorij čustev, pa je opozoril, da se lahko čustva pojavijo pred ali celo brez fizioloških sprememb v notranjih organih (Strongman, 2003; Dror, 2017).

Del, ki se nanaša na odkritje predelov v možganih, ki so odgovorni za čustva, pa je naletel na izjemno pozitiven, čeprav tudi kritičen odziv. Kasnejši raziskovalci so namreč odkrili vrsto drugih predelov v možganih, ki imajo pomembno vlogo pri doživljanju in izražanju čustev. Med sodobnimi avtorji, ki izhajajo tudi iz omenjene teorije, velja izpostaviti ameriškega raziskovalca s področja nevropsihologije LeDoux (1996; 2019). V knjigi *The emotional brain* (1996) se kritično loteva obravnave limbičnega sistema, tako s strukturnega kot funkcionalnega vidika, in ugotavlja, da ideja o točno določenem centru v možganih, ki naj bi skrbel za nastajanje čustev, na današnji stopnji znanosti ne vzdrži več. Neposredne aplikacije Cannon-Bardove teorije v terapiji pa danes potekajo skozi razumevanje biokemičnih možganskih procesov v odnosu do čustev za zdravljenje nekaterih duševnih motenj (Plutchik, 2000). V nadaljevanju si bomo podrobneje ogledali odkritje limbičnega sistema in vlogo možganskih struktur pri čustvih, kot so jih postulirali raziskovalci v prvi polovici prejšnjega stoletja.

2.3.2 Limbični sistem in drugi predeli možganske skorje

Zasluge za odkritje limbičnega sistema gre pripisati francoskemu fiziologu iz 19. stoletja Paulu Broci (Broca's area, 2014; Hagoort, 2014), po katerem se imenuje manjše področje v čelnem režnju leve polovice velikih možganov, kjer so funkcije, povezane s produkcijo govora – Brocovo področje. Do tega odkritja je Broca prišel z raziskovanjem človeških lobanj ter možganov ljudi z duševnimi motnjami

in motnjami v govoru. Odkril je, da je pri osebah z nezmožnostjo produkcije ali razumevanja govora prišlo do možganske poškodbe na povsem določenem delu v čelnem režnju. To področje so kasneje imenovali Brocovo področje. Broca je bil tudi prvi zdravnik in fiziolog, ki je odkril, da v različnih predelih v možganih potekajo različne funkcije, ki omogočajo vid, spomin in gibanje. Pri tem je odkril in lokaliziral tudi limbični sistem. Ni ga povezal s čustvi, saj to ni bilo njegovo primarno področje, so pa kasnejši raziskovalci v njem prepoznali pomen delovanja za nastajanje čustev. Limbični sistem je lokaliziral v notranjosti velikih možganov. Danes vemo, da je to področje v obliki prstana, leži na obeh straneh talamusa, zajema pa več kortikalnih in subkortikalnih struktur, kot na primer amigdalo, mamilarna telesca, obročasto vijugo, znaten del hipotalamusa in talamusa ter hipokampus. Evolucijsko je limbični sistem najstarejši del možganov (Schroeder, 2017).

Raziskovanje vloge možganskih struktur pri razvoju čustev je nadaljeval James W. Papez (1937), ki je poudarjal povezanost med možganskima poloblama in hipotalamusom ter med možganskima poloblama in zadnjim delom talamusa. Menil je, da prav te medsebojne povezave omogočajo nastajanje čustev, talamus pa naj bi bil nekakšna centralna postaja za senzorne informacije, ki prihajajo v možgane. V limbičnem sistemu je prepoznaval izvore za doživljanje, v hipotalamusu pa za izražanje čustev. To povezavo danes imenujemo Papezeva zanka oziroma Papezev krog (Lamovec, 1984).

Kasneje je njegovo delo nadgradil Paul D. MacLean (1949), kar v literaturi najdemo pod imenom Papez-MacLeanova teorija limbičnega sistema (Roxo idr., 2011). Poudaril je vlogo hipokampusa in amigdale pri večini čustev, razen pri jezi.

Poznejši raziskovalci so to teorijo predelali in opozorili tudi na vlogo prefrontalne možganske skorje, čeprav niso nikoli potrdili ne Papezevih ne MacLeanovih predpostavk. Avtorja sta sicer opozorila na pomembno vlogo možganske skorje pri nastajanju in izražanju čustev, a njuna teorija je preveč preprosta in intuitivna, da bi vzdržala znanstveno preverbo. Novejše raziskave tudi kažejo, da je pomen limbičnega sistema, kot ga je opredelil MacLean, prevelik in da ima limbični sistem, zlasti pa hipokampus, bolj kot pri čustvih, izrazitejšo vlogo pri razvoju mišljenja in drugih kognitivnih procesov (LeDoux, 2015).

2.3.3 Aktivacija čustev

Elisabeth Duffy (1957; 1962), ena redkih žensk, ki se jim je sredi 50. let prejšnjega stoletja uspelo prebiti v elito psihološkega raziskovalnega področja, je sicer

bolj znana po svoji aktivacijski teoriji motivacije (Kobal Grum in Musek, 2009), a ukvarjala se je tudi s fenomenom čustev, čeprav resda tako, da jih je raje zanikala kot priznala. V svojih delih je namreč večkrat zapisala, da je pojem čustvo nekaj, s čimer si znanstvenik ne more prav nič pomagati. Glede na to, da je izhajala iz vedenjsko usmerjene teorije, njen zapis ne preseneča. Na tem mestu naj le dodam, da je danes njena teorija čustev, za razliko od njene teorije motivacije, s katero je spodbudila vrsto nadaljnjih raziskovanj in pomembnih odkritij, preživeta in nima znanstvene osnove (Strongman, 2003).

2.4 Psihodinamika čustev

Čeprav Sigmund Freud (1933/1964) ni razvil samostojne teorije čustev, so bila čustva pomemben del njegove teorije. Menil je, da duševne motnje nastanejo prav zaradi potlačenih čustev. Ozaveščenje in sprejetje čustev naj bi bili temeljni gonili duševnega zdravlja. Med najpomembnejšimi čustvi, ki lahko vodijo v psihopatologijo, je prepoznaval tesnobo, ki naj bi nastala kot rezultat potlačevanja čustev. Histerijo in druge oblike duševne motnje, katerih skupni imenovalec naj bi bila anksioznost in potlačena čustva, je imenoval nevroze. Na osnovi tega je zgradil obsežno teorijo, imenovano psihoanaliza, v kateri pa se je bolj kot čustvom posvečal razumevanju psihoseksualnega razvoja in razlagam nevroz (Plutchik, 2000).

Med zgodnjimi psihoanalitično usmerjenimi avtorji, ki so vsaj do določene mere izpostavljali tudi čustva, naj omenimo še Carla Gustava Junga, Wilhelma Reicha in Melanie Klein (Klein, 1991; Lamovec, 1984). Za razliko od drugih psihoanalitikov, ki so se ukvarjali zgolj z odraslimi (z izjemo Freudove hčerke Anne Freud), je M. Klein svojo kariero posvetila psihoanalitični obravnavi otrok. Menila je, da sta za obdobje otroštva značilni dve bazični čustvi, ljubezen in sovraštvo, iz katerih se kasneje razvijejo še druga. Ta razvoj je odvisen od zgodnjega odnosa med otrokom in materjo. V trenutku, ko je otrok sposoben razlikovati med ljubeznijo in sovraštvom do matere, razvije t. i. strah pred izgubo objekta – matere, če pa ta odnos ne temelji na pozitivni navezanosti, lahko nastopi tudi anksioznost in z njo povezani psihopatološki problemi. Na ta način je razvila t. i. teorijo objektnih odnosov, ki je v kasnejših desetletjih postala ena pomembnih psihodinamičnih teorij, na osnovi katere so nastale tudi psihodinamično usmerjene terapije. Obenem je nakazala pot k raziskovanju navezanosti.

Skupne lastnosti različnih psihodinamičnih teorij bi lahko sklenili v naslednje točke:

- a) čustva imajo nezavedno podlago,
- b) čustva so psihična energija,

- c) čustva sproščajo procese energije in
- č) čustva so manifestacije nagonskega konflikta.

Težava teh teorij je v tem, da so sicer notranje razmeroma konsistentne, a so težko preverljive ali sploh ne (Strongman, 2003). Kljub vsemu je Izard (1977) leta 1977 predlagal nekoliko drugačno razumevanje Freudove razlage tesnobe kot temeljnega vzvoda za nastanek psihopatoloških pojavov. Menil je, da je mogoče »freudovsko« anksioznost razumeti tudi v kontekstu prilagoditvene funkcije. Z drugimi besedami: pojavljanje anksioznosti naj bi bilo odvisno od kognitivnih procesov, ki so del posameznikovega učenja in ocenjevanja. Strongman (2003) poudarja, da je takšno razumevanje pomena tesnobe pomembno vplivalo na nadaljnji razvoj razumevanja anksioznosti z vidika kognitivnih in nevropsiholoških raziskav, ki v marsičem pritrjujejo Freudovi psihoanalizi.

2.5 Vedenje in čustva

Sredi 20. let prejšnjega stoletja se je razvila nova smer v psihologiji, to je behaviorizem, ki je postal prevladujoča psihološka smer nadaljnjih 40 let. Primarni predmet behaviorizma niso bila čustva, saj naj bi, tako kot mišljenje, motivacija in drugi duševni procesi sodili v t. i. črno škatlo, ki ji behavioristi niso posvečali pretirane pozornosti. Čustva so dojemali kot dejavnike vedenja. Priznavali so jim torej vpliv na vedenje, niso pa jih obravnavali kot samostojne psihološke entitete. Zanimivo je tudi, da obraznim izrazom čustev niso pripisovali pomena, čeprav ti izrazi niso nič drugega kot vedenje (Shields in Zawadzki, 2012). Zato ne preseneča, da v literaturi med prikazi zgodnjih teorij čustev redko zasledimo prispevek o behaviorističnih teorijah čustev. A vendar je treba priznati, da so tudi behavioristi razvili svoje teorije čustev (Lamovec, 1984; Shields in Zawadzki, 2012; Strongman, 2003).

Naj spomnim, da je Watson priznaval tri vrojena čustva, in sicer strah, bes in ljubezen (Watson in Morgan, 1917). V »zloglasnem« eksperimentu je (Watson in Rayner, 1920) 9-mesečnega otroka pogojeval na strah pred belo mišjo, kar mu je tudi uspelo. Danes z vedenjsko terapijo uspešno zdravimo fobije, ki pomenijo močne in vztrajne strahove pred različnimi predmeti, situacijami, živimi bitji ipd.

Watsonovo delo sta nadaljevala Harry Harlow in Ross Stagner (1932; 1933), ki pa sta svojo teorijo čustev gradila tudi na Cannonovih odkritjih. Razločevala sta namreč med občutji in čustvi. Čustva naj bi temeljila na brezpogojnih afektivnih reakcijah, pojavljala pa naj bi se tako, da naj bi te afektivne reakcije pogojevala.

Izvirno brezpogojno afektivno stanje se tako modificira na dva načina: da se obseg sprožitve dražljajev razširi in da se moč prvotne reakcije zmanjša. Razlikovala sta štiri različna vrojena občutja:

- a) bolečino ali neugodje,
- b) užitek ali ugodje,
- c) vznemirjenje in
- č) depresivnost.

Neugodje in ugodje naj bi se razlikovala le v stopnji, vznemirjenje in depresivnost pa tudi v kakovosti. V skladu s Cannonovo teorijo naj bi se ta občutja porajala na območju talamusa. Čustva naj bi nastajala iz omenjenih štirih občutij, zato niso vrojena, temveč pogojena. So tudi zavestna, saj naj bi bila zavesten odziv na dražljaje iz okolja.

Behavioriste je zanimal tudi čustveni odziv na frustracijo, kar je Abram Amsel (1958) poimenoval frustracijski učinek. Tako kot je bilo značilno za behavioriste, so čustva, ki vzniknejo kot posledica frustracije, zgolj odziv na dražljaj, zato jih niso obravnavali kot duševna stanja. Frustracijski učinek so opredelili kot povišano aktivnost na odgovor kot posledico izkušnje živali, ki nagrade ne prejme v situaciji, enaki tistim, v katerih je nagrado prejela.

Edward Tolman (1923; 1934), eden izmed 50 najpogosteje citiranih psihologov 20. stoletja, čeprav resda bolj po zaslugi njegovega koncepta kognitivni zemljevidi, pa vendar, je bil prvi, ki je v relacijo med dražljajem in odzivom vpeljal novo komponento: odnos (Haggblom idr., 2002). Menil je, da čustva niso le odziv na dražljaj, prav tako njihova vloga ni v vplivu na vedenje, temveč je za njihovo razumevanje pomemben odnos med dražljajem in odzivom. V čustvih je prepoznal intencionalno vlogo, kar pomeni, da jih ni enačil z vedenjem, ampak jih je pojmoval kot dispozicijo za vedenje.

Od behaviorističnih pogledov na čustva naj omenim še prispevek Burrhusa Skinnerja (1938; Staats, 1988), ki je izhajal iz Tolmanovih predpostavk. Tudi Skinner je menil, da so čustva dispozicija za vedenje, nikakor pa ne vzrok za vedenje. Vzroke je prepoznal v okolju, ki s svojo specifikjo ustvarja dražljaje, ki vodijo do ustreznega odziva. Pripravljenost za vedenje v določeni smeri pa je naloga čustev. A to je bil zanj stranski pojav, s katerim ni mogoče ničesar pojasniti.

Z današnjega vidika je večina behaviorističnih razlag čustev poenostavljena, saj jih ne obravnavajo kot samostojne psihične entitete ampak kot stranski produkt vedenja (Strongman, 2003). So pa zanimive v smislu razlage čustev kot povezanosti med okoljem in vedenjem.

2.6 Kognicija in čustva

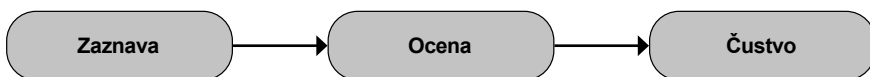
Težko bi rekli, da je kognitivna tradicija med tistimi, ki so že zgodaj zaznamovali nadaljnji razvoj psihologije čustev, res pa je, da je kognitivna psihologija nastala pozneje kot doslej navedene. Njeno rojstvo se umešča v 50. leta prejšnjega stoletja, ko se je v znanstvenih tekstih prvič zares pojavila znanstvena opredelitev pojma kognicija. Za razumevanje kognitivnega vidika čustev pa ima gotovo največ zaslug socialni psiholog Fritz Heider (1946; 1958).

2.6.1 Individualne dispozicije

Heiderjev »kognitivni« pogled je na kratko predstavljen že v *Perspektivah motivacije* (Heider, 1946; 1958; Kobal Grum in Musek, 2009), kjer sva Kobal Grum in Musek (2009) navedla, da je Heiderjeva teorija motivacije znana tudi kot teorija ravnotežja. Čustva razume v kontekstu motivacije ter jih, tako kot potrebe, želje, sposobnosti in namene, umešča v kategorijo »individualne dispozicije«. Poleg situacijskih dejavnikov, kot sta težavnost naloge in sreča, so individualne dispozicije glavni vzroki človekovega vedenja. Torej lahko zapišemo, da so čustva in kognicije vzroki vedenja. Med drugim je ugotovil, da čustva občasno spreminjajo kognicije in da sta oba pojava medsebojno povezana s t. i. cirkularnim procesom povratne zveze. Njegove razlage so izhajale predvsem iz anekdotskih in teoretskih osnov, vendar so, kot že zapisano, mnogi kognitivno usmerjeni raziskovalci svoje predpostavke gradili prav iz njegovih razlag (Plamper in Tribe, 2015).

2.6.2 Ocena situacije

Magda Arnold (Arnold, 1960; 1984; Coppin in Sander, 2016), katere teorijo čustev prepoznavamo tudi pod sklopom teorije ocen (angl. appraisal theories), je ena najvidnejših raziskovalk kognitivnih vidikov čustev. Poleg kognitivnih vidikov je v teorijo čustev vpela fenomenološke in fiziološke razlage. Izhajala je iz predpostavke, po kateri naj bi posameznik zaznano situacijo najprej ocenil, šele potem naj bi doživel čustveno reakcijo in izrazil ustrezno vedenje. Ta ocena naj bi nastala v trenutku in avtomatsko. Proces nastajanja čustva naj bi potekal po zaporedju, kot ga prikazuje Slika 12.



Slika 12: Nastanek čustev po teoriji Magde Arnold

Na oceno zaznane situacije, je menila, vplivajo:

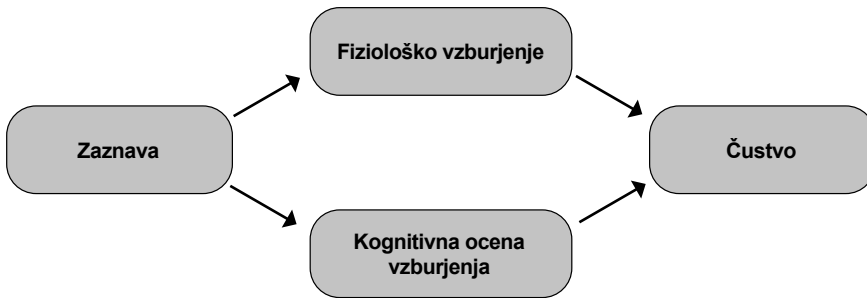
- a) pretekle izkušnje,
- b) pričakovanja,
- c) neposredna privlačnost situacije in
- č) pomembnost situacije.

Za nastanek čustva ni nujno, da je vsaka situacija realna, temveč lahko tudi namišljena situacija in dogodek izzoveta čustveno reakcijo. Ocena situacije nam pomaga pri načrtovanju, čustvo pa pri izvedbi ustrezne dejavnosti. Vsako situacijo torej ocenimo vrednostno, kot dobro ali slabo. Ocena je proces, ki osmišlja zaznavo in izraža težnjo k delovanju. Če je ta težnja dovolj močna, govorimo, meni Arnoldova, o čustvu.

Čeprav se večina njene teorije nanaša na razumevanje hipotetičnih nevroloških poti, ki naj bi bile podlaga za kognitivne procese ocenjevanja situacije, je avtorica pozornost namenjala tudi razlikovanju med čustvi in občutki (angl. feelings) na eni ter čustvi in načrtovanim delovanjem (angl. deliberate action) na drugi strani. Čustva izhajajo iz pozitivne ali negativne ocene zaznane situacije, občutki pa iz ocene nečesa, kar bi bilo za naše delovanje lahko koristno ali škodljivo. V tem kontekstu je občutek nižja oblika čustva. Načrtovano delovanje, je ugotovila, se pojavlja v našem vsakdanjem življenju in kot tako zajema t. i. racionalno presojanje. Ljudje naj bi oceno situacije oblikovali kratko- in dolgoročno. Kratkoročno oblikovanje ocene naj bi temeljilo na naši hipni čustveni reakciji, dolgoročno pa naj bi zajemalo abstraktnije cilje v prihodnosti. Čeprav je slednje za oceno kompleksnosti situacije bistveno ustrežnejše, se raje opremo zgolj na hipno zadovoljstvo oziroma hipno oceno v danem trenutku. Zato je naša kompleksnost ocene, meni avtorica, v prvi vrsti odvisna od naše osebnosti, kar nas razlikuje od živali, ki so sposobne zgolj neposredne takojšnje čustvene ocene. Takojšnja čustvena reakcija pomeni čustvo, načrtovano delovanje pa našo voljo.

2.6.3 Ocena stanja fiziološkega vzburjenja

Cannon-Bardovo razlago čustev sta leta 1962 dopolnila Stanley Schachter in Jerome Singer. Ta teorija je poznana tudi pod imenom dvofaktorska teorija čustev (Dror, 2017). Avtorja sta menila, da najprej nastopi fiziološko vzburjenje, a preden čustvo doživimo in prepoznamo, moramo prepoznati razlog za fiziološko vzburjenje. Dražljaj vodi do fiziološkega odgovora, ki ga potem kognitivno interpretiramo in osmislimo, kar vodi v čustvo. Njun model je prikazan na Sliki 13. Fiziološki odgovor ni lokaliziran in ga ne moremo natančno določiti.



Slika 13: *Schachter-Singerjeva dvofaktorska teorija čustev*

Zanimivo je, da sta prevzela tudi idejo James-Langejeve teorije, ki je, kot smo videli, povsem nasprotna Cannon-Bardovi. Predpostavila sta namreč, da so tako telesne spremembe kot vzburjenje nujni za nastanek čustva. Tako je iz obeh teorij nastala nova hipoteza, po kateri so kognitivni procesi, zlasti mišljenje, vez med telesnimi spremembami in čustvi. Njuno razlago čustev je mogoče strniti v tri predpostavke (Schachter in Singer, 1962; Schachter, 1964; Strongman, 2003):

- a) če si ne znamo razložiti, zakaj smo v stanju vzburjenosti in kaj ga je povzročilo, ga bomo označili s katerokoli kognitivno oceno, ki bo v tistem trenutku za nas sprejemljiva,
- b) če si znamo razložiti, zakaj smo v stanju fiziološkega vzburjenja, drugih vzrokov za vzburjenje ne bomo iskali,
- c) če nismo v stanju fiziološke vzburjenosti, čustev kljub kognitivni oceni ne bomo doživljali.

Fiziološki odgovori čustev, kot na primer bitje srca ipd., naj bi obvestili naše možgane, da se je stanje vzburjenja v organizmu zvišalo. A »problem« je v tem, da so si ti odgovori podobni za zelo različna čustva in tako niso ustrezen identifikator točno določenega čustva (Strongman, 2003). Če nam med pomembnim izpitom postaja vroče, se nam začnejo tresti roke in se nam pospeši bitje srca, bomo to stanje prav gotovo označili za tesnobo, če pa enake fiziološke znake kažemo na zmenku z ljubljeno osebo, to verjetno označimo kot zaljubljenost. Da bi torej lahko neko stanje vzburjenosti označili kot strah ali ljubezen, bi morali najprej pridobiti informacije o fizičnem in socialnem okolju, v katerem smo, nato pa še znanje o tem, kakšne vrste čustva nastanejo v takšnih situacijah. Označevanje oziroma kognitivna interpretacija stanja vzburjenosti naj bi bilo torej tisto, s čimer opredelimo določeno občuteno čustvo.

Schachter-Singerjeva teorija čustev je močno vplivala na nadaljnje razumevanje pomena kognitivnih procesov za doživljanje, vendar so kasnejši kritiki (LeDoux, 1996) v njej videli preveč poenostavljeno razlago povezanosti med kognicijo in čustvi. Razlaga čustev namreč ne more temeljiti le na razlagi zveze kognicija – čustva.

2.7 Motivacija in čustva

Z delovanjem čustev so se ukvarjale predvsem funkcionalne teorije, ki so od vseh doslej predstavljenih teorij in modelov najbolj celostne in dovršene (Strongman, 2003). Izhajale so iz evolucijskih temeljev, zanimala jih je klasifikacija enostavnih in sestavljenih čustev, raziskovale pa so jih na osnovi obraznih izrazov. Čustva so dojemale kot enovito psihično entiteto, hkrati povezano z motivacijo, kognicijo in celotno osebnostjo. Tako ne preseneča, da so funkcionalne teorije vzdržale in se razvijale vse do danes, ko so eden pomembnejših in bolj izpopolnjenih sodobnih pogledov na čustva.

2.7.1 Motivacijska vloga čustev

Leta 1948 je Robert W. Leeper v reviji *Psychological Review* objavil članek, s katerim je odprl vrata raziskovanju povezanosti med motivacijo in čustvi. Menil je, da so bile znanstvene razprave o čustvih v tistem času teoretsko šibke in empirično nepopolne, saj niso dovolj upoštevale vidikov, ki sodelujejo pri nastanku čustev. Kritiziral je takratno trditev, da naj bi bila čustva proces brez lastne logike, ki tako nastaja bolj kot stranski produkt vedenja, mišljenja ipd. Zato si je v prvi vrsti prizadeval za kompleksno in jasno opredelitev čustev, ki je temeljila na predpostavki, da je nastajanje čustev organiziran proces, ki ga je treba proučevati kot pomemben vidik motivacije. Ena od pomanjkljivosti njegove razlage čustev je bila predvsem v tem, da je čustva obravnaval kot del motivacije in ne kot samostojne psihične entitete.

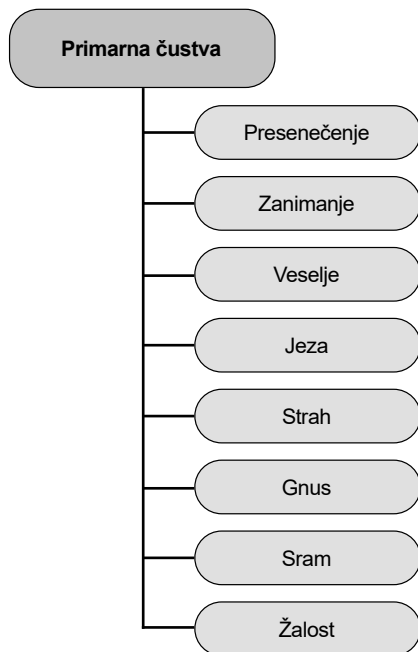
2.7.2 Primarna čustva

Med avtorje, ki so zaznamovali sodobno proučevanje čustev, gotovo spada Sylvan Tomkins, ki je svojo teorijo čustev zasnoval leta 1962 (Tomkins, 1962). V literaturi (Plutchik, 2000; Strongman, 2003) jo najdemo pod različnimi imeni, na primer funkcionalna teorija čustev, teorija afekta, teorija diskretnih čustev itd. V njej je postavil tri hipoteze:

- a) temeljna vloga čustev je spodbujanje motivacije,
- b) ljudje imamo čustva, ki so primarna in značilna za vse kulture,
- c) primarna čustva prepoznavamo s pomočjo obraznih izrazov in glasovnega izražanja.

V prvi hipotezi je predvidel, da je pomen čustev prav v tem, da spodbujajo našo motivacijo in nas vodijo k ustreznemu vedenju. V drugih dveh hipotezah je predpostavljal, da imamo ljudje čustva, ki so osnovna in se pojavljajo pri vseh pripadnikih različnih kultur. Gre za manjše število teh čustev, ki so jedrna (angl. core emotions), bazična in univerzalna. Da bi poudaril njihovo univerzalnost in bazičnost, jih je poimenoval tudi diskretna čustva. Ta čustva je mogoče prepoznati prek obraznih izrazov oseb, ki jih doživljajo, prek njihove glasovne nebesedne govorice, deloma pa tudi prek drugih telesnih odzivov. Kljub vsemu je trdil, da je mogoče prav s pomočjo obraznih izrazov razlikovati 8 osnovnih, jedrnih ali diskretnih čustev:

- a) presenečenje/osuplost,
- b) zanimanje/vznemirjenje,
- c) veselje/užitek,
- č) jezo/bes,
- d) strah/grozo,
- e) gnus/prezir,
- f) sram/ponižanje,
- g) žalost/tesnobo.



Slika 14: *Primarna ali diskretna čustva po Tomkinsu*

Njihova značilnost je, da so to biološko določeni čustveni odzivi, ki jih na enak način prepoznavamo in izražamo vsi ljudje, ne glede na etnične ali kulturne razlike. Menil je, da naj bi za vsako od teh osmih jedrnih čustev obstajali specifični fiziološki programi, ki potekajo v subkortikalnih predelih centralnega živčnega sistema.

Čprav je z današnjega vidika Tomkinsova teorija čustev preveč spekulativna, je pomembna zato, ker je bila ena prvih, ki je v čustvih prepoznavala motivacijsko razsežnost ter podala temelje za nadaljnje raziskovanje bazičnih in kulturno univerzalnih čustev.

Opravila sem pregled glavnih zgodnjih teorij in pristopov, ki se lotevajo vprašanja nastanka čustev. V naslednjem poglavju ga bom poglobila s sodobnejšimi pogledi na omenjeno vprašanje ter se še naprej ukvarjala s hipotezo o avtomatični izzvanosti in kognitivni oceni čustev.

3 Ocena situacije in čustveni možgani

Sodobne razlage čustev, se zdi, so preplet med evolucijskimi, motivacijskimi, kognitivnimi in nevropsihološkimi perspektivami čustev. V tem poglavju me posebej zanimata perspektiva avtomatične izzvanosti čustev, ki generira razumevanje univerzalnih čustev, ter fenomen t. i. čustvenih možganov, ki študije o univerzalnih čustvih nadgrajuje z nevropsihološkimi in kognitivno-psihološkimi spoznanji. Še vedno se torej ukvarjamo z drugo hipotezo, po kateri čustva nastanejo kot posledica avtomatične izzvanosti in kognitivne ocene situacije.

3.1 Univerzalna čustva

3.1.1 Motivacijska vloga univerzalnih čustev

Sodobni raziskovalci so prevzeli Darwinovo idejo o obstoju bazičnih, vrojenih čustev. Ugotavljajo, da so bazična čustva opredeljena z univerzalnimi obraznimi izrazi, ki so enaki ali podobni v številnih kulturah. Kot sem zapisala, je Tomkins (1962) predlagal 8 primarnih čustev, ki naj bi jih nadzorovali sistemi v možganih. Danes je obstoj univerzalnih čustev empirično potrjen, prav tako njihova motivacijska vloga. Raziskovalci pa si kljub temu še niso enotni, koliko univerzalnih čustev obstaja.

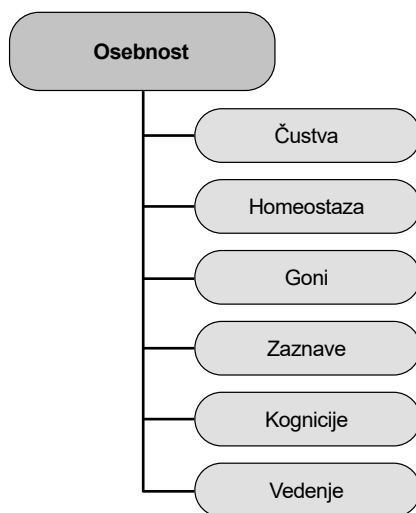
Carroll E. Izard (1993; 2009; Izard idr., 1984), utemeljitelj sodobnih funkcionalnih teorij čustev, posebno pozornost namenja vlogi motivacije in kognicije pri nastajanju čustev. Predpostavlja 10 univerzalnih čustev:

- a) zanimanje,
- b) veselje,
- c) presenečenje,
- č) žalost,
- d) jeza,
- e) gnus,
- f) prezir,
- g) strah,
- h) sram (angl. shame),
- i) nezaupljivost, plašnost (angl. shyness).

Njegova klasifikacija vsebuje vsa temeljna čustva, ki jih je klasificiral že Tomkins (1962), z dvema razlikama. Prva je, da Izard v gnusu in preziru prepoznava različni temeljni čustvi, Tomkins pa ju druži v eno samo. Druga razlika je, da Izard dodaja novo temeljno čustvo, in sicer plašnost. Razlaga jih s t. i. teorijo diferencialnih čustev (1993; 2009), v kateri predpostavlja:

- a) obstaja 10 univerzalnih čustev, ki omogočajo našo motivacijo,
- b) univerzalna čustva so edinstvena po svoji organizaciji, motivaciji in izkustvu,
- c) univerzalna čustva vodijo do izrazito notranjih doživljanj, ki vplivajo na kognicijo in vedenje,
- č) univerzalna čustva so avtomatično izzvana, spreminja se le njihov kognitivni element,
- d) čustveni procesi so v interakciji s homeostazo, nagoni, zaznavami in kognicijami,
- e) homeostaza, goni, zaznave in kognicije vplivajo na čustva.

Čustva opredeljuje kot kompleksne motivacijske pojave oziroma kot procese osebnosti, ki osmišljajo našo eksistenco in določajo naše vedenje. Čustva so eno od šestih medsebojno povezanih področij osebnosti, ki jo tvorijo še: homeostaza, motivacija, zaznave, kognicije in vedenje (Slika 15).



Slika 15: Čustva kot eno temeljnih področij osebnosti po Izardu

Čeprav so ta čustva bazična oziroma jedrna, so med seboj povezana in tvorijo hierarhično strukturo. Gre za kompleksne odnose, ki naj bi bili podobni osebnostnim potezam.

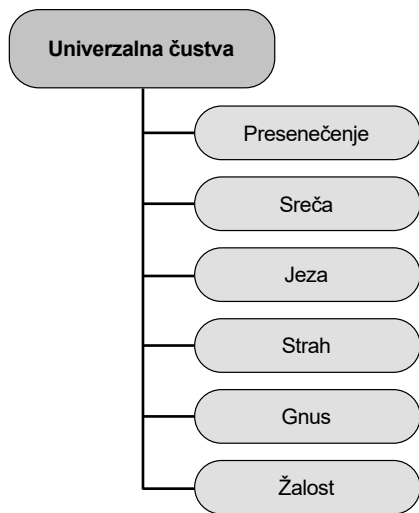
Njihovo delovanje poteka na treh ravneh: nevrofiziološki, obraznoizrazni in subjektivni doživljajski. Za nevrofiziološko raven delovanja naj bi bili odgovorni vrojeni vzorci elektrokemične aktivnosti v možganih, za obraznoizrazno raven vrojeni specifični obrazni in nekateri drugi telesni odzivi, kot na primer specifična drža telesa, pa tudi glasovna artikulacija, za subjektivno doživljajsko raven pa lastnosti, kot so: valenca, kakovost ipd. Prav v točki subjektivne izkušnje čustva se Izard razlikuje od kognitivno usmerjenih avtorjev, saj je za funkcioniranje te ravni kognicija po njegovem mnenju sicer pomemben, ne pa tudi nujni pogoj. Meni, da je subjektivna izkušnja čustva neodvisna od kognicije in lahko deluje brez nje, res pa je, da je z njo nenehno povezana.

Izard je na osnovi teorije diferencialnih čustev oblikoval lestvico za merjenje temeljnih čustev *Lestvica diferencialnih čustev* (angl. Differential emotions scale, DES - IV; Boyle idr., 2015; Izard, 2009; Izard idr., 1993). Sestavljena je iz 36 postavk, ki merijo temeljna čustva. V tej lestvici je 10 temeljnim čustvom dodal še dve, sovražnost do sebe in krivdo. Lestvica je primerna tako za otroke kot odrasle, ima dobre merske značilnosti, saj so zanesljivosti na posameznih podlestvicah med 0,56 (gnus) in 0,85 (žalost in jeza) (Izard idr., 1993). Z njo lahko merimo vsakdanje doživljanje čustev ali doživljanje čustev v zadnjem tednu ter tako ločujemo med čustvi kot osebnostnimi potezami in čustvi kot stanji. Lestvica se v sodobnih raziskavah redno pojavlja, z njo pa študije raziskujejo različne vidike vsakdanjega doživljanja čustev v običajnih in stresnih kontekstih. Tako Fredrickson idr. (2017) z njo ugotavljajo povezanost med pozitivnimi čustvi in meditacijo, Hecht idr. (2018) možnosti za konstruktivno spoprijemanje s stresom pri osebah z okužbo HIV itd.

Izardov prispevek k znanosti na področju čustev je nedvomno v jasnosti identificiranja temeljnih čustev, oblikovanju učinkovitega merskega pripomočka za njihovo merjenje in poudarku, da čustva niso del kognicije, ampak samostojna psihična entiteta. Prispeval je k sodobnemu razumevanju čustev ter menil, da se jim bomo znanstveno približali in jih razumeli le, če jih bomo obravnavali ločeno od kognicije.

3.1.2 Obrazni izrazi univerzalnih čustev in socialna interakcija

Tomkinsonovo delo je nadaljeval tudi Paul Ekman (1989), ki je sistematično in brez spekulacije, ki je bila značilna za Tomkina, odkril vrsto zakonitosti v povezanosti med čustvi in obraznimi izrazi. Tomkinsonov seznam je skrajšal iz 8 na 6 čustev in tako opredelil naslednja univerzalna čustva: presenečenje, sreča, jeza, strah, gnus in žalost (Slika 16).



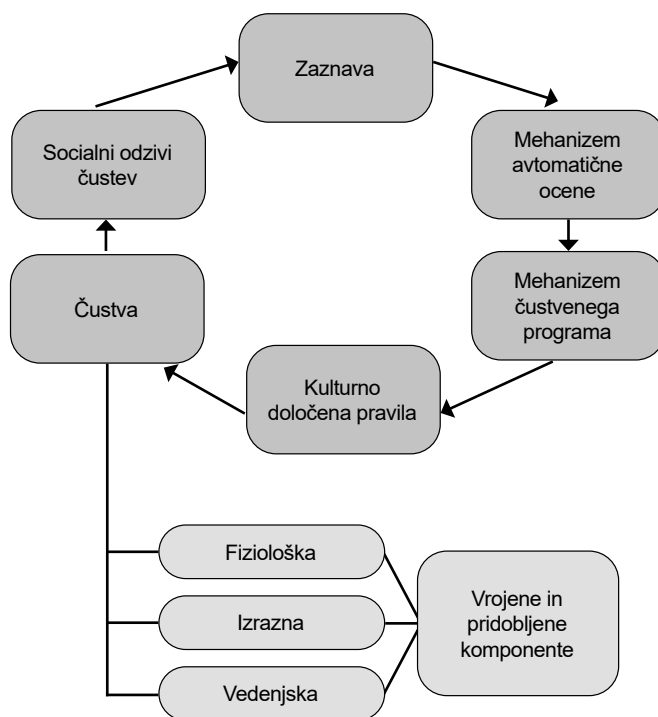
Slika 16: *Univerzalna čustva po Ekmanu*

Tako kot Izard tudi Ekman (1989) meni, da obrazno izražanje univerzalnih čustev nastane kot posledica vrojenih avtomatičnih programov, ki so značilni za vsako čustvo posebej. Ugotavlja, da sta izražanje in prepoznavanje čustev najpomembnejša dela nebesedne komunikacije. Posameznik vedno izraža svoja čustva in je hkrati pozoren na čustva drugih oseb, na podlagi česar lahko uravnava svoje vedenje. Čustveni izrazi so odvisni od genskih in kulturnih dejavnikov – so torej mešanica vrojenih in pridobljenih elementov (Ekman, 2006). Medkulturne študije, ki jih je v drugi polovici 20. stoletja izvajal s Friesenom (Ekman idr., 1987; Ekman in Friesen, 1971; 1975; 1976), so pokazale, da se nekateri čustveni izrazi pojavljajo pri pripadnikih vseh kultur, vendar pa med kulturami obstajajo razlike v zaželenosti izražanja določenih čustev. Posameznik se v procesu socializacije nauči, na kakšen način, kako intenzivno in v katerih situacijah je zaželeno izražati čustva (Dalai Lama in Ekman, 2009). Ekman (2006) meni, da čustva nastajajo kot posledica naslednjih dejavnikov:

- a) mehanizma avtomatične ocene,
- b) mehanizma čustvenega programa in
- c) kulturno določenih pravil izražanja čustev.

Mehanizem avtomatične ocene deluje kot vmesni člen med dražljajem in reakcijo, nastopi takoj po zaznavi dražljaja in deluje nezavedno, brez vključevanja kompleksnejših kognicij. Takoj za njim se aktivira mehanizem čustvenega programa, ki

vodi do nastanka čustva. Izraženost čustva na fiziološki, vedenjski in za Ekmana še posebej pomembni obraznoizrazni ravni je odvisna od kulturno pogojenih pravil za izražanje čustev. To pomeni, da so čustveni izrazi preplet vrojenih oziroma genetsko posredovanih in pridobljenih oziroma kulturno generiranih dejavnikov. Čustveni izrazi v trenutku, ko se pojavijo, vplivajo na druge osebe, ki pod vplivom kulturno določenih pravil ustrezno čustveno odreagirajo. Njihove obrazne izraze čustev imenujemo socialni odzivi čustev. Da je krog sklenjen, čustveni obrazni izrazi drugih oseb povratno vplivajo na zaznave čustvenih dražljajev posameznika. Celoten proces nastajanja čustev ponazarjam na Sliki 17.



Slika 17: Nastajanje čustev po Ekmanu

Avtor (2006) loči tri različne, a povezane sisteme čustev: kognicijo, obrazne izraze in avtonomni živčni sistem, pri čemer večjo vlogo pripisuje obraznim izrazom. Njegovo razumevanje čustvenih obraznih izrazov je mogoče strniti v naslednjih točkah:

- a) čustvo nastane neodvisno od kulture,
- b) obstajajo univerzalni obrazni izrazi čustev, ki so filogenetsko posredovani,
- c) čustveni izraz je kompleksen,
- č) trajanje čustva je časovno omejeno,
- d) časovno usklajevanje čustvenega izraza odraža podrobnosti specifične čustvene izkušnje,
- e) čustveni izrazi so lahko različno izraziti, njihova intenziteta je odvisna od subjektivne izkušnje posameznika,
- f) obrazni izraz lahko skrrije doživeto čustvo,
- g) obrazni izraz lahko potvori doživeto čustvo.

Pozitivna čustva povezuje z levo, negativna pa z desno možgansko hemisfero in predpostavlja, da čustva, ki se skladajo s ciljem, ki ga želimo doseči, uravnava leva, čustva, ki vodijo v odmikanje cilju, pa desna možganska hemisfera (Ekman, 1989).

Bolj kot njegova teorija čustev so odmevne obsežne empirične raziskave univerzalnih čustev, v katerih sta s Friesenom razvila merski pripomoček za ugotavljanje univerzalnih in sestavljenih čustev na podlagi izraznih obrazov, t. i. *Ekmanov test 60 obraznih izrazov* (angl. Ekman 60-Faces test; Ekman in Friesen, 1976). Test sestavlja 60 črno-belih fotografij, ki prikazujejo obrazne izraze čustev 6 igralcev in 4 igralk. Vsak izmed njih upodablja 6 bazičnih čustev. Vsaki fotografiji je priloženih 6 besed, ki označujejo 6 osnovnih čustev, udeleženec pa v 5 sekundah izbere tisto, za katero meni, da najbolj odraža obrazni izraz na fotografiji. Test meri stopnjo prepoznavanja bazičnih čustev kot celoto (skupni rezultat) in stopnjo prepoznavanja vsakega bazičnega čustva posebej.

Ekmanov test 60 obraznih izrazov (Ekman in Friesen, 1976) je danes eden od najbolj uporabljenih merskih pripomočkov za prepoznavanje univerzalnih čustev s pomočjo obraznih izrazov. Nepogrešljiv je zlasti pri raziskovanju prepoznavanja čustev pri osebah s psihičnimi motnjami, kot so obsesivno-kompulzivne motnje, shizofrenija ipd. (Polli idr., 2012; Valeriani idr., 2015), in nevrološkimi motnjami, tudi degenerativnimi, kot so demenca, Parkinsonova bolezen, skleroza, možganska kap ipd. (Ceramini idr., 2015; Crespi idr., 2014; Dodich idr., 2014; Nijse idr., 2019; Palmeri idr., 2019; Ricciardi idr., 2017).

Ekman in sodelavci (Ekman in Friesen, 1978; Ekman idr., 2002) so na osnovi omenjenega testa v naslednjih dveh desetletjih razvili obsežno taksonomijo človeških obraznih izrazov čustev, s katero so analizirali več kot deset tisoč čustvenih izrazov. Gre za t. i. *Obraznoizrazni kodirni sistem FACS* (angl. Facial action coding system; Ekman idr., 2002), ki natančno, zanesljivo in celovito prepozna

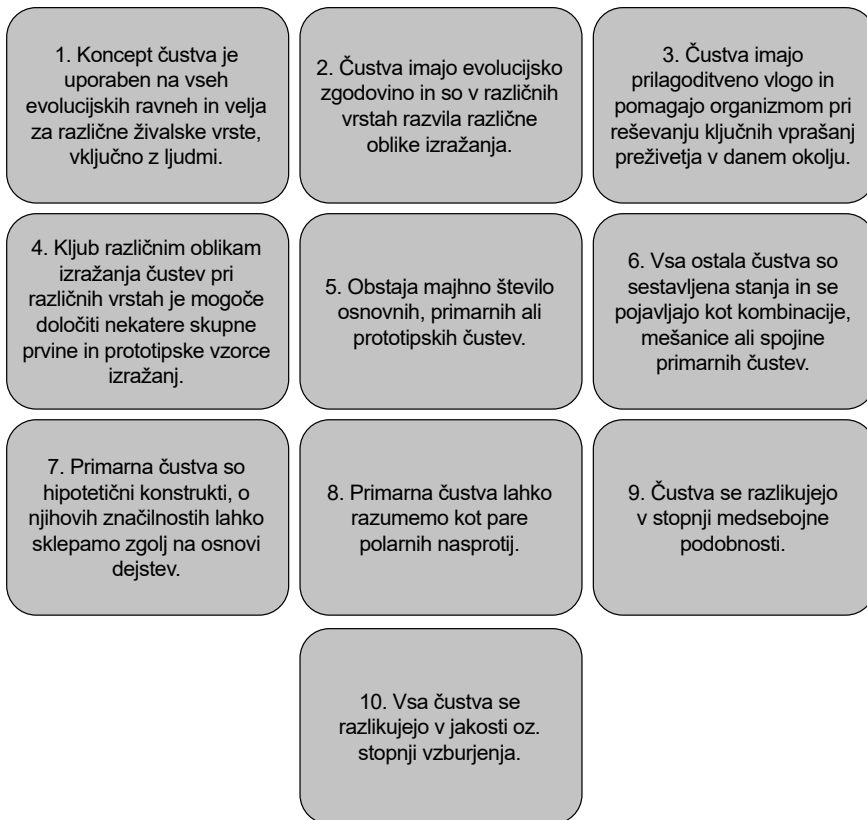
najrazličnejše mišične gibe obraza, ki reflektirajo ustrezno čustvo. Njegove merske značilnosti so zelo dobre. Časovno pa je ta metoda izredno potratna, saj kodiranje enominutnega posnetka zahteva tudi do dve uri poglobljenega dela, zato ni primerna za raziskave, ki vključujejo veliko število udeležencev. Poleg tega je potrebnih vsaj 100 ur usposabljanja za pridobitev certifikata za uporabo Obraznoizraznega kodirnega sistema (Cohn in Ekman, 2005). Zato so leta 2016 nizozemski raziskovalci (Noldus FaceReader 2016) razvili računalniški program za avtomatično analizo obraznih izrazov, ki je odpravil časovno zamudno pomanjkljivost ročnega analiziranja Ekmanovega testa, a potrebuje še izboljšanje zanesljivosti, ki je pri Ekmanovem testu vrhunska. Skiendziel idr. (2019) so se lotili prav tega, leta 2019 so izvedli študijo, v kateri merijo konvergentno veljavnost v primerjavi z avtomatično analizo čustvenih obraznih izrazov – *Noldus – bralec obraznih izrazov* (Noldus FaceReader, 2016) in Obraznoizraznim kodirnim sistemom FACS (Ekman idr., 2002). Ugotavljajo, da računalniški program s pomočjo različnih algoritmov pravilno klasificira v povprečju 80 odstotkov čustvenih obraznih izrazov. Tudi Ekman s sodelavci se je lotil računalniške aplikacije prepoznavanja obraznih čustev in izdelal t. i. *Atlas čustev* (Ekman, 2020), ki ga je podkrepil s spoznanji pozitivne psihologije in budističnim naukom Dalai Lama (Ekman, 2020; Dalai Lama in Ekman, 2008).

3.1.3 Evolucijski pomen čustev

Več kot 40 let se je s primarnimi čustvi ukvarjal Robert Plutchik (1962; 1980; 2000, 2003), ki je s svojimi spoznanji zgradil t. i. psihoevolucijsko teorijo čustev. V literaturi se njegova teorija pojavlja tudi z nazivi fiziološka teorija (Strongman, 2003), sodobna funkcionalna teorija (Lamovec, 1984) ipd., kar priča o njeni kompleksnosti in celovitosti. Pomembno je izpostaviti, da čustva razume kot evolucijsko prilagoditev različnih živalskih vrst, ki ni ekskluzivna le za človeka, čeprav je res, da se v svoji teoriji posveča zlasti čustvom pri človeku. Tako avtor v njej združuje več pristopov: funkcionalnega, biološkega, kognitivno-fenomenološkega in psihodinamičnega (Buck in Oatley, 2007), ki jih zgošča v naslednje poudarke:

- a) obstaja manjše število primarnih čustev,
- b) čustva imajo prilagoditveno funkcijo,
- c) obstaja visoka povezanost med čustvi in osebnostjo posameznika.

Prvi in drugi poudarek razdela v 10 postulatov, ki jih prikazujem na Sliki 18 in razlagam v nadaljevanju (Ortony in Turner, 1990; Plutchik, 1980; 2003).



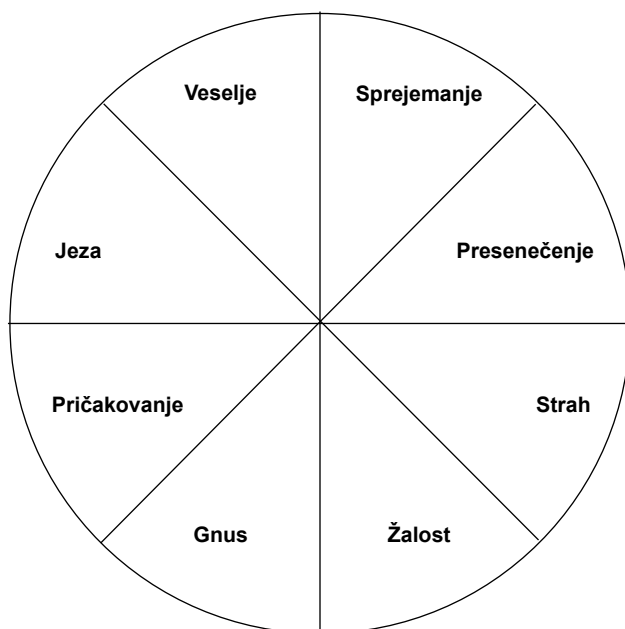
Slika 18: *Predpostavke psihoevolucijske teorije čustev po Plutchiku*

Prve štiri hipoteze se nanašajo na evolucijsko vlogo čustev. Za razliko od Izarda in Ekmana Plutchik ne izhaja iz raziskovanj obraznih izrazov, ampak meni, da pri primarnih čustvih glavno vlogo igrajo globlje tendence, ki vključujejo številne dele telesa. Predpostavlja, da bolj kot je neko čustvo evolucijsko starejše, manj ima značilnih obraznih odsljakov, a več drugih telesnih odzivov. To je tudi razlog, da čustvo opredeljuje kot vnaprej predvideno reakcijo telesa, ki jo sproži ustrezen dražljaj.

V skladu s hipotezami 8, 9 in 10, ki se nanašajo na definicijo in dimenzije čustev, je čustvo po Plutchiku (1980; 2003; Strongman, 2003) multidimenzionalna psihična entiteta, ki jo sestavljajo naslednje dimenzije: jakost, podobnost in polarnost. Vsako čustvo lahko variira glede na katerokoli dimenzijo. Tako se žalost razteza od otožne zamišljenosti do žalovanja, kar odraža dimenzija jakosti. Nekatera čustva so si med

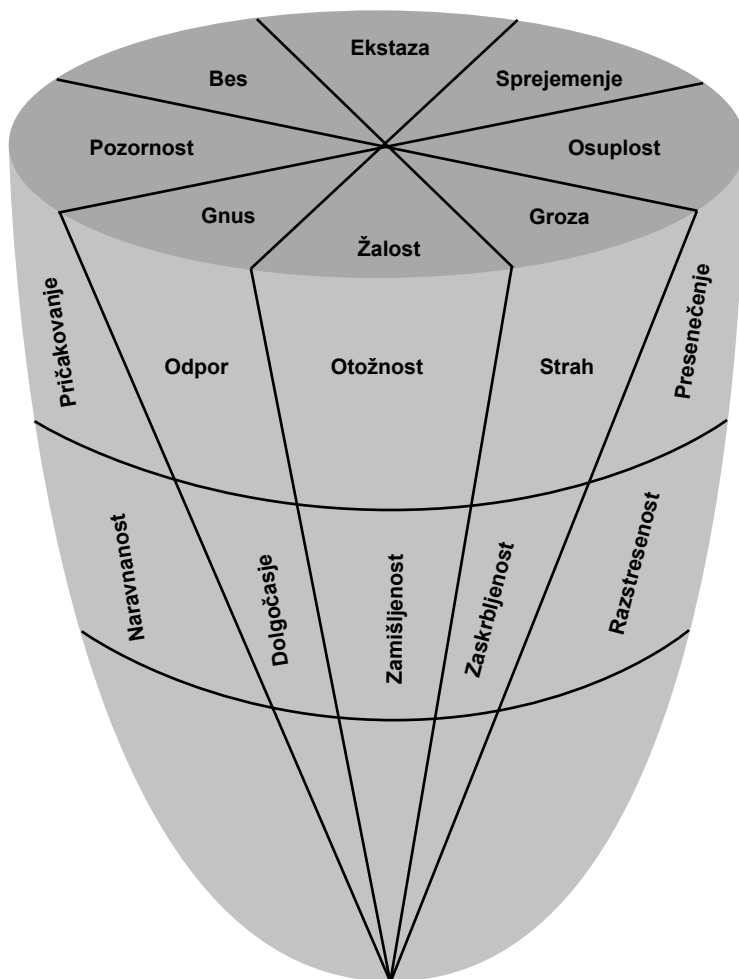
seboj bolj podobna kot druga, veselje je na primer bolj podobno upanju kot gnusu, gnus pa bolj presenečenju kot upanju, kar narekuje dimenzija podobnosti. V skladu z dimenzijo polarnosti pa so si nekatera čustva bolj nasprotna kot druga. Tako je gnus nasproten oziroma polaren sprejemanju itd.

V skladu s hipotezo 5, po kateri obstaja majhno število osnovnih, primarnih ali prototipskih čustev, Plutchik prepoznava 8 primarnih čustev: strah, jezo, veselje, žalost, sprejemanje, zavračanje (gnus), pričakovanje in presenečenje. Primarna čustva lahko prikažemo v krogu, kjer so podobna čustva drugo zraven drugega, polarna pa so si nasprotna. Ta krog imenujemo *Plutchikov krog čustev* (Plutchik, 1988), prikazan pa je na Sliki 19.



Slika 19: *Plutchikov krog primarnih čustev (prirejeno po Plutchik, 1980; 2003)*

Iz prikazanega kroga čustev lahko prepoznamo zgolj dve identifikacijski dimenziji čustev, podobnost in polarnost, ne pa tudi intenzitete. Vendar Plutchik slikovno prikaže tudi slednjo, saj model čustev ponazori tudi s prerezom tridimenzionalnega stožčastega modela, v katerem vrhnji prerez ponazarja temeljna čustva, katerih intenziteta se zmanjšuje navpično navzdol (Slika 20).



Slika 20: *Plutchikov tridimenzionalni model čustev*

Čustva nižjih jakosti in nižjih vzburjenj s tem postajajo čedalje manj diferencirana. Tako žalost z izgubo intenzitete prehaja v otožnost, ta v zamišljenost, groza v strah, strah v zaskrbljenost itd. Njihovo evolucijsko in primarno naravo utemeljuje s trditvijo, da vsako tako čustvo izzove vedenje z visoko vrednostjo preživetja. Tako strah izzove beg, žalost izzove jok itd. Vsako čustvo sproži prototipski dražljaj, ki ga najprej kognitivno ocenimo, nato doživimo kot čustvo ter se v skladu z njim obnašamo in delujemo. Proces delovanja čustev od dražljaja do učinka je mogoče ponazoriti na Sliki 21.



Slika 21: Nastanek čustev po Plutchiku

Vsaka komponenta v procesu ima svoje šablonske odzive, kar je razvidno iz Tabele 1.

Tabela 1: Komponente čustev po Plutchiku (prirejeno po Lamovec, 1984; Plutchik, 1980)

Zaznava	Kognitivna ocena	Primarno čustvo	Vedenje	Učinek
Grožnja	Nevarnost	Strah	Beg	Zaščita
Ovira	Sovražnost	Jeza, bes	Boj	Uničenje, agresivnost
Potencialni partner	Posedovanje	Veselje, navdušenje	Seksualno vedenje	Reprodukcija
Izguba	Izključenost	Žalost, žalovanje	Jok kot iskanje pomoči	Reintegracija
Član skupine	Pripadnost	Sprejemanje	Nega, deljenje	Druženje
Odbijajoč predmet	Strup	Zavračanje, gnus	Bruhanje, odmikanje	Zavračanje
Novost	Prepoznavnost	Pričakovanje, zanimanje	Raziskovanje, načrtovanje	Raziskovanje
Novost	Prepoznavnost	Presenečenje	Zaustavljanje, pripravljanje	Orientacija

Zaznava grožnje naj bi vodila do kognitivne ocene situacije kot nevarne, kar bi doživeli kot strah in se skladno s tem obnašali (beg). Vse te komponente in šablonski odzivi pa naj bi se zgoščali v učinkih našega delovanja, ki jih je prav tako osem: zaščita, agresivnost, reprodukcija, reintegracija, druženje, zavračanje, raziskovanje in orientacija.

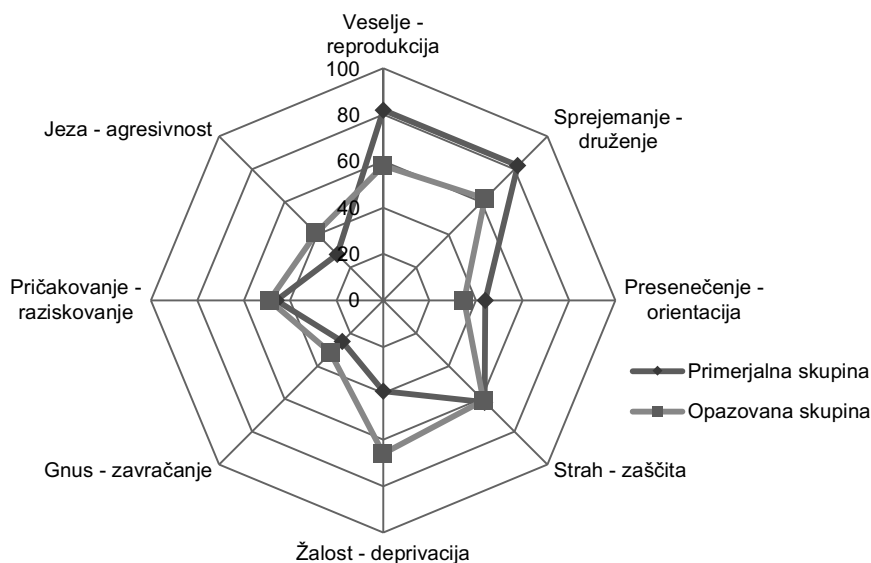
Nadaljujem s Plutchikovimi predpostavkami psihoevolucijske teorije čustev, kot jih prikazuje Slika 18. Pri 6. hipotezi, po kateri so vsa ostala čustva sestavljena stanja in se pojavljajo kot kombinacije, mešanice ali spojine primarnih čustev, avtor sledi trditvam večine raziskovalcev, ki se ukvarjajo z univerzalnimi čustvi. Tako Izard meni, da je anksioznost kombinacija strahu in dveh drugih čustev, med katerima bi

lahko bili krivda, zanimanje, sram, jeza ali žalost (angl. distress). Med vsemi raziskovalci čustev pa je prav Plutchik izdelal doslej najkompleksnejši model mešanih čustev. Predpostavlja več kategorij mešanih čustev, ki jih imenuje dvojice čustev. Kombinacija dveh sosednjih čustev tvori primarno, kombinacija dveh čustev, ki sta oddaljeni za eno mesto, tvori sekundarno, kombinacija čustev, ki sta oddaljeni za dve mesti, pa terciarno dvojico. Tako primarni čustvi veselje in sprejemanje tvorita primarno dvojico, iz katere nastane ljubezen ali prijateljstvo. Če se veselje pomeša s strahom, ki je tudi primarno čustvo, a v krogu čustev za eno mesto oddaljeno, je to sekundarna dvojica, iz katere nastane krivda, če pa se pomeša s presenečenjem, ki je za dve mesti oddaljeno od veselja, pa gre za terciarno dvojico, iz katere nastane radost. Kombinacija strahu in presenečenja tvori strahospoštovanje, strahu in žalosti obup, strahu in gnusa pa sram. za eno mesto od žalosti oddaljena gnus in jeza tvorita obžalovanje in nevoščljivost, dve mesti oddaljeno pričakovanje pa pesimizem. Gnus z jezo vodi v zaničevanje in sovražnost, s pričakovanjem v cinizem,, z veseljem pa v morbidnost. Kombinacija med jezo in pričakovanjem vodi v agresivnost, med jezo in veseljem v ponos, med jezo in sprejemanjem v dominantnost itd. Na tak način se kombinira vseh 8 primarnih čustev in tako nastane množstvo najrazličnejših čustev (Plutchik, 1962; 1980; 2003).

Vsa ta čustva se mora človek naučiti poimenovati, da jih lahko osmisli in prepozna, kaj zares doživlja. Nadaljnja raziskovanja Plutchikove tradicije se zato usmerjajo prav na področje t. i. čustvene pismenosti, ki je podstat za razvoj čustvene inteligentnosti (Bayne in Thompson, 2018; Kay, 2018), njegova dognanja pa so pomemben prispevek tudi v klinični psihologiji (Plutchik, 2000).

Kellerman in Plutchik (1968) sta oblikovala pripomoček za merjenje 8 omenjenih primarnih čustev – *Profil indeks emocij* (PIE; Emotions profile index EPI), ki se skladajo z osmimi učinki posameznikovega delovanja. Sestavljen je iz 12 parov besed, ki označujejo različne samoopise, in temelji na metodi prisilne izbire ene od besed v vsakem paru. Leta 1979 so ga Baškovac-Milinković idr. (1979) priredili tudi za slovensko geografsko območje, ponovno pa sta ga validirala A. Trebovc in Bucik (2005).

Za ponazoritev prikaza posameznih primarnih čustev prikazujem rezultate ene od slovenskih študij (Kobal in Kobal, 1994), kjer smo med drugim uporabili PIE. Slika 22 prikazuje primarna čustva in njihove učinke za 106 odraslih oseb povprečne starosti 40,19 leta (izenačenih po spolu in izobrazbi), od tega je bila opazovana skupina sestavljena iz 53 udeležencev, obravnavanih na invalidski komisiji za uvrstitev v eno od kategorij invalidnosti zaradi različnih bolezni. Predlagana ocena invalidnosti s strani njihovih osebnih zdravnikov je bila višja, kot jo je predlagala invalidska komisija.



Slika 22: Profil indeksa čustev pri dveh skupinah odraslih oseb

Rezultati kažejo, da se skupini statistično pomembno razlikujeta na šestih področjih: reprodukcija, sprejemanje in presenečenje so višji pri primerjalni skupini, deprivacija, zavračanje in agresivnost pa pri opazovani skupini. Pri tem je zanimivo, da se višje izražena področja pri primerjalni skupini povezujejo s pozitivnimi, višje izražena področja pri opazovani skupini pa z negativnimi čustvi. Kot zapisano, je smisel prikaza teh rezultatov v demonstratorske namene in ne v njihovi interpretaciji, pa vendar naj dodam, da je mogoče razloge za take izide pripisati specifični opazovane skupine. Ker gre za skupino ljudi z različnimi boleznimi, ki jih ovirajo do te mere, da po svojem mnenju dela ne morejo več učinkovito opravljati, je razumljivo, da ob tem občutijo več žalosti, jeze, pa morda tudi gnusa v obliki nesprejemanja svoje spremenjene socialne vloge. Gotovo pa k temu pripomore tudi dejstvo, da pristojna zdravstvena stroka, tj. invalidska komisija, ne pritrjuje njihovem mnenju in mnenju osebnih zdravnikov ter jim ne priznava stopnje invalidnosti, za katero zapošajo in bi jim omogočila nižjo delovno obveznost ali celo upokožitev. Lastna bolezen in »boj« za (vsaj delno) upokožitev jih čustveno tako bremenita, da je njihovo doživljanje celotne situacije izrazito stresno. Ti rezultati pa so še posebej zanimivi pri postavljanju mojih hipotez št. 3 in 4 ter zlasti št. 5, ko se bom ukvarjala z negativnimi čustvi in stresom ter jih skušala razviti v poglavju *Ocena ciljev in motivacijska vloga čustev*.

3.2 Čustveni možgani

3.2.1 Organizacija čustev v možganih

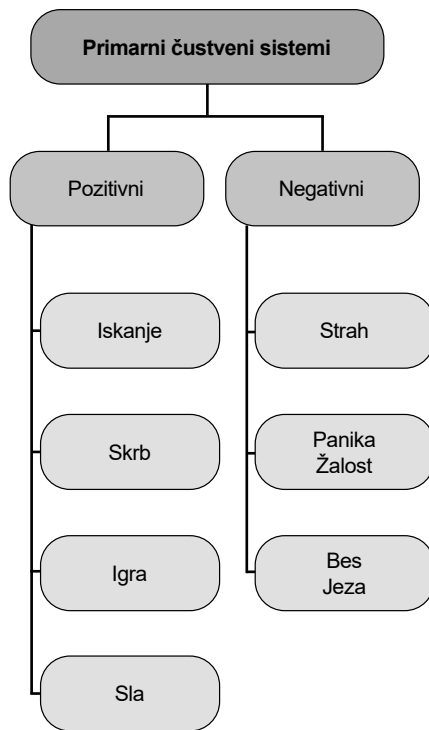
3.2.1.1 Subkortikalni in neokortikalni procesi

Predpostavke o avtomatični oceni čustev, ki sta jih postavila Ekman in Izard, ter Plutchikov psihoevolucijski pristop so podali izhodišča za empirično raziskovanje psihofizioloških in nevropsiholoških korelatov čustev. Jaak Panksepp (1991; 1992; Panksepp in Biven, 2012), pionir t. i. afektivne znanosti, poudarja, da lahko primarna čustva razumemo le, če jih raziskujemo z nevropsihološkega vidika, pri čemer smo pozorni na nastajanje in organizacijo čustvenih procesov v možganih. Meni, da imamo ljudje in živali sorodne temeljne čustvene procese, ki se odražajo v različnih možganskih strukturah. Za človeška primarna čustva je značilno, da imajo izvor v evolucijsko najstarejših predelih možganske skorje ali subkorteksu; ta se nadaljuje v predele možganskega debla s pecljem, ki sega v hrbtenjačo. Primarna čustva nastanejo brez učenja, kar pomeni, da so možganski sistemi, ki sodelujejo pri primarnih čustvenih procesih, genetskega izvora. Vendar pa se lahko te subkortikalne strukture prilagajajo na nove okoljske izkušnje in se povezujejo z možganskimi predeli, ki generirajo integracijo zavestnih procesov.

Na osnovi vedenjskih reakcij, izzvanih z električno stimulacijo določenih predelov možganov pri podganah, je Panksepp pozicioniral procese nastajanja čustev v možganskem predelu med srednjimi možgani, limbičnim sistemom in bazalnimi gangliji ter sklepal, da se pri ljudeh izražajo kot 4 primarna čustva: pričakovanje, strah, bes in panika. Z dodatnim raziskovanjem (Panksepp, 1985; 1992) farmakoloških vplivov na čustvene procese v možganih in študijami možganskih poškodb pa je prepoznal 7 primarnih čustvenih sistemov, 4 pozitivne in 3 negativne. Pozitivni čustveni sistemi so: iskanje, skrb oziroma nega, igra in sla, negativni pa strah, žalost oziroma panika in jeza oziroma bes, kar prikazuje Slika 23. Nadalje je menil, da se s socialnim učenjem razvijejo tudi čustva sekundarnega, terciarnega itd. reda.

Primarna čustva pri ljudeh in drugih sesalcih nastajajo v subkorteksu in ni nujno, da se pri njihovi genezi vključijo evolucijsko mlajši predeli možganov. To hipotezo potrjuje več raziskovalcev, tudi Merker (2007), ki je pri otrocih s hidroencefalitosom, rojenih brez možganske skorje, prek njihovih obraznih izrazov in vokalizacije prepoznaval najosnovnejša primarna čustva, kot sta ugodje in neugodje.

Če je torej subkorteks odgovoren za nastajanje primarnih čustvenih sistemov, kako pa nastajajo čustva višjega reda? Afektivna nevroznanost ugotavlja, da pri



Slika 23: *Primarni čustveni sistemi po Pankseppu*

kompleksnejših čustvih pomembno vlogo igra evlucijsko najmlajši predel možganske skorje, tj. neokorteks. Panksepp in Biven (2012) v knjigi *Arheologija uma* menita, da je neokorteks ob rojstvu, kar se tiče čustev, nekakšen »nepopisan list« ter da se razvija šele z učenjem in doživetimi izkušnjami. Subkortikalni sistemi torej spodbujajo delovanje neokortikalnih struktur, ki sodelujejo pri zavestni organizaciji čustvenih procesov. To pomeni, da neokorteks v odnosu do subkorteksa ni hierarhično nadredna možganska struktura, ki bi skrbela za nastajanje kompleksnejših čustev, ampak gre za komplementarne odnose med subkorteksom in neokorteksom, ki vzajemno sodelujeta pri samozavedanju čustev (Damasio idr., 2000). Prihajalo pa naj bi do razlik v čustvih med obema hemisferama. Leva polovica možganov sodeluje pri izražanju, desna pa pri prepoznavanju čustev, v levi polovici se generira več prijetnih, v desni pa več neprijetnih čustev. Zato poškodbe desne hemisfere večkrat privedejo do anksioznosti, depresivnosti in drugih duševnih motenj, pa tudi do motnje pozornosti in hiperaktivnosti (Panksepp, 2015; Panksepp idr., 2003).

Avtor pri proučevanju primarnih čustvenih sistemov posebno pozornost namenja metodi introspekcije ter meni, da subjektivna izkušnja omogoča kategorizacijo in analizo čustvenih možganskih stanj. Na osnovi te predpostavke svoj znanstveni pristop poimenuje primerjalno psihonevrofomenološki pristop k proučevanju čustev, v katerem poudarja pomen tako subjektivne izkušnje kot delovanja možganov pri proučevanju čustev (Panksepp idr., 2017).

Zanimiv je tudi Pankseppov prispevek k razumevanju primarnih čustev kot psihobiološke podlage osebnosti, ki ga je skupaj s Kennethom L. Davisom razvil v knjigi *The Emotional Foundations of Personality* (Davis in Panksepp, 2018). Da bi potrdil čustveno podlago osebnosti, je s sodelavci (Davis idr., 2003; Davis in Panksepp, 2018) oblikoval *Čustveno nevroznanstveno lestvico osebnosti* (angl. Affective Neuroscience Personality Scale, ANPS), ki meri 6 primarnih čustev: iskanje, bes oziroma jeza, strah, skrb oziroma nego, paniko oziroma žalost in igro. Primerjava te lestvice z lestvico osebnostnih dimenzij velikih pet kaže visoke stopnje povezanosti (Davis in Panksepp, 2018; Montag in Davis, 2018). Montag in Davis (2018) ugotavljata, da se dva primarna čustvena sistema povezujeta z dvema dimenzijama osebnosti: igra z ekstravertnostjo, iskanje pa z odprtostjo. Za druge dimenzije osebnosti se izkazuje, da imajo podlago v kombinaciji primarnih čustvenih sistemov, kar pomeni, da so te dimenzije konstrukti višjega reda. Tako je skrb podlaga za visoko, jeza oziroma bes pa za nizko izraženo stopnjo sprejemljivosti. Vsi trije negativni primarni čustveni sistemi, strah, panika oziroma žalost in jeza oziroma bes, tvorijo temelje za nevroticizem. Avtorja menita, da primarno procesni čustveni sistemi omogočajo boljši vpogled v psihobiološke izvore osebnosti kot običajne mere velikih pet. Dimenzija vestnosti pa je izjema. Raziskave namreč ne poročajo o konsistentni povezavi vestnosti s primarnimi sistemi čustev. Zdi se, da vestnost meri druge vidike neokortikalne inhibicije, ki se kaže kot kognitivni nadzor nad subkortikalnimi čustvenimi reakcijami (Davis in Panksepp, 2018).

3.2.1.2 Struktura in dinamika čustvenih procesov v možganih

Nevropsihološke raziskave (Fusar-Poli idr., 2009; Lovallo, 2016), izvedene z različnimi nevrološkimi tehnološkimi pripomočki, kot sta pozitronska emisijska tomografija (PET) in funkcionalna magnetna resonanca (fMRI), predpostavljajo, da pri nastajanju različnih primarnih čustev sodelujejo različni predeli limbičnega sistema. Fusar-Poli idr. (2009) so v doslej najobsežnejši metaanalitični študiji o možganskih povezavah s čustvi, v kateri so analizirali 105 raziskav s funkcionalno magnetno resonanco, oblikovali t. i. funkcionalni atlas nastajanja čustvenih procesov. Ugotovili so, da so za vsako primarno čustvo odgovorni različni možganski predeli.

Tako naj bi sreča nastala pretežno s pomočjo aktivacije predelov v desni hemisferi, prekuneusa (to področje v temenskem oziroma parietalnem režnju možganov sodeluje tudi pri nastajanju zavesti, sebstva, epizodičnega spomina ipd.), leve amigdale in leve insule, strah naj bi se aktiviral s pomočjo amigdale, hipotalamusa in leve hemisfere, žalost s pomočjo desnega okcipitalnega oziroma zatilnega režnja, leve insule, levega talamusa, amigdale in hipokampusu, gnus ali izogibanje naj bi nastalo z aktivacijo in povezanostjo med levo amigdalo, levo inferiorno hemisfero in insulo. Za nastanek jeze sta značilni aktivacija in povezanost med desnim hipokampusom, amigdalo, insulo in obema hemisferama, za nastanek presenečenja pa aktivacija povezav med bilateralnim inferiornim frontalnim girusom in bilateralnim hipokampusom.

Zanimivo je, da nekateri drugi avtorji (Barrett in Satpute, 2013; Markett idr., 2020; Shackman in Wager, 2019) dvomijo o upravičenosti in veljavnosti oblikovanja tovrstnih atlasov oziroma kategorizacije čustev na posamezne možganske predele, ampak menijo, da čustva ne puščajo »... prstnih odtisov v možganih ...« (Shackman in Wager, 2019, str. 70). Barret in Satpute (2013) predpostavljata, da so čustva sestavljena iz avtonomno delujočih komponent, kot so celice, predeli, območja, vzorci itd., ki niso odgovorne za nobeno specifično čustvo. Vprašanje je, ali so sploh odgovorne za katerokoli čustvo. Konfiguracija teh komponent je dinamična, izjemno občutljiva na trenutna nihanja v zunanjem in notranjem okolju ter vzročno razporejena, pri čemer nobena posamezna komponenta ni potrebna ali zadostna za doživljanje določenih čustev.

Kaj je torej res? Imajo možgani področja, ki so bolj specializirana za nastajanje določenih čustev kot druga, ali pa možgani delujejo kot celota, ki je soodgovorna za nastajanje vseh mogočih čustev?

Gornji pregled funkcionalnega delovanja možganov v povezavi z nastajanjem čustev (Fusar-Poli, 2009) opozarja na pomembno vlogo različnih predelov limbičnega sistema. Zdi pa se, da možganski sistemi generiranja čustev skladno sodelujejo skozi kompleksne medsebojne povezave in odzive na notranje in zunanje spremembe organizma. Danes je amigdala, parna struktura v limbičnem sistemu, prepoznana kot eden najpomembnejših možganskih predelov, ki je soodgovoren za nastajanje naših čustev (Shackman in Wager, 2019). Njeno vlogo je potrdil ameriški nevro psiholog Joseph LeDoux (1996), ko se je ukvarjal z dvema temeljnima raziskovalnima vprašanjema: kako čustva nastanejo in kako čustva doživljamo. Prvo vprašanje se nanaša na izvenzavestne avtomatične procese, ki aktivirajo nastajanje čustvenih procesov, in zahteva evolucijsko znanje nastanka čustev, drugo pa na subjektivno zavestno izkušnjo, ki zajema doživljanje in izražanje čustev.

Raziskovanje človeških možganov je bilo v času prvega LeDouxovega zanimanja, v 70. letih prejšnjega stoletja, še precej omejeno, zato se je omejil na raziskovanje možganov miši in podgan. Začel je s preprostim vedenjskim modelom klasičnega pogojevanja strahu in tako raziskoval prenos informacij o dražljaju skozi možgane, zlasti amigdalo. Pri tem je odkril dve senzorni poti do amigdale. »Spodnja pot« je bila hitrejša in preprostejša – subkortikalna pot za hitro aktivnost vedenjskih odgovorov na strah –, »gornja pot« pa je omogočala počasnejšo, vendar kompleksnejšo predelavo informacij v možganski skorji. Zanimalo ga je, kako možgani prepoznajo in se odzivajo na grožnje, kako nastajajo spomini, povezani s takšnimi izkušnjami, ter kako se ti spomini skozi celične, sinaptične in molekularne spremembe skladiščijo v amigdali. Njegovo raziskovanje, kako se amigdala odziva na grožnje (dražljaje, ki povzročajo strah), je pomagalo razumeti pretirane odzive na grožnje pri anksioznih motnjah (LeDoux, 2002).

Danes je znano, da lahko ne le strah, temveč vsa primarna čustva nastajajo po obeh poteh, krajši in daljši (LeDoux, 2012; 2019). Pri krajši poti, kjer amigdala nadzor nad vedenjem prevzame še pred aktivacijo prefrontalne možganske skorje, se aktivirajo živčne poti za regulacijo vseh univerzalnih čustev in ne zgolj strahu. Živčne poti, ki nadzorujejo čustva, lahko vodijo skozi talamus neposredno do amigdale v zgolj 12 milisekundah. Na osnovi te poti lahko razložimo, zakaj nekatera čustva nastanejo, ne da bi se jih zavedali. Pri tem je ključna vloga hipokampusa, ki aktivira delovanje spomina in aktualne dražljaje primerja s tistimi, ki so shranjeni v spominu, kar vodi do ustrezne čustvene reakcije. Sistemsko delovanje amigdale in hipokampusa sproži čustvene odzive brez povratnih informacij možganske skorje, posledica pa so močne in hitre, a robustne čustvene reakcije.

Na ta način je avtor (LeDoux, 2012) zavrnil idejo o centralnosti limbičnega sistema, ki naj bi bil odgovoren za nastajanje čustev, ter pokazal, da imajo hipokampus in mamilarna telesa, ki naj bi tvorili pomemben del limbičnega sistema, večjo vlogo v kognitivnih procesih (na primer pri deklarativnem spominu) kot v čustvenih. Ugotovil je, da ni mogoče lokalizirati enega samega mesta v možganih, ki bi opravljalo to funkcijo. Sistemov, ki so nujni za nastajanje čustev, je v možganih več.

3.2.2 Topične razsežnosti čustev v možganih

Razumevanje kompleksnosti delovanja možganov pri nastajanju čustev izvira iz razumevanja evolucijskega vidika čustev. Evolucijska psihologija (LeDoux, 2012) namreč ugotavlja, da se čustva ne pojavljajo le pri ljudeh, ampak so čustveni sistemi v možganih bazično enaki tudi pri živalih, na primer pri sesalcih, plazilcih in

pticah, morda pa tudi pri dvoživkah in ribah. Možganski sistemi, ki so osnova za določena čustvena vedenja, so se ohranjali skozi številne etape evolucije možganov. Različna čustva so povezana z različnimi možganskimi omrežji in različnimi enotami, evolucijske spremembe v določenem omrežju pa ne vplivajo nujno neposredno tudi na druga omrežja.

Osnovne gradbene enote čustev so živčni sistemi, ki vedenjske interakcije povezujejo z okoljem, še posebej vedenja, ki so odgovorna za temeljne probleme preživetja. Pri tem naj poudarim, da LeDoux vpeljuje dve obliki čustev. Prva so »emotions«, ki jih tu prevajam kot čustva. Nastanejo avtomatično, njihovega nastanka se ne zavedamo. Lahko bi rekli, da gre za primarna čustva, kot smo jih obravnavali v prejšnjem poglavju, pri čemer pa velja izpostaviti, da avtor predlaga drugačno klasifikacijo primarnih čustev. Meni namreč, da gre razlike v klasifikaciji primarnih čustev verjetno iskati v tem, da so različni raziskovalci uporabljali drugačne besede za poimenovanje čustev, ne pa dejansko drugačnih čustev, ki bi jih posamezne besede implicirale (LeDoux, 1996). Na primer veselje (angl. joy) in sreča (angl. happiness) sta verjetno eno in isto čustvo, le poimenovana sta drugače. LeDoux (1996) ugotavlja, da obstajajo najmanj 4 primarna čustva (Slika 24):

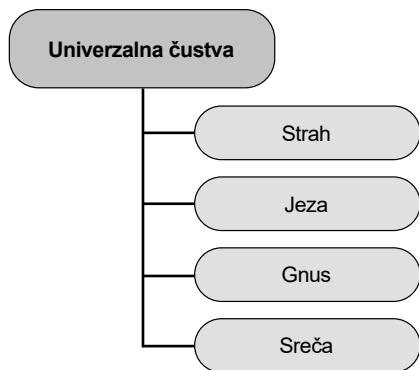
- a) strah,
- b) jeza,
- c) gnus,
- č) sreča.

Zanje je značilno, da jih poganja evolucijsko posredovan sistem za preživetje v možganih. Brez njih človeška vrsta ne bi preživela.

Druga oblika čustev so »feelings«, kar bi lahko prevedli kot občutja, tu pa sem izbrala opisni prevod – subjektivno doživeta čustva. Od prvih se razlikujejo predvsem v topični razsežnosti: teh čustev se namreč zavedamo.

Če lahko z vsem doslej zapisanim potrdimo prvi del hipoteze št. 2 (H2: Čustva nastanejo kot posledica avtomatične izzvanosti in kognitivne ocene situacije), je vpeljava koncepta subjektivno dožitih čustev tista prelomnica, na kateri se lahko začnemo ukvarjati z drugim delom hipoteze, ki govori o kognitivni oceni situacije. Poglejmo, zakaj.

LeDoux (1996; 2015; 2019) poudarja, da imajo vse živali določeno obliko preživetvenega sistema v možganih, vendar pa lahko subjektivno doživeta čustva nastanejo samo, če ima sistem za preživetje v možganih sposobnost za zavest. Glede na to, da se je zavest po evolucijskem času razvila razmeroma pozno, so se torej tudi subjektivno doživeta čustva razvila razmeroma pozno. LeDoux (1996; 2015; 2019)



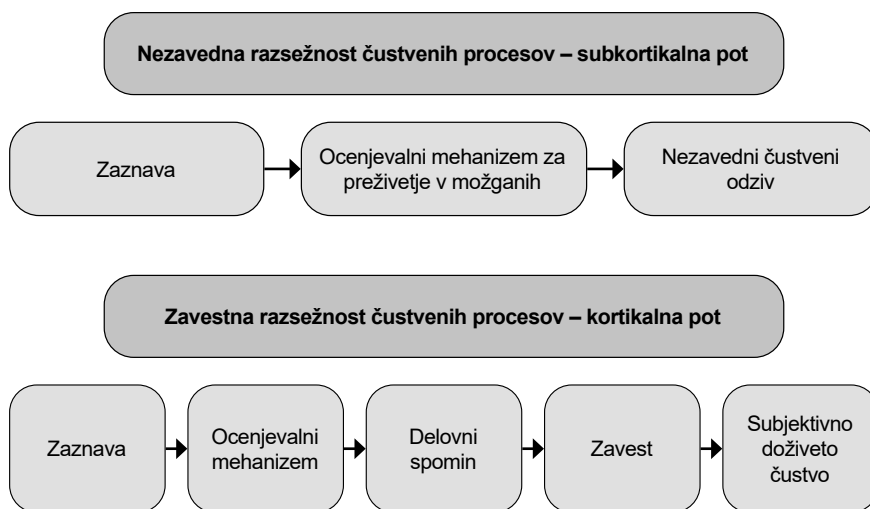
Slika 24: *Univerzalna čustva po LeDouxu*

se ne ukvarja s tem, katere živalske vrste imajo zavest in s tem torej tudi subjektivno doživeta občutja in katere ne. Meni, da je sposobnost subjektivnega doživljanja čustev neposredno povezana s sposobnostjo zavedati se samega sebe ter odnosa s preostalim svetom.

Na živčni ravni si lahko vsako čustveno enoto zamislimo kot sestavljeno iz svežnja vhodnih dražljajev ali zaznav, kot ocenjevalni mehanizem in kot sveženj odzivov. Ocenjevalni mehanizem je evolucijsko programiran tako, da zazna ustrezen sprožilni dražljaj, ki je pomemben za funkcioniranje živčnih povezav. To so t. i. naravni sprožilci. To je na primer znak plenilca, ki ga lahko plen – žrtev – takoj zazna in se mu izogne. Evolucija je možgane plenov – žrtev – programirala tako, da plenilca prepoznajo po vonju, zvoku, videzu itd. in ga tako avtomatično ocenijo kot izvor nevarnosti. Ocenjevalni mehanizem pa ima tudi možnost, da se o dražljajih nauči, da so povezani z naravnimi sprožilci ali da lahko napovejo naravne sprožilce. Te LeDoux (2019) imenuje naučeni sprožilci: na primer prostor, kjer je plen zadnjič videl plenilca, zvok, ki ga je oddajal, ko se je bližal plenu itd. Ko določen ocenjevalni mehanizem prejme sprožilca kateregakoli tipa, odklene določene vzorce odgovora, ki so se izkazali za uporabne v takih situacijah, ki so rutinsko aktivirale ocenjevalni mehanizem pri predniških živalih. Te povezave so nastale zato, da bi služile povezovanju sprožilnih dražljajev z odgovori, ki so organizme ohranjali pri življenju. Ker imajo različni problemi preživetja različne sprožilne dražljaje in zahtevajo različne oblike odgovorov, so zanje odgovorni različni živčni sistemi.

Subjektivna čustvena izkušnja, kot na primer občutek strahu, jeze, gnusa ali sreče, nastane takrat, ko se zavedamo, da je čustveni sistem v možganih aktiven. Podlaga

za zavedanje čustva je spomin. Večina teorij (D'Esposito idr., 1998; Persuh idr., 2018), ki razlaga zavest, izhaja iz delovnega spomina. To je začasni skladiščni mehanizem, v katerem se zbirajo številne parcialne informacije, med katerimi se vzpostavljajo povezave. LeDoux (2019) meni, da je zavestno, torej subjektivno doživeto čustvo povezano s čustvenimi izkušnjami, ki so prav tako uskladiščene v delovnem spominu. Delovni spomin je uvozišče za subjektivne izkušnje, tako čustvene kot nečustvene, in je nepogrešljiv pri nastajanju zavestnega čustvenega občutja. Delovanje čustvenih procesov na nezavedni in zavestni topični ravni ponazarjam na Sliki 25.



Slika 25: Topične razsežnosti delovanja čustev v možganih po LeDouxu

Zavestno čustveno doživljanje in zavestno mišljenje sta si na kognitivni ravni sorodna, saj potekata na zavestni topični razsežnosti. Ena pomembnih razlik pa je po LeDouxu (2019) ta, da se pri zavestnem čustvenem doživljanju vključi več možganskih sistemov kot pri mišljenju. To ugotovitev avtor izpeljuje iz Schererjeve teorije čustev (2005), ki meni, da čustva sprožijo mobilizacijo in sinhronizirajo možganske aktivnosti. LeDoux namreč trdi, da doživljanje čustvene stiske, ki se odraža kot tesnoba, stres ali posttravmatska stresna motnja, sproži nekakšno »nevihto« možganskih aktivnosti, ki so vse usmerjene v en sam cilj: zmanjšanje doživljanja čustvene stiske. Mišljenje samo po sebi naj ne bi imelo tolikšne moči. Na primeru anksioznosti je že zgodaj ugotovil, da ustrezna psihoterapija vpliva na interakcijo

med medialnim prefrontalnim korteksom in amigdalo, kar ima za posledico blaženje tesnobnih odzivov na grožnje pri posameznikih z motnjami anksioznosti (LeDoux, 1996).

Področje možganov, ki prepozna grožnje in se nanje odziva, LeDoux (2012; LeDoux in Pine, 2016) imenuje »področje za strah« in je odgovorno za občutek strahu. Strah je zavestna izkušnja in nastane na enak način kot katerakoli druga zavestna izkušnja: skozi kortikalna področja, ki so dovzetna za določene oblike možganske aktivnosti. Meni, da se ljudje ne rodimo z iracionalnimi strahovi, ampak se jih z izkušnjami naučimo. Zato je sleherno subjektivno doživeto čustvo zavestno in naučeno (LeDoux, 2019).

Kako je torej z našo drugo hipotezo? Razprava o tem, ali čustva nastanejo avtomatično, kot posledica aktivacije evolucijsko danega preživetvenega sistema v možganih, ali pa je za njihov nastanek nujna kognitivna ocena, je stara toliko kot znanost o čustvih. Res je, da so novejša spoznanja na področju nevroznanosti odprla nove poti v razumevanju avtomatičnosti živčnih sistemov v možganih, vendar so tudi nove raziskave na področju kognicije opozorile na pomembno vlogo kognicije, zlasti pozornosti in ocene, pri nastanku čustev. Zdi se, da bo ta razprava živa še kar nekaj let, če ne desetletij. Našo drugo hipotezo lahko torej potrdimo.

4 Ocena ciljev in motivacijska vloga čustev

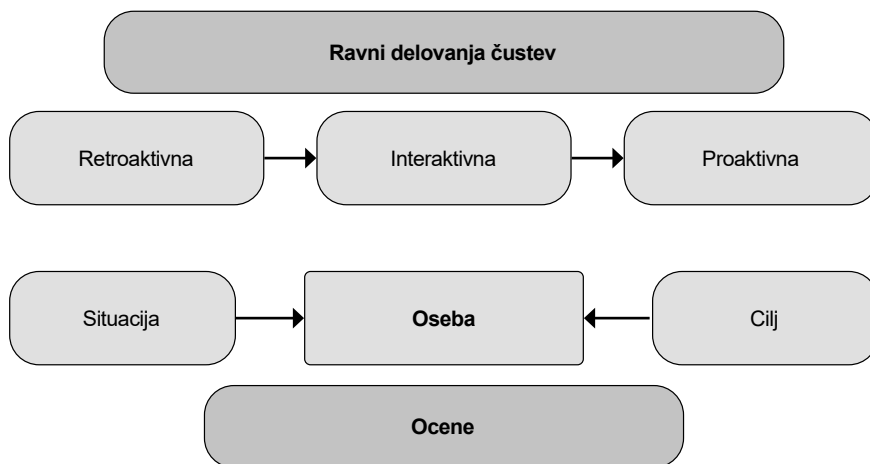
Večina raziskav in modelov, ki sem jih doslej zajela v obravnavo, se osredotoča na procese nastajanja čustev. Zanimata jih torej najbolj elementarni in temeljni vprašanja: kako in zakaj čustva nastanejo. V tem poglavju se ukvarjam z naslednjim vprašanjem, ki se nanaša na namenskost čustev: čemu čustva nastanejo. Natančneje, zanima me motivacijska vloga čustev, pri čemer trčimo ob pojav ne več le situacije oziroma dražljaja, ki čustvo vzbudi, temveč tudi cilja, ki mu je čustvo namenjeno. Od tod izpeljujem hipotezo, po kateri delovanje čustev razstavim na tri ravni, ki so odvisne od kognitivne ocene.

4.1 Integralni model procesov čustvovanja

4.1.1 Ravni delovanja čustev

H3: Čustva delujejo retroaktivno, proaktivno in integrativno ter se med seboj razlikujejo glede na kognitivno oceno.

Celovitost delovanja čustev prikazujem na sliki 26. Prvo raven delovanja imenujem retroaktivno delovanje čustvenih procesov, saj je usmerjena na situacijo, iz katere izhaja ocena. Ta ocena je v prvi vrsti nezavedna, avtomatična in poteka po subkortikalnih možganskih poteh. Te procese do potankosti razlagajo sodobne nevropsihološke teorije (Damasio, 1999; Damasio idr., 2000), ki sem jih predstavila v tej monografiji in jim posvetila celotno prejšnje poglavje.



Slika 26: Celovito delovanje čustev

Na drugi ravni, ki jo imenujem proaktivna raven delovanja čustev, nas zanima, kako se čustva porajajo v odnosu do cilja, ki je pred nami, in ne samo v odnosu do situacije, ki je za nami oziroma v kateri trenutno smo. Zanimata nas torej cilj in situacija, pri čemer se kot osrednje raziskovalno vprašanje postavlja namen čustev. Ta raven je po mojem mnenju implicirana v nevropsihološki razlagi (Damasio, 1999; Damasio idr., 2000; LeDoux, 1996; 2019) kortikalne poti nastajanja čustev, saj jo razume kot zavestno oceno, v katero so vključene tudi druge prvine kognicije, kot sta spomin in namen. Menim namreč, da pri nastajanju čustev po kortikalni poti ni več zajeta le situacija oziroma vhodni dražljaj, temveč tudi namenskost čustev, ki se izkazuje skozi oceno cilja. Obenem ugotavljam, da so zaznave, spomin, učenje, zavest in mišljenje, ki jih nevropsihologija prepoznava kot ključne akterje na kortikalni poti od dražljaja do čustva, tiste prvine kognicije, na katere stavijo tudi sodobne teorije ocene čustev (Ellsworth, 2013; Lange idr., 2020; Moors idr., 2013). Z vključitvijo teh spoznanj v kortikalno pot nastajanja čustev se povzpemo na motivacijsko raven kognitivne narave čustev. Tu se osredotočim na vprašanje namena čustvovanja ter raziskujem odnos med motivacijo za čustvovanje in čustveno skladnostjo s cilji. Proaktivna raven delovanja čustev torej deluje na ravni namenskosti čustvovanja in se usmerja na kognitivno oceno cilja, ki so mu čustva namenjena. Od nevropsiholoških odkritij vzrokov in načinov nastanka čustev se premikam na subjektivno doživljanje čustev, kjer si lahko pomagamo z Lazarusovo kognitivno metateorijo čustev in sodobnimi teorijami ocene (Ellsworth, 2013; 2018; Lazarus, 1991; 1995; Moors idr., 2013; Scherer idr., 2019; Smith in Lazarus, 1993). Če so nevroznanstvena spoznanja usmerjena zlasti na povezanost med delovanjem možganov in nastajanjem čustev, ocene teorije pa na povezanost med psihološko-kognitivnimi spoznanji o nastanku čustev, se zdi, da je spojitev in iskanje komplementarnosti med obojimi spoznanji tista kulminacija razumevanja čustvenih procesov, ki jo psihologija čustev potrebuje za kompleksno in celovito razumevanje nastajanja, doživljanja in izražanja čustev.

Na sliki 26 je predstavljena tudi tretja raven, ki ji bom pozornost namenila kasneje, vendar naj na tem mestu zapišem, da jo imenujem interaktivna raven čustev. Ta po mojem mnenju zajema tudi vse tiste vidike ocene, ki izhajajo iz posameznika samega, iz njegove »ego vključenosti«, če si izposodim Lazarusov (1991) izraz. Interaktivna funkcija čustev se torej nanaša na situacijo, cilj in osebo hkrati, pri čemer oseba ocenjuje svoj osebni pomen situacije in cilja ter vanjo usmerja svoja čustva. Zajema različne psihološke pojave, kot so: samoregulacija čustev, spoprijemanje s stresom, samospoštovanje, samopodoba, psihično blagostanje, osebnostna čvrstost, čustvena inteligentnost itd. K nekaterim bom v tej

knjigi pristopila tudi s pomočjo empiričnih raziskav, ki sem jih izvedla s sodelavci in sodelavkami.

Razumevanje interakcijskega delovanja vseh treh ravni čustev utemeljujem s spoznanji sodobne teorije ocene, ki sta jo zasnovala že Magda Arnold (1960; 1984) in Richard Lazarus (1991; 1993). Katera so njena izhodišča?

4.1.2 Metateorije ocene

4.1.2.1 Lazarusova metateorija čustev

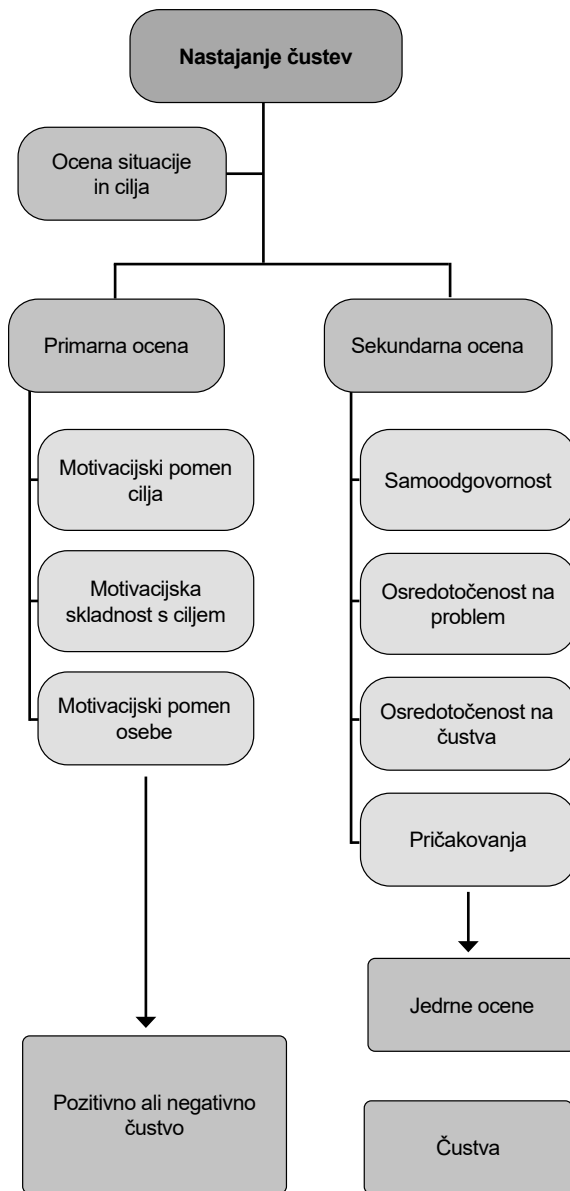
Načrtovanje, postavljanje ciljev, odločanje med različnimi cilji ipd. so kognitivni procesi, ki jih v prvi vrsti poganjajo čustva. Spomnimo se vprašanja, ki je postavilo mejnik v raziskovanju čustev: Čemu nekateri ljudje pri doseganju ciljev vztrajajo, drugi pa ne? Odgovor je: zaradi čustev. Čustva so namreč tisti motivator, ki nas spodbuja ali ovira pri doseganju ciljev. Zato je smiselno razlikovati med čustvi, ki pripomorejo k doseganju ciljev, in čustvi, ki doseganje osebnih ciljev zavirajo. Cilj kot predmet, ki ga želimo doseči, je odvisen od tega, kako ta predmet ocenimo. Če je naša kognitivna ocena cilja pozitivna, si bomo cilj prizadevali doseči, čustva, ki jih bomo pri tem doživljali, pa bodo usmerjena v doseganje tega cilja. In obratno. Če je naša ocena predmeta negativna, si tega cilja ne bomo prizadevali doseči, naša čustva pa bodo šibka ali jih sploh ne bo, saj cilj za nas ni pomemben.

Leta 1991 je ameriški psiholog Richard Lazarus oblikoval teorijo čustev, ki se še danes uvršča med vodilne kognitivne teorije čustev. V njej predpostavlja dvojce:

- a) čustva nastanejo kot posledica kognitivne ocene dražljaja oziroma situacije,
- b) mediator med dražljajem in nastankom čustva je nezavedna avtomatična ocena.

Razlikuje med znanjem in oceno. Znanje naj bi bilo pogoj za oceno, saj ocena vedno vključuje subjektivno doživljanje in pomeni osebno mnenje, ki je osnovano na ustreznem znanju. Znanje je torej nujen, a ne zadosten pogoj za nastanek čustva. Ocena je lahko nezavedna ali zavestna, a avtor svojo teorijo gradi iz pomena zavestne ocene. Ocena je torej kognicija, na osnovi katere nastanejo čustva. Vsaka taka ocena je subjektivna in hevristična. Brez kognicije ni čustva. Smith in Lazarus (1993) prepoznavata dva tipa kognitivnih procesov, ki sta povezana z nastajanjem čustev (Slika 27):

- a) procesi primarne ocene in
- b) procesi sekundarne ocene.



Slika 27: *Procesi nastajanja čustev po Lazarusu*

S procesi primarne ocene vrednotimo naravo situacije, v katero smo vključeni, pri čemer je ocena situacije vedno anticipirana v oceni cilja. Dogodek in cilj torej

ocenjujemo kot komplementarno celoto. V tej točki se, menim, riše glavni presežek Lazarusove teorije nad nevrološkim pristopom: Lazarus v oceno vključuje tako situacijo kot cilj skupaj, se pravi združuje retroaktivni in proaktivni vidik delovanja čustev. Procesi primarne ocene so trije:

- motivacijski pomen cilja,
- motivacijska skladnost s ciljem,
- samovključenost ali motivacija za oceno.

Motivacijski pomen in motivacijska skladnost sta po Lazarusu primarni oceni, ki sta temelj za razvoj visokega psihičnega blagostanja, ki se kaže v tretjem primarnem procesu ocene, tj. v lastnem angažmaju za doseganje cilja. Motivacijski pomen je stopnja pomembnosti situacije za posameznika glede na osebne cilje, motivacijska skladnost se nanaša na to, ali je situacija taka, da spodbuja ali zavira doseganje osebnih ciljev. Če je situacija konstruirana kot motivacijsko pomembna, bo ocena situacije kot motivacijsko skladne ali neskladne determinirala celotno valenco čustvene izkušnje.

Če je primarna ocena podlaga za nastanek valence čustva in torej odloča o tem, ali bosta situacija in cilj za nas prijetna ali ne, pa procesi sekundarne ocene sodelujejo pri specifični izraznosti čustva, se pravi odločajo o tem, katero čustvo bomo doživeli in izrazili. Nanašajo se na procese nadzora nad situacijo in iskanje lastnih virov za spoprijemanje z nastalo situacijo, če jo ocenimo kot pomembno. Gre za štiri sekundarne ocene:

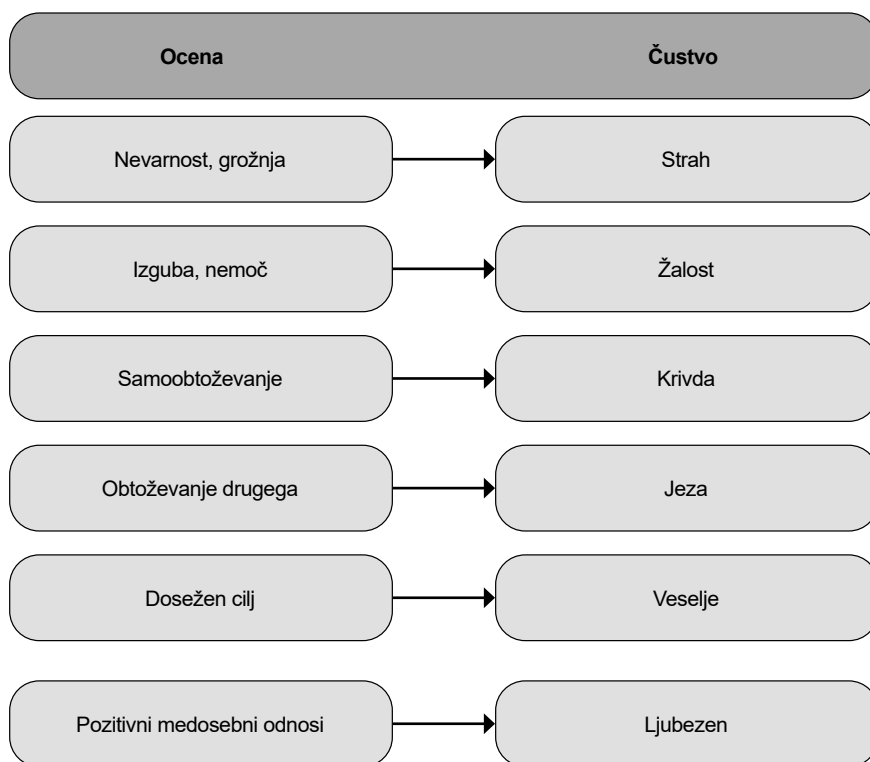
- samoodgovornost,
- osredotočenost na problem,
- osredotočenost na čustva,
- pričakovanje.

Pri samoodgovornosti ocenjujemo, koliko smo sami odgovorni za nastalo situacijo, pri osredotočenosti na problem ocenjujemo, koliko lahko dano situacijo izboljšamo, ko smo osredotočeni na čustva, ocenjujemo, ali in kako se lahko sami prilagodimo na nastalo situacijo, torej ali lahko spremenimo odnos do nastale situacije, pričakovanje pa zajema oceno, ali lahko v prihodnje sami prispevamo k spremembi situacije.

Vsakemu čustvu odgovarja specifična sekundarna ocena, ki jo Lazarus metateoretično imenuje ključne teme, povezane z dogodkom (angl. core relational themes). Gre za tipične vsakdanje tematske dogodke, ki jih ocenjujemo glede na tipične hevristične kognitivne sheme. Po Smithu in Lazarusu so najbolj tipične naslednje teme oziroma situacije:

- a) situacija izgube ali nemoči,
- b) situacija nevarnosti ali grožnje,
- c) situacija obtoževanja,
- č) dosežen cilj,
- d) situacije pozitivnih osebnih odnosov.

Vsaka od teh situacij je podvržena najprej primarnim, nato pa še sekundarnim procesom ocene, kar posledično vodi do specifičnega tipičnega čustva. Prve tri situacije so negativne narave, preostali dve pa pozitivni. Tako naj bi neugodne situacije odgovarjale ocenam ciljne pomembnosti, a hkrati neskladnosti, ocene razpoložljivosti notranjih virov za spoprijemanje s situacijo pa naj bi bile nizke. In obratno, pozitivne situacije naj bi se skladale z ocenami, ki so ciljno pomembne in skladne, zajemale pa naj bi tudi visoko vrednotenje razpoložljivih notranjih virov oziroma spoprijemalnih strategij. Primere povezanosti med ocenami in čustvi prikazuje Slika 28.



Slika 28: Primeri nastanka čustev na osnovi tipičnih življenjskih situacij po Lazarusu

Sledi še proces terciarne ocene, ki ga Lazarus imenuje ponovna ocena. Z njo pre-sojamo pomen sekundarne ocene, pri čemer se skušamo psihološko spoprijemati s psihičnim in fizičnim stanjem napetosti zaradi nastale situacije. V ponovni oceni angažiramo vse svoje notranje vire, ki nam pomagajo pri blaženju nastale napetosti ali celo omogočajo občutek ugodja in pozitivnih čustev. V tej točki torej nastopita pojava *stres* in *spoprijemanje s stresom*, koncepta, s katerima je Lazarus utemeljil sodobno razumevanje stresa. Spoprijemanje je po njegovi zaslugi postal koncept, s katerim je mogoče razumeti odraz mediatorske vloge spoprijemanja med nastalim dogodkom in čustveno reakcijo. V enem naslednjih poglavij bom predstavila empirične raziskovalne rezultate stresa in spoprijemanja s stresom.

Lazarusova kognitivna teorija čustev je, kot rečeno, ena najkompleksnejših kognitivnih metateorij, ki razlagajo nastanek in doživljanje čustev, s konstruktivnimi kritikami drugih raziskovalcev pa je opozorila na nadaljnje možnosti za raziskovanje povezanosti med čustvi in kognicijo. LeDoux (1996) je že leta 1996 opozoril na pretiran poudarek kognicije pri razumevanju nastanka čustev ter sploh na naravo teorije, ki je izrazito metateoretična in preveč temelji le na metodi introspekcije.

4.1.2.2 Novejši pogledi na ocene čustev

Danes skušajo te vrzeli zapolniti sodobne teorije ocene, katerih predstavniki, kot so Phoebe Ellsworth (2013; 2018), Klaus Scherer (Moors idr., 2013; Scherer idr., 2019; Schlegel idr., 2019), Nico Frijda (Moors idr., 2013) in drugi, odpirajo nove možnosti raziskovanja povezanosti med čustvi in kognicijami. Po pregledu relevantne literature navajam naslednje skupne poudarke:

- a) komplementarna integracija čustvenih komponent,
- b) integracija »čustvenih« z »ocenjevalskimi« možgani,
- c) pomen čustev za psihično blagostanje,
- č) samoregulativna vloga čustev,
- d) sinhronizacija med ciljno skladnimi in ciljno neskladnimi čustvi.

Pri komplementarni integraciji je pomembno razumevanje, da so čustva preplet petih komponent. To so:

- ocena situacije,
- fiziološki odgovori,
- motivacijski vzgibi k delovanju,
- izraznost,
- subjektivna izkušnja.

Ocena situacije ni posebej ločena ali nadredna drugim komponentam, temveč vse komponente igrajo enakovredno in dopolnjujočo se vlogo. Na ta način ti poudarki spajajo raziskovanja nevroloških, kognitivnih, fenomenoloških in motivacijskih vidikov čustev (Ellsworth, 2018; Sander idr., 2018).

Leta 2013 sta švicarska psihologa Tobias Brosch in David Sander (Brosch in Sander, 2013) vpeljala novo sintagmo »appraising brain«, kar bi lahko poslovenili kot »ocenjevalski možgani«, s katero sta skušala zapolniti vrzel med izrazito nevrološkim in izrazito kognitivnim pristopom. Menila sta, da teorije ocene pri razlagi nastajanja čustev ne upoštevajo dovolj nevroznanstvenih ugotovitev, te pa se ne ozirajo na metateorije ocen pri nastajanju in doživljanju čustev. Zato sta predlagala poskus oblikovanja nevrokognitivnega modela procesov ocenjevanja, ki bi temeljil na implementaciji možganske aktivnosti kot podlage procesov ocenjevanja. Zadnja leta so »ocenjevalski možgani« postali pomemben hipotetični konstrukt pri raziskovanju nastajanja čustev (Sander idr., 2018; Smith in Lane, 2015). Ocenjevalski možgani naj bi bili nadgradnja čustvenih možganov. Sestavljeni naj bi bili iz tistih petih komponent, ki smo jih navedli kot komplementarno integracijo čustvenih komponent. Tako naj bi v možganih delovalo in se povezovalo pet različnih mrež: prva naj bi bila odgovorna za nastajanje čustev, druga za izražanje čustev, tretja za avtomatično čustveno izzvanost, četrta za motivacijsko dejavnost in peta za nastanek subjektivne izkušnje. Ocena notranjega ali zunanjega dogodka naj bi bila tako vzrok za nastanek čustva kot tudi sestavna komponenta čustva. Takšen interdisciplinarni pristop obeta perspektivno in poglobljeno raziskovanje vseh čustvenih procesov.

Omeniti želim tudi poudarka (Moors idr., 2013), od katerih se eden nanaša na psihično blagostanje, drugi pa na samoregulacijo čustev. Oba izhajata iz opredelitve, po kateri so čustva prilagoditveni odzivi na ocenjene dejavnike okolja. Ocene so podlaga za vzpostavitev psihičnega blagostanja, ne glede na to, ali gre za oceno na prijeten ali ogrožajoč dogodek. Samoregulacija čustev pa je tisti moderator, ki omogoča doživljanje višjega občutka blagostanja. V teh poudarkih se zrcalijo številna sodobna raziskovanja povezanosti med čustvi, psihičnim blagostanjem in samoregulacijo čustev, ki jim pozornost posvečam v nadaljevanju.

Zadnji poudarek, ki ga izpostavljam, pa je sinhronizacija med ciljno skladnimi in ciljno neskladnimi čustvi, ki ga razvijam v nadaljevanju in oblikujem kognitivno-motivacijski model čustev.

4.1.3 Hipotetični model čustvovanja v vsakdanjem življenju

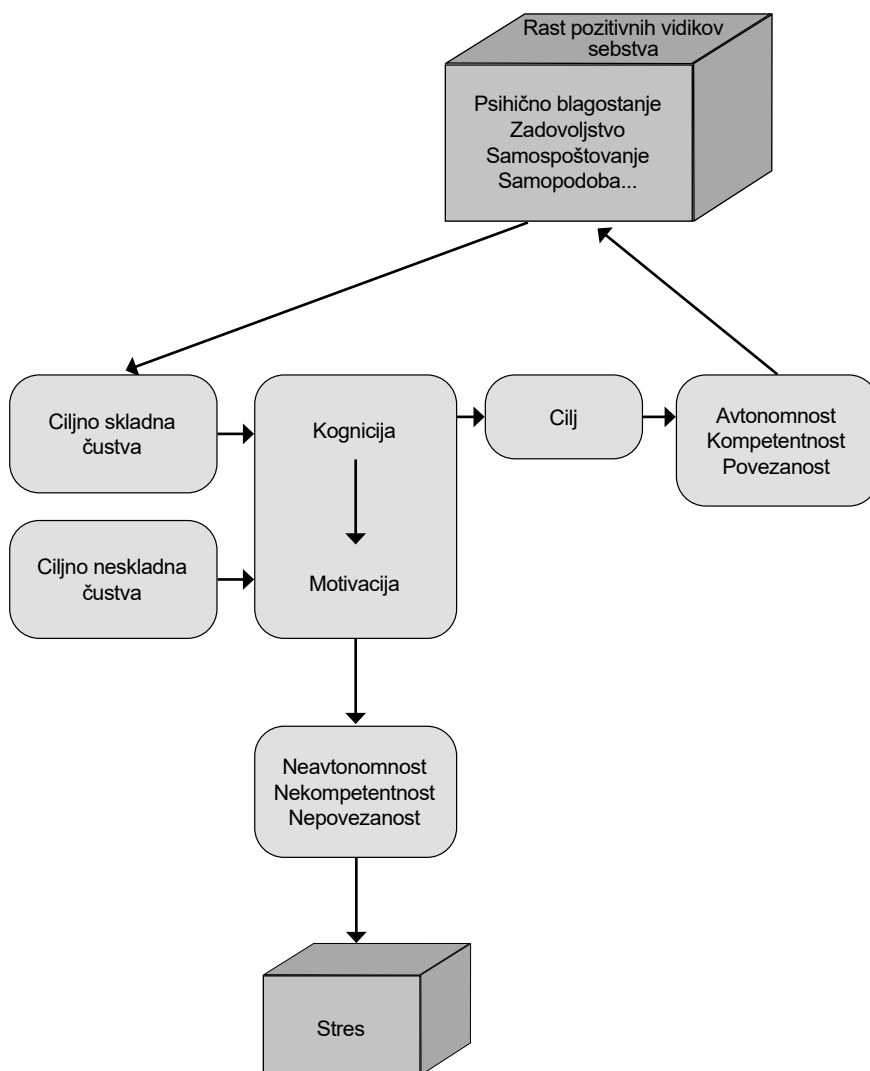
Zaplete se, ko si cilj želimo doseči, naša kognitivna ocena cilja je pozitivna, a čustva, ki jih pri tem doživljamo, nas vodijo stran od doseganja zelenega cilja. V takih primerih namesto veselja občutimo žalost ali jezo, namesto optimizma pesimizem ipd. Lazarus (1991) razlikuje čustva glede na skladnost ali neskladnost s cilji: ciljno skladna čustva nas vodijo k cilju, ciljno neskladna pa nas od njega odvrtačajo, čeprav si ga želimo doseči. Avtorjeva perspektiva se v tej točki močno sklada z različnimi teorijami motivacije, še posebej z motivacijsko teorijo postavljanja ciljev (Locke in Latham, 2012), ki opozarja na pomen ciljne motivacije pri mišljenju in vedenju. Franken (2007) v knjigi *Human motivation* poglobljeno razlaga hedonizem, srečo, upanje, optimizem, pripadnost, navezanost in komunost, ki jih umešča med ciljno skladna čustva, ter strah, anksioznost, pesimizem, depresivnost, krivdo in sram, ki sodijo med ciljno neskladna čustva. S cilji skladna čustva nam pomagajo, da zelene cilje dosežemo, naš občutek splošne življenjske kompetentnosti se poveča. Če pa so čustva neskladna s cilji, teh ciljev kljub želji, da bi jih dosegli, ne dosežemo in naš občutek kompetentnosti se zniža (Franken, 2007; Lazarus, 1991).

Na osnovi vsega doslej zapisanega vzpostavljam hipotetični motivacijsko-kognitivni model čustvovanja v vsakdanjem življenju, ki združuje vse tri ravni čustev: retroaktivno, proaktivno in interaktivno, predstavljam pa ga na Sliki 29. Za preverbo tega modela postavljam naslednji hipotezi:

H4: Čustvena skladnost oziroma neskladnost s cilji je motivacijski dejavnik kognitivne ocene situacije.

H5: Kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica pa je rast pozitivnih vidikov sebstva; kognitivna neskladnost med omenjenima ciljema vodi stran od cilja, negativna čustva se ojačajo, izpolnjenost temeljnih potreb se zniža, posledica pa je stres, lahko tudi psihopatologija.

V modelu predpostavljam, da nam čustva pomagajo pri doseganju ali odvrtačanju od cilja. Če ocenimo, da je cilj za nas pomemben, bomo motivirani, da ga dosežemo. Pri tem nam bodo pomagala čustva, ki so skladna s tem ciljem, ki nas torej vodijo k njegovemu doseganju. To so veselje, ponos, optimizem ipd. Nastalo situacijo bomo doživljali kot prijetno. Naše temeljne potrebe, kot so potreba po avtonomnosti, potreba po kompetentnosti in potreba po povezanosti, bodo v tem primeru zadovoljene, posledično pa bomo občutili ugodno psihično blagostanje. Če ocenimo, da cilj za nas ni pomemben, se ne bo zgodilo nič: za doseganje cilja ne bomo



Slika 29: Kognitivno-motivacijski model čustvoovanja v vsakdanjem življenju

motivirani, porajajoča se čustva bodo pretežno nevtralna, nastalo situacijo bomo doživljali kot nepomembno, naše potrebe bodo zadovoljene na drugačen način (ali pa ne bodo) in cilja ne bomo dosegli, saj to tudi ni bil naš namen. Ko doživljamo s cilji neskladna čustva, prav tako ocenimo, da je zastavljeni cilj za nas pomemben, za njegovo doseganje smo motivirani, a nam čustva, kot so strah, tesnoba, žalost

ipd., preprečujejo, da bi ga dosegli. Tako se od cilja le še bolj oddaljujemo, nastalo situacijo doživljamo kot ogrožajočo, naša s ciljem neskladna čustva se poglobljajo, zadovoljenost temeljnih potreb se odmika, posledica pa je doživljanje stresa, ki lahko preraste v psihopatološke pojave.

Model preverjam z izsledki nekaterih naših preteklih raziskav oziroma prikazujem nove rezultate, pridobljene za namen te monografije.

Najprej si oglejmo problematiko ciljno skladnih in ciljno neskladnih čustev. Ali gre za posebne kategorije ali pa med ciljno skladna čustva sodijo predvsem čustva s pozitivno valenco, med ciljno neskladna pa čustva z negativno valenco? Pri odnosu med pozitivnimi oziroma ciljno skladnimi in negativnimi oziroma ciljno neskladnimi čustvi naletimo na paradoks: univerzalna čustva so človeški vrsti po definiciji pomagala pri preživetju, pa tudi na individualni ravni večkrat služijo istemu cilju, se pravi preživetju, obenem pa z njihovim doživljanjem tvegamo, da cilja ne bomo dosegli. Tako čustvo je na primer strah, ki ga Lazarus umešča med ciljno neskladna čustva, tj. tista, ki nas vodijo stran od cilja, obenem pa vemo, da je prav strah tisto primarno čustvo, ki nam pomaga, da zbežimo oziroma se odstranimo iz nevarne situacije, in nam tako zagotovi preživetje. Kako pa je s preostalimi tremi, ki jih po LeDouxu (1996) umeščamo med primarna oziroma univerzalna čustva: jezo, gnusom in veseljem? Za veselje ni nobenega dvoma: kot pozitivno in s ciljem skladno čustvo nas bo usmerjalo k cilju, zato se bomo doživljali kompetentnejše in srečnejše. Drugače pa je z jezo in gnusom. Jeza in njen vedenjski korelat agresivnost nista skladna s ciljem, saj nas doživljanje in izražanje jeze vodita stran od zelenega cilja. Z jezo in agresivnostjo, ki jo usmerjamo navzven (ali navznoter), tvegamo, da cilja ne bomo dosegli, posledično pa se bomo počutili nekompetentne in nesposobne spoprijemanja s težavami. Pri gnusu je stanje bolj kompleksno. Gnus, ki ga doživljamo ob pogledu na pokvarjeno hrano, nam pomaga, da se te hrane niti ne dotaknemo niti je ne pojemo, torej se od cilja odmaknemo; to nam omogoči preživetje in naš občutek kompetentnosti se poveča. Če pa se nam gnusi dotik osebe z nenalezljivo kožno boleznijo in se tako cilju (osebi) izognemo, tvegamo izgubo morebitnega kakovostnega medosebnega odnosa s to osebo, ki je zaradi kožne bolezni ne pripustimo k sebi, pa čeprav ni nalezljiva. Posledično se naš občutek socialne kompetentnosti zniža, naše nezadovoljstvo s samim seboj pa zviša.

V prikazu in razlagi posameznih čustev bom deloma izhajala iz Lazarusove delitve čustev na ciljno skladna in ciljno neskladna, osredotočila se bom tudi na nekatera čustva, ki jih ne moremo umestiti ne v eno ne v drugo Lazarusovo kategorijo, večino izmed njih pa bom skušala umestiti v vsakdanji življenjski kontekst in jih empirično raziskati.

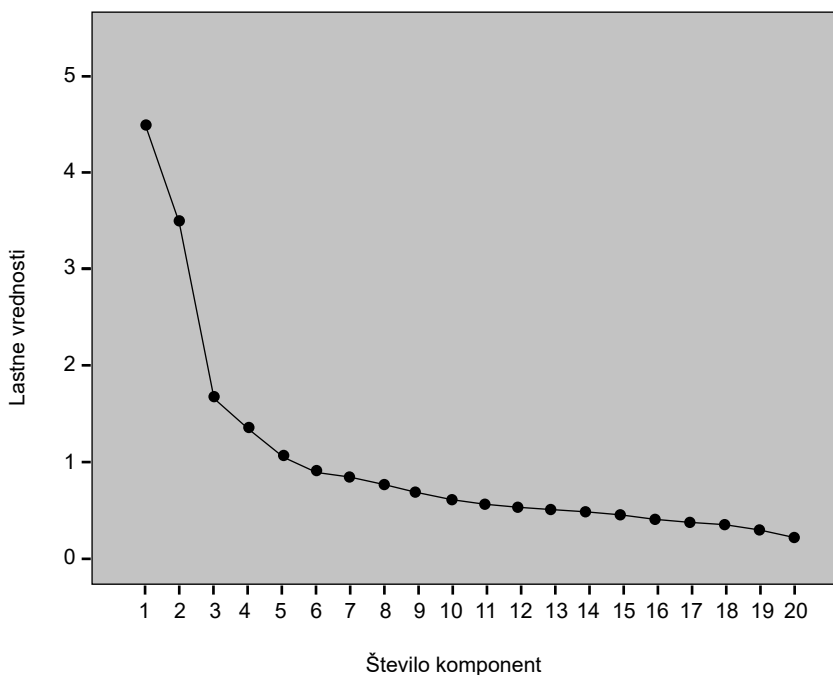
4.2 Pozitivno in negativno čustvovanje

Pri razlagi kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja, ki ga prikazujem na Sliki 29, začnimo najprej pri vhodnih spremenljivkah, tj. pri valenčni vrednosti čustev.

4.2.1 Pozitivno in negativno čustvovanje v vsakdanjem življenju

Za merjenje pozitivnega in negativnega čustvovanja poznamo več lestvic, med katerimi je najpogostejša *Lestvica pozitivnega in negativnega čustvovanja* PANAS (Watson idr., 1988). Sestavljata jo dve podlestvici s po 10 postavkami: (i) pozitivno čustvovanje – to je stanje, v katerem se posameznik počuti dobro razpoloženega, navdušenega, aktivnega in pripravljenega za akcijo, ter (ii) negativno čustvovanje, kjer gre za stanje, v katerem je posameznik naravnano depresivno in tesnobno, je zaskrbljen in nervozen. Naloga udeleženca je, da na lestvici od 1 (zelo redko) do 5 (zelo pogosto) označi, kako pogosto doživlja posamezno čustveno stanje (i) v tem trenutku, (ii) v zadnjih nekaj dneh, (iii) v zadnjih nekaj tednih, (iv) v zadnjem letu ali (v) na splošno. Prevlada pozitivnega nad negativnim čustvovanjem pomeni čustveno blagostanje, o katerem sem pisala v enem od prejšnjih razdelkov, ki poleg zadovoljstva z življenjem tvori subjektivno blagostanje.

V naših raziskavah (Grum in Kopal Grum, 2015; Kopal Grum in Grum, 2017; Kopal Grum idr., 2013) smo udeležence spraševali po splošnem doživljanju pozitivnih in negativnih čustvenih stanj. Watson idr. (1988) za lestvico pozitivnega čustvovanja ugotavljajo zanesljivost (Cronbachova alfa) od 0,47 do 0,68, za lestvico negativnega čustvovanja pa od 0,39 do 0,71, odvisno od navodil. Najvišjo zanesljivost avtorji ugotavljajo pri opisu čustvenih stanj na splošno. V naši raziskavi je zanesljivost znašala 0,79 za lestvico pozitivnega čustvovanja in 0,85 za lestvico negativnega čustvovanja (Grum in Kopal Grum, 2015; Kopal Grum in Grum, 2017). Predhodno opravljene analize veljavnosti faktorске strukture na slovenskem vzorcu nismo zasledili, smo pa na našem vzorcu izvedli Kaiser-Mayer-Olkin in Bartlettov test sferičnosti, ki se uporabljata za ugotavljanje ustreznosti podatkov za analizo glavnih komponent. Testa potrjujeta ustreznost uporabe metode glavnih komponent, prvi znaša 0,82, drugi pa 1113,02 ($p = 0,00$). Z ekstrakcijsko metodo smo izvedli analizo glavnih komponent in na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija izločili pet komponent, ki pojasnijo 59,98 % celotne variance. Graf drobirja (Slika 30) kaže veljavnost modela za dve komponenti. Zato v nadaljevanju ohranjam dvofaktorski model in se z utemeljevanjem faktorске strukture v tej monografiji ne ukvarjam več.

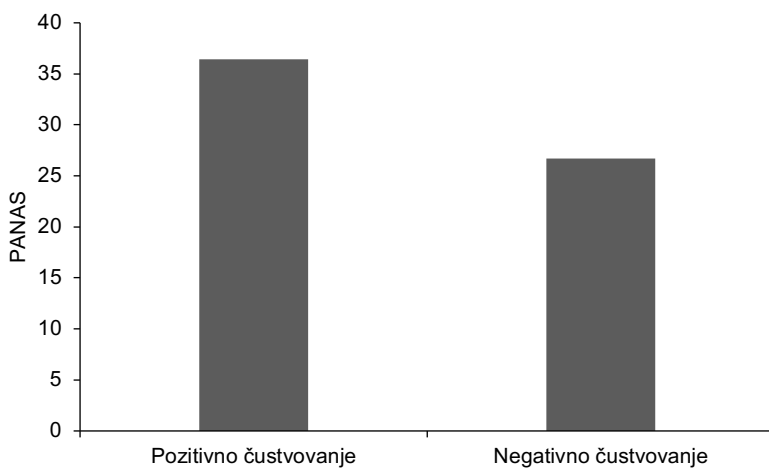


Slika 30: Graf drobirja za Lestvico pozitivnega in negativnega čustvovanja PANAS

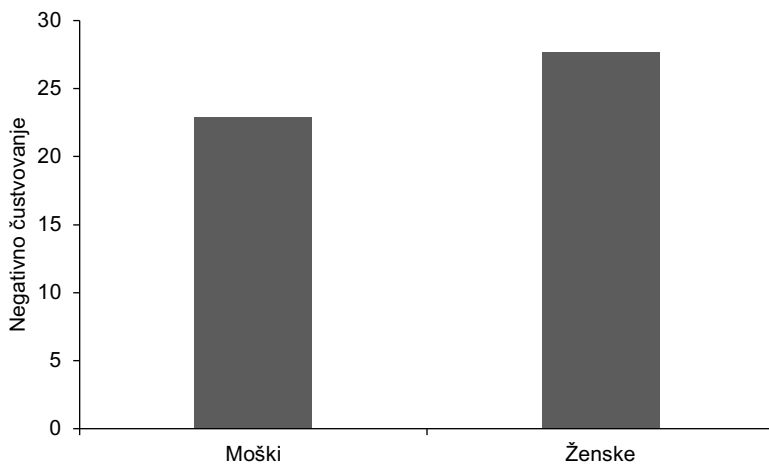
Zanimivo je, da lestvica diferencira glede na nekatere demografske spremenljivke, kot so spol, izobrazba in lokacija. V splošnem imamo ljudje višje izraženo pozitivno kot negativno čustvovanje, kar potrjujejo tudi rezultati naše raziskave na vzorcu 167 odraslih udeležencev povprečne starosti 29 let. Slika 31 kaže, da je pozitivno čustvovanje višje izraženo kot negativno.

Diskriminacijska narava lestvice se izkazuje tudi pri spolu. Naši rezultati kažejo, da ženske izražajo več negativnega čustvovanja kot moški (slika 32). Pri pozitivnem čustvovanju razlik nismo našli.

Watson in Clark (1994) sta leta 1994 izdelala *PANAS X* (Watson in Clark, 1994), ki prav tako meri pozitivno in negativno čustvovanje, njegova prednost pa je v tem, da meri še 6 pozitivnih in 5 negativnih čustev. To so: strah, žalost, krivda, sovražnost, sram, utrujenost, veselje, samozaupanje, pozornost, spokojnost in presenečenje. Lestvica je primerna, zlasti če želimo pridobiti podatke za več čustev hkrati, saj je tovrstnih samoocenjevalnih vprašalnikov razmeroma malo.



Slika 31: *Pozitivno in negativno čustvovanje pri skupini odraslih*



Slika 32: *Izraženost negativnega čustvovanja glede na spol*

Negativno in pozitivno čustvovanje meri tudi slovenski vprašalnik, ki ga je leta 1988 T. Lamovec (Lamovec, 1988) vključila v *Lestvico emocionalnih stanj*. Njuna posebnost je v tem, da se obe samooceni nanašata na socialni kontekst, v katerem posameznik doživlja posamezna čustva, torej na to, kako posameznik čustvuje

glede na okolje, v katerem je. Pozitivno čustvovanje se nanaša na socialno zaželene, negativno pa na socialno nezaželene pojme. Prvo označujejo lastnosti, kot so prilagojenost, neodvisnost, strpnost, samostojnost itd., drugo pa manjvrednost, samozaničevanje, nezaželenost, samopomilovanje, osramočenost itd. Podatkov o zanesljivosti v izvorni študiji nisem zasledila, so pa v naši študiji (Kobal Grum idr., 2006) rezultati pokazali zmerne do dobre metrijske značilnosti. Na vzorcu 120 odraslih moških v povprečni starosti 44 let smo ugotovili, da za pozitivno čustvovanje Cronbachov alfa znaša 0,71, Guttmanov split-half 0,65, za negativno čustvovanje pa 0,71 in Guttmanov split-half 0,73 (Tabela 2).

Tabela 2: Zanesljivost pozitivnega in negativnega čustvovanja na Lestvici emocionalnih stanj

	α	Guttmanov split-half koeficient
Pozitivno čustvovanje	0,71	0,65
Negativno čustvovanje	0,71	0,73

4.2.2 Pozitivno in negativno čustvovanje pod vplivom škodljivih dejavnikov iz okolja

Rezultati, pridobljeni z Lestvico emocionalnih stanj (Lamovec, 1988), so pokazali nekatere zanimive medskupinske razlike. Da jih bomo lažje interpretirali, je treba navesti, katere skupine oseb so bile vključene in katere podatke smo zbirali. Gre za interdisciplinarni sklop raziskav (Kobal idr., 2004; Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012; Kobal Grum idr., 2004; 2006; Osredkar idr, 2005), v katerih smo proučevali nevrološke, biološke in psihološke vidike bolezni, povezane s poklicnimi tveganji. V tem poglavju poudarjam raziskovalno vprašanje: Ali dolgotrajna izpostavljenost živemu srebru vpliva na čustvena stanja rudarjev, ki so dolga leta delali v rudnikih živega srebra?

Že v 16. stoletju sta Paracelsus ob obisku idrijskega rudnika živega srebra in kasneje Scopoli, ki je v Idriji nekaj časa tudi živel (Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012), poročala o slabem zdravstvenem stanju tamkajšnjih rudarjev. Na osnovi njihovih in stoletja kasneje sorodnih spoznanj smo v naših študijah izhajali iz ugotovitev post mortem študij (Kosta idr., 1975; Byrne idr., 1995; Falnoga idr., 2000; Kobal in Kobal Grum, 2010), ki kažejo, da je koncentracija živega srebra v možganih nekdanjih rudarjev zelo visoka še več let po prenehanju neposredne izpostavljenosti. Večje koncentracije so predvsem v hipokampusu, možganski skorji,

nazobčanem jedru (nucleus dentatus) in češariki, to pa so področja v možganih, ki povezano vplivajo tudi na nastajanje čustvenih procesov. Na vedenjski ravni se dolgotrajna izpostavljenost živemu srebru kaže zlasti kot tresavica ali eretizem, na čustveni pa kot razdražljivost, zaskrbljenost, depresivnost, izguba zaupanja in druge oblike negativnega čustvovanja (Kobal, 1975; Kobal in Dizdarevič, 1997; Soleo idr., 1990; WHO, 1992; 2018). Če so telesne posledice izpostavljenosti živemu srebru vsaj do določene mere dobro raziskane, pa tega ne moremo trditi za psihološke posledice, zlasti za spremembe v čustvovanju. Znana je študija Letza in sodelavcev (Letz idr., 2000), v kateri so avtorji preverjali vpliv dolgotrajne izpostavljenosti elementarnemu živemu srebru na spremembe v razpoloženju, a niso ugotovili nobenih sprememb. Leta 2010 pa so Echeverria idr. (Echeverria idr., 2010) našli pomembne povezanosti med izpostavljenostjo živemu srebru in spremembami v čustvovanju.

Da bi ugotovili pogostost raziskovanja vplivov elementarnega živega srebra na spremembe v čustvovanju, smo izvedli tudi sistematični pregled. V tej raziskavi uporabljam osnovno obliko sistematičnega pregleda z naslednjimi koraki:

- a) raziskovalna domneva
 - domnevam, da izpostavljenost elementarnemu živemu srebru vpliva na porast negativnega čustvovanja,
- b) opredelitev vključitvenih kriterijev
 - izvirni ali pregledni znanstveni članek in merski pripomoček (v PsycInfo, PsycArticles, PsycBooks, Academic Search Complete, MEDLINE, ScienceDirect in Springerlink, doktorske disertacije niso zajete),
 - jasne metode in statistični podatki podpirajo glavne ugotovitve,
 - število udeležencev je natančno določeno,
 - vsebovane ključne besede v naslovu, povzetku, kazalu vsebine, pripomočkah ali v jedrnem besedilu,
- c) iskanje in izbor študij
 - izhajam iz raziskav iz obdobja 2010–2020, iskanje pa je potekalo v bazah PsycInfo, PsycArticles, PsycBooks, Academic Search Complete, MEDLINE, ScienceDirect in Springerlink.

Tabela 3 prikazuje primer rezultatov sistematičnega pregleda; vanjo sem zajela članke na temo ključnih besed, povezanih z raziskovano problematiko.

Na ključne besede »elementarno živo srebro« in »motnje razpoloženja« sem za obdobje 2010–2020 našla en članek (Kobal in Kobal Grum, 2010), pri zamenjavi z izrazom »negativno razpoloženje« nobenega, ko pa sem izraz zamenjala z nevtralnimi

Tabela 3: Izbor prikaza zadetkov na ključne besede za metaanalizo v širšem smislu za obdobje 2010–2020 v izbranih digitalnih bazah

Ključne besede	PsycInfo
Elementarno živo srebro in motnje razpoloženja	1
Elementarno živo srebro in negativno čustvovanje	0
Elementarno živo srebro in razpoloženje	5
Elementarno živo srebro in čustva	1

»razpoloženjem«, sem dobila pet člankov, ki jih navajam v Tabeli 4. Eden izmed njih je bil označen že v prvi poizvedbi. Na poizvedbo, v kateri sem razpoloženje zamenjala s ključno besedo »čustva«, sem našla en članek (Echeverria idr., 2010), ki pa sem ga izločila že v kombinaciji z »razpoloženjem«.

Tabela 4: Raziskave na ključni besedi »elementarno živo srebro« in »razpoloženje« (»čustva») za obdobje 2010–2020 (digitalne baze: PsycInfo, PsycArticles, PsycBooks, Academic Search Complete, MEDLINE, ScienceDirect in Springerlink)

Avtorji	Leto objave	Naslov članka	Revija
Balali-Mood, M. in Vahabzadeh, M.	2016	Authors' reply	<i>The International Journal of Occupational and Environmental Medicine</i>
Echeverria, D., Woods, J. S., Heyer, N. J., Martin, M. D., Rohlman, D. S., Farin, F. M. in Li, T.	2010	The association between serotonin transporter gene promotor polymorphism (5-HTTLPR) and elemental mercury exposure on mood and behavior in humans	<i>Journal of Toxicology and Environmental Health.</i>
Kobal, A. B. in Kobal Grum, D.	2010	Scopoli's work in the field of mercurialism in light of today's knowledge: past and present perspectives.	<i>American Journal of Industrial Medicine</i>
Sasan, M., Hadavi, N., Afshari, R., Mousavi, S., Alizadeh, A. in Balali-Mood, M.	2012	Metal mercury poisoning in two boys initially treated for brucellosis in Mashhad, Iran	<i>Human & Experimental Toxicology</i>
Vahabzadeh, M. in Balali-Mood, M.	2016	Occupational Metallic Mercury Poisoning in Gilders.	<i>International Journal of Occupational & Environmental Medicine</i>

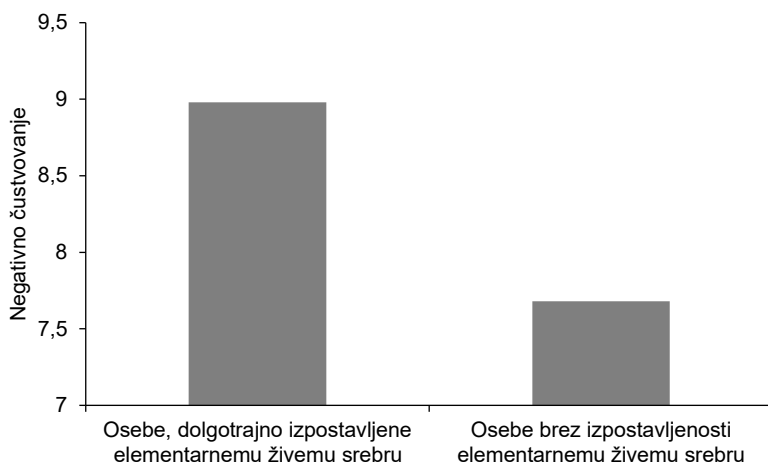
Iz zapsanega je razvidno, da je raziskav na omenjeno temo izjemno malo, pa še med tistimi so študije, v katerih sem bila med soavtorji tudi piska pričujoče monografije, zato je toliko bolj smiselno in potrebno, da se poglobimo v razlago vpliva elementarnega živega srebra na negativno čustvovanje.

V raziskavi (Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012; Kobal Grum idr., 2004; 2006) je sodelovalo 120 odraslih moških. Po selekcijskem postopku je študija zajela 53 bivših rudarjev, ki so bili predhodno izpostavljeni živemu srebru, in 53 delovnoaktivnih moških, ki živemu srebru poklicno niso bili izpostavljeni. Povprečna starost rudarjev je bila 47 (razpon: 31–63), udeležencev iz primerjalne skupine pa 44 let (razpon: 30–62). Rudarji so bili zaposleni v rudniku živega srebra, in sicer v obdobju od 7 do 31 let. Ko je izpostavljenost elementarnemu živemu srebru preseгла mejo poklicne izpostavljenosti 0,1 mg/m³, so vsi rudarji uporabljali osebno zaščitno opremo. Udeleženci iz primerjalne skupine so opravljali delo v gozdovih ali transportu. Končna izbira 53 rudarjev je temeljila na zdravstvenih pregledih in nekaterih bioloških analizah, opravljenih v času raziskave. Izbor udeležencev je temeljil na naslednjih kriterijih:

- nihče ni bil predhodno ali trenutno izpostavljen težkim kovinam ali topilom,
- izbrani rudarji so bili najmanj 3 leta izpostavljeni hlapom živega srebra,
- obe skupini sta bili brez diagnosticiranih nevroloških ali nevropsihiatričnih motenj, kot na primer meningitis, epilepsija, epizode težje depresivnosti, alkoholizem, jetrne in ledvične bolezni ipd.,
- udeleženci so imeli povprečne kognitivne sposobnosti (podatki iz dokumentov rednih zdravstvenih pregledov) in so bili sposobni sodelovati pri vseh delih raziskave,
- študija je bila izvedena s soglasjem Državne etične komisije in v skladu z etičnimi standardi, ki jih določa Helsinška deklaracija. Vsi udeleženci so dali obveščeno soglasje, preden so bili vključeni v študijo.

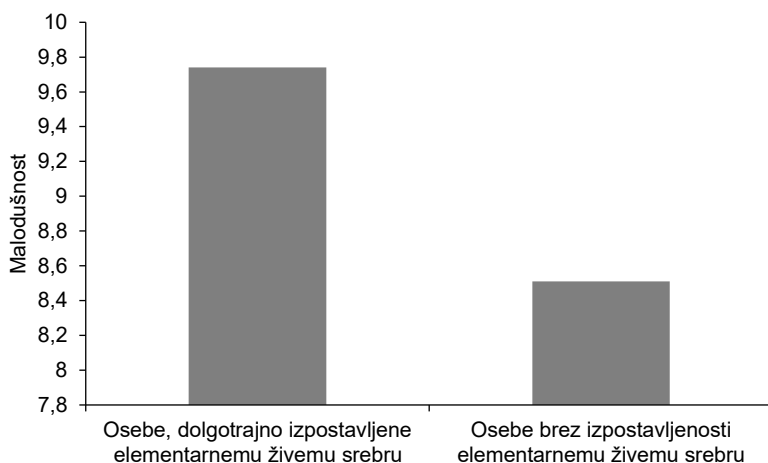
Zdravstveni pregled je vključeval določitev splošnega kliničnega stanja medicinske anamneze in življenjskih navad (kajenje, uživanje alkohola). Pregled je vključeval vzorčenje venske krvi in urina za določanje: (1) skupne količine krvi (BT-Hg) in metil živega srebra (Me-Hg), živega srebra (U-Hg); (2) izbrane hematološke podatke (eritrociti, hitrost ločevanja eritrocitov, hematokrit, hemoglobin v krvi, levkociti, trombociti itd.); (3) izbrane podatke o krvnem in sečnem delovanju motenj ledvic (kreatinin in sečnina v krvi itd.) in (4) serumsko gama glutamiltransferazo (GGT), aminotransferaze (ALT, AST), bilirubin, glukozo v krvi in c-reaktivni protein. Preglede je opravil zdravnik – specialist medicine dela z dolgoletnimi izkušnjami na področju zdravstvenega nadzora

delavcev, izpostavljenih živemu srebru, v skladu s standardno klinično metodologijo. Skupni čas pregleda je bil približno 120 minut na posameznega udeleženca. Rezultati so pokazali, da rudarji zaužijejo več alkohola kot udeleženci iz primerjalne skupine (35 proti 22 ml na dan), sicer pa so biološke analize opozorile le na eno statistično pomembno razliko med skupinama: rudarji so imeli povišano koncentracijo živega srebra v urinu, ki tudi pri primerjalni skupini ni bila nična (2,1 proti 1,4 g/g). Od psiholoških mer naj najprej izpostavim zgolj mere pozitivnega in negativnega čustvovanja, ki so del Lestvice emocionalnih stanj (Lamovec, 1988). Rezultati kažejo, da se v pozitivnem čustvovanju skupini med seboj ne razlikujeta, na področju negativnega čustvovanja pa rudarji, izpostavljeni elementarnemu živemu srebru, kažejo višje vrednosti kot udeleženci iz primerjalne skupine (Slika 33).



Slika 33: Pomembne razlike v negativnem čustvovanju na Lestvici emocionalnih stanj med osebami, ki so bile dolgotrajno izpostavljene živemu srebru, in osebami brez dolgotrajne izpostavljenosti elementarnemu živemu srebru

Morebitne razlike smo ugotavljali tudi na drugih dimenzijah Lestvice emocionalnih stanj (Lamovec, 1988), in sicer depresivnost, zadovoljstvo, agresivnost in malodušnost. Depresivnosti se bomo posvetili v enem od naslednjih poglavij, na tem mestu pa naj poudarim, da rudarji izkazujejo statistično pomembno višjo stopnjo malodušnosti kot udeleženci iz kontrolne skupine (Slika 34). Zanesljivosti za malodušnost so srednjih vrednosti, saj tako Cronbachov alfa kot



Slika 34: Pomembne razlike v malodušnosti na Lestvici emocionalnih stanj med osebami, ki so bile dolgotrajno izpostavljene elementarnemu živemu srebru, in osebami brez izpostavljenosti elementarnemu živemu srebru

Guttmanov split-half koeficient v naših študijah znašata 0,67. Za nadaljnje raziskovanje priporočam izboljšavo metrijskih značilnosti za področje malodušnosti in celotno validacijo omenjene lestvice.

Rezultati naših raziskav (Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012; Kobal Grum idr., 2004; 2006) so potrdili višje negativno čustvovanje in malodušnost pri osebah, ki so bile poklicno dlje časa izpostavljene elementarnemu živemu srebru. Raziskav na to temo vseskozi manjka, izjema ni niti obdobje zadnjih 10 let, saj sem s sistematičnim pregledom našla zgolj 5 raziskav, ki se ukvarjajo z vplivom elementarnega živega srebra na spremembe čustvenih procesov (Tabeli 3 in 4). Zato je še posebej pomembno, da s tovrstnimi poglobljenimi raziskavami nadaljujemo, in to ne zgolj z vidika vpliva elementarnega živega srebra, temveč tudi z vidika vpliva drugih toksičnih elementov v okolju na povešano negativno čustvovanje (Kobal in Kobal Grum, v tisku). Interdisciplinarni študij bioloških, nevroloških in psiholoških pristopov mora postati prioriteta v tovrstnem raziskovanju.

4.2.3 Pozitivno in negativno čustvovanje ter temeljne psihološke potrebe

4.2.3.1 Temeljne psihološke potrebe

Po analizi pozitivnega in negativnega čustvovanja, ki sta v našem kognitivno-motivacijskem modelu (Slika 29) vhodni spremenljivki, si v nadaljevanju pogledjmo, kako se ta čustva povezujejo s temeljnimi človekovimi potrebami. V ta namen prikazujem nekatere rezultate (Kobal Grum in Grum, 2017; Kobal Grum idr., 2013), ki smo jih pridobili z lestvico *Zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb* (BPNS; Gagné, 2003). Lestvica izhaja iz teorije samodeterminiranosti avtorjev Decija in Ryana (2000; 2008), ki predpostavljata tri temeljne vrojene univerzalne psihološke potrebe:

- a) avtonomnost,
- b) kompetentnost,
- c) pripadnost.

Potreba po avtonomnosti se kaže v težnji po usmerjanju lastnega vedenja s strani lastnih želja, izbir, ciljev in odločitev. Če je potreba po avtonomnosti zadovoljena, svoje vedenje in njegove posledice doživljamo kot izbire, ki smo jih povzročili sami in na katere drugi nimajo vpliva. Nasprotno pa se nezadovoljenost potrebe po avtonomnosti kaže v nesamostojnosti in odvisnosti pri odločanju ter doživljanju zunanje kontrole nad našim mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem. Potreba po kompetentnosti se izraža kot težnja po učinkovitem delovanju na najrazličnejših življenjskih področjih, ki ga realiziramo v skladu s svojimi zmoglostmi in sposobnostmi. Ta potreba je zadovoljena, kadar v svojem okolju uspemo poiskati ustrezne izzive, s pomočjo katerih realiziramo razvoj svojih sposobnosti in učinkovitega funkcioniranja. Če pa izzive ocenjujemo kot preveč enostavne ali preveč zahtevne, se na ravni kompetentnosti ta potreba izkazuje kot nizko zadovoljena ali celo nezadovoljena. Potreba po kompetentnosti se povezuje z občutkoma samoučinkovitosti in samozaupanja, kar posledično vodi do visokega samospoštovanja in psihičnega blagostanja (Deci in Ryan, 2000).

Lestvica obsega 21 postavk in meri stopnjo zadovoljenosti treh temeljnih potreb. Vključuje tri podlestvice: avtonomnost, povezanost in kompetentnost. Naloga udeleženca je, da na sedemstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (sploh ne velja zame) do 7 (popolnoma velja zame) označi, v kolikšni meri posamezna postavka velja zanj. Postavke za vsako podlestvico seštejemo po ključu, navedenem v članku (Gagné, 2003), točkujemo pa vsako lestvico posebej. Zanesljivost za različne

podlestvice znaša 0,69 za avtonomnost, 0,86 za povezanost in 0,71 za kompetentnost (Gagné, 2003).

V raziskavi (Kobal Grum idr., 2013) je sodelovalo 409 slovenskih študentov različnih letnikov. Med udeleženci je bilo 122 moških (30 %) in 287 žensk (70 %). Starostni razpon udeležencev je bil od 18 do 25 let s povprečno starostjo 21,15 leta ($SD = 4,61$). Povprečna ocena udeležencev je bila 8,33 ($SD = 1,01$). V naši raziskavi so se zanesljivosti (Cronbach α) gibale med 0,62 in 0,77 za posamezne podlestvice (Tabela 5).

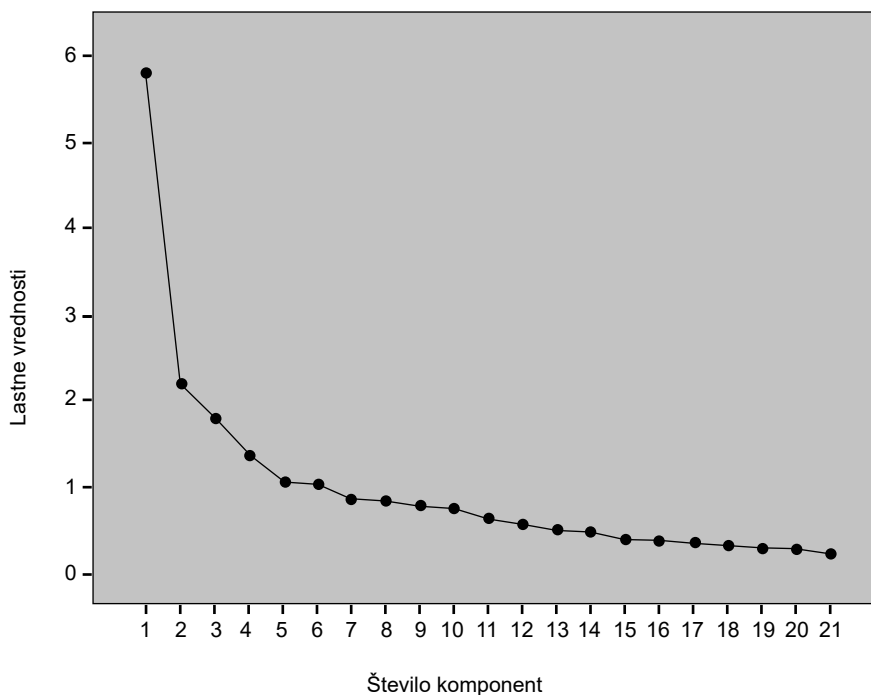
Tabela 5: Zanesljivosti področij na Lestvici zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb

Področja lestvice	α
Avtonomnost	0,66
Kompetentnost	0,62
Povezanost	0,77

Johnston in Finney (2010) sta prva opravila validacijsko študijo omenjene lestvice. Njuna raziskava je pokazala dobre merske značilnosti in potrdila trifaktorski model potreb. Odtlej sta bili izvedeni le še dve validacijski študiji, ki ugotavljata podobno (Schutte idr., 2018; Sheldon in Hilpert, 2012), pri čemer je novejša skeptična do trifaktorske strukture. Tudi faktorska analiza, ki smo jo opravili na naših rezultatih, izraža skepso do omenjene faktorske strukture. Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,83) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 1235,01, p = 0,00$), ki se uporabljata za ugotavljanje ustreznosti podatkov za analizo glavnih komponent, potrdita ustreznost uporabe metode glavnih komponent. Če z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent, dobimo na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija šest komponent, ki pojasnijo 63,13 % celotne variance. Graf drobirja pa kaže na dve oziroma tri komponente (Slika 35).

Če sledimo izvornemu trifaktorskemu modelu in izvedemo Varimax rotacijo z omejitvijo na tri ekstrahirane komponente, nam ta model pojasni vsega skupaj 46,35 % celotne variance.

S prvim faktorjem so najbolj nasičene postavke št. 5, 12, 13, 14, 8, 10 in 21, z drugim št. 2, 6, 7, 9, 16 in 17, s tretjim pa postavke št. 3, 4, 11, 15, 18, 19 in 20, kar ni povsem v skladu z izvornimi nasičenostmi (Gagné, 2003; Tabela 6). Naš prvi faktor se najbolj prekriva z izvornim faktorjem kompetentnost (3 postavke), po dve postavki pa sodita v izvorni komponenti avtonomnost in povezanost. Naš



Slika 35: Graf drobirja za Lestvico zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb

drugi faktor se kar pri petih postavkah prekriva z izvornim faktorjem povezanosti, le ena postavka sodi v faktor avtonomnosti, tretji faktor pa kaže na enakovredno kombinacijo avtonomnosti in kompetentnosti (po 3 postavke), 1 postavka pa sodi v izvorni faktor povezanosti. V nadaljnjih raziskavah priporočam rigorozno validacijsko študijo omenjene lestvice, ki bi jasno pokazala faktorsko strukturo na slovenskem reprezentativnem vzorcu. V tej monografiji ostajam pri izvorni faktorski strukturi in izvornem vrednotenju postavk, pri čemer se zavedam nižje interpretabilnosti rezultatov.

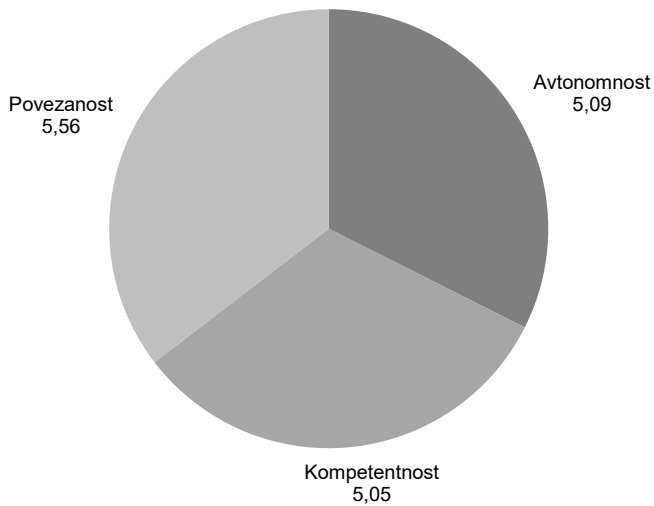
Prav zaradi komponente kompetentnost, ki jo Deci in Ryan umeščata med temeljne psihološke potrebe, sem se odločila za raziskovanje povezanosti med omenjeno lestvico ter pozitivnim in negativnim čustvovanjem. Kompetentnost je namreč po Frankenu (2007) in Lazarusu (1991) tista psihična entiteta, ki se zaradi ciljno skladnih čustev zviša, zaradi ciljno neskladnih čustev pa zniža in tako bistveno pripomore k doseganju psihičnega blagostanja ali doživljanju stresa, o čemer govori tudi kognitivno-motivacijski model čustvovanja (Slika 29).

Tabela 6: Rotirana faktorska matrika rezultatov na Lestvici zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb

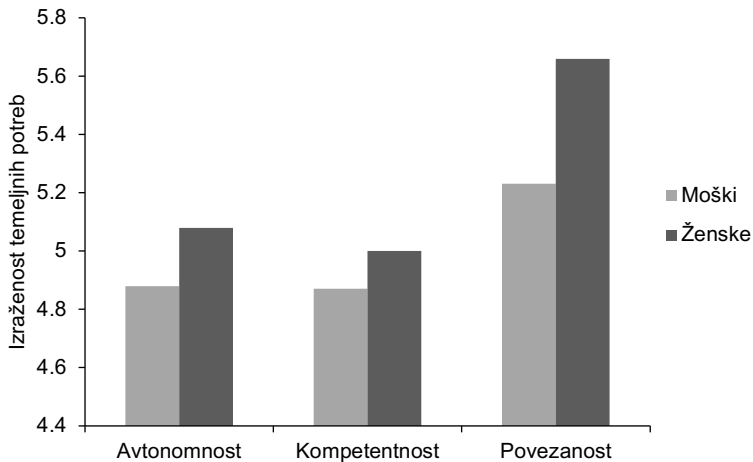
Postavke	Komponente		
	1	2	3
13	0,747	-0,132	-0,194
14	0,689	0,302	-0,140
12	0,683	0,326	-0,007
5	0,652	0,112	-0,053
8	0,576	0,356	-0,077
10	0,536	-0,021	-0,145
21	0,502	0,416	-0,284
1	0,361	0,184	-0,247
6	0,324	0,738	0,036
7	0,179	-0,720	0,288
2	0,267	0,668	0,038
9	0,228	0,594	-0,012
16	0,082	-0,535	0,487
17	0,465	0,500	0,003
4	0,136	0,022	0,725
19	-0,272	-0,007	0,683
18	-0,177	-0,431	0,619
15	-0,253	-0,113	0,561
20	-0,248	-0,166	0,522
3	-0,073	0,178	0,463
11	-0,053	-0,074	0,425

Kot kažejo rezultati na Sliki 36, so vse temeljne potrebe razmeroma dobro zadovoljene, čeprav je ravno potreba po kompetentnosti manj zadovoljena od ostalih dveh.

Slika 37, ki prikazuje razlike med spoloma, pa kaže, da imajo udeleženske v primerjavi z moškimi bolj zadovoljene vse tri temeljne potrebe, vključno s kompetentnostjo, čeprav je ta rezultat pri udeležencih obeh spolov nižji.



Slika 36: Zadovoljenost temeljnih potreb pri študentih



Slika 37: Izraženenost temeljnih psiholoških potreb glede na spol

Ugotovili smo tudi pozitivno povezanost med povprečno oceno in zadovoljenostjo vseh treh temeljnih psihičnih potreb. Študenti, ki so akademsko bolj uspešni, imajo močnejši občutek, da sami izbirajo svoje aktivnosti in so odgovorni zanje, da so pri delu učinkoviti in da so bolj povezani z drugimi ljudmi (Tabela 7).

Tabela 7: *Povezanost med izpolnjenostjo temeljnih psiholoških potreb in akademsko uspešnostjo udeležencev*

Lestvica	Podlestvica	Povprečna ocena	
		R	p
Temeljne psihične potrebe	Avtonomnost	0,19	0,000**
	Kompetentnost	0,20	0,000**
	Povezanost	0,14	0,009**

** korelacija je pomembna na ravni 0,01

4.2.3.2 Ali obstaja generalni faktor zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb?

V skladu z modelom, ki ga razvijam in po katerem zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb vodi do psihičnega blagostanja, preverimo, ali ga je v tej točki mogoče potrditi. Za ugotavljanje subjektivnega blagostanja uporabim klasično mero, tj. PANAS, ki ga povežem z rezultati na Lestvici zadovoljenosti temeljnih potreb. Pri tem uporabim podatke iste skupine udeležencev, kot sem jo že v prejšnjih raziskavah (Kobal Grum in Grum, 2017), le da me v tem primeru zanimajo drugi rezultati. V Tabeli 8 so prikazani rezultati korelacij (Pearsonovi koeficienti korelacije) med posameznimi temeljnimi potrebami ter pozitivnim in negativnim čustvovanjem.

Tabela 8: *Povezanost med spremenljivkami temeljnih psiholoških potreb in subjektivnega blagostanja*

	Avtonomnost	Kompetentnost	Povezanost	Pozitivno čustvovanje	Negativno čustvovanje
Avtonomnost	1	0,573**	0,562**	0,292**	-0,432**
Kompetentnost	0,573**	1	0,404**	0,404**	-0,315**
Povezanost	0,562**	0,404**	1	0,262**	-0,325**
Pozitivno čustvovanje	0,292**	0,404**	0,262**	1	-0,107
Negativno čustvovanje	-0,432**	-0,315**	-0,325**	-0,107	1

** korelacija je pomembna na ravni 0,01

Rezultati kažejo, da so vse tri temeljne potrebe pomembno povezane s pozitivnim čustvovanjem. Res pa je, da je najvišja korelacija prav med kompetentnostjo in pozitivnim čustvovanjem, kar se sklada s Frankenovimi (2007) in Lazarusovimi (1991) ugotovitvami, da nam s cilji skladna čustva pomagajo doseči zaželene cilje,

naš občutek splošne življenjske kompetentnosti pa se poveča. Če pa so čustva neskladna s cilji, teh ciljev kljub želji, da bi jih dosegli, ne dosežemo in naš občutek kompetentnosti se zniža (Franken, 2007; Lazarus, 1991). Ker pomembne povezanosti kažejo na skupno latentno strukturo, sem izvedla eksploratorno faktorsko analizo po metodi glavnih komponent in varimaks rotacijo. Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,75) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 303,36$ $p = 0,00$), ki se uporabljata za ugotavljanje ustreznosti podatkov za analizo glavnih komponent, potrđita ustreznost uporabe metode glavnih komponent. Faktorska analiza je izločila en sam faktor, s katerim se nasiča vseh pet merjenih komponent, negativno čustvovanje seveda negativno. Ta faktor pojasni 50,40 % celotne variance (Tabela 9).

Tabela 9: Lastne vrednosti, odstotki variance in kumulativni odstotki faktorjev temeljnih psiholoških potreb in subjektivnega blagostanja

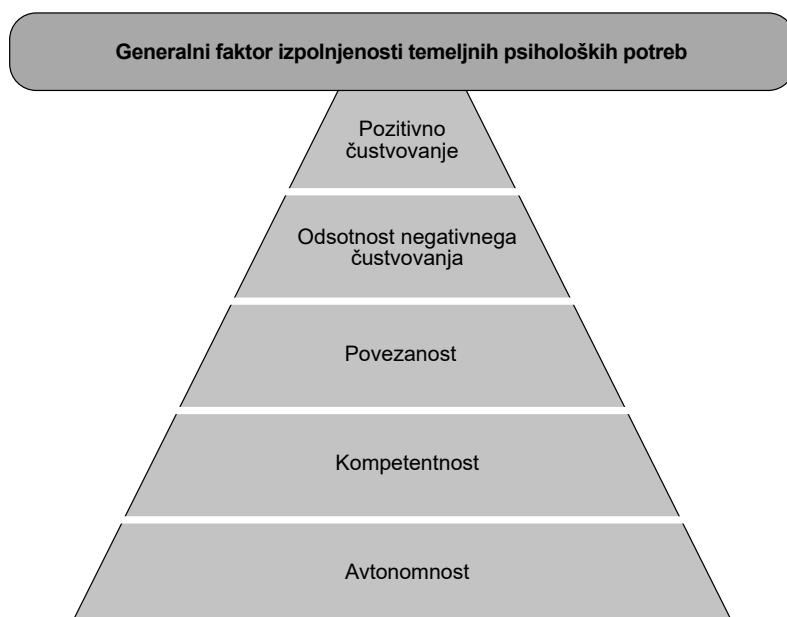
Komponente	Lastne vrednosti		
	Skupaj	Odstotek variance	Kumulativni odstotek variance
1	2,520	50,399	50,399
2	0,928	18,555	68,954
3	0,648	12,950	81,904
4	0,546	10,927	92,831
5	0,358	7,169	100,000

Zaradi ekstrakcije enega samega faktorja bi ta faktor lahko poimenovala *generalni faktor zadovoljenosti temeljnih potreb*, ki nasiča vse tri temeljne potrebe ter obe komponenti čustvenosti (Tabela 10). Ker pa je višja, čeprav negativna nasičenost s faktorjem pri negativnem čustvovanju, se zdi, da je za zadovoljenost temeljnih potreb bolj kot pozitivno čustvovanje (ki seveda mora biti prisotno) pomembnejša odsotnost negativnega čustvovanja.

Na osnovi dobljenih rezultatov sklepam, da je generalni faktor zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb hierarhično organiziran, pri čemer se najprej pojavijo temeljne potrebe, ki jim sledijo čustvena stanja. Ker je s faktorjem avtonomnost najbolj nasičena, menim, da je na dnu hierarhije potreba po avtonomnosti, sledi ji potreba po kompetentnosti in še potreba po povezanosti. Šele ko so vse te tri temeljne psihološke potrebe zadovoljene, se lahko razvijajo pozitivni vidiki sebstva, ki najprej zajemajo odsotnost negativnega čustvovanja, nato pa še pozitivno čustvovanje. Model prikazujem na Sliki 38. Hipotezo št. 5 lahko torej v delu, ki pravi, da izpolnjenost temeljnih psiholoških potreb vodi do rasti pozitivnih vidikov sebstva, potrdimo.

Tabela 10: *Komponentna matrika za generalni faktor izpolnjenosti temeljnih psiholoških potreb*

Spremenljivke	Faktor
Avtonomnost	0,84
Kompetentnost	0,78
Povezanost	0,74
Negativno čustvovanje	-0,60
Pozitivno čustvovanje	0,54



Slika 38: *Hipotetična hierarhija v generalnem faktorju izpolnjenosti temeljnih psiholoških potreb*

Ta ugotovitev ni zanimiva le za oblikovanje teoretskega koncepta generalnega faktorja zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb, temveč tudi za praktično svetovalno delo z ljudmi. Predpostavljeni model namreč predvideva, da prej pridemo do občutka zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb, če odstranimo (ali vsaj zmanjšamo) negativno čustvovanje in se ne trudimo na vsak način doživljati le pozitivnih čustev. Tako morda novodobni imperativ sreče, ki človeku nalaga doživljanje sreče vedno, povsod in karseda največ, posameznika v resnici od nje odvrča.

5 Ciljno neskladna čustva in stres

Nadaljujmo s preverjanjem 5. hipoteze in utemeljevanjem kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja v vsakdanjem življenju, ki ga prikazujem na Sliki 29. Vstopni parametri, ki nas v tem poglavju zanimajo, so ciljno skladna in ciljno neskladna čustva. Naj ponovno zapišem hipotezo št. 5: Kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica pa je psihično blagostanje; kognitivna neskladnost med omenjenima ciljema vodi stran od cilja, negativna čustva se ojačajo, izpolnjenost temeljnih potreb se zniža, posledica pa je stres, lahko tudi psihopatologija. Najprej se posvetimo ciljno neskladnim, nato ciljno skladnim čustvom. Lazarus jih imenuje tudi ciljno kongruentna in nekongruentna čustva, kar pomeni, da gre za različna čustva, ki se v prvem primeru ne skladajo, v drugem pa skladajo s ciljem, ki ga želimo doseči. Prva nas od cilja odvrtačajo, druga nas k njemu privlačijo. V obeh primerih si cilj močno želimo doseči, le da pri ciljno neskladnih čustvih čustvujemo na način, ki nam to preprečuje.

5.1 Ciljno neskladna čustva

5.1.1 Opredelitev

Doživljanje in izražanje čustev je izrednega pomena za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Ob pogostem in dolgotrajnem doživljanju negativnih in ciljno neskladnih čustev se lahko razvijejo psihosomatska obolenja, pri katerih telesne spremembe, ki se pojavljajo pri čustvenem vznburjenju, povzročijo okvare oziroma bolezni določenih organov. Posledica neustreznega čustvenega razvoja so lahko tudi blažje ali hujše oblike duševnih motenj, na primer anksiozne (fobije) ali razpoloženske motnje (depresija). Lazarus (1991) in Franken (2007) razlikujeta med naslednjimi ciljno neskladnimi čustvi:

- a) strah in tesnoba,
- b) pesimizem in depresivnost,
- c) krivda in sram.

V tej monografiji bom raziskovalno pozornost usmerila na žalost, depresivnost, jezo, gnus in agresivnost, opozorila pa bom tudi na posebno obliko tesnobe, ki je prisotna zlasti pri osebah v procesih izobraževanja, tj. na testno tesnobo. Sklop ciljno neskladnih čustev bom sklenila z razlago ene možnih posledic neustreznega čustvovanja, ki se izkazuje kot stres. V razlago bom vključevala lastne raziskovalne izsledke, ki sem jih s sodelavci dobila na omenjenih področjih. Psihopatologije in z njo povezanih duševnih motenj se bom le bežno dotaknila.

5.1.2 Žalost in depresivnost

V prejšnjem poglavju smo ugotovili, da sodi žalost med primarna in univerzalna čustva. Opredeljujemo jo kot čustvo z negativno vrednostno valenco, ki je neskladno z želenim ciljem. Žalost v odnosu do cilja običajno občutimo takrat, kadar želenega cilja ne moremo doseči ali pa ga ne moremo obdržati (Leventhal, 2008). Doživljamo jo vsi, ne glede na starost, spol, izobrazbo, socialno-ekonomski status, etnično ali kulturno pripadnost itd. Njene glavne značilnosti so:

- a) žalost običajno sproži specifična situacija, oseba ali dogodek,
- b) običajno nastopi kot posledica stresorjev, ki se nanašajo na izgubo, na primer izgubo službe, prijatelja ipd.; žalost se pojavlja ob hujši ali neozdravljivi bolezni nas samih ali bližnjih, ob smrti prijatelja, sorodnika, partnerja (Leventhal, 2008),
- c) glede na jakost stresorja se lahko pojavlja zelo intenzivno in globoko; to je normalna, običajna reakcija na izgubo, ki pa kljub morebitni močni intenzivnosti traja določen čas in ne ogroža (ali kratkotrajno ogroža) naše vsakdanje funkcioniranje,
- č) oseba, ki doživlja žalost, ostaja motivirana za delo, druženje, hranjenje, spolnost in za vse ostale dejavnosti, ki jih tudi sicer običajno počne; tudi njeno spanje v splošnem ni ogroženo.

V nasprotju z žalostjo je depresivnost psihopatološki pojav, ki ga uvrščamo med motnje čustvovanja. Izvira iz skrajne oblike dolgotrajne in intenzivne žalosti, ki nas ogroža do te mere, da v vsakdanjem življenju ne zmoremo več učinkovito funkcionirati. Leventhal (2008) ugotavlja, da depresivnost nastane kot posledica žalosti, ki jo spremlja vedenjska komponenta – izogibanje, ta pa blokira dostop do pozitivnih ojačevalcev. Nekateri jo označujejo kot klinično depresivnost, podrobno pa je opredeljena v DSM V (APA, 2013). Za depresivnost je značilnih osem simptomov, od katerih je vsaj pet takih, ki se v obdobju najmanj dveh tednov pojavljajo skoraj vsak dan in trajajo večino dneva ter disfunkcionalno vplivajo na posameznikovo vsakdanje življenje. To so:

- a) depresivno razpoloženje,
- b) izguba zanimanja za vse ali skoraj vse dejavnosti, ki jih je posameznik v preteklosti rad počel,
- c) nihanje v apetitu in teži,
- č) motnje spanja,
- d) psihomotorična upočasnjenost ali nemir,
- e) utrujenost ali izguba energije,
- f) občutki brezvrednosti ter neutemeljene in pretirane krivde,
- g) upad pozornosti ali oslabitev sposobnosti mišljenja ali neodločenost,

- h) ponavljajoče se misli o smrti, ponavljajoče se samomorilne ideje brez ali z načrtom ali poskus(i) samomora.

Prva dva, torej depresivno razpoloženje in izguba interesov ali veselosti skoraj vsak dan in večino dneva, sta pri depresivnosti vedno prisotna. Poleg omenjenih čustvenih, kognitivnih in vedenjskih težav se lahko depresivnost odraža tudi na ravni telesnih težav in bolezni, med katere na prvo mesto sodijo kronične bolečine in prebavne motnje.

V naši interdisciplinarni raziskavi (Kobal idr., 2004; Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012; Kobal Grum idr., 2004; 2006; Osredkar idr, 2005) smo poleg pozitivnega in negativnega čustvovanja, ki sem ju obravnavala v prejšnjem poglavju, merili tudi stopnjo depresivnosti. Pri tem ne gre za klinično depresivnost, temveč bolj za depresivnostno razpoloženje oziroma čustvovanje. Lamovec (1988) poudarja, da ta dimenzija vsebuje različne stopnje in oblike dveh temeljnih čustev, žalosti in strahu, nasičena pa je tudi z elementi tesnobe. Besede, ki jo v lestvici označujejo, so žalost, potrptost, strah, otožnost, nesrečnost ipd. Metrijske značilnosti so ugodne (Tabela 11).

Tabela 11: *Zanesljivost dimenzije depresivnost na Lestvici emocionalnih stanj*

	Cronbachov alfa koeficient	Guttmanov split-half koeficient
Depresivnostno razpoloženje	0,85	0,83

Depresivnost se je izkazala za statistično pomembno višjo pri osebah, ki so bile dlje časa izpostavljene elementarnemu živemu srebru (glej razdelek *Pozitivno in negativno čustvovanje pod vplivom škodljivih dejavnikov iz okolja*), glede na rezultate pri osebah brez dolgotrajne izpostavljenosti temu škodljivemu okoljskemu dejavniku (slika 39).

S tem rezultatom se pokaže triadna slika, ki ponazarja višjo izraženost negativnega čustvovanja, malodušnosti in depresivnostnega razpoloženja pri osebah, ki so bile daljše obdobje izpostavljene vplivu težkih kovin, kot je v našem primeru živo srebro.

Poleg omenjene lestvice poznamo še vrsto lestvic in vprašalnikov, s katerimi merimo tako klinično depresivnost kot depresivnostno razpoloženje. »Paradni konj« za merjenje klinične depresivnosti je Beckova *Lestvica depresivnosti* (Beck idr., 1996), kot primer prepoznavanja depresivnostnega razpoloženja pa naj omenimo *Lestvico depresivnosti CES-DC* Weissmana idr. (1980), ki so jo leta 1980 sestavili za merjenje depresivnostnega razpoloženja pri otrocih in mladostnikih v starosti od 7 do 17 let. Med lestvicama obstaja visoka korelacija, Barkmann idr. (2008) navajajo koeficient korelacije 0,81.



Slika 39: Stopnja depresivnostnega razpoloženja pri osebah z dolgotrajno izpostavljenostjo elementarnemu živemu srebru in osebah brez izpostavljenosti elementarnemu živemu srebru

Veliko mladostnikov, ki poroča o depresivnem razpoloženju ali sindromu, ne trpi nujno za klinično depresijo, izraža pa lahko manjše ali večje oblike depresivnostnega razpoloženja. Številne raziskave, tako starejše (na primer Petersen idr., 1993) kot novejšje (na primer Maciejewski idr., 2019), kažejo, da 20–40 % mladostnikov ni deležnih psihološke ali psihiatrične obravnave kljub vidnemu depresivnemu razpoloženju. Starost in spol sta diferencialni spremenljivki pri pojavljanju depresivnosti v mladostništvu. Povišanje naj bi se pojavilo med 13. in 15. letom, vrhunec pa doseglo med 17. in 18. letom; pri dekletih se pojavlja več depresivnosti kot pri fantih (Bulhões idr., 2018; Gardner in Lambert, 2019).

Tudi v naši raziskavi (Kobal Grum in Brkić, 2017) sva avtorici uporabili omenjeno lestvico, zanimalo pa naju je predvsem to, ali se depresivnostno razpoloženje povezuje z dinamiko odnosov v družini, natančneje, s sorojenskim odnosom. Koeficient zanesljivosti lestvice je visok ($\alpha = 0,83$), enak je tudi v izvorni raziskavi (Barkmann idr., 2008). V splošnem se je izkazalo, da skupina mladostnikov ($N = 99$) v starosti med 12 in 15 let izraža nizko stopnjo depresivnostnega razpoloženja, ki pa se pomembno, a nizko povezuje s tremi dimenzijami odnosa s sorojencem. Ta odnos sva merili z *Vprašalnikom odnosa s sorojencem SRQ* (Furman in Buhrmester, 1985). Vprašalnik sestavlja 48 trditev in vključuje 16 lestvic, ki se združujejo v 4 faktorje: toplino, moč, konflikt in tekmovalnost. Izvorne raziskave

(Furman in Buhrmester, 1985) kažejo razmeroma visoko stopnjo zanesljivosti. Za toplino, moč in tekmovalnost koeficienti zanesljivosti presegajo 0,70, le za konflikt je zanesljivost nižja ($\alpha = 0,63$). Podobno je tudi v najini raziskavi (Kobal Grum in Brkič, 2017). Tabela 12 kaže, da se depresivnostno razpoloženje pomembno, čeprav šibko pojavlja v povezavi s konfliktom in tekmovalnostjo, negativno pa, razumljivo, s toplino.

Tabela 12: *Koeficienti korelacije med dimenzijami odnosa s sorojencem ter dimenzijami samopodobe in depresivnosti*

	Dimenzije odnosa s sorojencem			
	Toplina	Moč	Konflikt	Tekmovalnost
Depresivnostno razpoloženje	-0,274*	0,017	0,222*	0,292*

* $p < 0,05$; Kendallov koeficient korelacije

Korelacije z močjo nisva našli. Iz rezultatov je mogoče sklepati, da je tekmovalnost tista dimenzija v interakciji s sorojencem, ki najbolj prispeva k depresivnostnemu razpoloženju brata ali sestre. Zato je zelo pomembno v dinamiko družinskih odnosov vnašati pozitivne interakcijske elemente, kot so sodelovanje, toplina, prijaznost, solidarnost ipd. Menim, da lahko premočna tekmovalnost med sorojencema pri enem ali obeh vodi v negativno razpoloženje, zlasti žalost, ki se lahko poglobi tudi do depresivnostnega razpoloženja ali celo klinične depresivnosti.

5.1.3 Strah in tesnoba

Strah je primarno in univerzalno čustvo, kar pomeni, da je evolucijsko posredovano. Kot tako je v človeški evoluciji pomagalo pri preživetju, zato ga upravičeno šteujemo med čustva, ki so skladna s ciljem. Hkrati ima strah lahko negativne posledice na človekovo delovanje, zato sodi tudi med ciljno neskladna čustva. Katere pa so tiste značilnosti, ki najbolj diferencirajo strah kot ciljno skladno ali ciljno neskladno čustvo? Če izhajam iz predpostavljenega kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja v vsakdanjem življenju (Slika 29) in ključne hipoteze št. 5, po kateri kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica pa je psihično blagostanje, kognitivna neskladnost med omenjenima ciljema vodi stran od cilja, negativna čustva se ojačajo, izpolnjenost temeljnih potreb se zniža, posledica pa je stres, lahko tudi psihopatologija, sklepam, da gre za značilnosti, ki so vezane na:

- a) oceno situacije,
- b) oceno cilja,
- c) spoprijemanje s strahom
- č) moč strahu.

Pri razlagi ocene situacije in cilja nimam v mislih tistega primarnega odziva na grozečo situacijo, kjer strah pomeni avtomatično izzvanost na nevaren dražljaj in ne vključuje kognitivne ocene, o čemer sem obsežneje pisala v prejšnjem poglavju (glej poglavje: *Ocena situacije in čustveni možgani*). Nisem posebej osredotočena na strah kot univerzalno čustvo, ki je izzvano avtomatično, temveč me zanima tisti element, ki se po Izardu (2009) spreminja: kognitivna ocena. Ali drugače zapisano: ne zanima me »krajša« oziroma subkortikalna pot prenosa informacij o nevarnem dražljaju skozi možgane, temveč »daljša« pot, ki omogoča počasnejšo, a kompleksnejšo predelavo informacij v možganski skorji (LeDoux, 2019). Če situacijo zaznamo kot ogrožajočo, občutimo strah. Prav tako občutimo strah v odnosu do cilja. Če je cilj grozeč in nevaren, prav tako občutimo strah in se bomo cilju skušali izogniti. V tem primeru nam strah pomaga, da se nevarnemu cilju izognemo. Strah pa lahko občutimo tudi ob pozitivnem, varnem in prijetnem cilju, ki ga ocenimo kot nedosegljivega. Nečesa si želimo, a nas je tega strah doseči. Če je naše spoprijemanje s strahom učinkovito, bomo strah premagali in cilj dosegli. Če pa je naše spoprijemanje neučinkovito, bo strah močnejši od cilja in nas bo preplaval, zato cilja ne bomo dosegli. V tem primeru torej strah deluje kot ciljno neskladno čustvo.

Strah se lahko pod določenimi pogoji preobrazi v tesnobo, ki pa je izključno ciljno neskladno čustvo. Že Izard (1977) in Tomkins (1962) sta ugotovila, da sta strah in tesnoba bazično enaki čustvi, danes pa vemo, da se razlikujeta najmanj v dveh točkah:

- a) v jasnosti predmeta strahu in
- b) v kognitivni oceni situacije in cilja.

Predmet strahu je zelo jasen in specifičen. Ko nas je strah, točno vemo, česa nas je strah, pri tesnobi pa je fokus zabrisan: ne vemo natančno, česa nas je strah. Tesnoba nam je na primer ob misli na javni nastop, čeprav nimamo razloga za bojazen; če pademo na enem izpitu, nas postane strah, da letnika študija sploh ne bomo opravili ipd. Na tem mestu se strinjam z Barlowom (1988), ki meni, da tesnoba izvira iz nepojasnjenga strahu pred prihodnostjo, pa tudi iz strahu pred izbiro, svobodo in smislom življenja. Tesnoba lahko nastane tudi zaradi domnevne ogroženosti naše lastne vrednosti oziroma našega samospoštovanja in tako ogroža eksistencialni del naše osebnosti. Tesnoba se od strahu razlikuje tudi v kognitivni oceni situacije in cilja, ki se lahko pojavlja na naslednje načine:

- a) ocena sveta kot izvora groženj,
- b) ocenjevanje na podlagi nezaželenih ali prisilnih misli,
- c) ocena dogodkov kot negotovih in nepredvidljivih,
- č) ocenjevanje situacije in ciljev na osnovi »od spodaj navzgor« (angl. »bottom – up«) in »od zgoraj navzdol« (angl. »top – down«) teorije psihičnega blagostanja (Franken, 2007; Reyes idr., 2020).

Če posameznik svet ocenjuje kot ogrožajoč, ta ocena vpliva na celotno razpoloženje, ki se preveša v izrazito negativno čustvovanje. To pomeni, da je tudi bolj podvržen stresu in se z njim težje spoprijema, negativno razpoloženje pa pogosto zaznava že v začetku dneva in je prisotno ves dan. Taka ocena sveta redko, če sploh, sloni na dejstvih, ampak je prisotna zlasti interpretacija okolja kot ogrožajočega. Ne le negativni, tudi dvoumni dogodki lahko sprožijo oceno sveta kot izvora nenehnih groženj, ki je osnovana iz kognitivnih shem in skript o svetu kot viru groženj. Raziskave (Arenella in Steffen, 2020; Franken, 2007; Reyes idr., 2020) kažejo, da se ta ocena povezuje z večjim nezadovoljstvom, osredotočenostjo na neuspeh, nizko in nestabilno samopodobo ter nizkim samospoštovanjem.

Ocenjevanje situacij in ciljev pogosto poteka na podlagi nezaželenih, prisilnih misli, ki se pojavljajo same od sebe in se vraščajo v kognitivne sheme posameznika s tesnobo. Problem pri tej oceni je torej v tem, da je avtomatska in posameznik nad njo nima nadzora, kot ga ima pri voljnih in nadzorovanih ocenah. Tudi izguba kontrole ali misel nanjo lahko izzove tesnobo. Že Miller in Seligman (1975) sta pokazala, da utegnejo negotovi in nepredvidljivi dogodki pri posamezniku izzvati tesnobo. In obratno, tesnoba lahko izzove oceno povsem nevtralnih dogodkov kot nepredvidljivih in negotovih.

Pomemben diferencialni element je tudi implicitna teorija sreče, pri kateri Franken (2007) razlikuje dve obliki. Prva je t. i. »od spodaj navzgor« (angl. »bottom – up«), druga pa »od zgoraj navzdol« (angl. »top – down«) oblika teorije sreče. Pri prvi posameznik srečo ocenjuje kot vsoto pozitivnih in negativnih izkušenj, na katero sam nima neposrednega vpliva (od tod izvira izraz »bottom«, »spodaj«), saj naj bi bila sreča nekaj, nad čimer nima vpliva (od tod izraz »up«, »zgoraj«). Če je pozitivnih izkušenj več, bo občutil srečo, če pa je več negativnih, se bo počutil nezadovoljnega in nesrečnega. Sreči torej pripisuje značaj slučajnosti in naključja. Drugače je pri »od zgoraj navzdol« implicitni teoriji sreče. V tem primeru posameznik razloge in vzode za srečo pripisuje sebi in ne naključju: če sebe in svet ocenjuje na pozitiven način, bo doživel več zadovoljstva in sreče. Pozitivna ocena sebe in sveta pa je osnovana na:

- prepričanjih in stališčih, ki sooblikujejo pozitivne kognitivne sheme o svetu in sebi,

- navadah, ki varujejo posameznikovo vsakdanje delovanje,
- pozitivnih medosebnih interakcijah.

Običajna tesnoba, s katero se občasno srečujemo v življenju, se lahko pojavlja v dveh oblikah:

- a) kot stanje,
- b) kot osebnotna poteza.

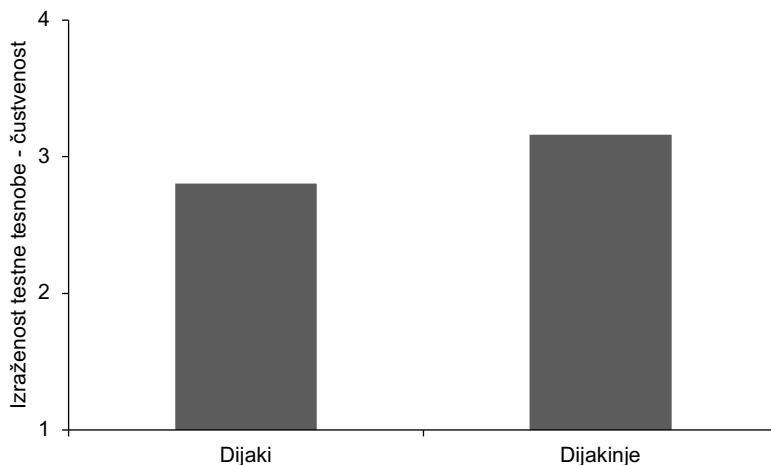
Tesnoba kot stanje je običajno vezana na dogodek, ki je prvotno sprožil strah, ta pa se je nadaljeval v tesnobo. Pri tesnobi kot stanju nas je strah vsega, kar je povezano z neljubim dogodkom, in ne samo tistega, kar nam je dejansko vzbudilo strah. Vezana je na situacijo in ob umiku iz situacije običajno izzveni. Tesnoba kot osebnotna poteza pa je nagnjenost k pogostemu tesnobnemu reagiranju v različnih situacijah. Danes je o obeh oblikah tesnobe znanega že mnogo, eden prvih raziskovalcev, ki je postavil jasno razmejitev med njima in osnoval teorijo tesnobe, je bil ameriški psiholog Charles Spielberger (1972). Izdelal je tudi merski pripomoček za merjenje tesnobe, in sicer *Inventorij tesnobe kot stanja in osebnotne poteze STAI* (Spielberger, 1989; Spielberger idr., 1983). Obe obliki tesnobe spremljajo občutki neprijetnosti in strahu ter živčna napetost, možne so tudi vrtoglavice, raztresenost ter premlevanje enega in istega problema, kar v psihologiji poznamo pod izrazom ruminacija ali prežvekovanje itd.

V literaturi najdemo še druge oblike ali tipe tesnobe, od starejših navedb, kot so eksistencialna tesnoba, o kateri so pisali Rank (1929), Frankl (1959), Sartre (1948) in drugi, do novejših, ki so tudi empirično preverljive. Taka je delitev tesnobe na aktivacijski in zavirajoči del (Fajkowska, 2015; Fajkowska idr., 2018). Aktivacijska tesnoba, kot jo prevajamo iz angleške »arousal anxiety«, je tesnoba, ki jo spremljajo telesne reakcije, panika, fobije in pretirana pozornost ali izogibanje. Druga oblika, ki jo avtorji (Fajkowska, 2015; Fajkowska idr., 2018) poimenujejo »arousal anxiety«, pa ima zavirajoč vpliv na posameznikovo delovanje. Pri tej obliki tesnobe je posameznik nenehno v skrbeh, vse hoče imeti pod nadzorom, pestijo ga neprijetni telesni odzivi, kot so tresavica, pospešeno bitje srca, bolečine v prsnem košu ipd.

V tej monografiji raziskovalno predstavljam specifično obliko tesnobe, ki jo imenujemo testna tesnoba (Donolato idr., 2019; Spielberger, 1977; Spielberger in Vagg, 1995). Gre za eno od oblik tesnobe kot stanja, ki se pojavlja v šolskih kontekstih, v katerih je učenec, dijak ali študent postavljen pred situacijo preverjanja znanja (Fernández-Castillo in Caurcel, 2015). Raziskovalci jo opredeljujejo kot težnjo po doživljanju testnih situacij kot ogrožajočih za posameznikovo vsakdanje delovanje. Izpostavljenost testni situaciji je za posameznika tako tesnobna, da lahko razvije

tudi telesne odzive in izogibalno vedenje. Raziskave (Donolato idr., 2019) kažejo, da so učenci z višjo stopnjo testne tesnobe učno manj uspešni, saj jim tesnoba pred ali med preverjanjem znanja preprečuje izkazovanje realnega pridobljenega znanja. Tudi pri študentih je mogoče opaziti določeno stopnjo testne tesnobe; Álvarez idr. (2012) so na primer ugotovili, da kar 35 % univerzitetnih študentov med izpitom doživlja zmerno do višjo raven testne tesnobe, čeprav je pri njih mogoče zaznati manj testne tesnobe kot pri dijakih in učencih (Gass in Curiel, 2011). Spol se v nekaterih raziskavah (Fernández-Castillo, 2013) ni izkazal kot diferencialna spremenljivka, čeprav številni avtorji navajajo, da imajo dekleta izraženo višjo stopnjo testne tesnobe kot fantje (Brandmo idr., 2019; Lowe, 2019).

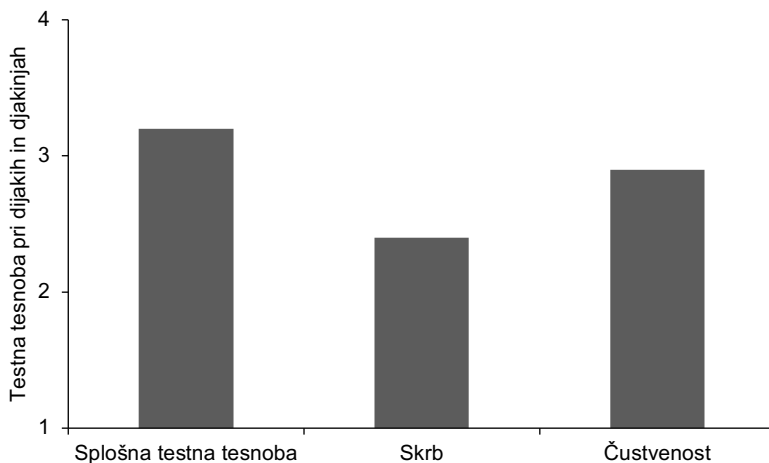
V naši raziskavi, ki je vključevala tudi področje testne tesnobe (Kobal Grum, 2001; Kobal Grum in Musek, 1995), smo uporabili Spielbergerjevo *Lestvico testne anksioznosti* (1977), ki jo je prevedla in priredila T. Lamovec (1988). Lestvica je sestavljena iz 20 postavk, ki jih udeleženci na štiristopenjski ocenjevalni lestvici ocenjujejo od 1 (skoraj nikoli) do 4 (skoraj vedno). Meri testno tesnobo kot celoto ter skrb in čustvenost. Faktor skrb vsebuje postavke, kot na primer »Misel na oceno me ovira pri delu«, »Razmišljam, ali bom sploh naredil to šolo« ipd., faktor čustvenost pa na primer »Pri izpitu se počutim živčnega«, »Dokler ne dobim ocene izpita, se počutim nelagodno« ipd. Vsi trije faktorji izkazujejo visoko zanesljivost. Naši rezultati se deloma skladajo z ugotovitvami drugih raziskav (Brandmo idr., 2019; Lowe,



Slika 40: Spolne razlike v testni tesnobi na področju čustvenosti glede na stopnjo strinjanja s postavkami

2019), ki opozarjajo na višjo izraženost testne anksioznosti pri dekletih v primerjavi s fanti. Med 169 gimnazijci in gimnazijkami (približno polovica je deklet) v povprečni starosti 17 let se je pokazala ena razlika: gimnazijke so imele statistično pomembno višje izraženo področje čustvenosti. Skrb in celotna testna tesnoba se po spolu nista razlikovali (Slika 40).

Zanimale so nas tudi individualne razlike v testni tesnobi glede na učni uspeh udeležencev, ocene obveznih maturitetnih predmetov in izobrazbo njihovih staršev, ki pa se niso izkazale za pomembne. Sicer pa rezultati kažejo na razmeroma visoko celotno testno anksioznost pri vseh udeležencih (povprečna stopnja strinjanja znaša 3,2 od možnih 4), ki ji sledi faktor čustvenosti (povprečna stopnja strinjanja znaša 2,9 od možnih 4), najnižji pa je faktor skrbi (povprečna stopnja strinjanja znaša 2,4 od možnih 4), kar prikazujem na Sliki 41.



Slika 41: Splošna testna tesnoba, skrb in čustvenost pri dijakih in dijakinjah glede na stopnjo strinjanja s postavkami

Ne glede na klasifikacijo oblik tesnobe lahko pod določenimi pogoji pride do t. i. anksioznih motenj, ki sodijo med motnje čustvovanja in so psihopatološki pojav. Anksiozne motnje izvirajo iz skrajne oblike dolgotrajnega in intenzivnega strahu in tesnobe, ki posameznika ogrožata do te mere, da v vsakdanjem življenju ne zmore več učinkovito funkcionirati. Tako kot klinična depresivnost so tudi anksiozne motnje podrobno opredeljene v DSM V (APA, 2013). Skupni kriterij za ugotavljanje teh motenj so:

- a) močan in neutemeljen strah,
- b) močna tesnoba,
- c) izogibanje domnevno ogrožajočih situacij,
- č) telesne in psihične disfunkcije, kot so: tresavica, siljenje na bruhanje, vrtoglavica, bolečine v različnih delih telesa ipd.,
- d) neučinkovito vsakdanje funkcioniranje kot posledica močnega strahu in tesnobe,
- e) pojavljanje teh znakov vsaj 6 mesecev.

DSM V (APA, 2013) navaja naslednjo klasifikacijo motenj anksioznosti:

- a) generalizirana anksiozna motnja,
- b) panična motnja,
- c) specifične fobije,
- č) agorafobija,
- d) motnja socialne anksioznosti,
- e) motnja separacijske anksioznosti.

Za generalizirano anksiozno motnjo so značilni nenehna tesnoba, zaskrbljenost, nemir in napetost, ki trajajo večino dneva vsaj 6 mesecev in se pojavljajo v vsakdanjih situacijah. Posameznik svojih skrbi ne more nadzorovati ali pa jih zelo težko nadzoruje. Zanj je značilnih več znakov, od katerih morajo biti prisotni vsaj trije, da lahko stanje opredelimo kot generalizirano anksiozno motnjo:

- nemir,
- vrtoglavica ali omotičnost,
- nezmožnost pozornosti,
- nihanje razpoloženja,
- napetost v mišicah,
- motnje spanja itd.

Panična motnja je pogosto preplavljanje z nenadnimi in skrajnimi navali intenzivnega, a neracionalnega strahu ali tesnobe z omejenim časovnim trajanjem. Poleg preplavljenosti z intenzivnim strahom ali tesnobo so zanj značilni še vsaj štirje od naslednjih znakov:

- pospešeno ali neenakomerno bitje srca,
- hladni ali topli oblivi potu,
- tresavica,
- občutki davljenja,
- vrtoglavica ali omotičnost,
- bolečine v prsnem košu,

- nenavadni občutki na koži, kot so: mravljinčenje, zbadanje, žarenje in druge parestezije,
- občutki razosebljenosti in moteno samozavedanje.

Fobije so neutemeljeni močni strahovi pred določenimi predmeti, pojavi, živimi bitji ipd. So zelo raznolike in mestoma nenavadne. V DSM V (APA, 2013) so razdeljene na 5 kategorij:

- fobije pred živalmi,
- fobije pred naravnimi pojavi,
- fobije pred telesnimi izločki,
- situacijske fobije,
- druge specifične fobije.

Tako poznamo akrofobijo (strah pred višino; Donker idr., 2019), antrofobijo (strah pred ljudmi; Niregi in Uchiyama, 2003), arahnofobijo (strah pred pajki; Hoffman idr., 2019), aviofobijo (strah pred letenjem; Busscher idr., 2020), bacilofobijo (strah pred mikrobi), brontofobijo (strah pred nevihto), dentofobijo (strah pred zobozdravnikom; Leutgeb idr., 2014), dromofobijo (strah pred prečkanjem ceste), eritrofobijo (strah pred zardevanjem; Pelissolo in Moukheiber, 2013), frigofobijo (strah pred mrazom), genofobijo (strah pred spolnostjo), heliofobijo (strah pred soncem), hemofobijo (strah pred krvjo), ihtiofobijo (strah pred ribami), iofobijo (strah pred zastrupitvijo), kakofobijo (strah pred umazanijo), klaustrofobijo (strah pred zaprtimi prostori), miktrofobijo (strah pred temo), nekrofobijo (strah pred smrtjo), patofobijo (strah pred boleznimi) itd. (Curtis idr., 1998; Totzeck idr., 2020). Res pa je, da vseh naštetih (in še drugih) fobij s sistematičnim pregledom baze PsychInfo za katerokoli obdobje do vključno leta 2020 nismo našli. Agorafobija, strah pred odprtimi prostori, je v DSM V obravnavana kot samostojna fobija.

Oseba z motnjo separacijske anksioznosti se sooča z intenzivnimi napadi tesnobe ob misli na morebitno ločitev ali izgubo osebe, predmeta ali pojava, ki ji ponuja občutek varnosti. Motnja socialne tesnobe je povišan strah ali anksioznost v eni ali več socialnih situacijah. Nanaša se na situacije javnega nastopanja, socialnih interakcij in opazovanj ali vrednotenj s strani drugih.

Motnje anksioznosti sodijo med duševne motnje, pri katerih so uspešne različne vrste psihoterapij, »zlati standard« pa je še vedno kognitivno-vedenjska psihoterapija. LeDoux (1996) v knjigi *The emotional brain* raziskuje vpliv psihoterapije na delovanje možganov, pri čemer izhaja iz predpostavke, da anksiozna motnja nastane kot posledica nerazrešenih travmatičnih izkušenj, kar v možganih puusti določen odtis. V poglavju *Čustveni možgani* sem v tej monografiji natančneje

razložila nevronske mehanizme enostavnih in sestavljenih čustev, med katera spada tudi tesnoba, zato nadaljujem od tod. LeDoux (1996; 2012) v psihoterapevtskih pristopih vidi načine za ustvarjanje sinaptičnih povezav v možganih, ki nadzorujejo amigdalo, saj je prav amigdala tisto področje, ki generira in nadzoruje strah in tesnobo. V amigdali se skladiščijo t. i. čustveni spomini, ki se ne izbrišejo. Če so negativni in travmatični, lahko posameznik zavoljo njih doživlja tesnobo ali zboli za motnjo anksioznosti. Vloga psihoterapije ni v tem, da bi te čustvene spomine izničila, temveč v tem, da jih ustrezno nadzoruje, tako da posamezniku ne povzročajo več čustvenega trpljenja. V možganih ta mehanizem deluje kot proces nadzorovanja amigdale preko možganske skorje. Pri tem se avtor osredotoča na dve vrsti psihoterapije: psihoanalizo in kognitivno-vedenjsko psihoterapijo. Obe delujeta tako, da spodbujata nadzor možganske skorje nad delovanjem amigdale, razlikujeta pa se v živčnih poteh, ki jih aktivirata. Kognitivno-vedenjska psihoterapija deluje na principu implicitnega učenja in spomina, ki sproži aktivacijo prefrontalnega predela možganske skorje za nadzor amigdale. Psihoanaliza, meni LeDoux (1996; 2012), pa naj bi poudarjala zavestni vpogled in zavestne ocene, ki nadzorujejo amigdalo prek eksplicitnega znanja skozi temporalni reženj spominskega sistema in druga področja možganske skorje, ki so vključena v zavest. Te povezave pa so, poudarja avtor, mnogo šibkejše kot povezave, na katere deluje kognitivno-vedenjska psihoterapija. To pa ne pomeni, da naj bi bila psihoanaliza manj učinkovita od kognitivno-vedenjske psihoterapije, ampak zahteva le več časa, da začne učinkovati. Zato je psihoanaliza v primerjavi s kognitivno-vedenjsko psihoterapijo dolgotrajnejša.

5.1.4 Gnus, jeza in agresivnost

Doslej smo se ukvarjali predvsem s tistimi ciljno neskladnimi čustvi, ki pri posamezniku v prvi vrsti povzročajo neugodje ali celo trpljenje, kot sta tesnoba in depresivnost. V tem razdelku pa se osredotočamo tudi na tista ciljno neskladna čustva, ki povzročajo neugodje in psihično ali telesno bolečino pri drugih. To sta predvsem jeza in agresivnost. Ko izražamo jezo, jo običajno izražamo v odnosu do drugega. Resda smo lahko jezni tudi sami nase, a s tem, ko se jezimo na drugega, pri drugem vzbujamo nelagodje. To je še bolj izrazito pri agresivnosti. Seveda poznamo različne oblike agresivnosti, med katerimi je tudi t. i. avtoagresivnost, ki je usmerjena navznoter, v posameznika, in se izkazuje v najrazličnejših samodestruktivnih vedenjih, tej se bomo posvetili v nadaljevanju, a poznamo tudi t. i. heteroagresivnost, tj. agresivnost, ki je usmerjena navzven, na predmet ali osebo. Pri tem drugemu povzroča čustveno ali telesno bolečino ali oboje. Odločitev za obravnavo gnusa, jeze in agresivnosti kot triade sem sprejela zato, ker sledim namigom

številnih raziskovalcev (Gutierrez in Giner-Sorolla, 2007; Lamovec, 1984; Molho idr., 2017), ki menijo, da sta jeza in gnus glavni čustveni komponenti agresivnosti. Najprej pa si pogledjmo vsako posebej.

5.1.4.1 Gnus

Gnus je primarno in nagonsko čustvo, ki je tako globoko vsidrano v naših psiholoških odzivih, da ga že skoraj ne moremo obravnavati kot čustvo, ampak gre za celovit psihofizični pojav – manifestira se tako v duševnosti kot na ravni telesa. Gre torej za psihofizični odziv na neprijeten dražljaj. V povezavi s tem se lahko razvije kompulzivna potreba po izogibanju nekemu dražljaju (prisilna potreba – človek teži k izogibanju neprijetnim dražljajem). Čustvo gnusa pri ljudeh sproža neprijetne in nehotene reakcije, ki sicer niso v domeni naše zavesti, na primer slabost, davljenje, slinjenje. Močno pa je povezano tudi s hrano.

Charles Darwin (1872) je gnus opredelil kot nekaj, kar je izjemno neprijetno za naš okus. Haidt idr. (1997) menijo, da se je gnus razvil kot evolucijsko orodje za rešitev »dileme vsejedcev«, torej da ne zaužijemo popolnoma vsega, kar nam je na voljo v okolju. Rozin in Haidt (2013) sta kasneje gnus opredelila kot nekaj, kar se »manifestira v oddaljevanju od predmeta, dogodka ali situacije, to pa lahko obravnavamo kot zavrnitev«. Menninghaus (2003) meni, da je gnus »izkušnja neželene bližine«. Za to, da občutimo gnus, je torej dovolj že vsiljena prisotnost nekega vonja, okusa ali že misel na odvraten dražljaj.

Splošni gnus (angl. core disgust) (Rozin in Haidt, 2013) zajema tri komponente, tesno povezane s hrano:

- a) občutek oralnega vnosa,
- b) nesprejemljivost (posameznik, družba ali kultura nečesa ne sprejema),
- c) potencialnost onesnaženja (nekaj onesnažuje posameznikovo telo ali okolico, na primer gnusen vonj).

Rozin in Haidt (2013) menita, da je posebno čustvo, ki ga opisuje splošni gnus, popolnoma razumljivo. Vnos zunanjih snovi v telo je namreč izjemno osebno dejanje, ki je povezano z zaužitjem. Pri tem je čustven odziv na nesprejemljiv predmet močnejši, ko je predmet pred usti, kot takrat, ko je že v njih. Gnus je povezan tudi z izrekom »smo, kar jemo« (Miller, 1997) – pri posamezniku se lahko pojavi strah, da se bo navzel značilnosti hrane, ki jo konzumira.

Darwin (1872) je pri opisovanju obraznega izraza gnusa poudaril odprta usta, vihanje zgornje ustnice in nosu ter spuščanje kotičkov ustnic; Ekman in Friesen

(1975) pa sta poleg vihanja zgornje ustnice in gubanja nosu poudarjala še dvig spodnje ustnice. Rozin idr. (1994) so pokazali, kakšen je vpliv dražljajev in drugih čustev na obrazni izraz. Izraz gnusa ima dve funkciji:

- preprečevanje vnosa gnusnih snovi v telo in
- izločanje gnusnih snovi iz ust.

Obrazni izraz gnusa je univerzalen in je enak tako pri moralnem (na primer umor) kot pri drugih vrstah gnusa (Chapman idr., 2009). Gnus je univerzalno čustvo, zato je izraz gnusa v vseh kulturah enak (Ekman in Friesen, 1971; Prokop idr., 2016), prav tako pa se ta izraz ne spreminja niti v času življenja posameznika – enaki kazalci se torej pojavljajo od rojstva do smrti.

V kulturni evoluciji gnusa zasledimo dva sistema (Rozin in Heidt, 2013):

- »output«, ki se nanaša na to, kar je vidno navzven (obrazni izraz, fiziologija, obnašanje), in
- »input«, ki se nanaša na dražljaje oziroma pomen.

Skozi zgodovino se je spreminjal predvsem input sistem. Obrazni izrazi so torej ostajali enaki; to, kaj je gnusno za posameznika, pa se je spreminjalo v času in kulturah. Testi prepoznavanja čustev so pokazali ujemanje pri izrazu gnusa. Izraz gnusa na obrazih pripadnikov zahodne kulture so prepoznali celo pripadniki kulture iz Papue Nove Gvineje (Ekman in Friesen, 1971). Prav tako so pripadniki zahodne kulture prepoznali dražljaje iz nezahodnih kultur (Hejmadi idr., 2000). Tudi t. i. testi »prostega odziva« so pokazali ujemanje nad 50 %. Razlike so se pojavile zgolj v intenziteti doživljanja in izražanja gnusa, torej pri čem posameznik bolj občuti gnus. Odstopanja v fiziološkem odzivu so bila opazna pri udeležencih z otoka Sumatra (Levenson idr., 1992), drugje pa naj bi bili fiziološki odzivi bolj ali manj enaki.

Standardna metoda raziskav input sistema je beleženje dražljajev, ki pri udeležencih izzovejo gnus. Curtis in Biran (2001) sta oblikovala pet takšnih skupin dražljajev: telesni izločki in deli telesa, pokvarjena hrana, živa bitja, živali, drugi ljudje in kršitve moralnih norm (nemoralna dejanja, na primer umor). Haidt in Keltner (1999) sta naredila še korak dlje in gnusne dražljaje uvrstila med fizično neprijetne (negativne) dražljaje. Haidt idr. (1997) so ugotovili, da ljudje v različnih kulturah občutijo gnus, ko so prekršena njihova temeljna pričakovanja o redu v družbi. Američani tako občutijo gnus zaradi značajskih napak drugih (torej se jim gnusijo drugi ljudje), medtem ko Japoncem povzročajo gnus socialne interakcije, v katerih ne izpolnijo lastnih pričakovanj ali pričakovanj drugih (gnusijo se torej sami sebi).

Rozin in Haidt (2013) poudarjata, da je občutenje gnusa kot odziv na hrano lahko reakcija na samo hrano ali na nekoga oziroma nekaj, kar je bilo prej v stiku s to hrano. Ugotavljata, da je v ZDA gnus bolj povezan s hrano, v Indiji pa z moralnimi prekrški. Davey idr. (1998) so ugotovili, da gnus večinoma sprožajo ene in iste živali, pajki, kače ipd.; razlike pa so v strahu, ki se pojavi poleg gnusa. Obstajajo torej različne oblike gnusa, vendar se največ medkulturnih razlik pojavlja pri moralnem gnusu, saj se tudi same kulture močno razlikujejo v tem, katera dejanja so bolj in katera manj moralna.

Rozin in Fallon (1987) sta prepoznala 4 načine oziroma vzroke zavračanja hrane:

- a) neokusnost: zavračanje hrane zaradi slabih gustacijskih lastnosti,
- b) nevarnost: zavračanje hrane zaradi strahu pred povzročitvijo fizične škode telesu,
- c) neprimernost: zavračanje hrane, ker jo kot neužitno opredeljuje kultura, v kateri posameznik živi (na primer muslimani – svinjina),
- č) gnus: vrsta zavračanja, ki jo usmerjajo predvsem ideološki dejavniki – pomembna sta izvor in družbena zgodovina predmeta gnusa (na primer v določenih zgodovinskih obdobjih so za gnusne veljali ljudje z gobavostjo ter tisti, ki so se jih dotaknili).

5.1.4.2 Jeza

Jeza je, kot sem izpostavila v tretjem poglavju (*Ocena situacije in čustveni možgani*), primarno in univerzalno čustvo. To pomeni, da je, tako kot žalost in strah, tudi jeza evolucijsko posredovana in je torej v evolucijski zgodovini pripomogla k preživetju človeške vrste. S tega vidika je jeza ciljno skladno čustvo, saj je, evolucijsko gledano, cilj preživetja. Nenadzorovana jeza pa ima negativne posledice na človekovo delovanje in sodi med ciljno neskladna čustva. Katere pa so tiste značilnosti, ki najbolj diferencirajo jezo kot ciljno skladno ali ciljno neskladno čustvo? Se pravi, kdaj lahko jezo nadzorujemo in kje so meje našega nadzora nad njo? Če izhajamo iz postavljenega kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja v vsakdanjem življenju (Slika 29) in ključne hipoteze št. 5, po kateri kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica pa je psihično blagostanje, kognitivna neskladnost med omenjenima ciljema vodi stran od cilja, negativna čustva se ojačajo, izpolnjenost temeljnih potreb se zniža, posledica pa je stres, lahko tudi psihopatologija, sklepamo, da gre za značilnosti, ki so vezane na:

- a) oceno situacije,
- b) oceno cilja,

- c) spoprijemanje z jezo,
- č) moč jeze.

Gre torej za enake značilnosti kot pri diferenciaciji strahu med ciljno skladnim in ciljno neskladnim čustvom. Tudi pri jezi nas v prvi vrsti ne zanima več njena avtomatična izzvanost, temveč njena kognitivna ocena situacije in cilja, ki nas »dela« jezne. Pri tem izhajam iz definicije (DiGiuseppe in Chip Tafrate, 2006), da je jeza čustvo, ki se na vedenjski, kognitivni in telesni ravni sproži v trenutku, ko se zavestno odločimo in izvedemo poskus takojšnje prekinitve vpliva zunanjega ogrožajočega delovanja. Jeza pogosto negativno vpliva na našo sposobnost samonadzora nad lastnim vedenjem in objektivnega presojanja (Novaco, 2000). Ali bo jeza skladna s ciljem, ki ga želimo doseči, ali ne, je v prvi vrsti odvisno od učinkovitosti spoprijemanja z močjo jeze. Jeza je pozitivno čustvo, ko je varovalni odgovor na zaznano grožnjo, in negativno, ko se izraža v obliki agresivnosti (Charny, 2020; Novaco in Taylor, 2018).

Spielberger (1999; Spielberger in Reheiser, 2010) meni, da se tako kot tesnoba tudi jeza pojavlja v dveh oblikah:

- a) jeza kot stanje in
- b) jeza kot osebnotna lastnost.

Jeza kot stanje je psihofizični odziv na provokativni dražljaj, ki variira glede na stopnjo intenzitete, od blažje razdraženosti ali vznemirjenosti do intenzivnega besa in razjarjenosti. Ob doživljanju jeze kot stanja se aktivira avtonomni živčni sistem. Jeza kot osebnotna poteza pa je nagnjenost k doživljanju dogodkov kot provokativnih tudi v primerih, ko so ti povsem nevtralni, in posledično k pogostemu izražanju jeze, ne glede na njeno intenziteto. Na osnovi te klasifikacije je Spielberger leta 1999 izdelal lestvico za merjenje obeh oblik jeze – *STAS* (State-trait anger scale). Obsega 20 postavk. Jeza kot stanje je meril s postavkami, kot na primer »Jezem sem«, »Besen sem« ipd., intenziteto pa je ugotavljal s štiristopenjskim intervalom, kjer 1 pomeni »sploh ne«, 4 pa »zelo«. Jeza kot osebnotno potezo je označil s postavkami, kot na primer »Sem nagle jeze«, »Če me kdo kritizira pred vsemi, postanem besen« ipd., intenziteto pa je prav tako meril s štiristopenjskim intervalom, kjer 1 pomeni »skoraj nikoli«, 4 pa »skoraj vedno«. Metrijske značilnosti so visoke (Cronbachova alfa za prvo lestvico znaša 0,93, za drugo pa 0,87).

5.1.4.3 Čustvene komponente agresivnosti

Hutcherson in Gross (2011) ugotavljata, da sta gnus in jeza, če delujeta sočasno, čustvi, ki sodita med t. i. nemoralna čustva. Sočasno delovanje gnusa in jeze pa

sproža tudi agresivno vedenje (Gutierrez in Giner-Sorolla, 2007; Lamovec, 1984; Molho idr., 2017), ki je seveda že samo po sebi nemoralno vedenje (poškodovanje drugega, zmerjanje ipd.).

Agresivnost je pojav, ki ga je mogoče opredeliti na več načinov. Razlagamo jo kot škodljivo socialno interakcijo, nasilno vedenje, nagon, odgovor na frustracijo ali kot negativno in ciljno neskladno čustveno komponento (Krahé, 2013; Malti in Rubin, 2018; Young idr, 2019). To je trajna značilnost posameznika, ne glede na to, kako pojmujeemo njen izvor (Lamovec, 1978). Je oblika posameznikovega vedenja z namenom poškodovanja drugega (Anderson in Bushman, 2002; Berkowitz, 2012). Agresivni posameznik se zaveda, da dela nekaj, česar si žrtev ne želi. »Poškodba« vključuje fizične poškodbe (na primer udarec v obraz), psihološke poškodbe (na primer verbalne žalitve) in posredne poškodbe (na primer poškodovanje lastnine). Čeprav agresivnost vedno vključuje namen škoditi nekemu, poškodba ni vedno v ospredju. Agresor ima lahko druge cilje, kot na primer poskus vplivanja na vedenje druge osebe, poskus doseganja moči in nadvlade nad drugo osebo ali poskus doseganja strahospoštovanja ali narediti vtis na druge (socialni status) (Berkowitz, 2012).

Raziskovanje agresivnosti se osredotoča na odkrivanje bioloških, okoljskih, psiholoških in socialnih dejavnikov, ki vplivajo na agresivno vedenje, ter na uporabo teh odkritij za zmanjševanje neupravičene agresije. Te dejavnike lahko razvrstimo kot značilnosti situacije ali kot značilnosti osebe v situaciji. Osebnih dejavnikov vključujejo vse značilnosti, s katerimi oseba pride v situacijo, kot so osebnostne lastnosti, stališča in genetske dispozicije. Stabilni osebnostni dejavniki so konsistentni skozi čas, situacije ali oboje. Ta konsistentnost je večinoma posledica posameznikove dosledne uporabe shem, skript in drugih struktur znanja (Anderson in Bushman, 2002).

Najpogosteje uporabljena vprašalnika agresivnosti sta Buss-Durkeejev (1957) ter sodobnejši Buss-Perryjev (1992). Buss-Perryjev vprašalnik meri štiri oblike agresivnosti:

- a) fizično agresivnost,
- b) besedno agresivnost,
- c) jezo in
- č) sovražnost.

Besedna agresivnost je definirana kot besedni napad, s katerim skuša posameznik pri drugem povzročiti psihološko bolečino (Hammett idr., 2020). S svojim dejanjem ogrozi samopodobo in samospoštovanje drugega (Barry idr., 2018). Če je jeza čustvo, ki ga opredelimo kot subjektivni občutek neprijetnosti ob soočenju s provokativnim dražljajem, je sovražnost kognitivni proces, težnja k ustvarjanju

kognitivnih ocen situacij in vedenj drugih kot zlonamernih (Fishbain idr., 2011). Opredelili bi jo lahko tudi kot obliko jezne notranje zavrnitve ali zanikanja oziroma namernega zavračanja dokazov, da je posameznikova zaznava sveta napačna. Namesto ponovnega premisleka skuša posameznik prisiliti druge, da ravnajo v skladu z njegovo oceno (Kuin idr., 2020). Socialni vidik je povezan z občutjem moči, ker se jezi samo tisti, ki se čuti močnega, tako da je jeza povezana z občutkom lastne pomembnosti in značaja (Vollet idr., 2020). Na eksistencialni ravni sta jeza in agresivnost poskus osebe, da uredi svet v skladu s svojimi željami in vrednotami. Izražena jeza je zelo močna zahteva po spremembi vedenja, ki, če drugi tega vedenja ne spremeni, lahko preide v bes, ta pa v fizično nasilje. Tako je fizično nasilje usmerjeno k izizzivanju strahu in bolečine pri drugem z namenom prisile po spremembi vedenja drugega. S tega vidika je vsako izražanje jeze implicitno ustrahovanje, implicitna grožnja s fizičnim nasiljem, izkazovanje moči ipd.

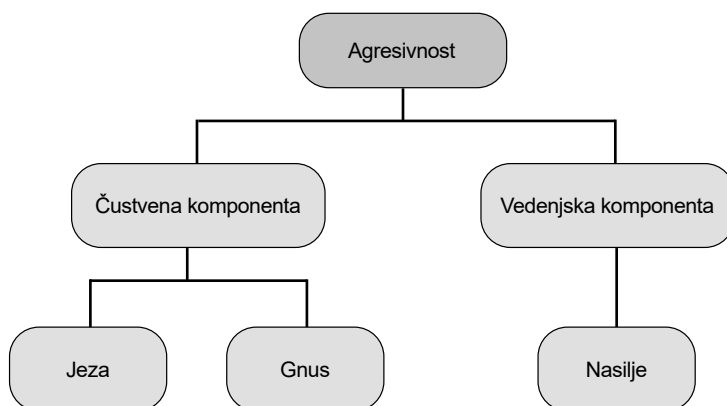
Tudi v naši raziskavi (Marčič in Kobal Grum, 2011; 2016) sva avtorici merili agresivnost z *Vprašalnikom agresivnosti* (The Aggression Questionnaire – AQ; Buss in Perry, 1992). Vprašalnik je sestavljen iz 29 postavk, ki merijo omenjene štiri oblike agresivnosti. Seštevek rezultatov vseh lestvic je skupen rezultat, ki se nanaša na agresivnost na splošno. V Tabeli 13 so prikazane zanesljivosti po posameznih lestvicah in celotni agresivnosti in izvorni in naši raziskavi.

Tabela 13: *Koeficient zanesljivosti lestvic Vprašalnika agresivnosti*

Lestvica	Število postavk	Cronbach α	
		Buss in Perry (N = 1253)	Naša raziskava (N = 158)
Fizična agresivnost	9	0,85	0,71
Besedna agresivnost	5	0,72	0,55
Jeza	7	0,83	0,74
Sovražnost	8	0,77	0,76
Skupna agresivnost	29	0,89	0,84

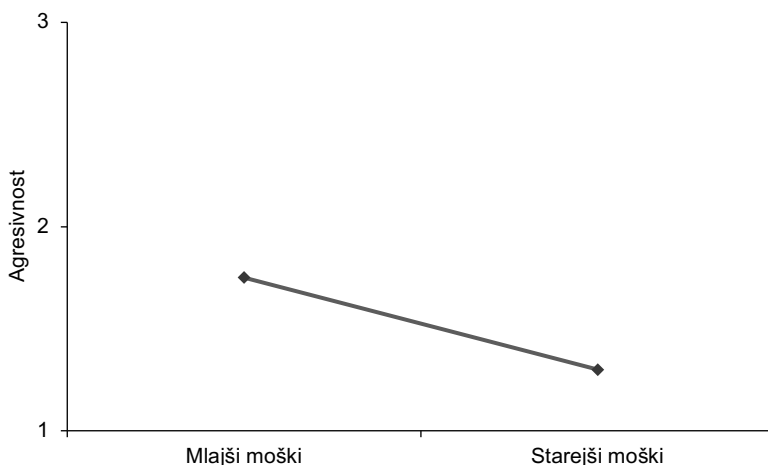
Raziskovalce vseskozi zanimajo individualne in medskupinske razlike v agresivnosti. Pri raziskovanju razlik med spoloma je mogoče pogosto zaslediti višjo fizično agresivnost pri moških, pri preostalih oblikah pa rezultati niso enoznačni (na primer Björkqvist, 2018; McDermott, 2015; Harrington idr., 2020). V naši raziskavi (Marčič in Kobal Grum, 2011; 2016), v kateri je sodelovalo 158 moških in žensk v povprečni starosti 24,21 leta, se je pomembna razlika med spoloma izkazala le v fizični agresivnosti, kar se sklada z rezultati drugih raziskav.

Čustvene komponente agresivnosti vključujejo različna negativna čustva, kot so: jeza, gnus, občutek krivde, nevoščljivost, ljubosumnost ipd. Plutchik jo razume kot kombinacijo jeze in pričakovanja. Kljub vsemu pa se zdi, da med vsemi negativnimi čustvi prav jeza najmočneje izzove pojav agresivnosti (Wyckoff, 2016). Kot sem izpostavila, sem odločitev za obravnavo gnusa, jeze in agresivnosti kot triade sprejela zato, ker sledim namigom številnih raziskovalcev (Gutierrez in Giner-Sorolla, 2007; Lamovec, 1984; Molho idr., 2017), ki menijo, da sta jeza in gnus glavni čustveni komponenti agresivnosti. Lamovec (1988) jo meri kot eno od čustvenih stanj na *Lestvici emocionalnih stanj*, o kateri sem že poročala. Agresivnost opredeljuje kot čustveno stanje, ki vključuje vidike destruktivne agresivnosti in gnus. Besede, ki jo na lestvici označujejo, so razdiralnost, gnus, jeza ipd. Vidimo torej, da agresivnost kot čustveno stanje v tem primeru zajema vsaj dve primarni negativni čustvi, jezo in gnus (Slika 42).



Slika 42: Čustvene in vedenjske komponente agresivnosti

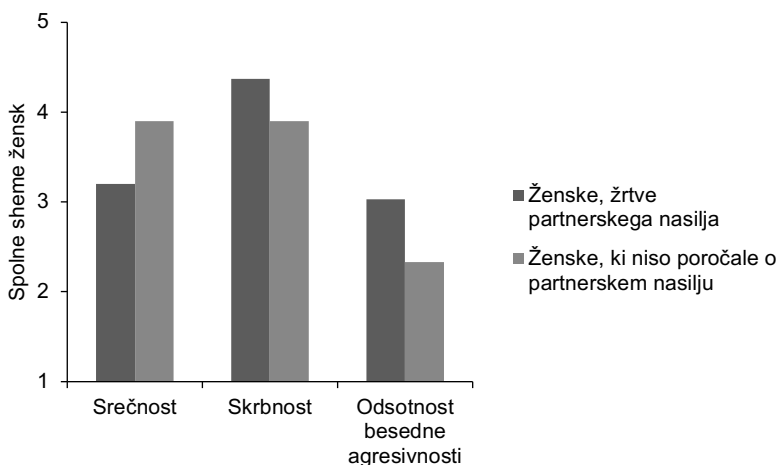
Pri merjenju agresivnosti pri odraslih moških v povprečni starosti 44 let ($N = 120$) smo našli nižje vrednosti kot Lamovec, ki je prav tako merila agresivnost pri študentih moškega spola v povprečni starosti 19 let ($N = 100$) (Kobal Grum idr. 2004; 2006; Lamovec, 1988) (Slika 43), pri obeh skupinah pa so izraženosti razmeroma nizke. Rezultati se skladajo s študijami, ki beležijo upad agresivnosti s starostjo (Rubio-Garay idr., 2019).



Slika 43: Stopnja agresivnosti kot čustvenega stanja pri mlajših in starejših moških

Iz zapisanega je razvidno, da so kognitivne sheme osebe, ki izraža agresivnost, zgrajene na implicitni teoriji, po kateri je okolje provokativno in od posameznika terja nasilen odziv. Kako pa so organizirane kognitivne sheme in samoocene osebe, v katero je agresivnost usmerjena?

Na to vprašanje sva s sodelavko skušali odgovoriti v raziskavi (Kobal Grum in Leskovšek, 2003) o spolnih shemah in samopodobi žensk, ki so doživljale nasilje s strani partnerja. V raziskavo sva zajeli ženske, ki so se pred partnerjevim nasiljem zatekle v varne hiše, in ženske, ki o partnerskem nasilju niso poročale. Predpostavljali sva, da ženske, ki živijo z agresivnim partnerjem, v večji meri od preostalih žensk sebe ocenjujejo kot nezaželene, manjvredne, nesposobne ipd. in doživljajo različna negativna čustva, kot na primer izrazit strah, žalost, tesnobo, občutke krivde, gnus, sram, depresivnost ipd. To potrjujejo tudi različne raziskave (Leedom idr., 2019). Spolne sheme sva merili z *Lestvico za merjenje spolnih shem* (angl. *BSRI*: Bem Sex Role Inventory; Bem, 1974). Sestavljena je iz 60 različnih osebnostnih lastnosti, od katerih ene označujejo tipično moške in druge tipično ženske lastnosti. Na osnovi odgovorov je mogoče sklepati o feminini, maskulini ali androgini spolni shemi osebe. Ugotovili sva, da imata obe skupini žensk, tako tista, ki je podvržena partnerskemu nasilju, kot tista, ki o tem ne poroča, bolj izraženo tipizirano spolno shemo v smeri femininosti. Analiza odgovorov pri posameznih postavkah pa je pokazala, da so ženske, žrtve nasilja, sebe ocenjevale kot manj srečne, skrbnejše in besedno manj agresivne (Slika 44).



Slika 44: Samoocena žensk, ki so žrtve partnerskega nasilja, v primerjavi s samooceno žensk, ki o partnerskem nasilju ne poročajo

Vsaj ena od ugotovljenih razlik, in sicer nižji občutek srečnosti žensk, ki so doživljale partnerjevo nasilje, ni presenetljiva. Pri tej postavki gre bolj za predvidljivo posledico nasilja in za konkretno povezanost s trenutnim položajem žensk, ki so se morale pred nasiljem zateči v varno hišo. Skrbnost ter prilagodljivost sta lastnosti, ki ju je ženska, ki je doživljala partnerjevo nasilje, verjetno morala razviti, če je želela preživeti ob nasilnem partnerju. Ker se nasilje v primeru upora le še stopnjuje, je ugovor ženske bržkone odveč in zanjo ogrožajoč. Zato je odsotnost besedne agresivnosti še ena od življenjsko pomembnih lastnosti žensk z nasilnim partnerjem.

Doslej smo videli, kako negativna čustva zaviralno vplivajo na doseganje zelenih ciljev; neskladnost čustev s cilji znižuje ali celo preprečuje izpolnjenost generalnega faktorja temeljnih psiholoških potreb (Slika 38), kar vodi v nizko ali celo negativno subjektivno blagostanje, ki se lahko izraža tudi v obliki destruktivnega vedenja, kot je agresivnost. Pokazali smo tudi negativne posledice, ki jih ima agresivnost drugega na posameznika, proti kateremu je usmerjena. V nadaljevanju pa si bomo ogledali še drugi možni izid ciljno neskladnega čustvovanja, neučinkovitega hlepenja po izpolnjenosti temeljnih psiholoških potreb, neizpolnjenosti in pomanjkanja subjektivnega blagostanja, tj. stres (Slika 29), preverili našo 5. hipotezo in potrdili kognitivno-motivacijski model čustvovanja v vsakdanjem življenju.

5.2 Stres kot posledica kognitivne neskladnosti

5.2.1 Kognitivna neskladnost

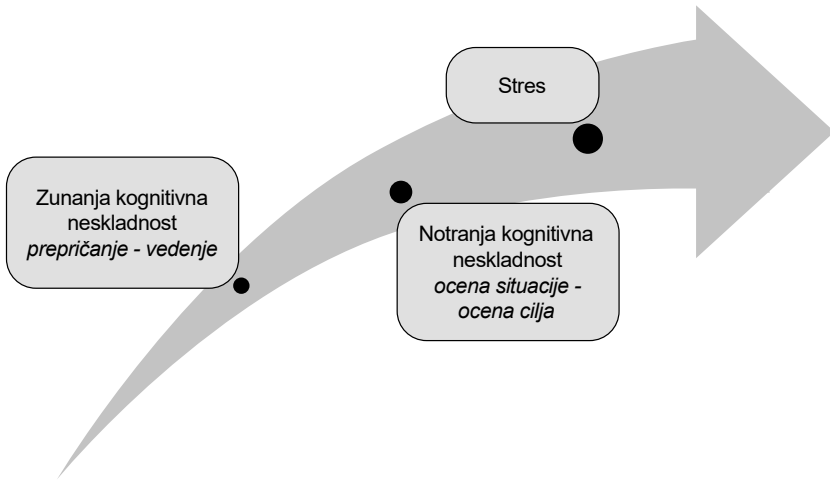
Fenomen kognitivne neskladnosti ali kognitivne disonance je v 50. letih prejšnjega stoletja odkril ameriški psiholog Leon Festinger (1957), ko je naletel na sekto, ki je verjela, da se bo planet Zemlja na točno določen dan potopil. Tisti, ki niso bili močni privrženci, so po tistem dnevu spoznali, da so bili zavedeni, močni privrženci in zanesenjaki pa so bili prepričani, da se Zemlja ni potopila ravno zato, ker so prav oni s svojim prizadevanjem in vero, da se to ne bi zgodilo, preprečili svetovni potop. Popačili so torej dejstva, da bi ohranili svoje prepričanje. Izjava »Ne utrujaj me z dejstvi, imam svoje mnenje« je nazoren prikaz ohranjanja lastnega prepričanja, čeprav je povsem sprto z realnostjo. Tipična kognitivna neskladnost se na primer kaže pri kadilcu, ki se dobro zaveda škodljivosti kajenja – njegovo vedenje ni v skladu z osveščeno stano o škodljivosti kajenja. Da prekine s tem neugodnim psihičnim stanjem, ima na voljo tri možnosti:

- a) lahko spremeni vedenje,
- b) lahko spremeni prepričanje,
- c) lahko doda novo kognicijo.

Dejstva (da je kajenje škodljivo) pač ni mogoče spremeniti. V prvem primeru lahko preneha kaditi, v drugem primeru začne verjeti, da njemu kajenje ne škodi, v tretjem pa se prepriča, da je kajenje celo koristno, ker ga ohranja vitkega.

V knjigi *Perspektive motivacije* sva Kobal Grum in Musek (2009) kognitivno neskladnost natančneje predstavila in pojasnila njeno motivacijsko naravo, na tem mestu pa jo umeščam v kognitivno-motivacijski model čustvovanja v vsakdanjem življenju (Slika 29, hipoteza št. 5). Menim, da ciljno neskladna čustva privedejo do kognitivne neskladnosti, ta pa se ne kaže samo kot neskladnost med kognicijo in vedenjem, temveč zajema neskladnost med oceno situacije in oceno cilja. Za razlago kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja v vsakdanjem življenju ni dovolj le zunanja neskladnost (med prepričanjem in vedenjem), ampak je potrebna tudi, imenujmo jo, notranja neskladnost med kognicijami, od katerih se ene nanašajo na oceno situacije, druge pa na oceno cilja, kar prikazujem na Sliki 45.

Za ponazoritev si zopet pomagajmo s kadilčevo dilemo. Kadilec kadi, zato je njegova situacija pač ta, da kadi. Obenem pa bi rad ostal zdrav, torej je njegov cilj zdravje. Situacija in cilj sta si nasprotujoča in logična posledica je, da sta tudi ocena situacije (kajenje) in ocena cilja (zdravje) v konfliktu. V tem primeru klasična redukcija kognitivne neskladnosti ne funkcioniira, saj lahko kadilec spremeni le vedenje, ne pa tudi prepričanja, niti mu ne pomaga vpeljava dopolnilne kognicije:



Slika 45: *Kognitivna neskladnost in doživljanje stresa*

- a) spremeni vedenje, tako da preneha kaditi in cilj tako lažje doseže,
- b) spremeni prepričanje, tako da meni, da njemu pač kajenje ne škodi (ocena situacije – kajenje), a še vedno ostaja v neskladju s ciljem – zdravje,
- c) lahko doda dopolnilno kognicijo, a ocena situacije (kajenje) še vedno ostaja v neskladju z oceno cilja (zdravje).

Vidimo torej, da »klasična« kognitivna neskladnost zajema le konflikt med subjektivnim prepričanjem in objektivnim dejstvom, »naša« notranja kognitivna neskladnost pa zajema dve subjektivnosti: oceno situacije in oceno cilja, zato jo lahko razrešimo samo s spremembo ocene situacije (kajenje – nekajenje). Pri notranji kognitivni neskladnosti dveh ocen ima posameznik manj možnosti za razrešitev ter tako tvega nezadovoljstvo in doživlja stres kot posledico te konfliktnosti. Iz tega sledi, da je težje doseči notranjo skladnost kot skladnost med subjektivnim prepričanjem in objektivnim dejstvom, torej znotraj sebe (v sebi) kot med seboj in dejstvom.

Kompleksnejši kot primer kadilca je primer osebe z neozdravljivo kronično boleznijo. Dejstvo je kronična bolezen, ocena situacije je kronična bolezen, ocena cilja je zdravje. Tega cilja oseba ne more doseči, prav tako ne more spremeniti ocene situacije (kronična bolezen). Da bi se učinkovito spoprijemala s svojo stresno situacijo, ji ne preostane drugega, kot da preoblikuje oceno cilja »biti zdrav« v »živeti s kronično boleznijo«. Tako preoblikovana ocena cilja ji omogoča, da svojo bolezen

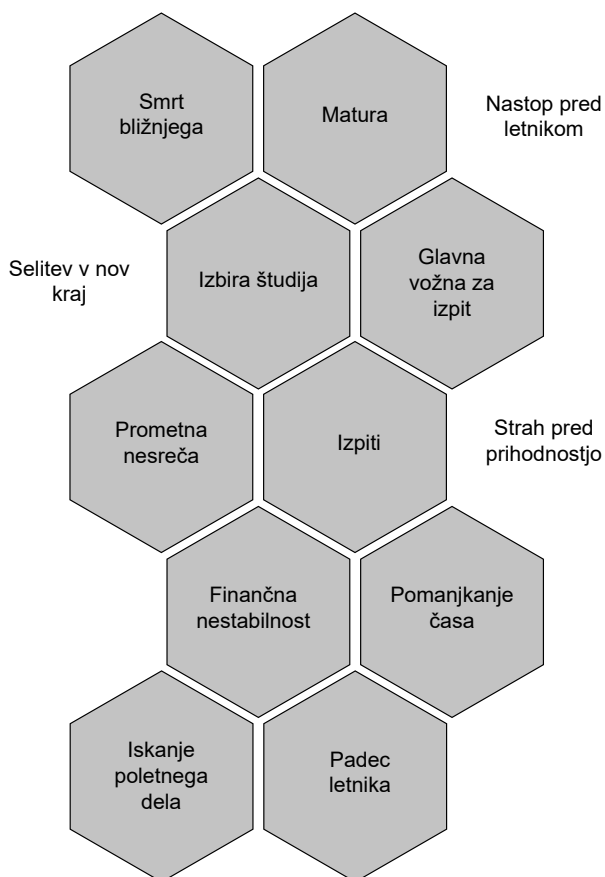
sprejme in z njo čim bolj optimalno živi. V nasprotnem primeru tvega izgubo psihičnega blagostanja, negativna čustva, kot so obup, žalost, nesrečnost ipd., se poglabljajo, krog stresnega doživljanja sebe in sveta pa se sklene.

V prvem primeru (kadilec) je dovolj, da spremenimo oceno situacije, v drugem (oseba s kronično boleznijo) pa situacije ni mogoče spremeniti, zato je treba delati na spremembi ocene cilja, kar pa je dolgotrajnejši in zahtevnejši način spoprijemanja s stresom.

5.2.2 Stres in ocena stresorjev

Stres je danes eno od najbolj raziskovanih področij v psihologiji. V digitalni bazi PsycInfo za obdobje 2015–2020 najdemo kar 61070, samo za leto 2020 pa 4562 zadetkov na ključno besedo stres. Čeprav je predmet raziskovanja tako številčnih študij, pa to ne pomeni, da je omenjeni pojav tudi že povsem raziskan. Prav nasprotno. Z vsako resno raziskavo se zdi, da odpira nova vprašanja in raziskovalne izzive. Glede na to, da nas v tej monografiji v prvi vrsti zanima problematika stresa kot odgovor na kognitivno neskladnost med oceno situacije in oceno cilja, se z njegovimi teoretičnimi vidiki specifično ne bom ukvarjala (več o tem v Kavčič idr., 2019; Kobal Grum in Seničar, 2012; Musek, 2005). Kljub temu podajam nekaj značilnosti stresa, ki so v psihologiji splošno sprejete.

Stres je stanje napetosti na mentalni in fizični ravni. Povzročajo ga različni stresorji, ki jih lahko doživljamo na tri načine: kot izgubo, grožnjo ali izziv. Pri tem je bistvena naša ocena dogodkov kot stresnih, saj lahko isti dogodek nekdo oceni kot grožnjo, drugi kot izgubo, tretji pa kot izziv. Ločimo pozitivne stresorje ali eustresorje ter negativne stresorje oziroma distresorje (Musek, 2005). Eustresorji sprožijo pozitiven stres in delujejo kot spodbuda, distresorji pa sprožijo negativen stres, ki zahteva spoprijemanje s težavami in ga doživljamo kot obremenitev. Čeprav distres ogroža naše psihično blagostanje in zdravje, lahko ima tudi eustres vsaj kratkotrajne negativne posledice. Zaključek študija je brez dvoma pozitivna izkušnja, ki pa pogosto vključuje tudi občutke strahu in tesnobe o prihodnosti. Tako lahko ta dogodek v posamezniku sproži neprijetne čustvene, fiziološke, kognitivne in vedenjske odzive. Med letoma 2015 in 2020 smo pri enem od izbirnih predmetov na 1. stopnji bolonjskega študija Univerze v Ljubljani študente 2. in 3. letnika ($N = 100$) spraševali, kateri dogodki so jim povzročali stres. Izpostavili so 13 najpogostejših stresnih dogodkov in situacij, ki jih navajam ne glede na rangiranje (Slika 46).



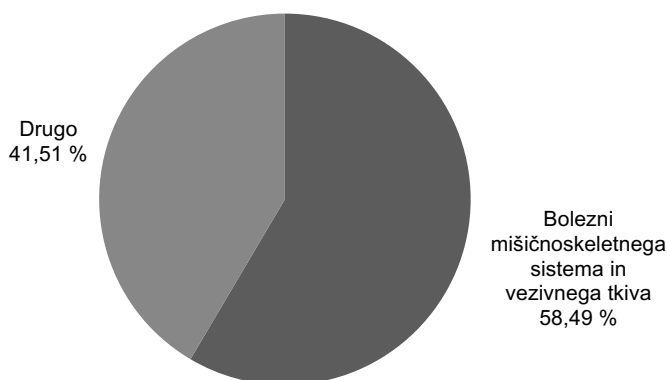
Slika 46: Najpogostejši stresni dogodki v vsakdanjem življenju študentov za preteklo obdobje enega leta

Iz njihovih odgovorov je razvidno, da je narava nekaterih dogodkov taka, da pri vsakomur sproži močan distress, kot sta smrt bližnjega in prometna nesreča; tudi sicer je večina dogodkov distressnih. To so na primer izpiti, strah pred prihodnostjo, padec letnika, finančna nestabilnost, iskanje poletnega dela ipd. Ob njihovih odgovorih ugotavljam, da lahko distress povzročajo dogodki, ki kažejo na določene življenjske spremembe in sami po sebi niso nujno negativni ali so celo pozitivni. To sta na primer selitev v nov kraj in izbira študija, ne nazadnje pa tudi matura, ki pomeni veliko prelomnico v posameznikovem življenju.

Poznamo stresorje, ki se zgodijo enkrat ali nekajkrat v življenju, zato jih imenujemo enkratni stresorji. Študenti so kot tak enkratni stresor (Slika 46) izpostavili smrt bližnjega. To so izjemno močni stresorji. Kljub visoki intenziteti pa gre za dogodke, ki jih ob ustrezni socialni opori in lastni osebnostni čvrstosti posameznik sčasoma odžaluje in preboli. Poznamo tudi stresorje, ki so manj intenzivni, a se ponavljajo in jih posameznik doživlja nepretrgoma dlje časa, pogosto vsak dan. Odgovori študentov (Slika 46) kažejo, da je takih stresorjev več, navajajo: pomanjkanje časa, finančno nestabilnost, iskanje poletnega dela ipd. Če ponavljajoči se stresorji začnejo ogrožati posameznikovo vsakdanje funkcioniranje, pomenijo grožnjo za njegovo psihično blagostanje in telesno zdravje. Nenehni konflikti v partnerskem odnosu, dolgoletne težave v službi, dolgotrajna brezposelnost ipd. so med tistimi življenjskimi situacijami, ki jih kot najpogostejše vzroke stresa prepoznavamo pri odraslih. Če posameznik lahko predvidi, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega, se lahko na to bolje pripravi in doživi manjši stres, kot če stresorja ne more vnaprej prepoznati ali predvideti. Ne glede na smer, trajanje, moč in predvidljivost stresorja ter nadzor nad njim je pri vseh dogodkih pomembna ocena dogodka kot stresnega ali nestresnega (Kashdan idr., 2020).

Na fiziološki ravni občutimo stres kot pospešen srčni utrip, potenje (rok), občutek vročine in suho grlo. Na vedenjski ravni se pojavijo nemir, razdražljivost, vzkipljivost, prepirljivost in jok, na psihološki ravni pa posameznik doživlja več negativnih čustev (strah, jeza, depresivnost, anksioznost). Že leta 1956 je t. i. »oče stresa«, Hans Selye (1956), ugotovil, da stres poteka v treh fazah. Prva je alarmna faza, v kateri posameznik zaradi delovanja stresorja najprej doživi šok in krajši upad delovanja. Zanj je značilno delovanje po principu boj ali beg, pri katerem se organizem pripravi na spopad s stresorjem ali umik iz stresne situacije. Druga faza je protišok ali odpor, v katerem se organizem pripravi na akcijo. V tej fazi začne delovati simpatično živčevje, sprostito se energetske zaloge, aktivnost se dvigne nad običajno raven. Posameznik se dejavno spopade s problemom, pri čemer porabi več energije, kot jo tvori. Če ima na razpolago dovolj virov za spopadanje s stresom in če razvije učinkovite strategije spoprijemanja z njim, se v tej fazi stres običajno zaključi, v nasprotnem primeru pa prihaja do različnih duševnih ali zdravstvenih težav. Zadnja faza je faza izčrpanosti, v kateri se aktivnost spusti pod običajno raven. Če se stres zaključi v tej fazi, posameznik doživlja nemoč in negativna čustva, lahko pride tudi do motenj čustvovanja, posledično pa se lahko razvijejo različne funkcionalne ali somatomorfne motnje ipd. (Musek, 2005). Posameznik lahko poleg hude utrujenosti in potrtosti ob padcu imunskega sistema razvije različne ponavljajoče se alergije, kožne bolezni (na primer herpes), prehlade, vnetja ipd., pogosto pa poroča o bolečinah v križu, ramenih, hrbtenici, kolenih itd. (Buscemi idr., 2019;

Reed, 2019). Udeleženci raziskave (Kobal in Kobal, 1994), ki sem jo omenila v razdelku *Evolucijski pomen čustev*, ki so bili zaradi telesnih bolezni obravnavani na invalidski komisiji, najpogosteje izkazujejo prav bolezni mišičnoskeletnega sistema, še posebej hrbtenice, ramen in vratu. Kar 58 % jih ima simptome, ki po mednarodni klasifikaciji bolezni sodijo med bolezni mišičnoskeletnega sistema in vezivnega tkiva (ICD-11) (WHO, 2018), kar prikazujem na Sliki 47. Težava je v tem, da resnično občutijo močne bolečine v hrbtenici, ki jih ovirajo pri delu do te mere, da ga ne morejo več učinkovito opravljati, a diagnostika teh težav bodisi ostaja nejasna bodisi diagnoza ni taka, da bi se zaradi nje lahko upokojili.



Slika 47: Najpogostejše bolezni udeležencev po mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov (ICD-11), obravnavanih na invalidski komisiji

Zasidranost v fazi izčrpanosti lahko povzroči t. i. sindrom izgorelosti, za katerega je značilna tako huda psihična in fizična izčrpanost, da posameznik ne more več samostojno funkcionirati. V nasprotju z ICD-10 (WHO, 1992), ki je izgorelost povezovala s prilagoditvami v različnih življenjskih kontekstih, jo nova različica ICD-11 (WHO, 2018) opredeljuje kot sindromsko posledico neustreznega spoprijemanja s kroničnim stresom na delovnem mestu. Pri tem naj poudarimo, da izgorelosti ne obravnava kot bolezen, temveč kot z delom povezan sindrom. Kljub temu, da je izraz izgorelost v novi različici ICD-11 ekskluzivno rezerviran za delo (angl. occupational burnout ali job burnout), v najnovejši znanstveni literaturi najdemo kar nekaj raziskav, ki prepoznavajo tudi druge oblike izgorelosti. Tako Mikolajczak idr. (2020) raziskujejo t. i. starševsko izgorelost (angl. parental

burnout), ki jo opredeljujejo kot stanje maksimalne izčrpanosti, ki je povezano s starševsko vlogo, kaže pa se kot čustvena odmaknjenost od otrok(a) in ogrožajoči dvomi v lastno starševsko sposobnost. Tako kot izgorelost na delovnem mestu tudi starševsko izgorelost razlagajo skozi tri dimenzije: čustveno izčrpanost, čustveno odmaknjenost in neučinkovitost, ki jih merijo z *Lestvico starševske izgorelosti – PBI* (Roskam idr., 2017). M. Sorkkila in K. Aunola (2020) menita, da je starševska izgorelost povezana s pretiranim perfekcionizmom, ki se izraža kot preplet med vase usmerjenim in družbeno pričakovanim perfekcionizmom. Prvi je usmerjen v izjalovljena starševska pričakovanja o sebi kot staršu, drugi pa na družbeno pričakovane vloge sebe kot starša, ki naj bi se jim izneveril. Zanimiva je tudi študija A. K. Griffith (2020), ki raziskuje starševsko izgorelost v času pandemije COVID-19.

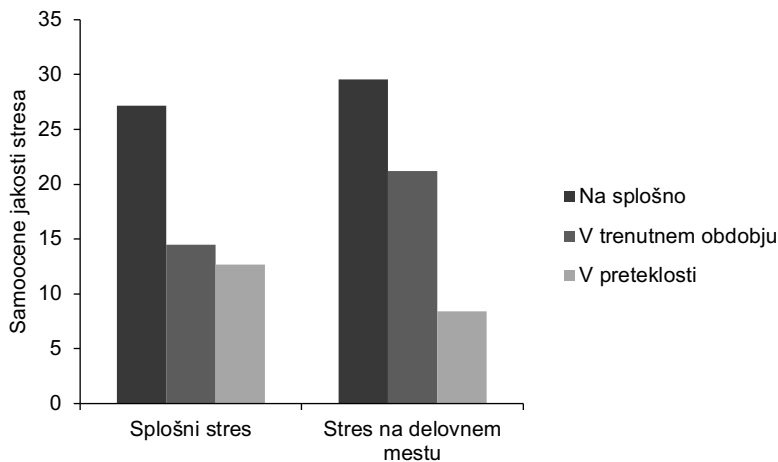
5.2.3 Samoocene jakosti stresa

Stres lahko ocenjujemo na različne načine. Zanimiv je pristop Fernández Seara in M. Mielgo Robles (2006), ki sta oblikovala obsežno baterijo lestvic za merjenje stresa. Ta je izvorno namenjena merjenju stresa v življenju na splošno, na delovnem mestu in v določenem življenjskem obdobju, sestavila pa sta tudi *Lestvico za merjenje samoocene stresa* za specifično skupino, tj. poklicne voznike. Merila sta:

- a) samooceno stresnih situacij,
- b) samooceno pogostosti stresnih situacij in
- c) samooceno jakosti stresnih situacij.

Del omenjene baterije smo uporabili tudi v eni od raziskav (Kavšek idr., 2018), saj so nas zanimali psihosocialni vidiki stresa na splošno in na poklicnem področju. Povabilu za sodelovanje sta se odzvali 302 delovno aktivni osebi, zaposleni v Slovenski vojski, v povprečni starosti 34 let, od tega 80,8 % moških. Med drugim so udeleženci izpolnjevali dve lestvici za oceno stresa – EAE (Escala de Apreciación del Estrés) (Fernández Seara in Mielgo Robles, 2006), katerih rezultati so zajeti v takrat nastajajočem priročniku *Lestvice za oceno stresa* (Fernández Seara idr., 2017) v Sloveniji, ki se nanaša na celotno lestvico. Gre za *Lestvico samoocene stresa na splošno* in *Lestvico samoocene stresa na poklicnem področju*, pri čemer nas je zanimala le samoocena intenzivnosti stresnih situacij. Udeleženci so najprej ocenili 53, nato pa še 50 domnevno stresnih dogodkov in podali oceno od 0 do 3 glede na intenziteto dogodka kot stresnega, kjer oznaka 3 pomeni visoko intenziteto. Tako smo dobili 6 ocen, od katerih so se prve tri nanašale na samooceno intenzitete stresa na splošno, druge tri pa na samooceno intenzitete stresa na poklicnem področju; zajemale so moč stresa na splošno, v trenutnem življenjskem obdobju in v preteklosti.

Zanesljivosti lestvic po split half metodi so bile razmeroma visoke (od 0,80 do 0,86). Slika 48 ponazarja prikaz vseh šestih samoocen intenzitete stresa; iz nje je razvidna nizka samoocena na vseh ravneh, pri čemer je nekoliko višje izražena (a nepomembno) samoocena stresa na delovnem mestu.



Slika 48: Samoocene doživljanja stresa na splošno in na delovnem mestu pri odraslih

Kot statistično pomembne so se izkazale nekatere razlike glede na spol: ženske izražajo višje vrednosti pri vseh treh samoocenah splošnega stresa ter samoocenah trenutnega in splošnega stresa na delovnem mestu, vendar so učinki razmeroma majhni (d in r vrednosti so se gibale okrog 0,20). Naši rezultati se skladajo z rezultati raziskav, ki kažejo na višje doživljanje stresa pri ženskah, tako na splošno v življenju kot na delovnem mestu (DePasquale idr., 2017; Hamidovic idr., 2020).

5.2.4 Izbira vedenja in spoprijemanje s stresom

Pri razlagi kognitivno-motivacijskega modela čustvovanja v vsakdanjem življenju (Slika 29; hipoteza št. 5) se opiram na model spoprijemanja s stresom Lazarusa in S. Folkman (1984), ki sta ga avtorja osnovala v 80. letih prejšnjega stoletja in še danes velja za enega najpomembnejših raziskovalnih prispevkov na področju psihologije stresa. Tako kot pri obravnavi čustev (glej poglavje *Integralni model procesov čustvovanja*), kjer Smith in Lazarus (1993) prepoznata dva kognitivna procesa, ki sta povezana z nastajanjem čustev (glej Sliko 26) – proces primarne in proces

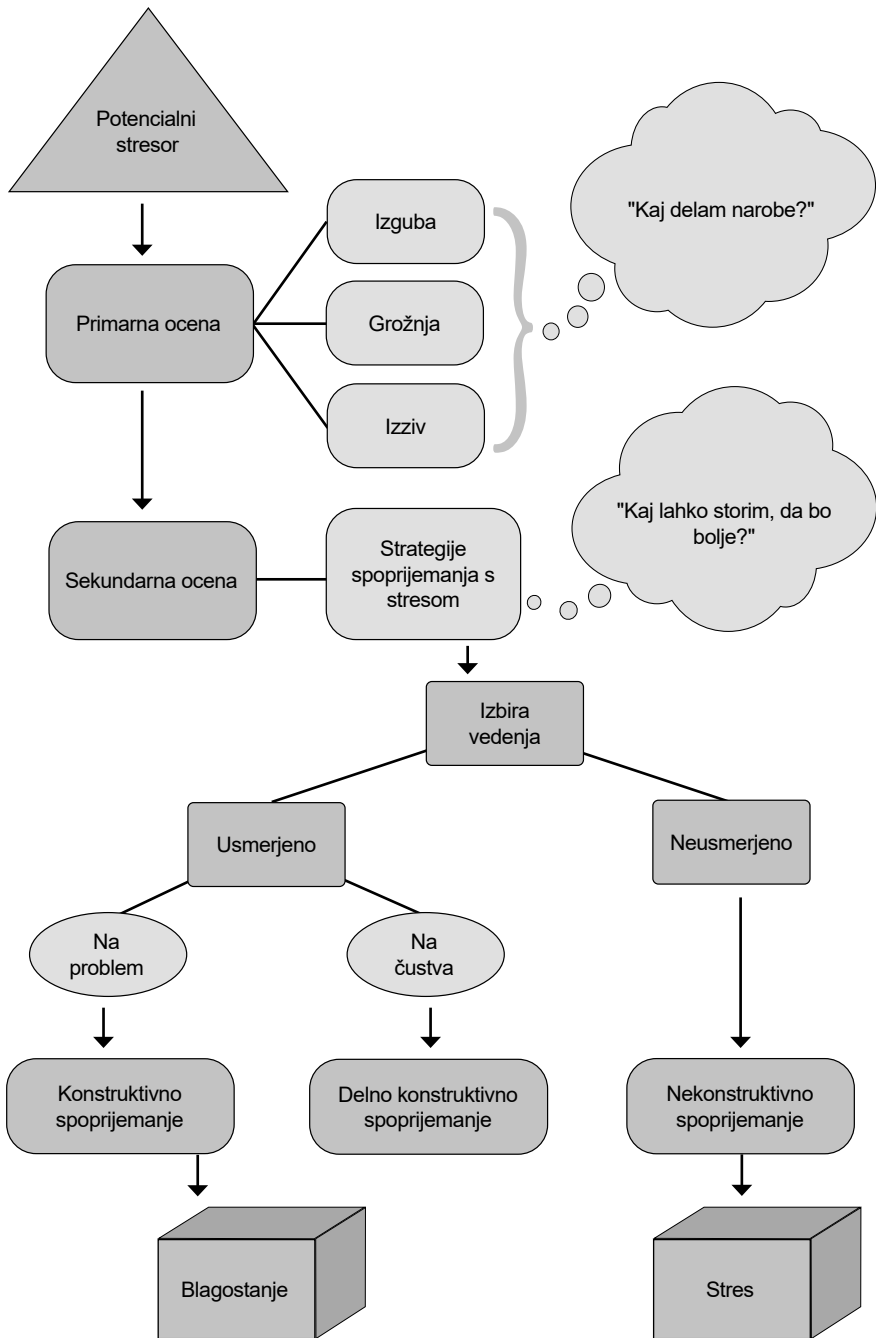
sekundarne ocene –, se tudi pri oceni stresnega dogodka pojavljata tako primarna kot sekundarna ocena. Primarna ocena je ocena, s katero določimo, ali nam stresni dogodek pomeni izgubo oziroma škodo, grožnjo ali izziv. Sledi sekundarna ocena, na podlagi katere presodimo, kakšne so naše strategije spoprijemanja s stresom in kakšne možnosti imamo, da se z njim konstruktivno soočamo. Vprašanje, ki si ga pri oblikovanju te ocene zastavimo, je: »Kaj lahko storim?« Naše spoprijemalne strategije so odvisne od zunanjih in notranjih ali, natančneje, od fizičnih, socialnih, materialnih in psiholoških dejavnikov. Zunanji dejavniki se nanašajo na značilnosti stresne situacije in okolja. Nekatere situacije lahko nadzorujemo (na primer prihajajoči izpit v prihodnjem tednu), drugih ne moremo (na primer izguba službe), pri tem pa so nam lahko v oporo druge osebe, finančni prihranki ipd. Notranji dejavniki se nanašajo na nas same, na naše zdravje in vitalnost ter na našo osebnost; izpostavimo jih le nekaj: samospoštovanje, čustvena stabilnost, notranje mesto nadzora, optimizem, socialne spretnosti, smisel za humor ipd.

Vsi našteti dejavniki vplivajo na strategije spoprijemanja s stresom, ki jih je po Lazarusu mogoče strniti v dve strategiji:

- a) usmerjenost na problem,
- b) usmerjenost na čustva.

Usmerjenost na problem je pogosto učinkovita strategija, zlasti kadar lahko situacijo spremenimo ali se ji izognemo. Delno konstruktivna je usmerjenost na čustva, saj lahko vključuje mentalno ali vedenjsko pasivnost oziroma disfunkcionalne načine soočanja s stresom, ki lahko rezultirajo kot preplavljenosti z določenimi idejami, čustvi in vedenjem (na primer verski ali drugi ideološki ekstremizem, pretirano spanje, izgubljanje v fantazijah ipd.). Carver idr. (1989) navajajo še dve strategiji, ki sta pogojno konstruktivni, in sicer zanikanje in sprejetje. Zanikanje je neučinkovito, če nam preprečuje, da bi se s situacijo soočili, sprejetje pa lahko pomeni prehitro vdajo in prepuščanje apatiji.

Kako sedaj ta model uskladiti s postavljenim modelom zunanje in notranje kognitivne neskladnosti, tj. neskladnosti med oceno situacije in oceno cilja, ki ga prikazujemo na Sliki 45? Tudi tu lahko naredimo vzporednico s Smithovo in Lazarusovo razlago (Smith in Lazarus, 1993) čustev, saj menim, da primarna in sekundarna ocena dogodka kot stresnega anticipirata tako situacijo kot cilj. Brez ocene cilja namreč ne bi bilo mogoče niti primarno niti sekundarno oceniti situacije kot stresne. Situacija je za nas stresna, če se ocena cilja, ki ga želimo doseči, sklada z oceno situacije. Vzemimo primer, da se nam pokvari avto. Za večino ljudi je to stresna situacija, nam pa je v danem trenutku to dober izgovor, saj se nam ni treba odpeljati na dolgočasen obisk. V tem primeru sta situacija in cilj pravzaprav enaka – ostati



Slika 49: Ocena stresa in izbira vedenja po Lazarusu

doma. Težji je primer osebe z neozdravljivo kronično boleznijo, ki sem ga že omenila v kontekstu spremembe cilja. Lazarus je prepričan, da se v primerih, ko situacije ni mogoče spremeniti, bolj kot usmerjenost na problem kot učinkovita strategija spoprijemanja izkaže usmerjenost na čustva – da torej delamo na ustvarjanju pozitivnih čustev, znamo poiskati čustveno oporo in se učimo različnih tehnik sproščanja, najpomembnejša pa je samoregulacija čustev. V primeru osebe s kronično boleznijo je tako izjemno pomembno, da se usmerja na konstruktivne strategije, ki so usmerjene na čustva. A pri tem naj poudarim, da v takšnih primerih na čustva ne moremo vplivati brez posrednika, to pa so naše misli in naše vedenje. To pomeni, da mora oseba spremeniti cilj, tj. uskladiti neskladje med oceno situacije (»bolan sem«) in oceno cilja (»hočem biti zdrav«), v reinterpretacijo cilja (»ne glede na bolezen hočem dobro živeti«). Menim, da lahko šele z reinterpretacijo ocene cilja učinkovito pristopi k situaciji, ki jo posledično prav tako reinterpreтира v »ne glede na bolezen živim dobro«. Tako se bo lahko oseba s svojo obremenitvijo konstruktivno soočala na oba načina, oziroma ji bosta izmenično in prožno pomagala pri vzpostavljanju psihičnega blagostanja.

V želji, da bi svežnju osebnostnih lastnosti, ki pripomorejo k oblikovanju učinkovitih strategij spoprijemanja s stresom, poiskali skupni imenovalce, si raziskovalci že več kot pol stoletja prizadevajo k prepoznavanju takega skupnega fenomena. Tako se je v 70. letih prejšnjega stoletja izoblikoval model t. i. osebnostne čvrstosti (angl. personality hardiness) (Kobasa, 1979), za katerega je S. C. Kobasa predpostavila, da zajema tri elemente: izzvanost, kompetentnost in angažiranost za spoprijemanje s stresom. Deluje kot moderatorska spremenljivka med stresorji in posameznikovimi odzivi, kar pomeni, da posamezniku z nizko stopnjo osebnostne čvrstosti že šibkejši stres povzroči globlje čustvene in vedenjske posledice, zaradi česar je okrevanje po stresu upočasnjeno ali nedokončano. Tisti z visoko stopnjo osebnostne čvrstosti pa se tudi na močnejše stresorje odziva konstruktivno, postresno okrevanje je hitrejše, prispeva k doseganju boljšega uspeha pri študiju in na kariernem področju, k pozitivnim medosebnim odnosom ter spodbuja osebnostno rast. Sorodna koncepta sta odpornost jaza (angl. ego resilience) (Block, 1961; Block in Block, 2006) in iz njega nadgrajena psihološka ali psihosocialna odpornost (angl. psychosocial/psychological resilience) (Rutter, 1987; Davydov idr., 2010). Sledi mentalna trdnost (angl. mental toughness), ki naj bi odražala odpornost v športu (Moran, 2004) itd.

Med novejšimi koncepti je tudi *psihološka prožnost* (angl. psychological flexibility), za katero se skrivajo nekoliko različne opredelitve (Hayes idr., 2006; Kashdan in Rottenberg, 2010). Za to monografijo je še posebej zanimiva Kashdanova in

Rottenbergova (2010), saj jo povezujeta z oceno in doseganjem ciljev. Predpostavljata, da je psihološka prožnost temeljna težnja k doseganju življenjsko pomembnih ciljev kljub prisotnosti stresa in pomeni ključni psihološki korak k učinkovitemu prilagajanju na stresne okoliščine, psihičnemu blagostanju in zdravju na sploh. V njej vidita tisti člen, v katerem se zgoščajo najpomembnejši dejavniki psihičnega blagostanja in psihološkega zdravja, kot so pozitivna čustva in kognicije ter izpolnjene temeljne psihološke potrebe. Gradijo jo štirje dinamični vseživljenjski procesi:

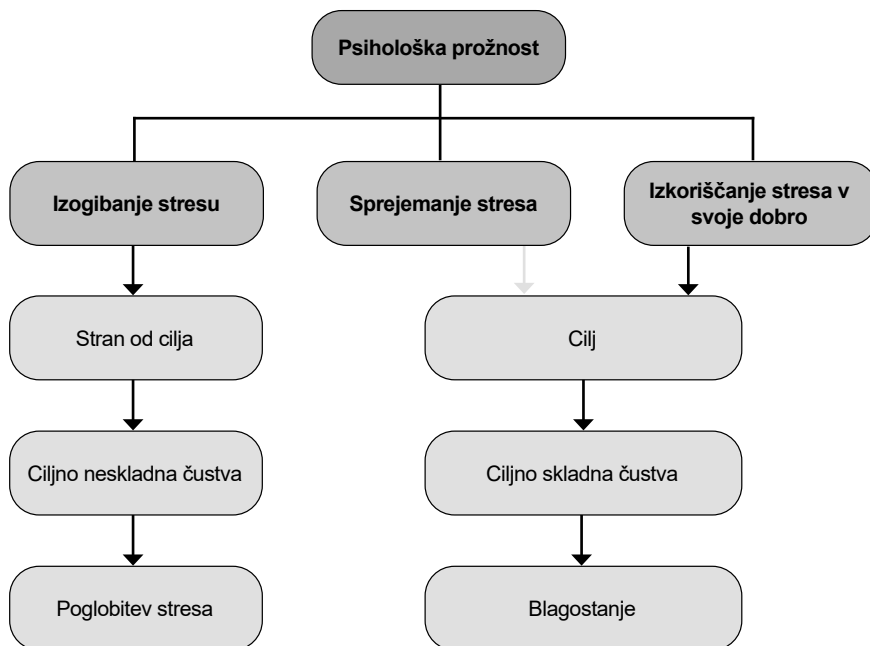
- a) prilagajanje na raznolike situacijske zahteve,
- b) preoblikovanje lastnih kognitivnih shem, skript in drugih kognitivnih virov ter dodajanje novih,
- c) spreminjanje perspektiv in
- č) uravnoteževanje medsebojno konkurenčnih želja, potreb in življenjskih ciljev.

Dobro se povezuje z osebnostnimi dimenzijami čustvene stabilnosti, odprtosti in vestnosti ter s pozitivnim čustvovanjem (Kashdan in Rottenberg, 2010). Leta 2020 so Kashdan idr. (2020) izdelali tudi lestvico za merjenje psihološke prožnosti – *Personalizirani indeks psihološke prožnosti PPFİ* (angl. Personalized Psychological Flexibility Index (PPFI)), ki prepoznava tri medsebojno neodvisne strategije spoprijemanja s stresom:

- a) izogibanje stresu,
- b) sprejetje stresa,
- c) izkoriščanje stresa v svoje dobro.

Izogibanje stresu (angl. avoidance) je pasivna in neučinkovita strategija ter pomeni nezmožnost soočanja z mislimi, občutki in situacijami, ki bi lahko vzbudile psihično in fizično neugodje. Posameznik se jim bodisi v celoti izogiba bodisi odlašča s soočenjem z njimi. Sprejetje stresa (angl. acceptance) je aktivna in učinkovita strategija, pomeni zavedanje in sprejemanje psihičnega in fizičnega neugodja kot naravnega spremljevalca na poti k doseganju ciljev. Manj pogosta, a najučinkovitejša strategija pa je izkoriščanje stresa v svoje dobro (angl. harnessing), pri čemer posameznik svojo stresno situacijo in negativna čustva izrabi za motivacijo in doseganje pomembnih osebnih ciljev. Vprašalnik sestavlja 15 postavk, vsako področje jih obsega po pet. Udeleženec ima na voljo sedemstopenjsko lestvico, kjer 1 pomeni »sploh se ne strinjam«, 7 pa »povsem se strinjam« in z njo ocenjuje trditve glede na to, koliko meni, da veljajo zanj. Višji rezultat pomeni višje izraženo obliko spoprijemanja s stresom in s tem stopnjo psihološke prožnosti. Lestvica ima dobre metrijske značilnosti, koeficient zanesljivosti za celotno lestvico je 0,84 (Kashdan idr., 2020).

Model ocene stresa in izbire vedenja, ki sem ga priredila po Lazarusu (Slika 49), lahko sedaj dopolnim s konceptom psihološke prožnosti in slikovno prikažem na Sliki 50. Pasivna in neučinkovita strategija izogibanja stresu vodi stran od cilja, ciljno neskladna čustva se ojačajo in poglobljajo stres ter psihološko togost. Nasprotno se psihološka prožnost kaže skozi strategijo spoprijemanja s stresom tako, da stres in negativna čustva sprejmemo kot nekaj naravnega in na ta način dosegamo cilje; posledično doživljamo več ciljno skladnih čustev in tako stremimo k psihičnemu blagostanju. Izkoriščanje stresa v svoje dobro pa je najučinkovitejša strategija, ki vodi do psihičnega blagostanja in dobrega počutja.



Slika 50: *Psihološka prožnost in strategije spoprijemanja s stresom*

Sklenemo lahko, da se fenomen psihološke prožnosti, ko ga umestimo v model ocene stresa in izbire vedenja, sklada z našo predpostavko, da so negativna primarna čustva, ki smo jih obravnavali v tem poglavju, strah, jeza, gnus in žalost, lahko tudi ciljno skladna, če jih znamo ustrezno izrabit za motivacijo doseganja pomembnih ciljev in cilj ustrezno reinterpreterirati. To pa ne velja za njihove izpeljanke, tesnobo, depresivnost in agresivnost, ki so primarno ciljno neskladna čustva in nas pri motivaciji za doseganje ciljev zavirajo.

5.2.5 Prehranjevalno vedenje kot odziv na stres

Pri soočanju s stresom je izbira vedenja povezana z dejavnostmi, ki so sicer del našega vsakdanjega funkcioniranja, v primeru neučinkovitega spoprijemanja pa postanejo prevladujoče. Na tem mestu si bomo ogledali hranjenje in z njim povezano prehranjevalno vedenje.

Prehranjevalno vedenje je širok pojem, ki obsega vedenje, povezano z izbiro hrane, motivacijo za prehranjevanje, načine prehranjevanja ipd., in se giblje na kontinuumu od zdravega in manj zdravega do nezdravega prehranjevalnega vedenja, kar lahko vodi do motenj, povezanih s hranjenjem (Ogden, 2019). Začetki psiholoških vidikov prehranjevanja sodijo že v 40. oziroma 50. leta prejšnjega stoletja, v čas, ko je Kurt Lewin (1935, 1951) osnoval v psihologiji motivacije dobro znano t. i. teorijo polja. V njej je posebno mesto namenil prav hrani in prehranjevalnemu vedenju človeka. V vedenju, povezanem s hrano, je prepoznaval kompleksnost procesov, ki vključujejo kulturne, socialne in psihosocialne razsežnosti. Ena prvih raziskav (Lyman, 1982) o povezanosti med čustvi in hrano je pokazala, da ljudje dejansko posegamo po različnih količinah in različnih jedeh, ko smo pozitivno ali negativno razpoloženi. Lyman (1982) je na preprosta vprašanja »Po kateri jedi raje posežeš, ko si srečen/zaljubljen/jezen itd.?«, dobil zanimive odgovore, ki kažejo, da se pri vprašanih ob doživljanju pozitivnih čustev, kot so sreča, ljubezen, občutki samozavesti, prijateljsko razpoloženje ipd., vnos hrane poveča, najbolj pa jim teknejo mesne jedi. Uživanje (pretežno nezdravih) prigrizkov se povezuje predvsem z dolgčasom, občutkom zasmehovanosti, pa tudi z zaskrbljenostjo. Negativna čustva, kot so strah, sram, depresivnost, jeza in žalost, pa vnos hrane večinoma zmanjšajo, saj je velik delež udeležencev poročal, da ob doživljanju teh čustev ne zaužijejo ničesar.

Sodobne raziskave potrjujejo, da se čustva povezujejo z različnimi vidiki prehranjevalnega vedenja, tako z motivacijo za hranjenje (Macht in Simons, 2011), odzivi na hrano (Willner in Healy, 1994), izbiro hrane (Gibson, 2006), količino zaužite hrane (Greeno in Wing, 1994) ipd. Macht (2008) navaja, da čustva na hranjenje vplivajo na pet različnih načinov:

- a) čustva, ki jih sproži določena hrana, vplivajo na izbiro hrane; uživanje sladkorja, na primer, začasno sproži pozitivne odzive, zaradi česar se poveča verjetnost nadaljnjega poseganja po jedeh z višjo vsebnostjo sladkorja,
- b) močna čustva zavirajo motivacijo za hranjenje,
- c) močna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad hranjenjem,
- č) negativna čustva lahko spodbujajo hranjenje z namenom uravnavanja čustev,
- d) čustva vplivajo na hranjenje skladno z valenco čustev.

Ponavljajočo se izbiro vedenja kot hranjenja v stresnih situacijah imenujemo *čustveno hranjenje* (angl. emotional eating) (Macht in Simons, 2011) ali s stresom povezano hranjenje (angl. stress eating) (Meule idr., 2018). To je neučinkovito vedenje spoprijemanja z negativnimi čustvi, pri čemer sta ključna dva medsebojno povezana procesa:

- a) negativna čustva zvišajo motivacijo za prehranjevanje in posledično pride do povečanega hranjenja,
- b) hranjenje zniža intenzivnost negativnih čustev (Macht in Simons, 2011).

V tej monografiji se osredotočam na čustveno hranjenje kot na pojav, ki se odraža kot neučinkovito spoprijemanje s stresom in kot tak ne vključuje kliničnopsiholoških kazalcev. Lahko bi rekli, da ga obravnavamo kot nekakšno »psihopatologijo vsakdanjega življenja«, ki sama po sebi ni (preveč) škodljiva, če le ne postane prevladujoč način funkcioniranja. Raziskave (Laitinen idr., 2002) kažejo, da več kot 20 % odraslih oseb občasno poroča o čustvenem hranjenju, bodisi med stresom pojedjo več, posegajo po jedeh z večjo vsebnostjo sladkorja, ob hranjenju doživijo olajšanje ipd. Takšno spoprijemanje s stresom se kaže tudi pri otrocih in mladostnikih (Hill idr., 2018). Macht in Simons (2011) ugotavljata, da stres pri večini ljudi povzroči pogostejše poseganje po hrani, manjši pa je delež tistih, ki jim stres zavira apetit. Pri čustvenem hranjenju posameznik poleg drugih negativnih čustev doživlja tesnobo, kar lahko vodi do zmanjšanja uživanja hrane pri osebah z normativno težo ali do povišanja uživanja hrane pri osebah s povečano telesno težo (Smith idr., 2020).

V raziskavi (Kobal Grum, 2017a), v kateri je sodelovalo 426 udeležencev (povprečna starost je bila 30,31 leta ($SD = 8,70$), 392 je bilo žensk), me je zanimala povezanost med prehranjevalnim vedenjem, stresom in osebnostjo. Med drugim sem uporabila dva vprašalnika, ki se nanašata na stres in hranjenje:

- a) *Vprašalnik prehranjevalnega vedenja* (EBPQ – Eating behavior patterns questionnaire) (Schlundt idr., 2003) in
- b) *Vprašalnik samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev* (EADES – Eating and appraisal due to emotions and stress questionnaire) (Ozier idr., 2007).

Prvi vprašalnik meri prehranjevalno vedenje posameznika na šestih področjih:

- uživanje maščob,
- čustveno hranjenje,
- uživanje sladkarij,
- kulturne navade oziroma življenjski slog,
- prehranjevanje brez vnaprejšnjega načrta in
- preskakovanje obrokov.

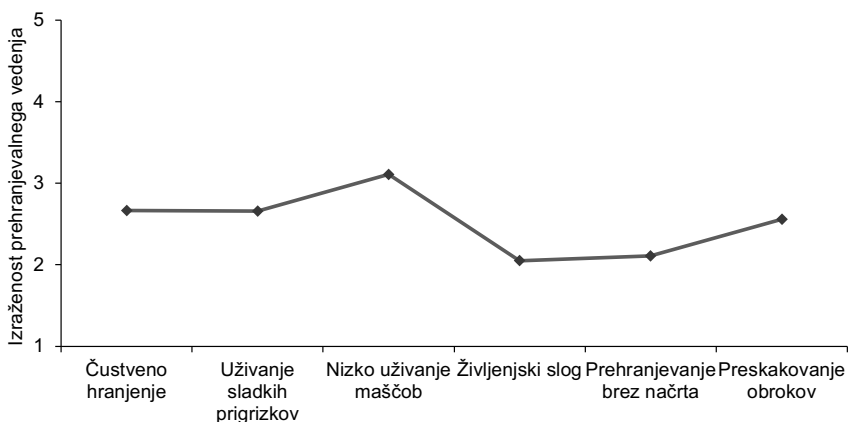
Vprašalnik vsebuje 51 postavk, naloga udeleženca pa je, da na petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (sploh ne velja zame) do 5 (popolnoma velja zame) oceni, v kolikšni meri je posamezna trditev zanj značilna. Rezultat izračunamo za vsako dimenzijo posebej, pri čemer se pet postavk točkuje obratno. Višji rezultat pomeni višjo izraženost posameznega vedenja. Vprašalnik sem vzvratno prevedla iz angleškega v slovenski in nazaj v angleški jezik (Kobal Grum, 2017a). Zanesljivost vprašalnika na posameznih področjih se v izvorni raziskavi (Schlundt idr., 2003) giblje med 0,50 in 0,84, v tej raziskavi pa sem dobila naslednje alfa koeficiente: za lestvico uživanja maščob 0,66 (14 postavk), čustvenega hranjenja 0,84 (10 postavk), uživanja sladkega 0,80 (6 postavk), življenjskega sloga 0,43 (7 postavk), slučajnega načrtovanja 0,61 (9 postavk) in preskakovanja obrokov 0,50 (5 postavk). Rezultati kažejo nizko do visoko notranjo konsistentnost vprašalnika, korelacije med lestvicami niso visoke, čeprav so povečini pomembne (Tabela 14).

Tabela 14: *Korelacije med lestvicami Vprašalnika prehranjevalnega vedenja EBPO*

	Uživanje maščob	Čustveno hranjenje	Uživanje sladkega	Življenjski slog	Brez načrta
Čustveno hranjenje	-,089	1			
Uživanje sladkega	-0,259**	0,520**	1		
Življenjski slog	-0,102	0,183**	0,147*	1	
Brez načrta	-0,329**	0,275**	0,306**	0,122*	1
Preskakovanje obrokov	0,030	0,100	0,108	0,048	0,180**

**p<0,01

Najvišja korelacija se je pokazala med čustvenim hranjenjem in pogostostjo uživanja sladkih jedi, kar kaže, da so lahko sladki prigrizki eden od načinov, seveda neučinkovitih, spoprijemanja s stresom. Slika 51 prikazuje izraženost stopnje strinjania s postavkami na lestvici čustvenega hranjenja in pogostosti uživanja sladkih jedi, iz česar je razvidna razmeroma nizka stopnja izraženosti nezdravih oblik prehranjevalnega vedenja. Morda še najbolj preseneča rezultat na področju čustvenega hranjenja, saj udeleženci pri označevanju postavk, kot so »Jem, da bi se potolažil«, »Kadar sem razburjen, jem« ipd., v povprečju bolj težijo k nevtralni stopnji strinjania (povprečna stopnja strinjania je 2,67 od 5), kar bi lahko kazalo na to, da v stresnih situacijah pogosteje posegajo po hrani.



Slika 51: Izraženost prehranjevalnega vedenja na Vprašalniku prehranjevalnega vedenja EBPO

Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,81) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 9007,75, p = 0,00$) potrđita ustreznost uporabe te metode. Ko z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent, na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija dobimo zelo razpršeno faktorsko strukturo, ki kaže na 15 komponent. Prva pojasnjuje 15,2 % variance, vseh 15 faktorjev skupaj pa 63,04 %. Pri omejitvi na 6 faktorjev faktorji skupno pojasnijo 41,67 % variance, s tem da se s prvim faktorjem vsaj 0,50 vrednosti nasiča 7, z drugim in tretjim po 6, s četrnim 2, s petim se negativno nasičajo 4, s šestim pa ena postavka (Tabela 15), zato nadalje uporabim omejitve na 5 faktorjev (Tabela 16). Tudi sicer, kot smo ugotovili, je koeficient zanesljivosti za to področje razmeroma nizek.

Tabela 15: Rotirana 6-faktorska matrika rezultatov na Vprašalniku prehranjevalnega vedenja EBPO

	Faktorji					
	1	2	3	4	5	6
EBPQ_33	0,684	,349	-,209	,151	,042	-,090
EBPQ_20	0,675	0,169	0,042	0,130	-0,048	0,005
EBPQ_36	0,658	0,171	-0,179	0,146	0,056	-0,120
EBPQ_12	0,658	-0,015	-0,078	-0,098	0,145	-0,101
EBPQ_47	0,644	0,019	-0,066	-0,036	-0,007	0,146
EBPQ_05	0,624	0,305	-0,133	0,052	-0,006	-0,115
EBPQ_29	0,621	0,255	-0,106	0,236	0,016	0,262
EBPQ_27	0,474	0,433	-0,243	0,080	0,005	-0,221

	Faktorji					
	1	2	3	4	5	6
rEBPQ_34	-0,460	-0,033	0,016	-0,388	0,020	-0,067
rEBPQ_39	0,299	-0,041	-0,269	0,247	0,208	0,122
EBPQ_11	0,119	0,843	0,071	0,003	0,007	-0,038
EBPQ_02	0,057	0,839	0,084	0,043	-0,019	-0,067
EBPQ_06	0,146	0,703	-0,046	0,166	-0,008	0,000
EBPQ_18	0,140	0,685	0,096	0,075	-0,045	0,060
rEBPQ_48	0,030	0,574	-0,009	-0,025	0,025	-0,139
EBPQ_23	0,439	0,567	-0,028	0,099	-0,034	-0,168
EBPQ_42	0,212	0,494	-0,143	0,078	-0,018	0,109
EBPQ_26	0,030	0,420	0,207	0,028	0,041	0,137
EBPQ_16	-0,119	-0,025	0,678	-0,175	-0,050	0,154
EBPQ_01	-0,193	-0,016	0,640	-0,083	-0,143	-0,068
EBPQ_07	-0,208	0,089	0,639	0,035	-0,109	-0,251
EBPQ_13	-0,064	0,073	0,585	-0,188	0,066	0,027
EBPQ_10	-0,320	0,022	0,560	-0,075	-0,182	-0,289
EBPQ_04	-0,176	0,070	0,508	-0,171	0,153	-0,095
EBPQ_40	0,165	0,133	-0,443	0,426	0,068	0,159
EBPQ_19	-0,135	-0,025	0,439	0,137	-0,377	-0,187
EBPQ_24	0,128	0,147	0,389	0,130	-0,054	0,194
EBPQ_22	0,106	-0,025	0,388	0,082	-0,281	0,185
rEBPQ_43	-0,217	0,040	-0,344	0,201	-0,146	-0,069
EBPQ_14	0,076	0,032	0,031	0,677	-0,064	-0,173
EBPQ_08	0,026	0,046	-0,070	0,655	0,009	0,059
EBPQ_41	0,005	0,006	0,370	-0,467	0,047	0,093
EBPQ_30	0,328	0,206	-0,034	0,461	0,209	0,068
EBPQ_46	-0,048	0,130	-0,020	0,427	0,148	0,114
EBPQ_51	0,083	0,097	-0,356	0,411	-0,049	-0,030
EBPQ_50	-0,037	0,077	-0,022	0,402	-0,051	-0,194
EBPQ_21	0,084	0,142	0,008	0,395	0,121	0,077
EBPQ_44	0,243	0,264	-0,039	0,371	-0,065	0,267
EBPQ_49	0,102	-0,136	-0,060	0,368	0,243	0,085
EBPQ_38	0,108	0,047	-0,046	0,361	-0,039	0,210
EBPQ_37	-0,039	0,085	0,091	-0,276	-0,014	-0,032
EBPQ_45	0,147	-0,060	0,097	0,158	0,740	-0,113
EBPQ_35	0,113	-0,055	0,107	0,225	0,735	-0,071
EBPQ_31	0,035	-0,035	0,255	0,077	-0,648	-0,040
EBPQ_15	0,115	-0,088	0,149	0,114	0,596	-0,024
EBPQ_28	0,121	0,009	0,164	0,001	-0,589	-0,207
rEBPQ_25	0,076	-0,169	0,204	0,115	-0,525	0,049

Faktorji						
	1	2	3	4	5	6
EBPQ_09	-0,118	-0,019	-0,098	0,346	0,004	0,617
EBPQ_17	-0,161	-0,021	0,325	-0,125	-0,046	0,467
EBPQ_32	0,086	0,028	-0,041	0,070	0,111	0,467
EBPQ_03	0,094	0,222	0,052	0,065	0,233	-0,405

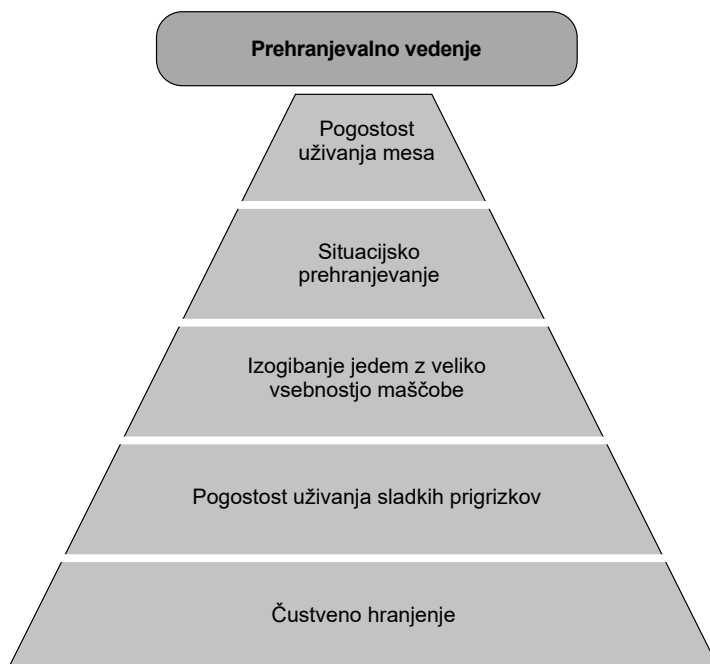
Iz tabele 16 je razvidno, da se s 1. faktorjem najbolj nasičajo prav postavke za področje čustvenega hranjenja, razen postavk »Pogosto uživam prigrizke« in »Ponoči uživam več prigrizkov«. Ta faktor imenujem faktor čustvenega hranjenja. Z 2. faktorjem se nasičajo postavke, ki se večinoma nanašajo na področje pogostosti uživanja sladkih prigrizkov, kot na primer: »Rad imam sladkarije«, »Piškoti so zame idealni prigrizki« itd. Imenujem ga faktor pogostosti uživanja sladkih prigrizkov. 3. faktor nasičajo postavke, ki se nanašajo na pozornost pri uživanju maščob, zato ga imenujem faktor izogibanja jedem z veliko maščobe, 4. na nenačrtovano prehranjevanje, 5. se izkazuje kot drugačen od izvirne strukture: visoko je nasičen s postavkami, ki se nanašajo na pogostost uživanja mesa, zato ga imenujem faktor pogostosti uživanja mesa.

Tabela 16: Rotirana 5-faktorska matrika rezultatov na Vprašalniku prehranjevalnega vedenja EBPQ

Faktorji					
	1	2	3	4	5
EBPQ_02	0,835	0,042	0,077	0,045	-0,033
EBPQ_11	0,832	0,106	0,066	0,016	-0,007
EBPQ_06	0,694	0,133	-0,048	0,181	-0,020
EBPQ_18	0,661	0,135	0,101	0,110	-0,056
EBPQ_23	0,606	0,415	-0,052	0,058	-0,042
rEBPQ_48	0,589	0,012	-0,023	-0,050	0,015
EBPQ_27	0,484	0,447	-0,272	0,024	-0,002
EBPQ_42	0,461	0,211	-0,133	0,128	-0,029
EBPQ_26	0,384	0,036	0,220	0,079	0,035
EBPQ_03	0,321	0,057	0,004	-0,063	0,233
EBPQ_20	0,190	0,669	0,032	0,128	-0,047
EBPQ_33	0,383	0,666	-0,229	0,129	0,036
EBPQ_47	0,001	0,653	-0,060	0,015	-0,006
EBPQ_12	0,025	0,649	-0,099	-0,124	0,148
EBPQ_36	0,217	0,639	-0,203	0,108	0,055
EBPQ_29	0,215	0,630	-0,089	0,318	0,011

	Faktorji				
	1	2	3	4	5
EBPQ_05	0,341	0,607	-0,154	0,025	-0,009
rEBPQ_34	-0,048	-0,454	0,019	-0,389	0,019
rEBPQ_39	-0,051	0,299	-0,264	0,278	0,206
EBPQ_16	-0,056	-0,097	0,694	-0,133	-0,042
EBPQ_01	0,004	-0,190	0,634	-0,118	-0,135
EBPQ_07	0,153	-0,224	0,612	-0,061	-0,101
EBPQ_13	0,069	-0,055	0,587	-0,181	0,072
EBPQ_10	0,085	-0,336	0,534	-0,178	-0,175
EBPQ_04	0,091	-0,177	0,498	-0,202	0,158
EBPQ_19	0,026	-0,147	0,422	0,056	-0,370
EBPQ_22	-0,055	0,123	0,407	0,126	-0,276
EBPQ_24	0,116	0,141	0,405	0,180	-0,052
EBPQ_17	-0,133	-0,118	0,378	0,024	-0,046
rEBPQ_43	0,047	-0,228	-0,346	0,177	-0,152
EBPQ_08	0,061	0,013	-0,070	0,641	0,006
EBPQ_14	0,105	0,045	0,005	0,584	-0,063
EBPQ_09	-0,152	-0,078	-0,033	0,529	-0,001
EBPQ_40	0,108	0,161	-0,431	0,469	0,059
EBPQ_30	0,218	0,317	-0,038	0,466	0,206
EBPQ_44	0,217	0,251	-0,017	0,446	-0,071
EBPQ_46	0,120	-0,052	-0,012	0,446	0,144
EBPQ_41	-0,027	0,026	0,382	-0,420	0,051
EBPQ_38	0,015	0,114	-0,028	0,412	-0,042
EBPQ_21	0,143	0,078	0,009	0,403	0,118
EBPQ_51	0,113	0,067	-0,361	0,390	-0,055
EBPQ_49	-0,129	0,099	-0,059	0,373	0,244
EBPQ_50	0,136	-0,063	-0,046	0,321	-0,052
EBPQ_37	0,078	-0,035	0,091	-0,271	-0,014
EBPQ_32	-0,074	0,119	0,006	0,219	0,107
EBPQ_45	-0,006	0,132	0,071	0,111	0,743
EBPQ_35	-0,009	0,099	0,086	0,188	0,738
EBPQ_31	-0,024	0,035	0,256	0,050	-0,644
EBPQ_15	-0,058	0,109	0,135	0,095	0,600
EBPQ_28	0,055	0,108	0,146	-0,072	-0,585
rEBPQ_25	-0,172	0,082	0,211	0,112	-0,519

Prehranjevalno vedenje bi za naš vzorec torej opredelili drugače, kot so ga zasnovali Schlund idr. (2003). Če omenjeni avtorji prehranjevalno vedenje razlagajo kot strukturo med seboj neodvisnih šestih faktorjev, se kaže, da je na našem vzorcu struktura hierarhična in zajema pet faktorjev (Slika 52). Udeleženci moje raziskave pogosteje uživajo hrano, ko so razburjeni, slabe volje, žalostni, nesrečni, ko se dolgočasijo ipd. Sledi prehranjevalno vedenje pogostosti uživanja sladkih prigrizkov, na tretjem mestu je pozitivno prehranjevalno vedenje, ki se nanaša na pazljivost pri uživanju prehranskih izdelkov z veliko maščobami, sledi situacijsko prehranjevanje, kar pomeni, da so pogosteje navajeni jesti mimogrede na poti v službo, v restavracijah s hitro prehrano ipd.



Slika 52: *Hipotetične oblike nezdravega prehranjevalnega vedenja*

Seveda pa moramo vedeti, da v našem primeru ne gre za splošen model prehranjevalnega vedenja, ki bi vključeval predvsem nezdravo prehranjevanje, saj sem z analizo rezultatov, ki so prikazani na Sliki 50, ugotovila, da so nezdrave oblike prehranjevalnega vedenja pri udeležencih prisotne v manjši meri. Ko pa so prisotne, menim, da se hierarhično strukturirajo kot oblike čustvenega hranjenja do pogostega uživanja mesa, kot prikazujem v modelu na Sliki 52.

Glede na to, da vprašalnik, razen čustvenega hranjenja, ne meri psiholoških značilnosti, ampak predvsem načine prehranjevanja, je njegova nadaljnja raba smiselna, a pod pogojem izboljšave njegovih merskih značilnosti, kar so potrdile tudi nekatere druge raziskave (Dehghan idr, 2015).

Drugi vprašalnik EADES meri stopnjo samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev (Ozier idr., 2007). Gre za tri ocene:

- s stresom in čustvi povezana ocena prehranjevanja,
- ocena zmožnosti in virov za spoprijemanje s čustvi in stresom ter
- ocena zunanjih stresorjev.

Vprašalnik vsebuje 49 postavk, naloga udeleženca pa je, da na petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (sploh ne velja zame) do 5 (popolnoma velja zame) oceni, v kolikšni meri je posamezna trditev zanj značilna. Rezultat točkujemo na vsaki dimenziji posebej, pri čemer višji rezultat pomeni večjo izraženost posamezne ocene. Zanesljivosti, izračunane na našem vzorcu, so naslednje: za lestvico s stresom in čustvi povezana ocena prehranjevanja 0,96 (24 postavk), za oceno zmožnosti in virov za spoprijemanje s čustvi in stresom 0,88 (19 postavk) in oceno zunanjih stresorjev 0,68 (5 postavk), kar pomeni, da gre za srednje nizko do visoko notranjo konsistentnost vprašalnika. Tudi v izvorni raziskavi so bile zanesljivosti podobne (Ozier idr., 2007).

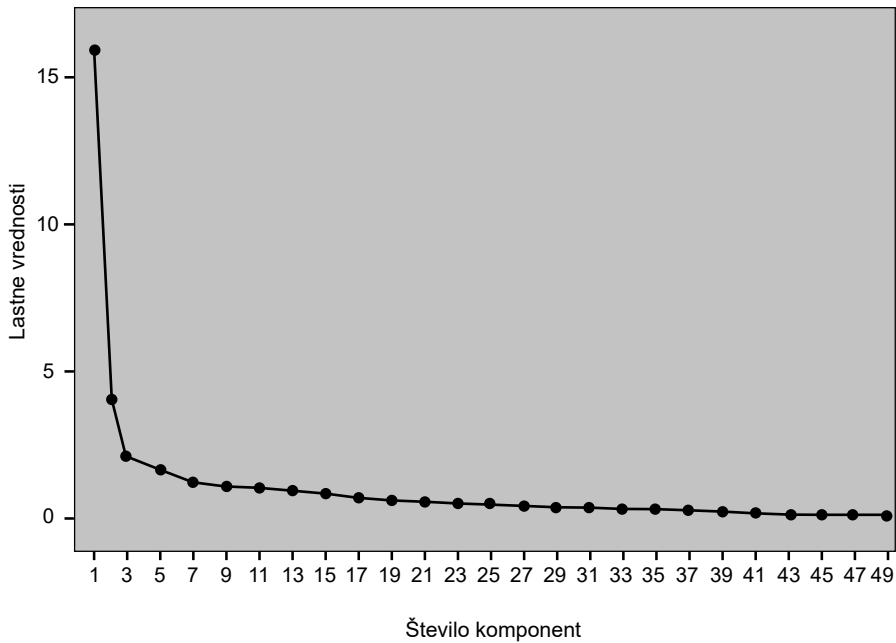
Korelacije med lestvicami so razmeroma visoke, najvišja je negativna povezanost med strategijami spoprijemanja in stresnim hranjenjem (Tabela 17). Uživanje hrane pod stresom je, kot kažejo rezultati, najvišje ob pomanjkanju učinkovitih strategij za spoprijemanje s stresom in ob prisotnosti zunanjih stresorjev. Tako dobimo vtis, da so ta področja tesno prepletena in da sovplivajo drugo na drugo.

Tabela 17: *Korelacije med lestvicami vprašalnika EADES*

	Stresno hranjenje	Strategije spoprijemanja
Strategije spoprijemanja	-0,56**	
Zunanji stresorji	,41**	-0,41**

**p<0,01

Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,93) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 9007,75$, $p = 0,00$) potrdita ustreznost uporabe metode glavnih komponent. Ko z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent, na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija dobimo 11 komponent, od katerih prva pojasnjuje največ (32,45 % pojasnjene variance), vseh 11 faktorjev skupaj pa 66,49 %. Graf drobirja pa kaže na dve oziroma tri komponente (Slika 53).



Slika 53: Graf drobirja za Vprašalnik prehranjevalnega vedenja pod vplivom stresa in čustev

Če sledimo izvornemu trifaktorskemu modelu in izvedemo Varimax rotacijo z omejitvijo na tri ekstrahirane komponente, nam ta model pojasni vsega skupaj 45,22 % celotne variance (Tabela 18).

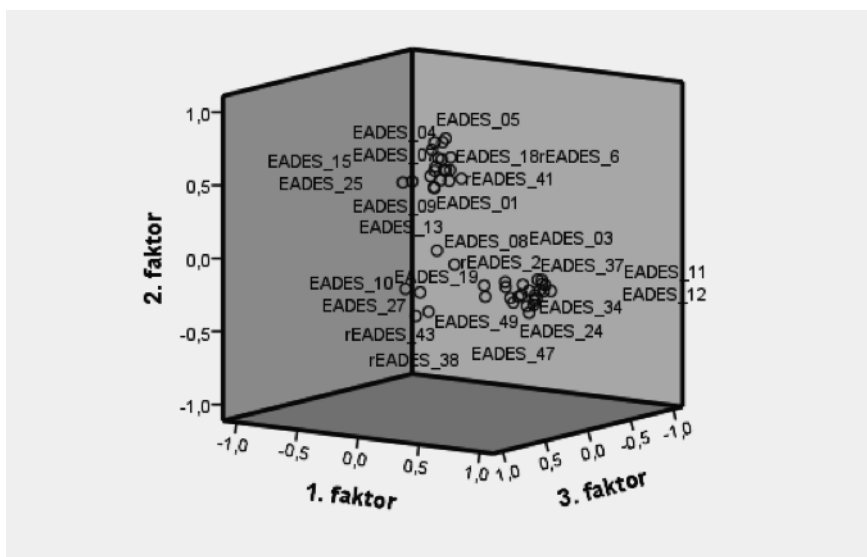
Tabela 18: Rotirana faktorska matrika rezultatov na Vprašalniku prehranjevalnega vedenja pod vplivom stresa in čustev EADES

Spremenljivke	Faktorji		
	1	2	3
EADES_32	0,856	-0,127	0,134
EADES_40	0,836	-0,089	0,150
EADES_12	0,834	-0,170	0,122
EADES_11	0,833	-0,158	0,170
EADES_03	0,813	-0,089	0,165
EADES_39	0,808	-0,190	0,003
EADES_45	0,770	-0,139	0,050
rEADES_30	0,760	-0,206	0,119
rEADES_22	0,747	-0,169	0,169

Spremenljivke	Faktorji		
	1	2	3
EADES_35	0,744	-0,276	0,114
EADES_31	0,725	-0,328	0,140
rEADES_26	0,696	-0,248	0,010
rEADES_17	0,686	-0,266	0,024
rEADES_34	0,685	-0,203	0,171
EADES_24	0,682	-0,291	0,102
EADES_37	0,629	-0,154	0,076
rEADES_42	0,607	-0,237	0,095
EADES_49	0,597	-0,233	0,175
EADES_47	0,574	-0,277	0,110
rEADES_14	0,490	-0,148	0,085
EADES_19	0,445	-0,229	0,254
rEADES_44	0,439	-0,199	0,007
rEADES_2	0,239	-0,214	-0,027
EADES_05	-0,134	0,744	-0,108
EADES_33	-0,209	0,712	-0,087
EADES_04	-0,174	0,710	-0,129
EADES_29	-0,210	0,665	-0,056
EADES_36	-0,210	0,597	-0,130
EADES_18	-0,177	0,591	-0,229
EADES_46	-0,230	0,578	-0,198
EADES_07	-0,130	0,542	0,027
EADES_23	-0,288	0,520	-0,211
EADES_15	-0,099	0,517	0,335
EADES_21	-0,151	0,515	-0,182
EADES_48	-0,139	0,510	0,065
EADES_25	-0,152	0,509	0,370
EADES_20	-0,234	0,499	-0,231
rEADES_16	-0,266	0,485	-0,301
rEADES_41	-0,092	0,455	-0,232
EADES_28	-0,173	0,454	-0,103
rEADES_6	-0,155	0,441	-0,180
EADES_01	-0,120	0,434	0,048
EADES_09	-0,119	0,427	0,047
EADES_27	0,089	-0,150	0,682
EADES_10	0,165	-0,175	0,619
rEADES_38	0,111	-0,346	0,593
EADES_13	0,243	0,107	0,534

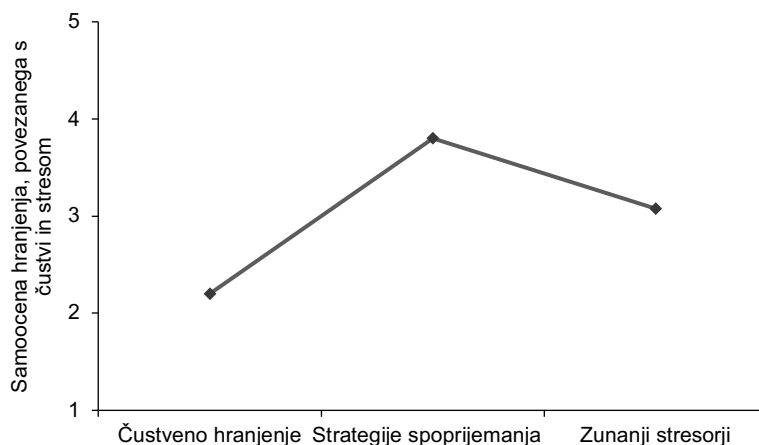
Spremenljivke	Faktorji		
	1	2	3
rEADES_43	0,094	-0,344	0,419
EADES_08	0,276	-0,009	0,375

S 1. faktorjem so najbolj nasičene (več kot 0,50) postavke št. 32, 40, 11, 12, 3, 39, 45, 30, 22, 35, 31, 26, 17, 34, 24, 37, 49, 42 in 47, z 2. št. 5, 4, 7, 33, 29, 18, 36, 46, 23, 15, 21, 48 in 25, s 3. faktorjem pa postavke 10, 13, 27, 38 in 43. Naš 1. faktor se v celoti prekriva s prvim izvornim faktorjem, izjeme so postavke »Teško prenehaj jesti, ko sem sit«, »Med druženjem z ljudmi se pogosto prenamem« in »Menim, da lahko nadziram svoje hranjenje, kadar sem srečen«. Faktorju 1 ohranjam izvorno ime »Hranjenje, povezano s stresom in čustvi«. Tudi 2. faktor se prekriva z izvornim, tako da mu ohranim ime »Strategije spoprijemanja s stresom in čustvi«. 3. faktor pa se v celoti nanaša na postavke, ki označujejo oceno zunanjih stresorjev, tako da obdržim ime »Ocena zunanjih stresorjev«. Na sliki 54 je ponazorjeno trifaktorsko zgoščanje komponentne strukture izmerjenega prehranjevalnega vedenja pod vplivom stresa v rotiranem prostoru.



Slika 54: Trifaktorska komponentna struktura prehranjevalnega vedenja pod vplivom stresa v rotiranem prostoru

Rezultati na Sliki 55 kažejo, da imajo udeleženci razmeroma nizko stopnjo izražnosti prehranjevalnega vedenja, ki naj bi nastalo pod vplivom stresa in čustev ($M = 53,86$, $SE = 1,09$ $SD = 19,13$); s povprečno stopnjo strinjanja 3,8 ocenjujejo, da imajo ustrezne zmožnosti in vire za spoprijemanje s stresom in čustvi ($M = 76,37$, $SE = 0,63$ $SD = 10,93$), menijo pa tudi, da drugi ljudje nanje delujejo kot zunanji stresorji ($M = 15,38$, $SE = 0,19$ $SD = 3,65$), kar se sklada z ugotovitvami drugih raziskav (Debeuf idr., 2018; Tan in Chow, 2014).



Slika 55: Povprečni stopnji strinjanja s postavkami na področjih hranjenja, povezanega s čustvi in stresom, ter strategij spoprijemanja s stresom in čustvi

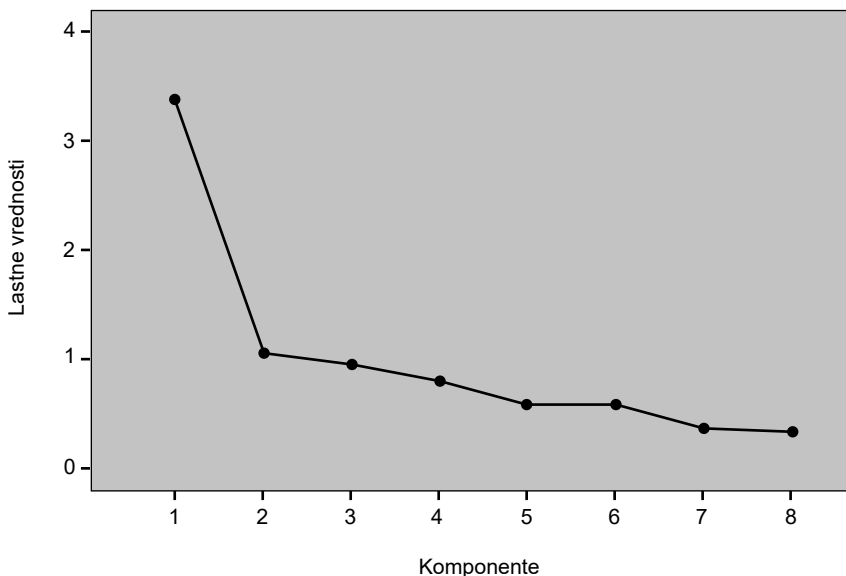
Povezanost čustvenega hranjenja s stresom in osebnostjo pokaže kar nekaj zanimivih korelacij. Ko za merjenje osebnostnih dimenzij izberem BFI (John in Srivastava, 1999), ki meri 5 velikih dimenzij osebnosti, se izkaže, da se s čustvi in stresom povezanim hranjenjem pomembno povezuje vseh 5 osebnostnih dimenzij (Tabela 19). Najvišje je z njim povezan nevroticizem ($r = 0,49$), sledijo negativne povezanosti z vestnostjo in ekstravertnostjo ($r = -0,34$) ter odprtostjo ($r = -0,14$). Ocena virov in zmožnosti spoprijemanja s stresom se pomembno, a negativno najbolj povezuje z nevroticizmom ($r = -0,56$), sledijo pozitivne povezanosti z ekstravertnostjo ($r = 0,50$), vestnostjo ($r = 0,49$) in sprejemljivostjo ($r = 0,25$), ocena drugih oseb kot zunanjih stresorjev pa se najvišje pozitivno povezuje z nevroticizmom ($r = 0,52$), sledita negativni povezanosti z ekstravertnostjo ($r = -0,31$) in vestnostjo ($r = -0,28$), sprejemljivost pa se šibko povezuje s strategijami spoprijemanja ($r = 0,25$) in negativno še šibkeje s čustvenim hranjenjem ($r = -0,14$).

Tabela 19: *Korelacije med prebranjevalnim vedenjem kot načinom spoprijemanja s stresom in čustvi ter z osebnostnimi dimenzijami*

	Zunanji stresorji	Strategije spoprijemanja	Čustveno hranjenje
Vestnost	-0,28**	0,49**	-0,34**
Nevroticizem	0,52**	-0,56**	0,49**
Odprtost	-0,19**	0,43**	-0,23**
Ekstravertnost	-0,31**	0,50**	-0,34**
Sprejemljivost	-0,03	0,25**	-0,14*

**p<0,01

Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,81) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 684,45$, $p = 0,00$) potrđita ustreznost uporabe analize glavnih komponent za osebnostne dimenzije in samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev. Ko z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent, na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija dobimo 2 faktorja, ki skupaj pojasnita 55,44 % celotne variance, pri pogoju, da lastne vrednosti dosegajo več kot 1, kar je razvidno tudi iz grafa drobirja na sliki 56.



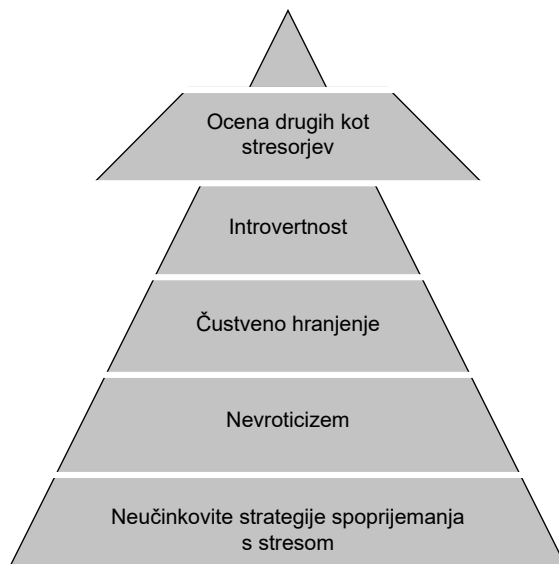
Slika 56: *Graf drobirja za področja samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev osebnostne dimenzije*

Tabela 20 kaže, da so s 1. faktorjem najbolj nasičene vse tri samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev, z 2. pa samo sprejemljivost.

Tabela 20: *Rotirana faktorska matrika rezultatov na področju samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev ter osebnostnih dimenzij*

	1. faktor	2. faktor
Strategije spoprijemanja	0,836	-0,011
Nevroticizem	-0,791	-0,111
Čustveno hranjenje	-0,711	0,246
Ekstravertnost	0,658	0,052
Zunanji stresorji	-0,634	0,419
Vestnost	0,542	-0,293
Odprtost	0,539	0,379
Sprejemljivost	0,377	0,751

Na osnovi zapisanega menim, da sta čustveno hranjenje in ocena zunanjih stresorjev tisti samooceni s stresom povezanega prehranjevalnega vedenja, ki se najbolj povežeta z osebnostjo, in sicer največ z nevroticizmom. Na osnovi zbranih rezultatov sklepam o hipotetičnem modelu prehranjevalnega vedenja v povezavi s stresom in osebnostjo, ki ga prikazujem na Sliki 57.



Slika 57: *Hipotetični model prehranjevalnega vedenja v povezavi s stresom in osebnostjo*

Tudi ta model postavljam v hierarhično grafiko. Zdi se, da imajo pri tovrstnem prehranjevalnem vedenju največjo težo neučinkovite strategije spoprijemanja s stresom, ki se lahko ob prisotnosti nevroticizma manifestirajo skozi vedenje v obliki čustvenega hranjenja. Če pa bi bila prisotna tudi osebnostna dimenzija introvertnosti, bi se lahko čustveno hranjenje pojavljalo tudi ob nelagodju kot posledici samoocene drugih ljudi, ki posamezniku pomenijo izvor stresa. Prav ocena zunanjih stresorjev se namreč izkazuje v obliki postavk, ki nakazujejo, da posameznika skrbi mnenje drugih ljudi o njem, da drugi ljudje vplivajo na njegovo soočanje s stresom ipd. Prikazani model ne zajema preostalih dveh osebnostnih dimenzij, ki se tudi nasičata s 1. faktorjem, to sta odprtost in sprejemljivost, saj menim, da je nasičenost vendarle prenizka za njuno vključitev v naše sklepe. Vsekakor zbrani rezultati kažejo zanimivo dinamiko med prehranjevalnim vedenjem, stresom in osebnostjo, zato bi bilo koristno v prihodnje poglobljeno raziskovati v tej smeri. Z aplikativnega vidika pa je smiselno, da pri konkretnem strokovnem delu z ljudmi v stiski, če izkazujejo znake čustvenega hranjenja, delamo najprej na razvijanju učinkovitih strategij spoprijemanja s stresom, ki jim bodo pomagale pri uravnavanju njihovih nevroticističnih in morda tudi introvertiranih osebnostnih lastnosti, kar ne nazadnje spet privede do koncepta psihološke prožnosti, kjer so strategije osrednjega pomena.

6 Ciljno skladna čustva in pozitivni vidiki sebstva

6.1 Opredelitev

6.1.1 Ciljno skladna čustva

V tem, zadnjem poglavju prehajam na področje pozitivne psihologije ali, natančneje, na enega izmed treh raziskovalnih ciljev, ki so jedro študij pozitivne psihologije (več o tem v Kobal Grum in Musek, 2009). Martin Seligman in Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman in Csikszentmihalyi, 2000) sta namreč leta 2000 v članku, v katerem sta utemeljila nastanek pozitivne psihologije, predpostavila tri raziskovalne usmeritve:

- a) pozitivne izkušnje, sreča, veselje, ljubezen, blagostanje, zadovoljstvo z življenjem, samospoštovanje ipd.,
- b) pozitivne osebnostne dimenzije in stanja, kot na primer hvaležnost, prožnost, sočutje, optimizem ipd.,
- c) pozitivne institucije, v smislu implementacije načel pozitivne psihologije v celotne institucije in organizacije (šola, podjetje ipd.).

Pozitivna psihologija psihičnega zdravja ne razume več kot le odsotnost psihičnih motenj, ampak kot navzočnost pozitivnih individualnih spremenljivk. Proučuje optimalno človeško doživljanje, s katerim je 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, pa tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje (Sheldon, 2004). Usmerjenost na pozitivne izkušnje in pozitivna čustva je cilj pozitivne psihologije, ki ga prepoznavamo tudi v tem poglavju. Sledim drugemu delu postavljene 5. hipoteze, ki pravi: Kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica pa je rast pozitivnih vidikov sebstva.

Ciljno skladna čustva opredeljujemo kot čustva, ki:

- a) so usmerjena k cilju,
- b) imajo pretežno pozitivno valentnost,
- c) delujejo kot motivatorji vedenja.

Ciljno skladna čustva so predvsem pozitivna čustva, med katerimi ni veliko primarnih. Naj spomnim: v poglavju *Ocena situacije in čustveni možgani* smo ugotovili, da LeDoux (1996; 2019) prepozna le eno, tj. srečo, Plutchik (1980; 2000) dodaja

še sprejemanje in pričakovanje, namesto sreče pa govori o veselju, preostala čustva so negativna. Vendar pa učinkovito spoprijemanje z negativnimi čustvi in stresom tudi lahko vodi do pozitivnega doživljanja sebe in sveta, na kar sem opozorila že v prejšnjem poglavju. Za razvijanje pozitivnih vidikov sebstva je pomembno predvsem čustvovanje, ki je skladno z našimi cilji, in to niso le osnovna, temveč predvsem sestavljena čustva. Še več: ciljno skladna čustva so motivatorji našega vedenja, zato jih ne moremo obravnavati ločeno. Lazarus (1991) in Franken (2007) razlikujeta med naslednjimi ciljno skladnimi čustvi, ki na vedenje delujejo motivacijsko: upanje in optimizem, pripadnost in navezanost ter hedonizem in sreča.

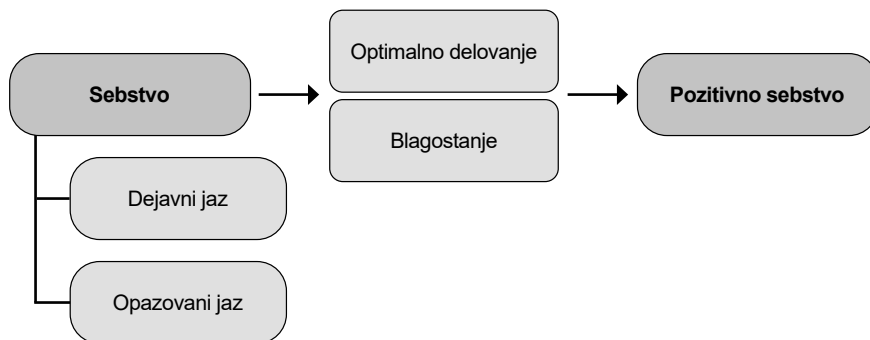
V tej monografiji bom raziskovalno pozornost usmerila na občutek pripadnosti, blagostanje, zadovoljstvo z življenjem ter trdno in stabilno samospoštovanje in samopodobo, z namenom, da jih predstavim kot tiste vidike sebstva, ki pomembno prispevajo k njegovi pozitivni rasti. V razlago bom vključevala lastne raziskovalne izsledke, ki sem jih s sodelavci pridobila na omenjenih področjih. Pred tem pa opredelimo pojem sebstva.

6.1.2 Sebstvo

V literaturi se še vedno postavlja vprašanje, ali je za označevanje posameznikove osebnosti bolj ustrezen izraz sebstvo (angl. self) ali jaz (angl. ego). V skladu s tradicijo raziskovanja, ki sem jo podrobneje predstavila v preteklih monografijah (Kobal Grum, 2001; 2003; 2017), tudi na tem mestu gradim iz Jamesovega (1890) razlikovanja med sebstvom in jazom. Za Jamesa je vrhovna entiteta sebstvo (angl. self), ki ga deli na dve obliki jaza (angl. ego), na jaz kot subjekt (angl. I) in jaz kot objekt (angl. me), tega pa na različne vidike samopodobe. Tudi sicer se angleški »ego« pogosteje uporablja v psihodinamičnih in kliničnih perspektivah, angleški »self«, kar prevajamo kot sebstvo, pa se pojavlja v vseh ostalih psiholoških disciplinah, ne nazadnje se z njim ukvarjata psihologija sebstva (angl. self-psychology) in pozitivna psihologija. Prav pozitivne vidike sebstva v kontekstu blagostanja in samopodobe v knjigi *SELF-Driving Positive Psychology and Wellbeing* razlaga avtor uveljavljene teorije samopodobe G. H. Marsh s sodelavci (Guay idr., 2017).

Sebstvo v tej monografiji opredelim kot psihološko celoto osebnostnih in identitetnih značilnosti, ki se delijo na dejavni in opazovani del sebe. Dejavni del sebe ali dejavni jaz vključuje motivacijo, kognicijo, čustva in vedenje v najširšem pomenu, opazovani del sebe pa deluje kot opazovalec samega sebe, se pravi svoje motivacije, mišljenja, zavesti, nadzora, odločanja, čustvovanja, vedenja itd., in kot tak tvori podlago za oblikovanje samopodobe. Pozitivni vidiki sebstva se razvijajo, če so

zadovoljene vse temeljne psihološke potrebe in prevladujejo ciljno skladna čustva, vključujejo pa optimalno človekovo delovanje in blagostanje v najrazličnejših življenjskih kontekstih (Guay idr., 2017; Slika 58).



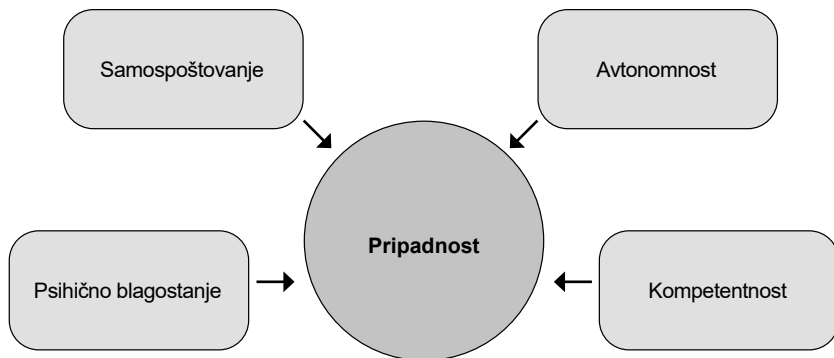
Slika 58: Model oblikovanja pozitivnih vidikov sebstva

6.2 Pripadnost

6.2.1 Motivacijska in čustvena vloga pripadnosti

Pripadnost smo doslej obravnavali kot temeljno psihološko potrebo, ki se, če je izpolnjena, povezuje s pozitivnim čustvovanjem, izkazuje pa se z občutkom pripadnosti drugim. Tudi pripadnost, kot jo obravnava Maslow (1954) (več o tem v Kobal Grum in Musek, 2009), je temeljna potreba, ki je nujna za pojav in izpolnjenost preostalih, v njegovi teoriji hierarhično organiziranih potreb. Če torej obravnavamo težnjo po pripadnosti, se ukvarjamo z njeno motivacijsko vlogo, ko pa smo pozorni na občutke, ki nas vodijo k izpolnjenosti te potrebe, govorimo o njeni čustveni vlogi.

Raziskave (Talo idr., 2014) kažejo, da se občutek pripadnosti bodisi kot motiv bodisi kot čustvo pozitivno povezuje s številnimi psihološkimi pojavi, med katerimi izstopajo: psihično blagostanje (Prati idr., 2016; Yetim in Yetim, 2014), kvaliteta življenja (Gattino idr., 2013; Rollero idr., 2014; Stevens idr., 2018), sreča (Ross idr., 2018), samospoštovanje (Garcia-Reid idr., 2013), mesto nadzora (Gökçearslan in Alper, 2015), zadovoljstvo z življenjem (Hombrados Mendieta idr., 2013) itd. Nekatero pomembne korelate občutka pripadnosti, ki jih v nadaljevanju tudi empirično raziskujem, prikazujem na Sliki 59.



Slika 59: Pomembni korelati občutka pripadnosti

6.2.2 Pripadnost skupnosti

Občutek pripadnosti skupnosti je pojav, ki v psihologiji nima dolge tradicije. Prvič se je pojavil leta 1986, ko sta ga McMillan in Chavis (1986) opredelila kot občutek pripadnosti skupnosti, v kateri člani skrbijo drug za drugega in verjamejo, da bodo njihove skupne potrebe zadovoljene prav s pomočjo vzajemne pripadnosti. Razvila sta multidimenzionalni model, v katerem se občutek pripadnosti deli na naslednja področja:

- izpolnitev potreb skozi pripadnost skupnosti,
- občutek pripadnosti in vzajemne povezanosti oziroma občutek članstva; ta občutek označuje mejo med tistimi, ki skupnosti pripadajo, in tistimi, ki ji ne pripadajo,
- občutek, da je posameznik za skupnost pomemben in obratno, da je skupnost za posameznika pomembna in da ima v njej določen vpliv,
- deljena čustvena povezanost oziroma občutki zavezanosti skupnosti in deljena skupnih čustev; gre za občutek globoke vpletenosti v kolektivne izkušnje.

Pripadnost skupnosti je torej pojav, ki se nanaša na težnjo po pripadnosti skupini, kot na primer razredu, športnemu klubu, spletni skupini, soseski, someščanom ipd. Ko je ta potreba izpolnjena, se pojavijo občutki zadovoljstva ob njeni izpolnjenosti: ko doživimo ta občutek pripadnosti, so naša čustva pozitivna. Danes ga razumemo kot multidimenzionalni konstrukt, ki zajema (Mannarini idr., 2017):

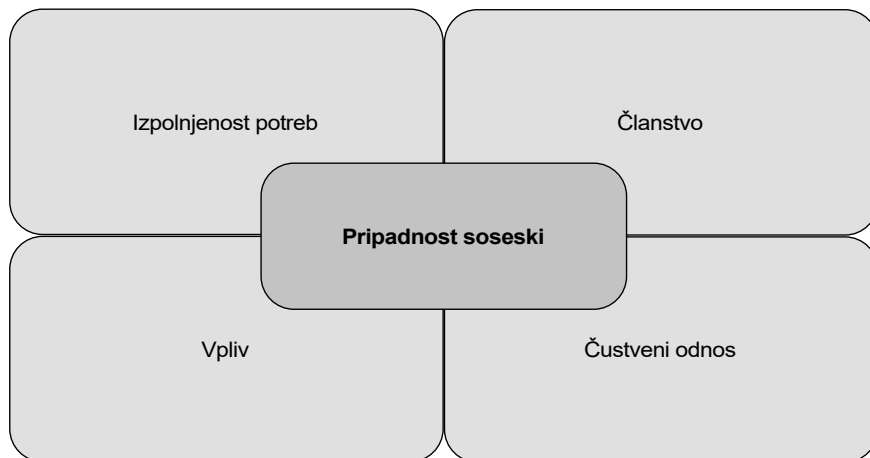
- subjektivni občutek pripadnosti organizirani skupnosti,
- občutek, da skupnost zadovoljuje temeljne posameznikove potrebe in
- posameznikovo psihološko naložbo in aktivno prispevanje k optimalnemu delovanju.

Za raziskovalno ponazoritev pripadnosti skupnosti si oglejmo eno od njenih oblik, pripadnost soseski, ki v slovenskih študijah še ni bila pogosto predmet raziskav, a je pomembna za posameznikovo zadovoljstvo in dobro počutje. Zadovoljstvo z življenjem se pozitivno povezuje z občutkom pripadnosti soseski, kar potrjujejo ugotovitve različnih raziskav (Farrell idr., 2004; Hombrados Mendieta idr., 2013). Večina dosedanjih raziskav se je usmerjala na proučevanje tega odnosa pri specifičnih skupinah, kot so starejši, otroci, migranti, pripadniki etničnih manjšin ipd. Manj pa je raziskav, ki bi zajemale splošno populacijo in odgovarjale na vprašanje, ali je občutek pripadnosti soseski tudi za splošnejšo populacijo tako pomemben kot za prej omenjene skupine.

Peterson idr. (2008) so McMillanov in Chavisov (1986) model občutka pripadnosti skupnosti nadgradili ter uporabili na področju grajenega okolja in soseske. Gre za multidimenzionalni model občutka pripadnosti soseski, ki obsega naslednja področja:

- a) izpolnjenost potreb v soseski,
- b) članstvo oziroma biti član soseske, v kateri posameznik živi,
- c) vpliv oziroma občutek pozitivnega sovlivanja med sosedi,
- č) čustveni odnos do soseske.

Navedeno prikazuje Slika 60.

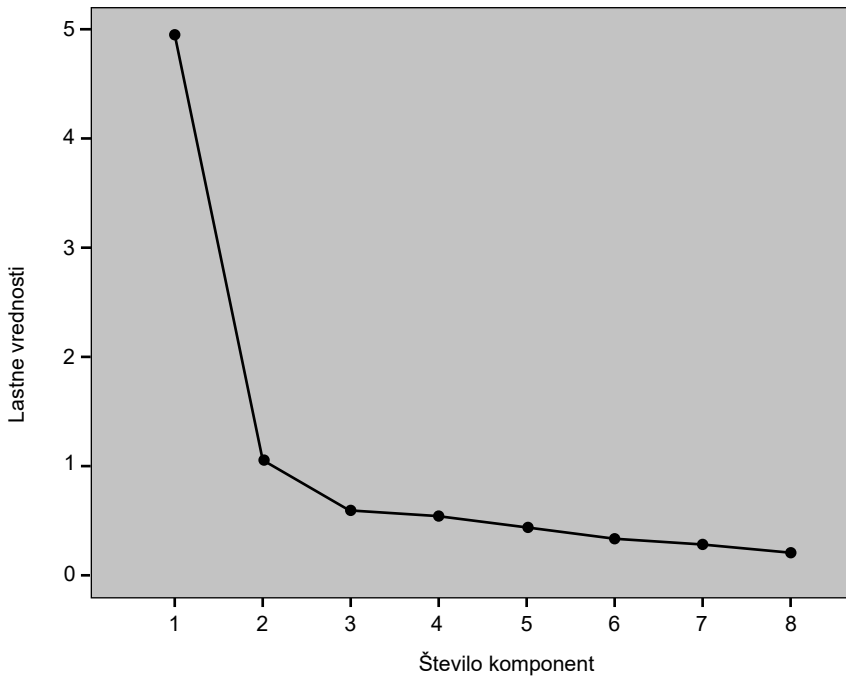


Slika 60: Multidimenzionalni model občutka pripadnosti soseski (prirejeno po McMillan in Chavis, 1986; Peterson idr., 2008)

Na osnovi modela so različni raziskovalci razvili več lestvic za merjenje pripadnosti soseski. Taka je na primer *Lestvica za merjenje pripadnosti soseski pri mladih* (Neighborhood Youth Inventory; Chipuer idr., 1999), ki meri pripadnost soseski kot celoto. Peterson idr. (2008) so leta 2008 razvili lestvico za merjenje občutka pripadnosti soseski, ki meri dimenzije, prikazane na Sliki 60. Gre za t. i. *Indeks pripadnosti soseski – kratka lestvica* (Brief sense of community index, BSCI), ki je namenjena odraslim. Lestvica ima dobre merske značilnosti, zanesljivost lestvice kot celote je visoka, Cronbachov alfa koeficient je 0,92 (Lardier idr., 2018). Tako je danes ta lestvica med najpogosteje uporabljenimi lestvicami za merjenje pripadnosti soseski. Leta 2010 so jo Chiessi idr. (2010) priredili tudi za merjenje pripadnosti soseski v obdobju mladostništva.

Kratko različico Indeksa pripadnosti soseski BSCI (Peterson idr., 2008) sem uporabila tudi v raziskavi za potrebe te monografije, v kateri je sodelovalo 230 udeležencev, od tega 129 žensk in 101 moški. 109 je bilo starih od 20 do 34 let, 102 od 35 do 64 let, 19 udeležencev pa je bilo starih 65 let ali več. Največ, 120 udeležencev, je imelo končano srednješolsko izobrazbo, več jih je živelo v partnerski zvezi oziroma so bili poročeni in v skupnem gospodinjstvu s tremi otroki. Raziskava je potekala prek spleta, pri čemer sem podatke pridobivala s pomočjo spletne ankete ter individualno, kjer so posamezniki izpolnjevali vprašalnike. Lestvica pripadnosti soseski ima 8 postavk in s semantičnim diferencialom meri področja, ki so jih avtorji izločili iz modela in jih prikazujem na sliki 60: izpolnjenost potreb v soseski, biti član soseske, v kateri posameznik živi, občutek pozitivnega sovpivanja med sosedi in čustveni odnos do soseske. Skupna zanesljivost lestvice (Cronbach alfa) je v izvorni raziskavi znašala 0,83. V naši raziskavi je skupna zanesljivost lestvice 0,84, za izpolnjenost potreb 0,50, za članstvo 0,80, za sovpivanje 0,64 in za čustveni odnos 0,86. Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,91) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 1211,319$, $p = 0,00$) potrdita ustreznost uporabe metode glavnih komponent. Če z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent, na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija dobimo dve komponenti, ki pojasnita 74,35 % celotne variance. Tudi graf drobirja kaže na dve komponenti (Slika 61).

Če sledimo izvornemu štirifaktorskemu modelu in izvedemo Varimax rotacijo z omejitvijo na 4 ekstrahirane komponente, nam ta model pojasni 87,117 % celotne variance. Tabela 21 prikazuje nasičenost posameznih spremenljivk lestvice s faktorji.



Slika 61: Graf drobirja za Lestvico pripadnosti soseski

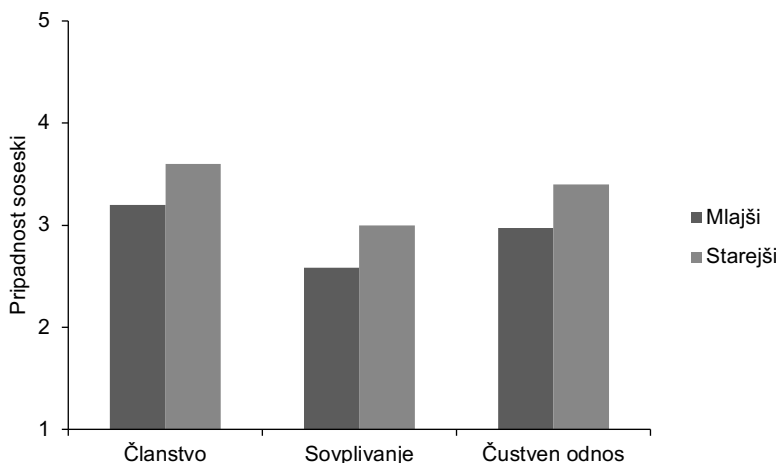
Tabela 21: Rotirana faktorjska matrika rezultatov na Lestvici pripadnosti soseski

Rotirana komponentna matrika				
Postavke	Komponenta			
	1	2	3	4
MB_2	0,884	0,141	0,075	0,127
EC_2	0,806	0,330	0,241	0,051
MB_1	0,788	0,315	0,328	-0,018
EC_1	0,746	0,304	0,439	-0,009
NF_2	0,631	0,485	0,210	0,292
IN_2	0,383	0,877	0,189	0,093
IN_1	0,296	0,181	0,895	0,198
NF_1	0,063	0,088	0,136	0,971

Legenda: NF_1; NF_2 – izpolnjenost potreb v soseski; MF_1; NF_2 – biti član soseske; IN_1; IN_2 – občutek pozitivnega medsosedskega vplivanja; EC_1; EC_2 – čustveni odnos do soseske

S prvim faktorjem so najbolj nasičene postavke, ki se nanašajo na članstvo (2 postavki), čustveni odnos (2 postavki) in izpolnjenost potreb (1 postavka). Z naslednjimi faktorji so visoko nasičene le posamične postavke, torej z drugim pozitivno sovplivanje, s tretjim prav tako pozitivno sovplivanje, s četrtem pa izpolnjenost potreb. Iz tega je razvidno, da se izvorna in faktorska struktura ne ujemata. Da pa lahko izhajamo iz modela Petersona idr. (2008) in glede na razmeroma dobre zanesljivosti posamičnih lestvic, v nadaljevanju ostajam pri izvornem štirikomponentnem modelu, pri čemer je treba upoštevati nižjo interpretabilnost rezultatov.

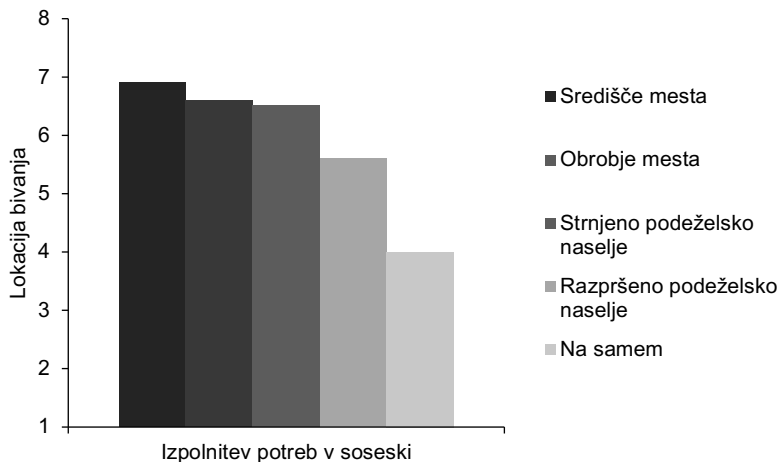
Po spolu nisem ugotovila statistično pomembnih razlik med področji pripadnosti soseski, sem pa ob izločitvi najstarejših udeležencev, ki jih je bilo premalo, da bi lahko izvedla analize variance, ugotovila, da starejši udeleženci, to pomeni v starostnem razponu 34–64 let, doživljajo močnejše občutke pripadnosti soseski na področju članstva, pozitivnega sovplivanja med sosedi in pozitivnega čustvenega odnosa do soseske kot mlajši udeleženci, to je tisti v starostnem razponu od 20 do 34 let (Slika 62).



Slika 62: Razlike med mlajšimi (20–34 let) in starejšimi (35–64) udeleženci na področjih pripadnosti soseski

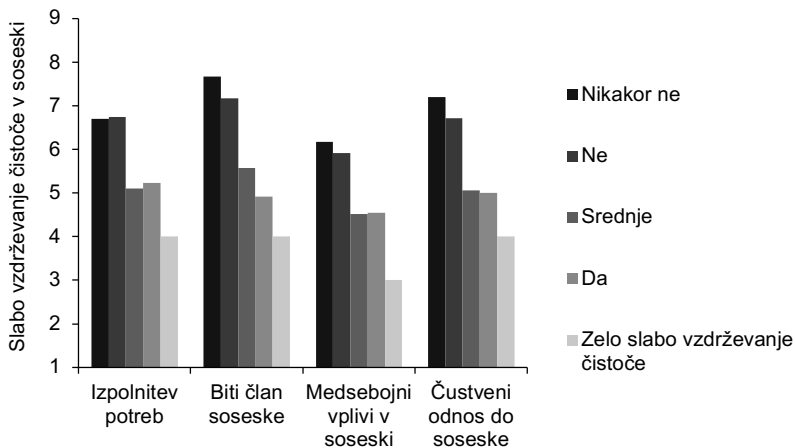
Udeležence sem spraševala tudi o nekaterih informacijah, povezanih z njihovim bivališčem in sosesko, pri čemer se je pokazala pomembna razlika v pripadnosti soseski glede na lokacijo bivanja. Označili so, ali živijo v središču ali na obrobju mesta, v strnjem ali razpršenem podeželskem naselju ali na samem. Slika 63 kaže, da imajo največ izpolnjenih lastnih potreb tisti udeleženci, ki živijo v središču mesta,

najmanj pa tisti, ki živijo na samem. Iz tega sklepam, da je urbanost oziroma graje-
no okolje pomemben dejavnik zadovoljenosti potreb prebivalcev.



Slika 63: Samoocena občutkov pripadnosti soseski glede na lokacijo bivanja

Zanimivo je, da so se tudi na področju vzdrževanja čistoče v soseski kot statistično pomembne izkazale dimenzije zaznane samoocene občutkov pripadnosti soseski (Slika 64).



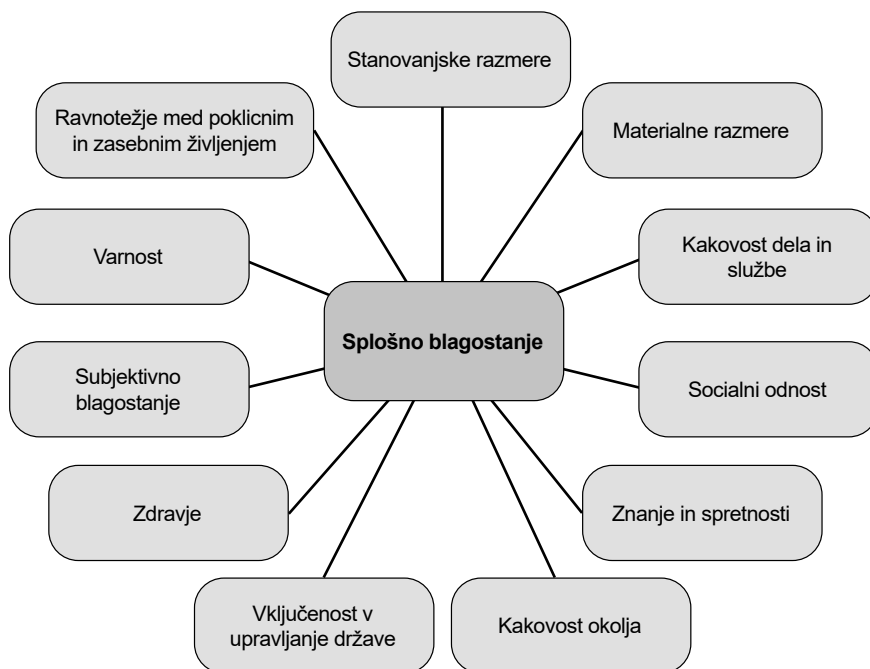
Slika 64: Samoocena občutkov pripadnosti soseski glede na čistočo v okolici

Tudi na tem področju se kaže, da se tisti udeleženci, ki svojo sosesko dojemajo kot čisto in vzdrževano, pomembneje dojemajo kot člane svoje soseske, pogosteje menijo, da so medsebojni vplivi v soseski dobri, se bolj čutijo izpolnjene v njej in so nanjo bolj čustveno navezani kot tisti, ki živijo v soseski s slabim vzdrževanjem čistoče.

6.3 Blagostanje

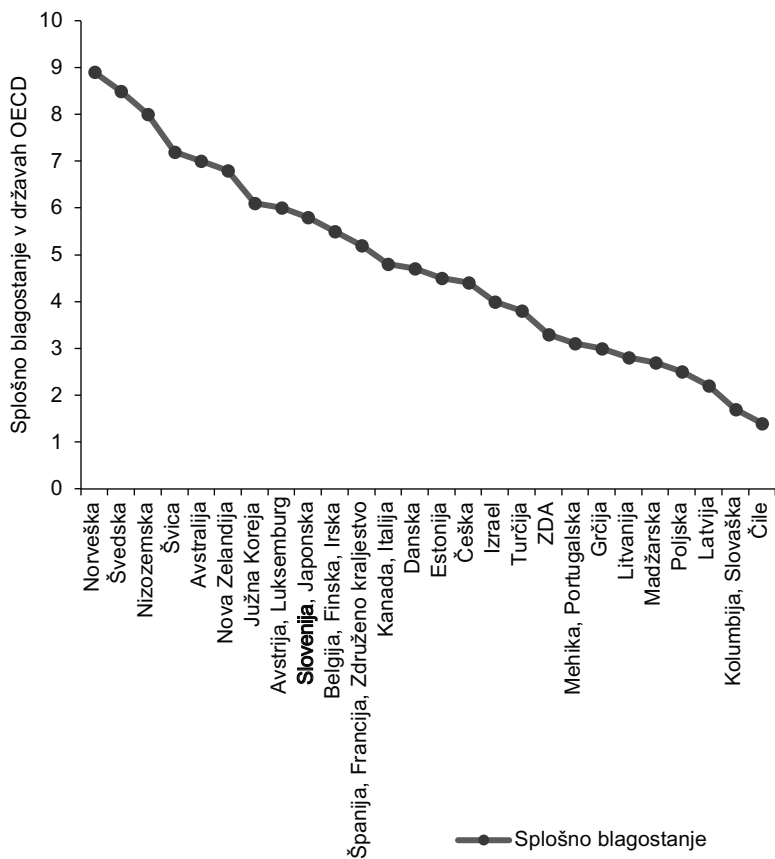
6.3.1 Modeli blagostanja

Blagostanje je konstrukt, ki se kot merska spremenljivka pojavlja v vseh velikih mednarodnih raziskavah, kot so OECD (2020), WHO (2018), UNICEF ipd. Te študije blagostanje definirajo kot multidimenzionalni pojav, ki ga sestavljajo naslednja področja: stanovanjske razmere, blaginja gospodinjstev, delo in zaslužek, socialni odnosi, izobrazba in spretnosti, kakovost okolja, vključenost v upravljanje države, zdravje, subjektivno blagostanje, osebna varnost ter ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem (OECD, 2020; Slika 65).



Slika 65: Model splošnega blagostanja po OECD (prirejeno po OECD, 2020)

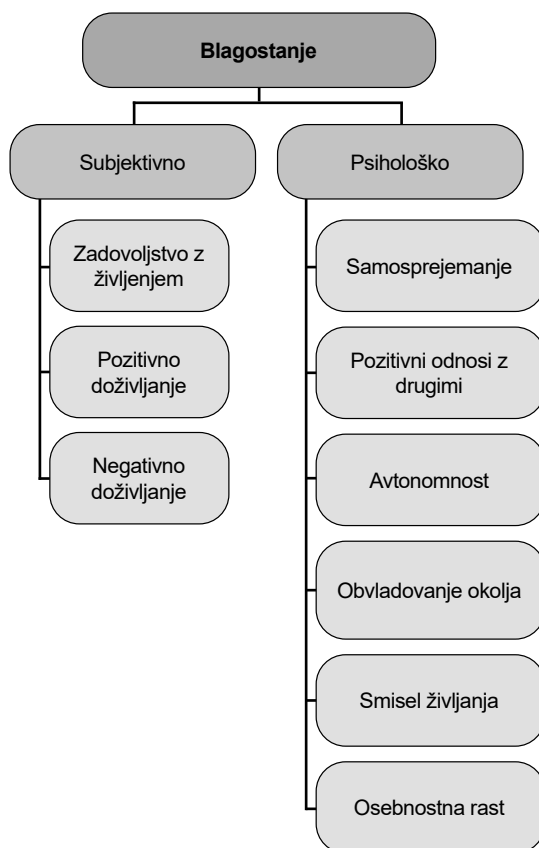
Za monografijo je zanimivo subjektivno blagostanje, ki ga novejša raziskava OECD (2020) delijo na zadovoljstvo z življenjem ter uravnoveženost med pozitivnim in negativnim čustvovanjem, kar se sklada tudi s psihološko klasifikacijo. Iz zadnjih podatkov OECD (2020) za splošno blagostanje 37 držav, pripadnic OECD, to so: Avstralija, Avstrija, Belgija, Kanada, Čile, Kolumbija, Češka, Danska, Estonija, Finska, Francija, Nemčija, Grčija, Madžarska, Islandija, Irska, Izrael, Italija, Japonska, Južna Koreja, Latvija, Litva, Luksemburg, Mehika, Nizozemska, Nova Zelandija, Norveška, Poljska, Portugalska, Slovaška, Slovenija, Španija, Švedska, Švica, Turčija, Združeno kraljestvo in ZDA, sem izločila države na prvih in zadnjih treh mestih po izraženi stopnji splošnega blagostanja ter jih primerjala s Slovenijo. Navedeno prikazujem na Sliki 66.



Slika 66: Države OECD glede na izraženo stopnjo splošnega blagostanja (obdelava podatkov iz vira: OECD, 2020)

Rezultati kažejo, da so tri države, ki izkazujejo najvišjo stopnjo splošnega blagostanja, na območju Evrope: Norveška, Švedska in Nizozemska, a tudi med državami z najnižjo stopnjo splošnega blagostanja najdemo eno evropsko, in sicer Slovaško. Preostali dve sta Kolumbija in Čile. Slovenija je na lestvici od 1 do 10 dosegla povprečno stopnjo blagostanja 5,8, kar jo po naših raziskanih podatkih uvršča na 11. mesto, ki si ga deli z Japonsko. Pred njo so poleg omenjenih treh še: Nemčija, Švica, Avstrija, Nova Zelandija, Islandija, Avstralija in Luksemburg.

Blagostanje pa je ključni pojem tudi v pozitivni psihologiji. Da bi ga ločili od splošnega blagostanja, v slovenščini uporabljamo tudi izraz psihično blagostanje (Kavčič idr., 2019; Musek, 2010). V pozitivni psihologiji je blagostanje jedrna sestavina psihičnega zdravja in s tem ključni psihološki vidik kakovosti življenja. Hipotetični model blagostanja prikazuje Slika 67.



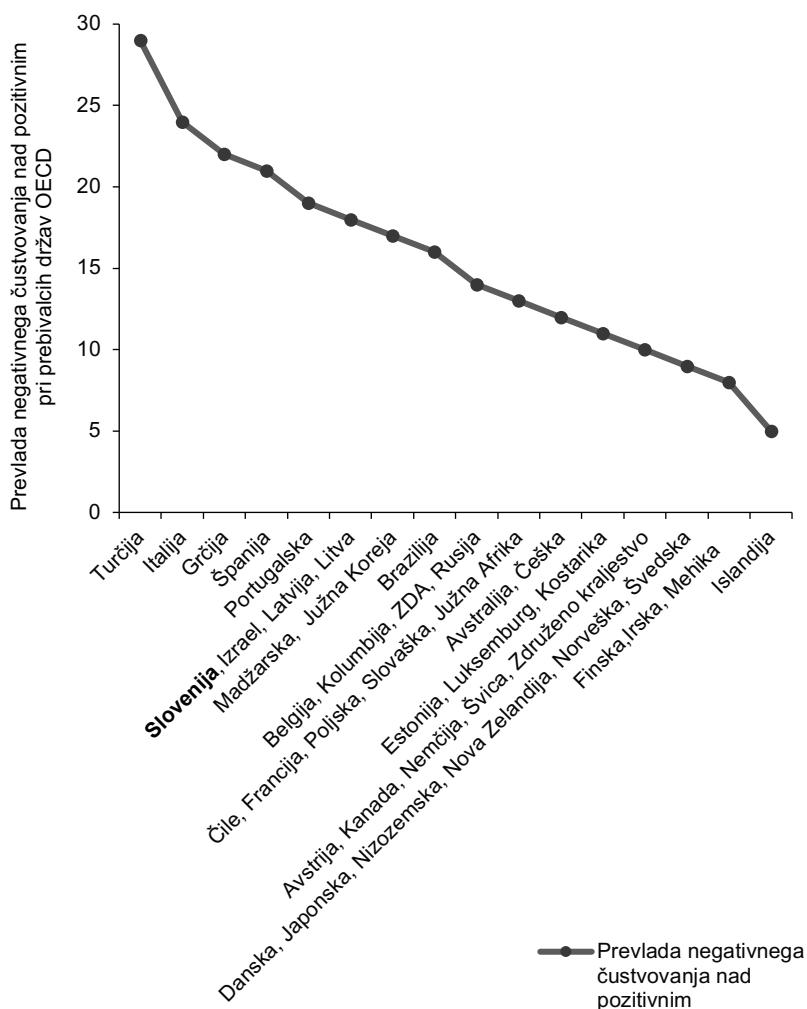
Slika 67: Hipotetični model blagostanja (prirejeno po Diener, 2001; Ryff, 1989)

Subjektivno blagostanje pomeni posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno doživlja lastno življenje (Diener, 2001; Jebb idr., 2020), in hedonsko obliko blagostanja. Pomensko torej ustreza pojmu sreče in nekateri raziskovalci ga uporabljajo kot strokovni sinonim za poljudni izraz sreča. Diener idr. (2018) menijo, da subjektivno blagostanje pomeni posameznikova vrednotenja lastnega življenja ter vključuje srečo, prijetna čustva, zadovoljstvo z življenjem in relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj ter čustev. Po Myersu in Dienerju (1995) gre pri subjektivnem blagostanju za trajno občutje, da je življenje bilo in je dobro. Gre za zaznanje, da je sedANJI čas življenja ali celo življenje v celoti polno, smiselno in prijetno. Za merjenje subjektivnega blagostanja je Diener s sodelavci izdelal *Lestvico zadovoljstva z življenjem* (SWLS, Diener idr., 1985). Ko se je koncept subjektivnega blagostanja razširil, je zajel tri komponente: zadovoljstvo z življenjem kot kognitivno komponento, visoko pozitivno čustvovanje in nizko negativno čustvovanje pa kot čustveni komponenti, ki ju meri več instrumentov. Najpogosteje uporabljen je vprašalnik PANAS (Positive Affect Negative Affect Scale; Watson idr., 1988), ki sem ga predstavila v enem od prejšnjih poglavij.

Psihološko blagostanje pa je evdajmonska oblika blagostanja in zajema naslednja področja: samosprejemanje, pozitivne odnose z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebnostno rast (Ryff, 1989). Za definicijo psihološkega blagostanja in zdravja torej zgolj subjektivno občutje sreče ni dovolj. Za merjenje psihološkega blagostanja je ena bolj znanih lestvic, ki jo je oblikovala Ryff (1989), *Vprašalnik psihološkega blagostanja RPWB* (Ryff's Scales of Psychological Well-Being; Ryff, 1989), ki zajema tako dimenzije psihološkega blagostanja kot tudi psihičnega zdravja in meri omenjenih 6 področij, ki so prikazana v modelu na Sliki 67.

6.3.2 Subjektivno blagostanje

Najnovejše raziskave OECD (2020) subjektivnega blagostanja ne pojmujejo več kot le stopnjo zadovoljstva z življenjem, temveč zajemajo tudi mero uravnoveženosti med pozitivnim in negativnim čustvovanjem, s čimer so se približale psihološki opredelitvi in konstruktju subjektivnega blagostanja, ki sta ga v 90. letih osnovala Diener in Ryff (Diener, 2001; Ryff, 1989). Ta delež za Slovenijo znaša 0,18, kar pomeni, da je pred nami 35 od 41 vključenih držav, katerih prebivalci negativna čustva redkeje doživljajo (Slika 68).



Slika 68: *Prevlada negativnega čustovanja nad pozitivnim pri prebivalcih držav OECD (obdelava podatkov iz vira: OECD, 2020)*

V to raziskavo so namreč poleg prej omenjenih 37 držav raziskovalci (OECD, 2020) vključili še Brazilijo, Kostariko, Rusijo in Južno Afriko. Šesto mesto si tako Slovenci delimo z Latvijo, Litvo in Izraelom, kar pomeni, da je pred nami le 5 držav, katerih prebivalci izražajo več negativnega čustovanja kot Slovenci.

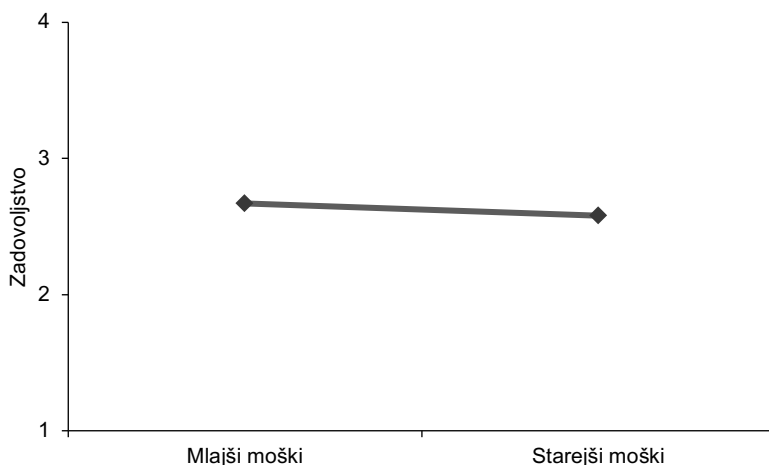
To so: Turčija, Italija, Grčija, Portugalska in Španija. Prebivalci ostalih držav izražajo manj negativnega čustvovanja. Če ta rezultat primerjamo s tistim na Sliki 67, ki kaže stopnjo splošnega blagostanja, merjenega po kriterijih OECD, lahko rečemo, da pri slovenskih rezultatih prihaja do paradoksa. Zakaj Slovenci tako izraziteje kot drugi izražamo negativno čustvovanje v vsakdanjem življenju, če pa se po splošni blaginji, ki vključuje socialne, ekonomske in druge kazalnike, uvrščamo razmeroma visoko? Na tem mestu ne bom spekulirala, a morda se razlog skriva v t. i. psihološkem portretu Slovencev, o katerem je že leta 1994 v knjigi *Psihološki portret Slovencev* pisal Janek Musek. Vsekakor je smiselno raziskovati naprej.

Kognitivni del subjektivnega blagostanja, tj. zadovoljstvo z življenjem, prikazujem v nadaljevanju.

6.4 Zadovoljstvo

6.4.1 Motivacijska in čustvena vloga zadovoljstva

Zadovoljstvo je primarno čustvo, ki ga v Plutchikovi (2003) evolucijski teoriji čustev prepoznamo v dimenziji reprodukcija, zato se močno povezuje z veseljem in navdušenjem. Reprodukcijska sva s sodelavcem merila tudi v naši raziskavi (Kobal Grum in Kobal, 1994), kar sem prikazala na Sliki 22 v poglavju *Ocena in čustveni možgani*. Tako kot druga pozitivna čustva je bilo veselje pri primerjalni skupini razmeroma visoko izraženo, pri opazovani (udeleženci z zdravstvenimi težavami) pa statistično pomembno nižje. Vidike reprodukcije meri tudi faktor zadovoljstva, ki ga vsebuje Lestvica emocionalnih stanj (Lamovec, 1988). Zajema postavke, kot so »... sreča, zadovoljstvo, zaupanje in navdušenje, po drugi strani pa vključuje erotične elemente, kot so: strastnost, zaljubljenost, užitek in poženje« (Lamovec, 1988, str. 256). V naši interdisciplinarni raziskavi (Kobal idr., 2004; Kobal in Kobal Grum, 2010; 2012; Kobal Grum idr., 2004; 2006; Osredkar idr., 2005) se je stopnja zanesljivosti za zadovoljstvo izkazala za visoko ($\alpha = 0,86$; Guttmanov split-half koeficient = 0,87). Pri merjenju zadovoljstva pri odraslih moških v povprečni starosti 44 let ($N = 120$) smo našli zanemarljivo nižje vrednosti kot Lamovec, ki je prav tako merila agresivnost pri študentih moškega spola v povprečni starosti 19 let ($N = 100$) (Kobal Grum in Kobal, 2004; Kobal Grum idr., 2006; Lamovec, 1988) (Slika 69). Rezultati se skladajo s študijami, ki ne beležijo upada zadovoljstva s starostjo (Coffey in Warren, 2020).



Slika 69: Stopnja zadovoljstva kot čustvenega stanja pri mlajših in starejših moških

Zadovoljstvo ima tudi motivacijsko vlogo, saj se običajno pojavlja v situacijah, ko dosežemo zastavljeni cilj: opravimo težko nalogo, izpit, zahtevno delovno obveznost, priplezamo na Triglav ipd. Na tem mestu pa si oglejmo dve obliki zadovoljstva, ki se pojavita ob doseganju specifičnih osebnih ciljev:

- a) zadovoljstvo ob izboljšanju lastnih sposobnosti in
- b) zadovoljstvo ob dobro opravljeni nalogi.

V raziskavi o motivacijskih dejavnikih izobraževanja (Kobal Grum idr., 2013) nas je zanimalo, kako ljudje izražamo zadovoljstvo, ko izboljšamo svoje delovanje, in zadovoljstvo ob uspešno opravljeni nalogi ter s katerimi psihičnimi dimenzijami se povezuje. V raziskavi je sodelovalo 409 študentov 1. in 2. letnika, med udeleženci je bilo 122 moških (30 %) in 287 žensk (70 %), povprečno starih 21,15 leta ($SD = 4,6$). Povprečna ocena opravljenih izpitov udeležencev je bila 8,325 ($SD = 1,01$). Za ugotavljanje zadovoljstva ob izboljšanju lastnih sposobnosti in ob dobro opravljeni nalogi smo uporabili *Vprašalnik motivacije za tekmovalnost* (CMQ; Franken in Brown, 1995). Obsega 19 postavk ter poleg omenjenih dveh oblik zadovoljstva meri še željo po zmagi, motivacijo za vztrajanje, trud, da se oseba izkaže najboljši, kolikor se lahko, in motivacijo za izbiro zahtevnih nalog. Naloga udeleženca je, da na petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (nikoli ne velja zame) do 5 (vedno velja zame) označi, v kolikšni meri zanj velja posamezna trditev. Postavke za vsako podlestvico seštejemo po ključu, navedenem v priročniku (Franken in Brown, 1995). Točkujemo vsako lestvico posebej, višji rezultat pa pomeni večjo izraženost

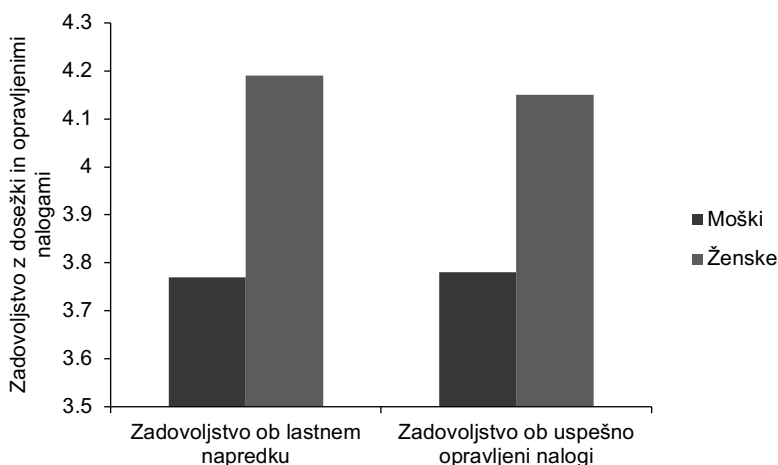
posameznega področja motivacije za sodelovanje v tekmovalni situaciji. Zanesljivosti posameznih podlestvic so nekoliko nižje, kot poročata avtorja vprašalnika (Franken in Brown, 1995). Avtorja sta namreč ugotovila zanesljivosti med 0,68 in 0,83, v naši raziskavi pa so se zanesljivosti gibale med 0,53 in 0,75. Za zadovoljstvo ob izboljšanju lastnih sposobnosti je zanesljivost 0,77, za zadovoljstvo ob dobro opravljeni nalogi pa 0,68. V splošnem sta obe obliki zadovoljstva visoko izraženi, kar kaže Slika 70.



Slika 70: Izraženost zadovoljstva ob izboljšanju lastnih sposobnosti in uspešno opravljeni nalogi

Omenjeni obliki zadovoljstva diferencirata glede na spol: študentke izražajo višjo stopnjo zadovoljstva ob izboljšanju lastnih sposobnosti kot študenti, prav tako je njihova stopnja zadovoljstva ob dobro opravljeni nalogi višja, kar kaže slika 71.

Zadovoljstvo ob lastnem napredku šibko, a pomembno korelira ($p < 0,001$) z vsemi tremi temeljnimi psihološkimi potrebami: največ s kompetentnostjo ($r = 0,32$), nato z avtonomnostjo ($r = 0,26$) in povezanostjo ($r = 0,22$), pomembno pa tudi s pozitivnim ($r = 0,25$) in negativno z negativnim čustvovanjem ($r = -0,14$). Podoben trend se kaže tudi pri zadovoljstvu ob dobro opravljeni nalogi, le da so tu korelacije nekoliko višje: s temeljno psihološko potrebo kompetentnosti je povezanost 0,42, sledita povezanosti z avtonomnostjo ($r = 0,28$) in povezanostjo ($r = 0,24$). Prav tako je pomembna korelacija s pozitivnim ($r = 0,46$) in šibka negativna ($p < 0,01$) z



Slika 71: Razlike med spoloma v zadovoljstvu ob lastnem napredku in uspešno opravljeni nalogi

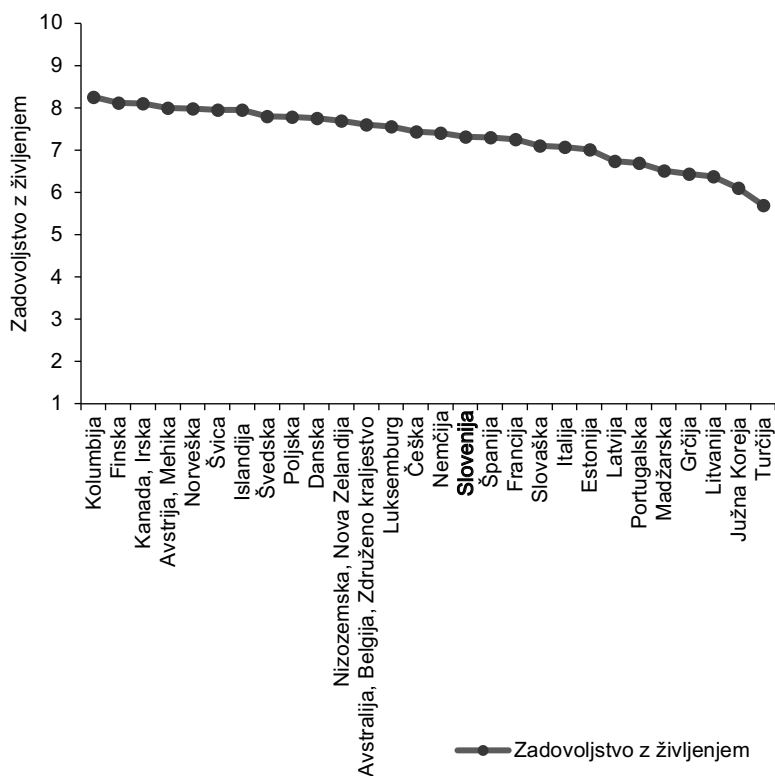
negativnim čustvovanjem ($r = 0,15$). Pomembna je tudi povezanost s subjektivnim blagostanjem. Ta dinamika se sklada z modelom na Sliki 29: temeljne psihološke potrebe in pozitivno čustvovanje usmerjajo naravnano proti cilju, posledica je zadovoljstvo ob doseženem cilju, v našem primeru ob lastnem napredku in uspešno opravljeni nalogi.

6.4.2 Zadovoljstvo z življenjem

6.4.2.1 Splošno zadovoljstvo z življenjem

Raziskave OECD (2020), ki zajemajo subjektivno blagostanje, poročajo tudi o zadovoljstvu z življenjem, ki ga merijo s postavko, kako so osebe v celoti zadovoljne z življenjem, kar ocenijo s pomočjo lestvice od 1 (zelo nezadovoljen) do 10 (povsem zadovoljen; Statistični urad RS, 2020). Na osnovi razpoložljivih podatkov sem oblikovala Sliko 72, na kateri prikazujem stopnje zadovoljstva z življenjem za 33 držav OECD, ki so pri tem sodelovale.

Rezultati kažejo, da je pred Slovenijo 20 držav z višjim zadovoljstvom z življenjem. Med geografsko bližnjimi so na primer Avstrija, Češka, Nemčija in Poljska, 12 držav pa poroča o nižjem zadovoljstvu z življenjem. To so Slovaška, Italija, Madžarska itd., kar pomeni, da Slovenija sodi v spodnjo polovico dosežene stopnje

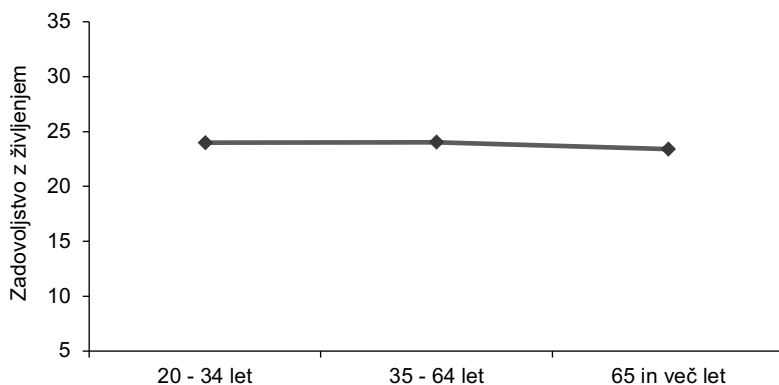


Slika 72: *Zadovoljstvo z življenjem v državah OECD (vir podatkov za obdelavo: OECD, 2020)*

zadovoljstva z življenjem. Primerjava med kognitivno in čustveno komponento subjektivnega blagostanja pokaže, da je čustveno subjektivno blagostanje pri slovenskih anketirancih še nižje, le 5 držav je še za nami. Iz teh rezultatov je mogoče sklepati, da je subjektivno blagostanje kot celota razmeroma nizko izraženo v primerjavi z drugimi državami članicami OECD, pri čemer njegova kognitivna komponenta, tj. zadovoljstvo z življenjem, izraža nekoliko višjo stopnjo od čustvene. Sploh pa je te ugotovitve težko vzporejati z ugotovitvami splošnega blagostanja, kjer se po ekonomskih, socialnih, okoljskih itd. merilih Slovenija uvršča med dežele z razmeroma visokim splošnim blagostanjem. Vprašanje, ki se ponuja kar samo od sebe, je, zakaj svoje socioekonomske pogoje bivanja ocenjujemo kot dobre, doživljamo pa bistveno več negativnega čustvovanja kot druge države. Vsekakor je to izjemno zanimiva tema za nadaljnje raziskovanje.

Na podatkih, ki sem jih zbrala za potrebe te monografije, sem med drugim želela preveriti, kako je z dinamiko zadovoljstva z življenjem pri različno starih osebah. Zanima me, ali se zadovoljstvo z življenjem v času spreminja ali ne. Pregled literature kaže, da si ugotovitve drugih raziskav pogosto nasprotujejo, nekatere (Dall idr., 2013; Reynolds idr., 2015) ugotavljajo upad zadovoljstva z življenjem pri starejših, druge poročajo o relativni stabilnosti (Hansen in Slagsvold, 2012), tretje pa kažejo na u-krivoljasti pojav, pri katerem naj bi osebe, stare 32–50 let, izražale nižje zadovoljstvo z življenjem kot mlajše in starejše (Stone idr., 2010; The Economist, 2010; Galambos idr., 2020).

K sodelovanju sem povabila 589 različno starih oseb, za katere me je zanimalo zadovoljstvo z življenjem pri različnih starostnih skupinah (Slika 73). V prvo skupino sem zajela 109 udeležencev v starosti od 20 do 34 let, v drugo 102 udeležencev v starosti od 35 do 64 let, v tretjo pa 378 udeležencev, starih 65 let ali več. Splošno zadovoljstvo z življenjem sem merila s petstopenjsko lestvico Zadovoljstvo z življenjem (SWLS; Diener idr., 1985), ki meri zadovoljstvo z življenjem kot celoto. Visoko število točk pomeni visoko izraženo zadovoljstvo z življenjem. Zanesljivost je visoka ($\alpha = 0,89$).

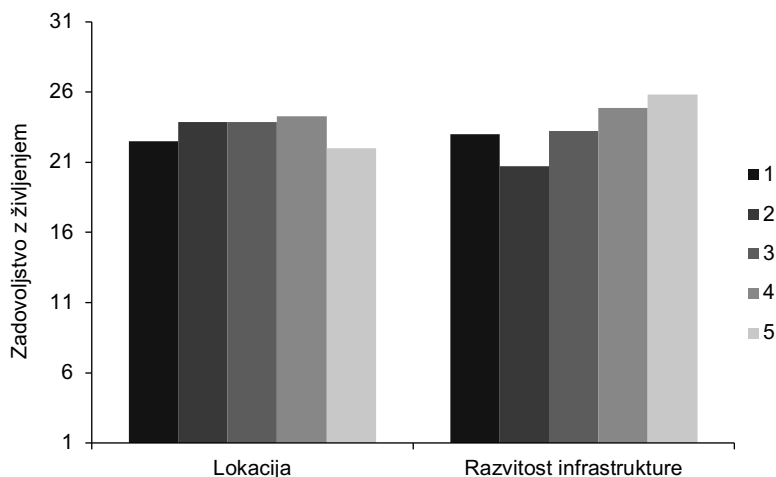


Slika 73: *Zadovoljstvo z življenjem pri različnih starostnih skupinah*

Rezultati kažejo, da ni razlik v izraženosti psihičnega blagostanja med udeleženci različnih starostnih skupin, kar se sklada z ugotovitvami Hansena in Slagsvold (2012), Burnsa (2019) in drugih, ki ugotavljajo relativno stabilnost izražanja

zadovoljstva z življenjem pri različno starih osebah. Tudi sicer je iz mojih rezultatov v primerjavi z merami, ki jih navajajo Diener idr. (1985), razvidno, da je v splošnem zadovoljstvo z življenjem pri vseh treh starostnih skupinah razmeroma visoko. Tudi glede na spol nisem našla statistično pomembnih razlik, kar se sklada z ugotovitvami drugih raziskav (Batz-Barbarich idr., 2018; Joshanloo, 2018; Joshanloo in Jovanović, 2019), ki prav tako ne poročajo o pomembnih razlikah v zadovoljstvu z življenjem med spoloma.

Prav tako kot na področju pripadnosti me zanima, ali se tudi zadovoljstvo z življenjem razlikuje glede na določene značilnosti okolja, v katerem udeleženci živijo. Izkazalo se je, da se splošno zadovoljstvo z življenjem povezuje z dvema parametroma grajenega okolja, z lokacijo bivanja in razvitostjo infrastrukture v soseski. Slika 74 kaže, da imajo izraženo najvišjo stopnjo zadovoljstva tisti udeleženci, ki živijo v razpršenem podeželskem naselju, najmanj pa so s svojim življenjem zadovoljni tisti, ki živijo povsem na samem. Prav tako višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem izražajo tisti, ki živijo v okolju z zelo dobro razvito infrastrukturo.



Slika 74: *Zadovoljstvo z življenjem in parametri socialne infrastrukture*

Legenda: Lokacija: 1 – središče mesta, 2 – obrobje mesta, 3 – strnjeno podeželsko naselje, 4 – razpršeno podeželsko naselje, 5 – popolnoma na samem

Razvitost infrastrukture: 1 – zelo slabo razvita infrastruktura ... 5 – zelo dobro razvita infrastruktura

6.4.2.2 Zadovoljstvo z življenjem in občutek nadzora nad njim

Čeprav so ljudje prepričani, da sta zadovoljstvo z življenjem in občutek, da smo mi tisti, ki nadzorujemo in upravljamo s svojim življenjem, povezana, je bilo raziskav, ki bi proučevale njuno povezanost, doslej razmeroma malo. Zato sem na vzorcu 230 oseb ugotavljala povezanost med zadovoljstvom z življenjem in mestom nadzora. Mesto nadzora je prepričanje posameznika o tem, kaj povzroča dogodke v njegovem življenju (Levenson, 1973; Rotter, 1966). Gre za kognitivno oceno lastnih zmožnosti, virov in priložnosti, da lahko posameznik iz določene situacije pridobi pozitivne izide ali se s svojimi dejanji izogne negativnim izidom. Številne teorije občutku nadzora pripisujejo veliko vlogo pri konstruktih kontrole, kot so samoučinkovitost, ciljna motivacija, občutek nemoči ipd.

Rezultati številnih študij (Strong in Gore, 2020) kažejo, da ljudje doživljamo pozitivne izkušnje oziroma izide dogodkov, ko imamo občutek nadzora nad dogajanjem in smo prepričani, da lahko sami vplivamo na potek dogodkov. Pomanjkanje občutka osebnega nadzora pa povzroči negativne izide, kot je stres. Občutek nadzora se povezuje s čustvenim blagostanjem, uspešnim spoprijemanjem s stresom, psihološko prožnostjo in boljšim fizičnim ter duševnim zdravjem. Močnejši občutek notranjega nadzora je napovednik bolj zdravega načina življenja. Posamezniki z občutkom nadzora se namreč počutijo učinkovitejše pri svojih aktivnostih, pri odločitvah o tem, kam bodo usmerjali svoje vedenje, ter pri spreminjanju neučinkovitega vedenja. Če se doživljajo, da niso dovolj spretni in notranje močni, da bi spremenili določeno vedenje, si po vsej verjetnosti tudi ne bodo prizadevali za spremembo. Občutki nemoči znižujejo poskuse in prizadevanja, da bi posameznik spremenil določeno situacijo, celo kadar je učinkovito vedenje možno, vodijo pa lahko tudi k apatiji.

Mesto nadzora se povezuje z različnimi vidiki zdravja, ne samo fizičnimi, ampak tudi psihičnimi. Ločimo med notranjim, zunanjim in naključnim mestom nadzora (Levenson, 1973; Strong in Gore, 2020). Pri notranjem je oseba prepričana, da nadzoruje lastno življenje, pri zunanjem pa, da njeno življenje nadzorujejo drugi (druge osebe, višja sila, na primer usoda itd.). Naključni lokus kontrole pa je oblika zunanjega lokusa kontrole, kjer je posameznik prepričan, da njegovo vedenje usmerjajo naključni zunanji dejavniki oziroma dogodki.

Za merjenje mesta nadzora sem uporabila *Levensonovo lestvico mesta nadzora* (IPC LOC Scale; Levenson, 1973), ki je sestavljena iz 24 postavk, po 8 jih meri notranje mesto nadzora, nadzor vplivnih drugih in naključno mesto nadzora. V izvorni lestvici ocenjevalec ocenjuje stopnjo strinjanja s posamezno trditvijo na

šeststopenjski lestvici (-3 – *sploh se ne strinjam*, +3 – *povsem se strinjam*), za pričujočo raziskavo pa sem uporabila petstopenjsko lestvico (1 – *sploh se ne strinjam*, 5 – *povsem se strinjam*). Točkujemo vsako lestvico posebej, višji rezultat pa pomeni večjo izraženost posamezne oblike mesta nadzora. Izvornih zanesljivosti nisem zasledila, so pa Kourmoussi idr. (2015) v grški priredbi lestvice izračunali razmeroma visoke zanesljivosti, od 0,74 za notranje mesto nadzora do 0,79 za preostali dve obliki. Tudi v tej raziskavi sem dobila podobne vrednosti α , validacijska študija pa v času pisanja te monografije še ni bila dokončana.

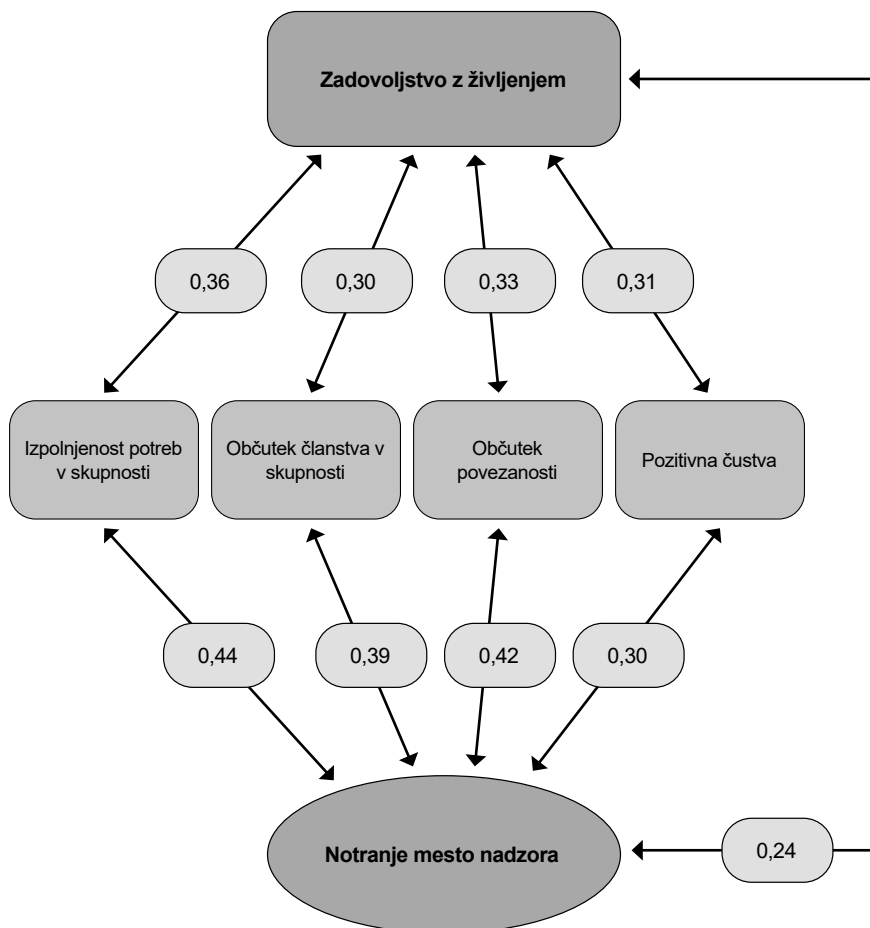
V pričujoči raziskavi ugotavljam nizko, a pomembno povezanost med zadovoljstvom z življenjem in vsemi tremi oblikami mesta nadzora. Najvišja je negativna povezanost z zunanjim mestom nadzora ($r = -0,257$; $p < 0,001$), sledi pozitivna povezanost z notranjim mestom nadzora ($r = 0,235$; $p < 0,001$), negativna neznatna pomembna povezanost pa obstaja tudi z naključnim mestom nadzora ($r = -0,162$; $p < 0,001$). To pomeni, da pri naših rezultatih k zadovoljstvu z življenjem največ prispeva odsotnost zunanjega mesta nadzora, kar prikazujem na Sliki 75.



Slika 75: *Hipotetični model hierarhičnih odnosov med zadovoljstvom z življenjem in oblikami mesta nadzora*

Ko pa tej povezanosti dodamo še vsa 4 občutja pripadnosti skupnosti (Peterson idr., 2008), se zadovoljstvo z življenjem pomembno povezuje z vsemi štirimi področji pripadnosti. Med oblikami mesta nadzora se pričakovano s pripadnostjo

povezuje le notranje mesto nadzora, in sicer z vsemi štirimi področji pripadnosti, najvišje z izpolnjenostjo potreb. Rezultate prikazujem na Sliki 76.



Slika 76: Povezanost med zadovoljstvom z življenjem, notranjim mestom nadzora in pripadnostjo

Pričujoča raziskava kaže, da je izpolnjenost potreb kot oblika pripadnosti skupnosti tista spremenljivka, ki se najvišje povezuje tako z zadovoljstvom z življenjem kot z notranjim mestom nadzora. Na osnovi teh rezultatov sklepam, da so pripadnost, zadovoljstvo z življenjem in samonadzor nad življenjem tisti vidiki sebstva, ki pozitivno prispevajo k doseganju ciljev. 5. hipotezo lahko torej potrdim.

6.5 Samospoštovanje in integracija pozitivnih vidikov sebstva

6.5.1 Samospoštovanje, stres in osebnost

V tem poglavju bom integrirala dosedanje ugotovitve s področja ciljno neskladnih in ciljno skladnih čustev ter jih podala kot kompleksen vpogled v razumevanje mehanizmov optimalnega delovanja udejanjanja pozitivnih vidikov sebstva. Samospoštovanje sem podrobneje definirala že v preteklih delih (Kobal Grum, 2001; 2003; 2017), zato bom na tem mestu zgolj izpostavila glavne opredeljitvene značilnosti, natančneje pa ga bom obravnavala v kontekstu pozitivnih vidikov sebstva. Začenjam s spoprijemanjem s stresom, ki sem ga v predhodnem poglavju označila kot pomembnega tvorca rasti pozitivnih vidikov sebstva, s čimer sem potrdila 5., zadnjo hipotezo v tej monografiji.

Samospoštovanje je čustvena komponenta sebstva, ki pomeni vrednostni odnos do sebe in predstavlja pozitivno ali negativno stališče posameznika do sebe (Rosenberg, 1989). Za razliko od samopodobe, ki je kognitivna komponenta sebstva in pomeni vrednostno nevtralnno mnenje o sebi, je samospoštovanje čustvo, ki ga oseba izraža do same sebe. Visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se ceni, da je zadovoljen sam s seboj in da se čuti vrednega spoštovanja. Nizko samospoštovanje pa se kaže v nezadovoljstvu s samim seboj in neodobravanju svojih lastnosti. Samospoštovanje se gradi skozi procesa interakcije in samoprimerjave z drugimi, pri čemer se posameznik uči vrednotenja sebe skozi samozaznave vrednotenja s strani drugih. Poznamo več modelov samospoštovanja (Kobal Grum, 2001; 2017b), ki izhajajo bodisi iz strukture in hierarhije bodisi iz procesnih in dinamičnih niveliranj. Med prve sodijo na primer Rosenbergov (1965; 1989) enodimenzionalni, Tafarodijev in Swanov (1995) dvodimenzionalni ter Shavelsonov idr. (1976) večdimenzionalni in hierarhični model samospoštovanja, med druge pa Kernisov (2003; Kernis in Lakey, 2010) trinivojski model samospoštovanja, ki razlikuje med valenčnim, intenzitetnim in oblikovnim nivojem (več o tem v Kobal Grum, 2001; 2017b).

Za prikaz dinamike odnosov med samospoštovanjem, spoprijemanjem s stresom in osebnostjo izhajam iz Kernisovega (2003) nivojskega razumevanja samospoštovanja in spremenljivk, ki sem jih obravnavala v poglavju *Ciljno neskladna čustva in stres*, ter razložim najprej model omenjenega samospoštovanja, nato pa še ostale ključne spremenljivke pozitivnih vidikov sebstva.

Nivojski dimenzionalni model samospoštovanja (Kernis, 2003; Kernis in Lakey, 2010) na prvem nivoju prepoznava valentnost, za katero je značilna

dimenzionalnost med visokim in nizkim samospoštovanjem, na drugem moč, ki se giblje na dimenzionalnosti med čvrstim in krhkim samospoštovanjem, na tretjem nivoju pa se prepleta več dimenzij. To so: obrambnost – pristnost, eksplicitnost – implicitnost, zunanost – notranost in nestabilnost – stabilnost. Za to poglavje je zanimiv tretji nivo, in sicer samospoštovanje na dimenziji med zunanostjo in notranostjo ter nestabilnostjo in stabilnostjo. Zunanje samospoštovanje se nanaša na pozitivne občutke lastne vrednosti, ki so odvisni od odobravanja in pričakovanj drugih. Notranje samospoštovanje zajema pozitivna občutja lastne vrednosti, ki ne potrebujejo nenehnega preverjanja zunanjih deležnikov, ampak izvirajo iz notranjega samozaupanja. Nestabilno samospoštovanje vključuje tipične občutke pozitivne lastne vrednosti, ki so odvisni od posameznikovega trenutnega razpoloženja in hipnih samoobčutij ter imajo zelo kratek čas trajanja. Nasprotno pa stabilno visoko samospoštovanje zajema pozitivna občutja lastne vrednosti, ki niso odvisna od fluktuacije hipnih pozitivnih ali manj pozitivnih razpoloženj (Kernis, 2003; Kernis in Lakey, 2010).

Če nadaljujem z izsledki raziskave (Kobal Grum, 2017a), ki sem jo deloma predstavila v poglavju *Ciljno neskladna čustva in stres*, ter poleg rezultatov, pridobljenih z *Vprašalnikom samoocene hranjenja pod vplivom stresa in čustev EADES* in *Vprašalnikom velikih pet BFI* (John in Srivastava, 1999), vključim še mere zunanjega in nestabilnega samospoštovanja ter osebnostnih dimenzij, dobimo zanimive rezultate (Tabela 22).

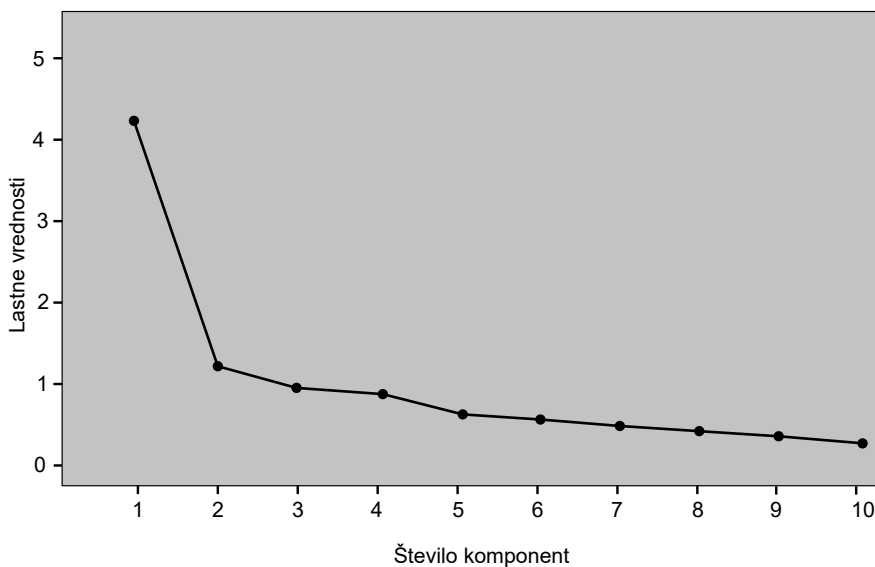
Tabela 22: Korelacije med zunanjim in nestabilnim samospoštovanjem, oceno stresa in stresnega hranjenja ter osebnostjo

	Zunanje samospoštovanje	Nestabilno samospoštovanje
Zunanje samospoštovanje		0,536**
Nestabilno samospoštovanje	0,536**	
Zunanji stresorji	0,663**	0,476**
Stresno hranjenje	0,421**	0,460**
Strategije spoprijemanja	-0,354**	-0,514**
Ekstravertnost	-0,267**	-0,363**
Vestnost	-0,208**	-0,315**
Nevroticizem	0,442**	0,533**
Odprtost	-0,149**	-0,323**

**p<0,01

Rezultati kažejo, da se zunanje in nestabilno samospoštovanje pomembno pozitivno povezuje s čustvenim hranjenjem, zunanjimi stresorji in nevroticizmom, negativno pa s strategijami za spoprijemanje s stresom, ekstravertnostjo, vestnostjo in odprtostjo. Pomembno torej je, da samospoštovanje ni pogojeno z zunanjimi dejavniki, ampak izhaja iz notranjega občutka lastne vrednosti, ki je povezan s prepletom ekstravertnosti, čustvene stabilnosti, vestnosti in odprtosti.

Za identifikacijo latentne strukture, ki se skriva za dobljenimi korelacijami, sem izvedla faktorsko analizo. Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,83) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 986,52$; $p = 0,00$) potrđita ustreznost uporabe te metode. Ko z ekstrakcijsko metodo izvedem analizo glavnih komponent, na osnovi Kaiser-Gutmanovega kriterija dobim več faktorjev, dva pa imata lastne vrednosti višje od 1 (Slika 77). Prvi faktor pojasni 40,64 % celotne variance, drugi pa še dodatnih 12,60 %.



Slika 77: Graf drobirja za spremenljivke stresa, prehranjevalnega vedenja, osebnosti in samospoštovanja

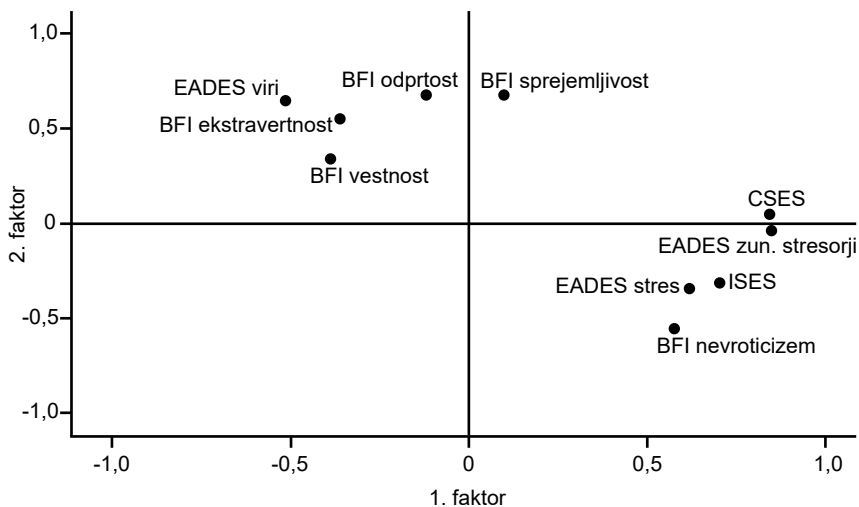
Rotirana faktorska matrika (Tabela 23) kaže, da so s prvim faktorjem najvišje nasičeni (več kot 0,50) zunanje samospoštovanje, zunanji stresorji, nestabilno samospoštovanje, stresno hranjenje in nevroticizem, z drugim pa odprtost, spoprijemanje s stresom, sprejemljivost in ekstravertnost. Prvi faktor je torej izrazito pogojen z zunanjimi dejavniki in pomeni neoptimalno funkcioniranje, drugi faktor pa je

povezan z zaželenimi osebnostnimi dimenzijami in učinkovitimi strategijami za spoprijemanj s stresom, kar pomeni pozitivne vidike optimalnega delovanja.

Tabela 23: Rotirana faktorska matrika rezultatov spremenljivk stresa, prehranjevalnega vedenja, osebnosti in samospoštovanja

Spremenljivke	Faktor 1	Faktor 2
Zunanje samospoštovanje	0,855	0,019
Zunanji stresorji	0,851	-0,036
Nestabilno samospoštovanje	0,699	-0,314
Stresno hranjenje	0,605	-0,373
Nevroticizem	0,584	-0,519
Vestnost	-0,366	0,356
Odprtost	-0,103	0,695
Strategije spoprijemanja	-0,362	0,687
Sprejemljivost	0,076	0,620
Ekstravertnost	-0,346	0,564

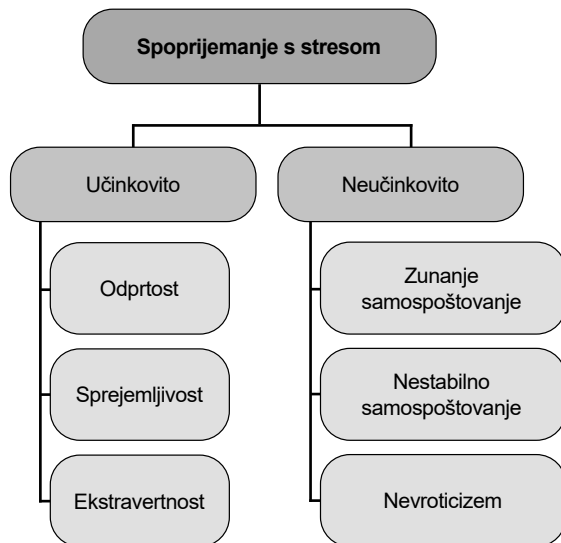
Nasičenost spremenljivk z dvema faktorjema grafično ponazarjam na Sliki 78.



Slika 78: Dvofaktorska komponentna struktura samospoštovanja ter spoprijemanja s stresom in osebnostjo v rotiranem prostoru

Legenda: EADES_viri – strategija spoprijemanja; CSES – zunanje samospoštovanje; EADES_stres – stresno hranjenje; ISES – nestabilno samospoštovanje

Iz zapisanega je mogoče postaviti hipotetični model povezanosti med samospoštovanjem, spoprijemanjem s stresom in osebnostjo, ki se zgošča v konceptu spoprijemanje s stresom (Slika 79).



Slika 79: *Hipotetični model povezanosti med samospoštovanjem, spoprijemanjem s stresom in osebnostjo*

Na osnovi zbranih rezultatov lahko potrdim delitev spoprijemanja s stresom na učinkovito in neučinkovito, pri čemer k učinkovitemu spoprijemanju s stresom prispevajo tri osebnostne dimenzije: odprtost, ekstravertnost in sprejemljivost, k neučinkovitemu spoprijemanju s stresom pa, kot kaže, prispevajo nevroticizem in obe obliki neustreznega samospoštovanja: zunanje in nestabilno samospoštovanje. Vestnost se v našem modelu ni izkazala kot pomemben prispevek k spoprijemanju s stresom.

6.5.2 Samospoštovanje, temeljne psihološke potrebe in čustveno blagostanje

Kaj pa, če združimo večino spremenljivk, ki smo jih merili v tej monografiji, in skušamo vzpostaviti integralni model povezanosti čustvovanja s pozitivnimi vidiki sebstva? Pri odgovoru na to vprašanje izhajam iz Tafarodijevega in Swanovega (1995; 2001; Tafarodi in Milne, 2002) modela samospoštovanja, ki

samospoštovanje deli na samougajanje in občutek kompetentnosti (več o tem v Kobal Grum, 2017b), ter uporabim njun *Vprašalnik samospoštovanja* (SLSC-R ; Self-Liking/Competence Scale – Revised Version; Tafarodi in Swann, 2001), ki meri prav omenjeni dve obliki. Lestvica kompetentnosti meri del samospoštovanja, ki izhaja iz splošnega občutka posameznika kot sposobne, učinkovite osebe, lestvica samougajanja pa del samospoštovanja, ki je odvisen od družbe. Vsaka lestvica vsebuje po 8 postavk, od katerih polovico vrednotimo obratno. Naloga udeleženca je, da na petstopenjski ocenjevalni lestvici od 1 (sploh ne drži) do 5 (popolnoma drži) označi, v kolikšni meri posamezna postavka velja zanj. Zanesljivost vprašalnika znaša 0,90 za podlestvico samougajanja in 0,82 za podlestvico kompetentnosti (Tafarodi in Swann, 2001). V eni od raziskav (Kobal Grum idr., 2013) zanesljivost znaša 0,88. V povezanosti omenjenih dveh oblik samospoštovanja s pozitivnim in negativnim čustvovanjem ter temeljnimi psihološkimi potrebami se pokaže nekaj zanimivih povezav (Tabela 24).

Tabela 24: *Korelacije med samospoštovanjem, pozitivnim in negativnim čustvovanjem, temeljnimi psihološkimi potrebami, motivacijo in tekmovalnostjo*

	Zunanje samospoštovanje	Nestabilno samospoštovanje	Samougajanje	Občutek kompetentnosti
Zunanje samospoštovanje	1	0,38**	-0,32**	-0,20
Nestabilno samospoštovanje	0,38**	1	-0,63**	-0,53**
Samougajanje	-0,32**	-0,63**	1	0,66**
Občutek kompetentnosti	-0,20	-0,53**	0,66**	1
Avtonomnost	-0,10	-0,30**	0,51**	0,44**
Kompetentnost	-0,10	-0,31**	0,53**	0,57**
Povezanost	0,07	-0,15	0,37**	0,23
Pozitivno čustvovanje	0,00	-0,16	0,35**	0,44**
Negativno čustvovanje	0,25**	0,44**	-0,52**	-0,43**

**p<0,001

Najvišje so povezanosti med področji znotraj posameznih lestvic in vprašalnikov, sicer pa zunanje samospoštovanje pomembno korelira z nestabilnim samospoštovanjem in negativnim čustvovanjem, nestabilno samospoštovanje pomembno negativno korelira s samougajanjem, občutkom kompetentnosti, z dvema temeljnima psihološkima potrebama, avtonomnostjo in kompetentnostjo, ter z negativnim

čustvovanjem, samougajanje pomembno korelira z vsemi merjenimi spremenljivkami, občutek kompetentnosti negativno z nestabilnim samospoštovanjem in negativnim čustvovanjem, pozitivno pa s temeljnima psihološkima potrebama, kompetentnostjo in avtonomnostjo, ter s pozitivnim čustvovanjem.

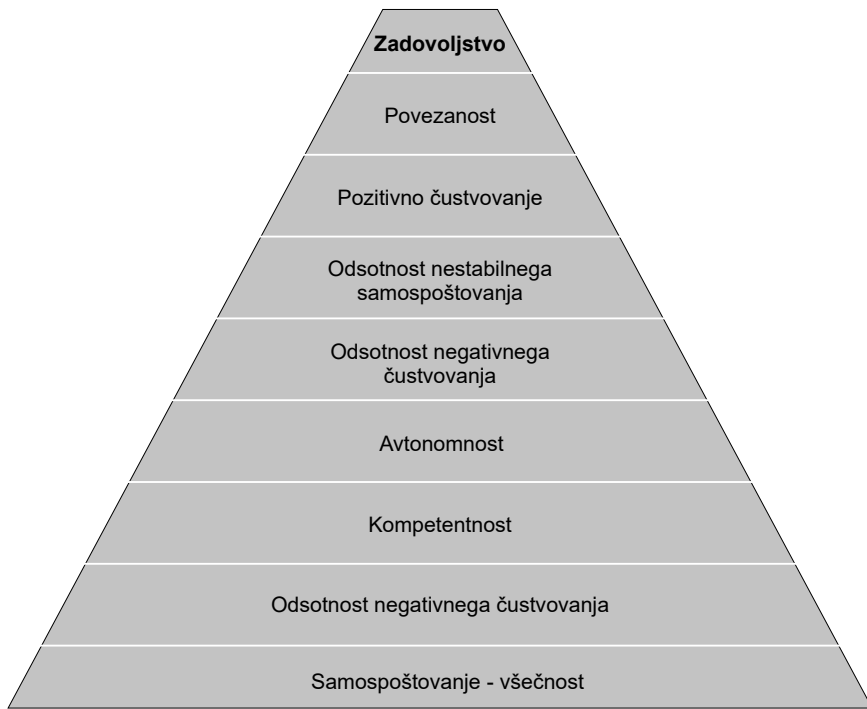
Da bi poiskali manifestno strukturo, ki jo prekrivajo izračunane povezanosti, izvedemo faktorsko analizo. Testa Kaiser-Mayer-Olkin (0,81) in Bartlettov test sferičnosti ($\chi^2 = 1279,592$; $p = 0,00$) potrđita ustreznost uporabe te metode. Ko z ekstrakcijsko metodo izvedemo analizo glavnih komponent z omejitvijo na dve komponenti, faktorja pojasnita skupno 45,15 % celotne variance, pri čemer prvi faktor pojasni 31,91 % celotne variance (Tabela 25).

Tabela 25: Rotirana faktorska matrika rezultatov spremenljivk prehranjevalnega vedenja, stresa in osebnosti

Spremenljivke	Faktor 1	Faktor 2
Samougajanje	0,800	-0,093
Občutek kompetentnosti	0,790	0,057
Kompetentnost	0,770	0,158
Avtonomnost	0,723	-0,064
Negativno čustvovanje	-0,608	0,331
Nestabilno samospoštovanje	-0,590	0,244
Pozitivno čustvovanje	0,560	0,452
Povezanost	0,548	-0,022
Zunanje samospoštovanje	-0,265	0,555

Rezultati kažejo, da je s prvim faktorjem nasičena večina spremenljivk, z drugim pa le zunanje samospoštovanje. Prvi faktor bi lahko poimenovali *faktor pozitivnih vidikov sebstva* s poudarkom na pozitivnem čustvovanju in samospoštovanju ter izpolnjenosti temeljnih psiholoških potreb, drugega pa *faktor zunanjega samospoštovanja*, ki pozitivnih vidikov sebstva ne zajema.

Naj sklenem in povzamem raziskovalne ugotovitve. Koncepti in teorije, ugotovitve raziskovalcev s področja čustev in rezultati naših raziskav vodijo k razmisleku, da so za splošno zadovoljstvo v življenju in rast pozitivnih vidikov sebstva pomembne vse spremenljivke, ki smo jih proučevali: pozitivno čustvovanje, učinkovito spoprijemanje s stresom, izpolnjene temeljne psihološke potrebe, osebne dimenzije in samospoštovanje. Zdi pa se, da med njimi obstaja določena hierarhična povezanost (Slika 80).



Slika 80: *Hipotetični model povezanosti med čustvovanjem in pozitivnimi vidiki sebstva*

Menim, da je temelj za razvoj pozitivnih vidikov sebstva in optimalnega delovanja samospoštovanje, in sicer tako komponenta vsečnosti kot komponenta kompetentnosti. Sledita kompetentnost in avtonomnost kot temeljni psihološki potrebi. Model vključuje tudi odsotnost negativnega čustvovanja in nestabilnega samospoštovanja. Potreba po povezanosti je sicer temeljna psihološka potreba, a kot kaže naš model, lahko do njene izpolnitve pride šele, ko sta izpolnjeni preostali dve temeljni potrebi in ko je prisotno tudi pozitivno čustvovanje. Vse hipoteze, ki sem jih v monografiji postavila, so se skozi poglavja potrdile ter kulminirale v hipotetičnem modelu povezanosti med čustvovanjem in pozitivnimi vidiki sebstva (Slika 80).

Ta model je pomemben tako za nadaljnje raziskovanje kot za praktično psihološko delo. Z vidika raziskovanja je smiselno nadaljevati z vprašanji napovednikov optimalnega delovanja in rasti pozitivnih vidikov sebstva, osvetliti problematiko z vidika diferencialne psihologije, se pravi osredotočiti se na medosebne in medskupinske razlike v čustvovanju in dejavnikih rasti pozitivnih vidikov sebstva ter

poglobiti raziskovanje odnosov med čustvi, kognicijo in motivacijo. Pri neposrednem psihološkem delu pa nam znanje s področja kognitivno-motivacijskih vidikov čustev pomaga pri prepoznavanju in krepitvi individualnih pozitivnih vidikov sebstva s pomočjo intervencij spodbujanja pozitivnega čustvovanja ter učinkovitega spoprijemanja z vsakdanjimi zahtevami in izzivi.

Literatura

- Aleman, A., Swart, M. in van Rijn, S. (2008). Brain imaging, genetics and emotion. *Biological Psychology*, 79(1), 58–69. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.biopsycho.2008.01.009>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M. in Lorenzo, J. J. (2012). Test anxiety in university students: Relationships with personal and academic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10, 333–354.
- Amsel, A. (1958). The role of frustrative nonreward in noncontinuous reward situation. *Psychological Bulletin*, 55, 102–119.
- Anderson, C. A. in Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, DSM-V (5. izd.). American Psychiatric Association.
- Arenella, K. in Steffen, A. M. (2020). Self-reassurance and self-efficacy for controlling upsetting thoughts predict depression, anxiety, and perceived stress in help-seeking female family caregivers. *International Psychogeriatrics*, 32(2), 229–240. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1017/S1041610219000565>
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. Columbia University Press.
- Arnold, M. B. (1984). *Memory and the brain*. Erlbaum.
- Atkinson, J. W. in Birch, D. (1978). *An introduction to motivation* (2. izd.). Van Nostrand.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. V R. Plutchik and H. Kellerman (ur.), *Emotion: Theory, research and experience: Vol. I. Theories of emotion* (str. 305–339). Academic Press.
- Balali-Mood, M. in Vahabzadeh, M. (2016). Authors' reply. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 7(4), 242. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.15171/ijoem.2016.892>
- Barkmann, C., Erhart, M. in Schulte-Markwort, M. (2008). The German version of the centre for epidemiological studies depression scale for children: Psychometric evaluation in a population-based survey of 7 to 17 years old children and adolescents – results of the BELLA study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17(1), 116–124.

- Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin.
- Barrett, L. F. in Satpute, A. B. (2013). Large-scale brain networks in affective and social neuroscience: Towards an integrative functional architecture of the brain. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2012.12.012>
- Barry, C. T., McDougall, K. H., Anderson, A. C. in Bindon, A. L. (2018). Global and contingent self-esteem as moderators in the relations between adolescent narcissism, callous-unemotional traits, and aggression. *Personality and Individual Differences*, 123, 1–5. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.paid.2017.10.036>
- Baškovic-Milinković, A., Bele-Potočnik, Z., Hruševar, B. in Rojšek, J. (1979). *Profil indeks emocij (PIE): Priročnik*. Center za psihodiagnostična sredstva.
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L. in Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491–1503. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0956797618774796>
- Bayne, H. B. in Thompson, S. K. (2018). Helping clients who have experienced trauma gain emotional literacy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(2), 231–242. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/15401383.2018.1425173>
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. in Damasio, A. R. (2005). The Iowa Gambling Task and the somatic marker hypothesis: Some questions and answers. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(4), 159–62.
- Beck, A., Steer, R. in Brown, G. (1996). *Beck Depression Inventory* (2. izd.). Psychological Corporation.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155–162.
- Berkowitz, L. (2012). *A cognitive-neoassociation theory of aggression*. V P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski in E. T. Higgins (ur.), *Handbook of*

theories of social psychology (str. 99–117). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n31>

- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill.
- Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 39–42. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.copsyc.2017.03.030>
- Block, J. (1961). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Charles C Thomas Publisher.
- Block, J. in Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 315–327.
- Boyle, G. J., Helmes, E., Matthews, G. in Izard, C. E. (2015). Multidimensional measures of affects: Emotions and mood states. V G. J. Boyle, D. H. Saklofske in G. Matthews (ur.). *Measures of personality and social psychological constructs*. (str. 190–224). Elsevier/Academic Press.
- Brandmo, C., Bråten, I. in Schewe, O. (2019). Social and personal predictors of test anxiety among Norwegian secondary and postsecondary students. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 22(1), 43–61. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11218-018-9461-y>
- Broca's area. (2014). *The american heritage dictionary of the English language* (5. izdaja). Houghton Mifflin Harcourt.
- Brosch, T. in Sander, D. (2013). The appraising brain: Towards a neurocognitive model of appraisal processes in emotion. *Emotion Review*, 5, 163–168.
- Brosch, T. in Van Bavel, J. J. (2012). The flexibility of emotional attention: Accessible social identities guide rapid attentional orienting. *Cognition* 2, 309–316.
- Brown, C. L., Van Doren, N., Ford, B. Q., Mauss, I. B., Sze, J. W. in Levenson, R. W. (2019). Coherence between subjective experience and physiology in emotion: Individual differences and implications for well-being. *Emotion*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/emo0000579.supp>
- Buck, R. in Oatley, K. (2007). Robert Plutchik (1927–2006). *American Psychologist*, 62(2), 142. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/0003-066X.62.2.142>

- Bulhões, C., Ramos, E., Dias, S. in Barros, H. (2018). Depressive symptoms at 13 years as predictors of depression in older adolescents: A prospective 4-year follow-up study in a nonclinical population. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s00787-018-1194-0>
- Burns, R. A. (2019). Age-related differences in the factor structure of multiple wellbeing indicators in a large multinational european survey. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s10902-019-00077-y>
- Buscemi, V., Chang, W. J., Liston, M. B., McAuley, J. H. in Schabrun, S. M. (2019). The role of perceived stress and life stressors in the development of chronic musculoskeletal pain disorders: A systematic review. *The Journal of Pain*, 20(10), 1127–1139. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.jpain.2019.02.008>
- Buss, A. H. in Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21, 343–349.
- Buss, A. H. in Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452–459.
- Busscher, B., Spinhoven, P. in de Geus, E. J. C. (2020). Synchronous change in subjective and physiological reactivity during flight as an indicator of treatment outcome for aviophobia: A longitudinal study with 3-year follow-up. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 67. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.jbtep.2018.12.004>
- Byrne, A. R., Skreblin, M., Falnoga, I., Al-Sabti, K. in Horvat, M. (1995). Mercury and selenium perspectives from Idrija. *Acta Chimica Slovenica*, 42, 175–198.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106–124.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in panic, hunger, fear and rage* (2. izd.). Appleton-Century.
- Cannon, W. B. (1931). Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*, 38, 281–295.
- Cannon, W. B. (1939). *The wisdom of the body* (2. izd.). Norton.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. in Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Cerami, C., Dodich, A., Iannaccone, S., Marcone, A., Lettieri, G., Crespi, C., Gianolli, L., Cappa, S. F. in Perani, D. (2015). Right limbic FDG=PET hypometabolism correlates with emotion recognition and attribution in probable behavioral variant of frontotemporal dementia patients. *PLOS ONE*, 10(10).
- Chapman, H. A., Kim, D. A., Susskind, J. M. in Anderson, A. K. (2009). In bad taste: Evidence for the oral origins of moral disgust. *Science*, 27, 1222–1226.
- Charny, I. W. (2020). Channeling anger and hate for protecting human life. V R. J. Sternberg (ur.), *Perspectives on hate: How it originates, develops, manifests, and spreads* (str. 109–135). American Psychological Association. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/0000180-006>
- Chiessi, M., Cicognani, E. in Sonn, C. (2010). Assessing sense of community on adolescents: Validating the brief Scale of Sense of Community in Adolescents (SOC-A). *Journal of Community Psychology*, 38(3), 276–292. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/jcop.20364>
- Chipuer, H. M., Pretty, G. H., Delorey, E., Miller, M., Powers, T., Rumstein, O., Barnes, A., Cordasic, N. in Lauret, K. (1999). The neighbourhood youth inventory: Development and validation. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 9, 355–368.
- Christianson, S. Å. in Engelberg, E. (2006). Remembering emotional events: The relevance of memory for associated emotions. V B. Uttl, N. Ohta in A. L. Siegenthaler (ur.), *Memory and emotion: Interdisciplinary perspectives* (str. 59–82). Blackwell Publishing. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/9780470756232.ch4>
- Coffey, J. K. in Warren, M. T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and Emotion*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11031-020-09825-7>
- Cohn, J. F. in Ekman, P. (2005). Measuring facial action. V J. Harrigan, R. Rosenthal, K. Scherer (ur.), *The new handbook of methods in nonverbal behavior research* (str. 9–64). Oxford University Press.

- Coppin, G. in Sander, D. (2016). Theoretical approaches to emotion and its measurement. V H. L. Meiselman (ur.), *Emotion measurement* (str. 3–30). Elsevier.
- Crespi, C., Cerami, C., Dodich, A., Canessa, N., Arpone, M., Iannaccone, S., Corbo, M., Lunetta, C., Scola, E., Falini, A. in Cappa, S. F. (2014). Microstructural white matter correlates of emotion recognition impairment in amyotrophic lateral sclerosis. *Cortex: A Journal Devoted to the Study of the Nervous System and Behavior*, 53, 1–8. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.cortex.2014.01.002>
- Curtis, G. C., Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U. in Kessler, R. C. (1998). Specific fears and phobias. Epidemiology and classification. *British Journal of Psychiatry*, 173, 212–217.
- Curtis, V. A. in Biran, A. (2001). Dirt, disgust and disease: Is hygiene in our genes? *Perspectives in Biology and Medicine*. 44(1), 17–31.
- Dalai Lama, T. G. in Ekman, P. (2008). *Emotional awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance and compassion: A conversation between the Dalai Lama and Paul Ekman*. Times Books/Henry Holt and Co.
- Dall, T., Gallo, P., Chakrabarti, R., West, T., Semilla, A. in Storm, M. (2013). An aging population and growing disease burden will require a large and specialized health care workforce by 2025. *Health Affairs*, 32, 2013–2020. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0714>
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt.
- Damasio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., Ponto, L. L. B., Parvizi, J. in Hinwa, R. D. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3, 1049–1056. <https://doi.org/10.1038/79871>
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in man and animals*. Murray.
- Davey, G. C. L., Buckland, G., Tantow, B. in Dallos, R. (1998). Disgust and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 6(3), 201–211.
- Davis, K. in Panksepp, J. (2018). *The emotional foundations of personality*. Norton and Company.

- Davis, K., Panksepp, J. in Normansell, L. (2003). The affective neuroscience personality scales: Normative data and implications. *Neuropsychoanalysis* 5, 57–69. [https://doi: 10.1080/15294145.2003.10773410](https://doi.org/10.1080/15294145.2003.10773410)
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. in Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495. [https://doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003)
- Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M.-L., Michels, N. in Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.3389/fpsyg.2018.02657>
- Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2000). The »what« and »why« of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dehghan, P., Asghari-Jafarabadi, M. in Salekzamani, S. (2015). Validity, reliability and feasibility of the Eating Behavior Pattern Questionnaire (EBPQ) among Iranian female students. *Health Promotion Perspectives* 5(2), 128–137.
- DePasquale, N., Polenick, C. A., Davis, K. D., Moen, P., Hammer, L. B. in Almeida, D. M. (2017). The psychosocial implications of managing work and family caregiving roles: Gender differences among information technology professionals. *Journal of Family Issues*, 38(11), 1495–1519. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0192513X15584680>
- D’Esposito, M., Aguirre, G. K., Zarahn, E., Ballard, D., Shin, R. K. in Lease, J. (1998). Functional MRI studies of spatial and non-spatial working memory. *Cognitive Brain Research*, 7, 1–13.
- Dewey, J. (1895). The theory of emotion (2). The significance of emotions. *Psychological Review*, 2, 13–32.
- Diener, E. (2001). Subjective well-being. V: N. J. Smelser in P. B. Baltes (ur.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences*. Elsevier.

- 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., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being . *Collabra: Psychology* , 4(1), 15 . doi: <http://doi.org/10.1525/collabra.115>
- DiGiuseppe, R. in Chip Tafrate, R. (2006). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Dodich, A., Cerami, C., Canessa, N., Crespi, C., Marcone, A., Arpone, M., Realmuto, S. in Cappa, S. F. (2014). Emotion recognition from facial expressions: A normative study of the Ekman 60-Faces Test in the Italian population. *Neurological Sciences*, 35(7), 1015–1021. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s10072-014-1631-x>
- Dolcos, F., Iordan, A. D. in Dolcos, S. (2011). Neural correlates of emotion–cognition interactions: A review of evidence from brain imaging investigations. *Journal of Cognitive Psychology*, 23(6), 669–694. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/20445911.2011.594433>
- Donker, T., Cornelisz, I., van Klaveren, C., van Straten, A., Carlbring, P., Cuijpers, P. in van Gelder, J. L. (2019). Effectiveness of self-guided app-based virtual reality cognitive behavior therapy for acrophobia: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 76(7), 682–690. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1001/jamapsychiatry.2019.0219>
- Donolato, E., Marci, T., Altoè, G. in Mammarella, I. C. (2019). Measuring test anxiety in primary and middle school children: Psychometric evaluation of the Test Anxiety Questionnaire for Children (TAQ-C). *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1027/1015-5759/a000556>
- Dror, O. E. (2017). Deconstructing the “two factors”: The historical origins of the Schachter–Singer theory of emotions. *Emotion Review*, 9(1), 7–16. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073916639663>
- Duffy, E. (1957). Psychological significance of the concept of arousal or activation. *Psychological Review*, 64, 265–275.
- Duffy, E. (1962). *Activation and behavior*. John Wiley & Sons Inc.

- Echeverria, D., Woods, J. S., Heyer, N. J., Martin, M. D., Rohlman, D. S., Farin, F. M. in Li, T. (2010). The association between serotonin transporter gene promotor polymorphism (5-HTTLPR) and elemental mercury exposure on mood and behavior in humans. *Journal of Toxicology and Environmental Health. Part A*, 73(15), 1003–1020. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/15287390903566591>
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. V H. Wagner in A. Manstead (ur.), *Handbook of psychophysiology: The biological psychology of emotions and social processes* (str. 143–164). John Wiley Ltd.
- Ekman, P. (2006). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Ekman, P. (2020). *Atlas of emotions*. <https://www.paulekman.com/blog/introducing-atlas-emotions/>
- Ekman, P. in Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129.
- Ekman, P. in Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial expressions*. Prentice-Hall.
- Ekman, P. in Friesen, W. (1976) *Pictures of facial affect*. Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. in Friesen, W. (1978). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P., Friesen W. V. in Hager, J. C. (2002). *Facial action coding system: The manual on CD ROM*. A Human Face.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K., Tomita, M. in Tzavaras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.712>
- Ellsworth, P. C. (2013). Appraisal theory: Old and new questions. *Emotion Review*, 5(2), 125–131. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073912463617>

- Ellsworth, P. C. (2018). Components, networks, and their interactions. *Emotion Review*, 10(3), 232–233. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073918768879>
- Encyclopaedia Britannica (2016). *Motivation*. <http://www.britannica.com/>
- Faith, M. in Thayer, J. F. (2001). A dynamical systems interpretation of a dimensional model of emotion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(2), 121–133. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/1467-9450.00221>
- Fajkowska, M. (2015). The complex-system approach to personality: Main theoretical assumptions. *Journal of Research in Personality*, 56, 15–32. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.09.003>
- Fajkowska, M., Domaradzka, E. in Wytykowska, A. (2018). Types of anxiety and depression: Theoretical assumptions and development of the Anxiety and Depression Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 8, 23–76. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02376>
- Falnoga, I., Tusek-Znidric, M., Horvat, M. in Stegnar, P. (2000). Mercury, selenium and cadmium in human autopsy samples from Idrija residents and mercury mine workers. *Environmental Research Section*, 84, 211–218.
- Farrell, S. J., Aubry, T. in Coulombe, D. (2004). Neighborhoods and neighbors: Do they contribute to personal well-being? *Journal of Community Psychology*, 32(1), 9–25. <https://doi.org/10.1002/jcop.10082>
- Fernández-Castillo, A. (2013). Sleep time, test anxiety and aggressiveness in university students. *Ansiedad y Estrés*, 19, 71–82.
- Fernández-Castillo, A. in Caurcel, M. J. (2015). State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. *International Journal of Psychology*, 50(4), 265–271. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/ijop.12092>
- Fernández Seara, J. L. in Mielgo Robles, M. (2006). *Escalas de apreciación del estrés (EAE)*; 4. izd.). TEA.
- Fernández Seara, J. L., Mielgo Robles, M. in Kavšek, N. (2017). *Lestvice za oceno stresa (EAE): priročnik*. Center za psihodiagnostična sredstva.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

- Fishbain, D. A., Lewis, J. E., Bruns, D., Disorbio, J. M., Gao, J. in Meyer, L. J. (2011). Exploration of anger constructs in acute and chronic pain patients vs community patients. *Pain Practice*, 11(3), 240–251. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/j.1533-2500.2010.00410.x>
- Fiske, A. P. (1991). *Structures of social life: The four elementary forms of human relations: Communal sharing, authority ranking, equality matching, market pricing*. Free press.
- Fitzgerald, J. M., DiGangi, J. A. in Phan, K. L. (2018). Functional neuroanatomy of emotion and its regulation in PTSD. *Harvard Review of Psychiatry*, 26(3), 116–128. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1097/HRP.0000000000000185>
- Frank, M. G., Griffin, D. J., Svetieva, E. in Maroulis, A. (2015). Nonverbal elements of the voice. V A. Kostić in D. Chadee (ur.), *The social psychology of nonverbal communication* (str. 92–113). Palgrave Macmillan.
- Franken, R. E. (2007). *Human motivation* (6. izd.). Thomson/Wadsworth.
- Franken, R. E. in Brown, D. J. (1995). Why do people like competition? The motivation for winning, putting forth effort, improving one's performance, performing well, being instrumental and expressing forceful/aggressive behavior. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19(2), 175–184.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Verlag für Jugend und Volk.
- Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J. in Salzberg, S. (2017). Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. *Mindfulness*, 8(6), 1623–1633. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s12671-017-0735-9>
- Freud, S. (1933/1964). New introductory lectures on psycho-analysis. V: *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (letnik 22, str. 3-182).
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. V M. Lewis, J. M. Haviland-Jones in L. Feldman Barret (ur.), *Handbook of emotions* (3. izd., str. 68–87). The Guilford Press.

- Frijda, N. H. (2009). Action tendencies. V D. Sander in K. R. Scherer (ur.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences* (str. 1–2). Oxford University Press.
- Furman, W. in Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the qualities of sibling relationships. *Child Development*, 56(1), 448–461.
- Fusar-Poli, P., Placentino, A., Carletti, F., Landi, P., Allen, P., Surguladze, S., Benedetti, F., Abbamonte, M., Gasparotti, R., Barale, F., Perez, J., McGuire, P. in Politi, P. (2009). Functional atlas of emotional faces processing: A voxel-based meta-analysis of 105 functional magnetic resonance imaging studies. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 34(6), 418–432.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199–223. <http://www.springerlink.com/index/T2R181R81R8507W0.pdf>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D. in Lachman, M. E. (2020). The U shape of happiness across the life course: Expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898–912. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1745691620902428>
- Garcia-Reid, P., Peterson, C. H., Reid, R. J. in Peterson, N. A. (2013). The protective effects of sense of community, multigroup ethnic identity, and self-esteem against internalizing problems among Dominican youth: Implications for social workers. *Social Work in Mental Health*, 11(3), 199–222. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/15332985.2013.774923>
- Gardner, A. A. in Lambert, C. A. (2019). Examining the interplay of self-esteem, trait-emotional intelligence, and age with depression across adolescence. *Journal of Adolescence*, 71, 162–166. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.adolescence.2019.01.008>
- Gass, C. S. in Curiel, R. E. (2011). Test anxiety in relation to measures of cognitive and intellectual functioning. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 26, 396–404. <https://doi.org/10.1093/arclin/acr034>
- Gattino, S., de Piccoli, N., Fassio, O. in Rollero, C. (2013). Quality of life and sense of community: A study on health and place of residence. *Journal of Community Psychology*, 41(7), 811–826. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/jcop.21575>

- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, *89*, 53–61.
- Gkorezis, P., Bellou, V. in Skemperis, N. (2015). Nonverbal communication and relational identification with the supervisor: Evidence from two countries. *Management Decision*, *53*(5), 1005–1022. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1108/MD-11-2014-0630>
- Gökçearsan, Ş. in Alper, A. (2015). The effect of locus of control on learners' sense of community and academic success in the context of online learning communities. *The Internet and Higher Education*, *27*, 64–73. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.iheduc.2015.06.003>
- Greeno, G. G. in Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, *115*, 444–464.
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the covid-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Grum, B. in Kobal Grum, D. (2015). Model nepremičninskih in psiholoških dejavnikov odločanja za nakup nepremičnine. *Urbani izzivi*, *26*(1), 17–26.
- Guay, F., Marsh, H. W., McInerney, D. M. in Craven, R. G. (2017). *Self: Driving positive psychology and well-being*. IAP Information Age Publishing.
- Gutierrez, R. in Giner-Sorolla, R. (2007). Anger, disgust, and presumption of harm as reactions to taboo-breaking behaviors. *Emotion*, *7*, 853–868. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.853>
- Haggbloom, J., Warnick, R., Warnick, J. E., Jones, V. K., Yarbrough, G. L., Russell, T. M., Borecky, C. M., McGahhey, R., Powell, J. L., Beavers, J. in Monte, E. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, *6*(2), 139–152. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.139>
- Hagoort, P. (2014). Nodes and networks in the neural architecture for language: Broca's region and beyond. *Current Opinion in Neurobiology*, *28*, 136–141.
- Haidt, J. in Keltner, D. (1999). Culture and emotion: Multiple methods find new faces and a gradient of recognition. *Cognition and Emotion*, *13*, 225–266.

- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C. in Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship of disgust to morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107–131.
- Hamidovic, A., Van Hedger, K., Choi, S. H., Flowers, S., Wardle, M. in Childs, E. (2020). Quantitative meta-analysis of heart rate variability finds reduced parasympathetic cardiac tone in women compared to men during laboratory-based social stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 114, 194–200. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.neubiorev.2020.04.005>
- Hammett, J. F., Karney, B. R. in Bradbury, T. N. (2020). When does verbal aggression in relationships covary with physical violence? *Psychology of Violence*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/vio0000311>
- Han, S. in Lerner, J. S. (2009). Decision making, V D. Sander in K. R. Scherer (ur.), *The Oxford companion to the affective sciences*. Oxford University Press.
- Hansen, T. in Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologist*, 22, 187–195.
- Harlow, H. F. in Stagner, R. (1932). Psychology of feelings and emotions: I. Theory of feelings. *Psychological Review*, 39(6), 570–589. <https://doi.org/10.1037/h0072961>
- Harlow, H. F. in Stagner, R. (1933). Psychology of feelings and emotions. II. Theory of emotions. *Psychological Review*, 40(2), 184–195. <https://doi.org/10.1037/h0075696>
- Harrington, A. G., Overall, N. C. in Cross, E. J. (2020). Masculine gender role stress, low relationship power, and aggression toward intimate partners. *Psychology of Men & Masculinities*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/men0000262.suppl>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. in Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hecht, F. M., Moskowitz, J. T., Moran, P., Epel, E. S., Bacchetti, P., Acree, M., Kemeny, M. E., Mendes, W. B., Duncan, L. G., Weng, H., Levy, J. A., Deeks, S. G. in Folkman, S. (2018). A randomized, controlled trial of mindfulness-based stress reduction in HIV infection. *Brain, Behavior, and Immunity*, 73, 331–339. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.bbi.2018.05.017>

- Heider, F. (1946). Attitudes and cognitive organization. *Journal of Psychology*, *21*, 107–112.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
- Hejmadi, A., Davidson, R. J. in Rozin, P. (2000). Exploring Hindu Indian emotion expressions: evidence for accurate recognition by Americans and Indians. *Psychological Science*, *11*(3), 183–187.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M. in O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, *123*, 14–22. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.appet.2017.11.109>
- Hoffman, Y. S. G., Pitcho-Prelorentzos, S., Ring, L. in Ben-Ezra, M. (2019). “Spidey can”: Preliminary evidence showing arachnophobia symptom reduction due to superhero movie exposure. *Frontiers in Psychiatry*, *10*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.3389/fpsyt.2019.00354>
- Hombrados Mendieta, I., Gomez-Giacinto, L., Dominguez-Fuentes, J. M. in Garcia-Leiva, P. (2013). Sense of community and satisfaction with life among immigrants and the native population. *Journal of Community Psychology*, *41*, 601–614. <https://doi.org/10.1002/jcop.21559>
- Hutcherson, C. A. in Gross, J. J. (2011). The moral emotions: A social – functional account of anger, disgust, and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*, 719–737. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022408>
- Hwang, H. in Matsumoto, D. (2019). Functions of emotions. V R. Biswas-Diener in E. Diener (ur.), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign: DEF publishers.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. Plenum Press.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive development. *Psychological Review*, *100*, 68–90.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, *60*, 1–25.
- Izard, C. E., Kagan, J. in Zajonc, R. B. (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. Cambridge University Press.

- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P. in Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 847–860.
- Jaeger, A., Galera, C. A., Stein, L. M. in Lopes, E. J. (2016). Human memory research: Current hypotheses and new perspectives. *Estudos de Psicologia*, 21(2), 92–103.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. Dover.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L. in Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0956797619898826>
- John, O. P. in Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. V L. A. Pervin in O. P. John (ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (str. 102–139). Guilford Press.
- Johnston, M. M. in Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the basic needs satisfaction in general scale. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 280–296. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.04.003>
- Joshanloo, M. (2018). Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personality and Individual Differences*, 135, 312–315. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.paid.2018.07.043>
- Joshanloo, M. in Jovanović, V. (2019). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D. in McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/pas0000834.supp>

- Kashdan, T. B. in Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kavčič, T., Avsec, A., Petrič, M. in Zager Kocjan, G. (2019). *Funkcionalni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Kavšek, N., Kobal Grum, D. in Masten, R. (2018). Psychosocial stress of employees of Slovenian Armed forces. V D. Marković (ur.), *Stress in military profession: Thematic collection of articles* (Library Vojna knjiga, book no. 2234) (str. 267–292). University of Defence, Strategic Research Institute: Media Center “Odbrana”; Stellenbosch University, Faculty of Military Science.
- Kay, L. (2018). Searching for Dumbledore: A reflection upon the outcomes of a tailored emotional literacy programme on three key stage 2 children. *Support for Learning*, 33(2), 122–141. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/1467-9604.12205>
- Keating, C. F. (2016). The life and times of nonverbal communication theory and research: Past, present, future. V D. Matsumoto, H. C. Hwang in M. G. Frank (ur.), *APA handbook of nonverbal communication* (str. 17–42). American Psychological Association. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/14669-002>
- Kellerman, H. in Plutchik, R. (1968). Emotion-trait interrelations and the measurement of personality. *Psychological Reports*, 23, 1107–1114.
- Keltner, D. in Ekman, P. (2000). Emotion: An overview. V A. E. Kazdin, A. E. Kazdin (ur.), *Encyclopaedia of psychology, Vol. 3* (str. 162–167). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10518-062>
- Kensinger, E. A. (2009). *Emotional memory across the adult lifespan*. Psychology Press.
- Kernis, M. H. (2003). High self-esteem: A differentiated perspective. V E. C. Chang, L. J. Sanna, E. C. Chang in L. J. Sanna (ur.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (str. 3–22). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10614-001>
- Kernis, M. H. in Lakey, C. E. (2010). Fragile versus secure high self-esteem: Implications for defensiveness and insecurity. V R. M. Arkin, K. C. Oleson, P. J. Carroll, R. M. Arkin, K. C. Oleson in P. J. Carroll (ur.), *Handbook of the uncertain self* (str. 360–378). Psychology Press.

- Klein, M. (1991). The emotional life and ego-development of the infant with special reference to the depressive position. V P. King, R. Steiner (ur.), *The Freud-Klein controversies 1941–1945* (str. 552–557). Tavistock/Routledge.
- Kleinginna, P. R. J. in Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345–379.
- Kobal, A. B. (1975). Beurteilung Wirksamkeit von persönlichen Schutzausrüstungen an Arbeitsplätzen mit hohen Konzentrationen von Quecksilberdämpfen. *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie*, 25, 366–371.
- Kobal, A. B. in Dizdarevič, T. (1997). The health safety programme for workers exposed to elemental mercury at the Mercury Mine in Idrija. *Water, Air, Soil Pollution*, 97, 169–184.
- Kobal, A. B., Horvat, M., Prezelj, M., Sešek-Briški, A., Krsnik, M., Dizdarevič, T., Mazej, D., Falnoga, I., Stibilj, V., Arnerić, N., Kobal Grum, D. in Osredkar, J. (2004). The impact of long-term past exposure to elemental mercury on antioxidative capacity and lipid peroxidation in mercury miners. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 17, 261–274.
- Kobal, A. B. in Kobal Grum, D. (2010). Scopoli's work in the field of mercurialism in light of today's knowledge: Past and present perspectives. *American Journal of Industrial Medicine*, 53(5), 535–547.
- Kobal, A. B. in Kobal Grum, D. (2012). Elemental mercury exposure and sleep disorder. V C. Idzikowski (ur.), *Sleep disorders* (str. 47–64). InTech.
- Kobal, A. B. in Kobal Grum, D. (v tisku). Psychological, neurodevelopmental, neuropathological, genetic and epigenetic characteristic in autism spectrum disorders. V A. B. Kobal (ur.), *Genetic predisposition and autism spectrum disorders: The role of vaccine adjuvants and environmental pollutants*. Bentham publishers.
- Kobal Grum, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D. (2017a). Eating behaviour in relation to personality dimensions and self-esteem. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*. 7(3), 133–141.

- Kobal Grum, D. (2017b). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Kobal Grum, D., Arnerić, N., Kobal, A. B., Horvat, M., Ženko, B., Džeroski, S. in Osredkar, J. (2004). Emotions and personality traits in former mercury miners. *Psihološka obzorja*, 13(4), 9–31.
- Kobal Grum, D. in Brkić, S. (2017). Odnos s sorojncem, samopodoba in depresivnost. *Anthropos*, 49(1/2), 29–45.
- Kobal Grum, D. in Grum, B. (2017). Are expectations of potential real estate buyers related to their psychological characteristics? V B. Grum (ur.), *Interdisciplinary research on real estate: Selected scientific discussions* (str. 16–30). Institute of Real Estate Studies.
- Kobal Grum, D. in Kobal, A. B. (1994). Obrambno-varovalno reagiranje pacientov z delovnimi motnjami. *Anthropos*, 26(1/3), 14–29.
- Kobal Grum, D., Kobal, A. B., Arnerić, N., Horvat, M., Ženko, B., Džeroski, S. in Osredkar, J. (2006). Personality Traits in Miners with Past Occupational Elemental Mercury Exposure. *Environmental Health Perspectives*, 114 (2), 290–296.
- Kobal Grum, D., Kolenc, J. in Seničar, M. (2013). Povezanost med motivacijo za izobraževanje, tekmovalnostjo in različnimi področji samopodobe pri študentih. V M. Puklek Levpušček in K. Šterman Ivančič (ur.), *Motivacijski dejavniki v izobraževanju mladine in odraslih: znanstvena monografija* (str. 115–151). Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D. in Leskovšek, N. (2003). V krogu nasilja. V D. Kobal Grum (ur.), *Bivanja samopodobe* (str. 97–126). i2.
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (1995). Samospoštovanje in testna anksioznost v povezavi z učno uspešnostjo. *Sodobna pedagogika*, 46(9/10), 498–507.
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Kobal Grum, D., Rus, V.S. in Marčič, R. (2010). Komunikacija s starostniki v lekarni. *Farmacevtski vestnik: strokovno glasilo slovenske farmacije*, 61(4), 232–236
- Kobal Grum, D. in Seničar, M. (2012). *Uvod v psihologijo prebrane*. Biotehniška fakulteta.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi-10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kognicija (2006). *Veliki slovar tujk* (str. 581). Cankarjeva založba.
- Kognitiven (1997). *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (str. 409), Državna založba Slovenije.
- Kosta, L., Byrne, A. R. in Zelenko, V. (1975). Correlation between selenium and mercury in men following exposure to inorganic mercury. *Nature*, 254, 238–239.
- Kourmoussi, N., Xythali, V. in Koutras, V. (2015). Reliability and validity of the multidimensional locus of control IPC scale in a sample of 3668 greek educators. *Social Sciences*, 4(4), 1067–1078. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/socsci4041067>
- Krahé, B. (2013). *The social psychology of aggression* (2. izd.). Psychology Press, Taylor & Francis.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion. A review. *Biological Psychology*, 84, 394–421.
- Kudesia, R. S. in Elflein, H. A. (2013). Nonverbal communication in the workplace. V J. A. Hall in M. L. Knapp (ur.), *Nonverbal communication* (str. 805–831). De Gruyter Mouton. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1515/9783110238150.805>
- Kuin, N. C., Masthoff, E. D. M., Nunnink, V. N., Munafò, M. R. in Penton-Voak, I. S. (2020). Changing perception: A randomized controlled trial of emotion recognition training to reduce anger and aggression in violent offenders. *Psychology of Violence*, 10(4), 400–410. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/vio0000254>
- Laitinen, J., Ek, E. in Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34, 29–39.
- Lamovec, T. (1984). *Emocije*. Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani.
- Lamovec, T. (1988). *Priručnik za psihologijo motivacije in emocij*, Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani.
- Lange, C. (1885). *The emotions*. Williams & Wilkins.

- Lange, J., Dalege, J., Borsboom, D., van Kleef, G. A. in Fischer, A. H. (2020). Toward an integrative psychometric model of emotions. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 444–468. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1745691619895057>
- Lardier, D. T., Reid, R. J. in Garcia-Ried, P. (2018). Validation of the brief sense of community scale among youth of color from an underserved urban community. *Journal of Community Psychology*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/jcop.22091>
- Larsen, R. J. in Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. V M. S. Clark (ur.), *Emotion* (str. 25–59). Sage Publications, Inc.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1995). Vexing research problems inherent in cognitive-mediational theories of emotions and some solutions. *Psychological Inquiry*, 6, 183–196.
- Lazarus, R. S. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Touchstone.
- LeDoux, J. E. (2002). *Synaptic Self: How our brains become who we are*. Viking.
- LeDoux, J. E. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron* 73, 653–676.
- LeDoux, J. E. (2015). *Feelings: What are they and how does the brain make them?* The American Academy of Arts & Sciences. https://doi.org/10.1162/DAED_a_00319
- LeDoux, J. E. (2019). *The deep history of ourselves: the four-billion-year story of how we got conscious brains*. Viking.
- LeDoux, J. E. in Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. *American Journal of Psychiatry*, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
- Leedom, L. J., Andersen, D., Glynn, M. A. in Barone, M. L. (2019). Counseling intimate partner abuse survivors: Effective and ineffective interventions. *Journal of Counseling & Development*, 97(4), 364–375. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/jcad.12285>

- Leeper, R. W. (1948). A motivational theory of emotion to replace 'emotion as disorganized response'. *Psychological Review*, 5 (1), 5–21. <https://doi.org/10.1037/h0061922>
- Letz, R., Gerr, F., Cragle, D., Green, R. C., Watkins, J. in Fidlek, A. T. (2000). Residual neurologic deficits 30 years after occupational exposure to elemental mercury. *Neurotoxicology*, 21, 459–474.
- Leutgeb, V., Schöngassner, F. in Schienle, A. (2014). Electrocortical effects of directing attention during visual exposure in dentophobia. *International Journal of Psychophysiology*, 93(2), 235–241. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.ijpsycho.2014.05.003>
- Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41, 397– 404.
- Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. in Friesen, W. V. (1992). Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 972–988.
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior Modification*, 32(6), 759–779. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0145445508317167>
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*. McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper.
- Locke, E. A. in Latham, G. P. (2012). *New developments in goal setting and task performance* (2. izd.). Routledge.
- Lovallo, W. R. (2016). *Stress and health: Biological and psychological interactions* (3. izd.). Sage Publications, Inc.
- Lowe, P. A. (2019). Exploring cross-cultural and gender differences in test anxiety among US and Canadian college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(1), 112–118. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0734282917724904>
- Lyman, B. (1982). Menu item preferences and emotions. *School Food Service Research Review*, 6(1), 32-35.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.

- Macht, M. in Simons, G. (2011). Emotional eating. V I. Nykliček, A. Vingerhoets in M. Zeelenberg (ur.), *Emotion regulation and well-being* (str. 281–295). Springer Science + Business Media. https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Maciejewski, D. F., Keijsers, L., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J. in Koot, H. M. (2019). Most fare well–But some do not: Distinct profiles of mood variability development and their association with adjustment during adolescence. *Developmental Psychology*, 55(2), 434–448. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/dev0000650.supp>
- Mackie, D. M. in Smith, E. R. (2017). Group-based emotion in group processes and intergroup relations. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(5), 658–668. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1368430217702725>
- Mackie, D. M. in Smith, E. R. (2018). Intergroup emotions theory: Production, regulation, and modification of group-based emotions. V J. M. Olson (ur.), *Advances in experimental social psychology*, 58 (str. 1–69). Elsevier Academic Press.
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the visceral brain; recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11(6), 338–353.
- Malti, T., in Rubin, K. H. (2018). Aggression in childhood and adolescence: Definition, history, and theory. V T. Malti in K. H. Rubin (ur.), *Handbook of child and adolescent aggression* (str. 3–19). The Guilford Press.
- Mandler, G. (1976). *Mind and emotion*. Willey.
- Mandler, G. (1992). Emotions, evolution and aggression: Myths and conjectures. V K. T. Strongman (ur.), *International review of studies on emotion*, 2 (str. 97–116). Wiley.
- Mannarini, T., Talò, C., Ntzani, E., Kritikou, M., Majem, L. S., Salvatore, S., ... Brandi, M. L. (2017). Sense of community and the perception of the socio-physical environment: A comparison between urban centers of different sizes across Europe. *Social Indicators Research*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11205-017-1647-8>.
- Marčič, R. in Kobal Grum, D. (2011). Gender differences in self-concept and self-esteem components. *Studia Psychologica*, 53(4), 373–384.

- Marčić, R. in Kobal Grum, D. (2016). Gender differences in the relationship between self-esteem varieties and aggressiveness. V F. Holloway (ur.), *Self-esteem: Perspectives, influences and improvement strategies* (Psychology of emotions, motivations and actions) (str. 75–106). Nova Publishers.
- Markett, S., Jawinski, P., Kirsch, P. in Gerchen, M. F. (2020). Specific and segregated changes to the functional connectome evoked by the processing of emotional faces: A task-based connectome study. *Scientific Reports*, 10(1), 4822. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-61522-0>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper and Row.
- Maus, I. B. in Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *Cognition & Emotion*, 23, 209–237.
- McDermott, R. (2015). Sex and death: Gender differences in aggression and motivations for violence. *International Organization*, 69(3), 753–775. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1017/S0020818315000065>
- McDougall, W. (1908). *An introduction to social psychology*. Methuen.
- McDougall, W. (1923). *Outline of psychology*. Charles Scribner's Sons.
- McDougall, W. (1933). *The energies of men*. Scribner.
- McMillan, D. W. in Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6–23.
- Menninghaus, W. (2003). *Disgust. Theory and history of a strong sensation*. State University of New York Press.
- Merker, B. (2007). Consciousness without a cerebral cortex: A challenge for neuroscience and medicine. *Behavioral and Brain Sciences*. 30, 63–81. <https://doi.org/10.1017/S0140525X07000891>
- Mesquita, B., Boiger, M. in De Leersnyder, J. (2017). Doing emotions: The role of culture in everyday emotions. *European Review of Social Psychology*, 28(1), 95–133. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/10463283.2017.1329107>
- Meule, A., Reichenberger, J. in Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Stress Eating Scale. *Appetite*, 120, 442–448.

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A. in Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/2167702620917447>
- Miller, W. I. (1997). *The anatomy of disgust*. Harvard University Press.
- Miller, W. R. in Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(3), 228–238. <https://doi-org/10.1037/h0076720>
- Mitchell, R. L. in Phillips, L. H. (2007). The psychological, neurochemical and functional neuroanatomical mediators of the effects of positive and negative mood on executive functions. *Neuropsychologia*, 45, 617–629.
- Molho, C., Tybur, J. M., Güler, E., Balliet, D. in Hofmann, W. (2017). Disgust and anger relate to different aggressive responses to moral violations. *Psychological Science*, 28, 609–619. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797617692000>
- Montag, C. in Davis, K. L. (2018). *Affective neuroscience theory and personality: An update*. *Personality Neuroscience*, 1, e12. <https://doi.org/10.1017/pen.2018.10>
- Moors, A. in De Houwer, J. (2001). Automatic appraisal of motivational valence: Motivational affective priming and Simon effects. *Cognition & Emotion*, 15, 749–766.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R. in Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073912468165>
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Musek, J. (1994). *Psihološki portret Slovencev*. Znanstveno in publicistično središče.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Myers, D. G. in Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1):10–19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

- Niedenthal, P. M. in Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. Routledge.
- Nijse, B., Spikman, J. M., Visser-Meily, J. M., de Kort, P. L. in van Heugten, C. M. (2019). Social cognition impairments in the long term post stroke. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 100(7), 1300–1307. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.apmr.2019.01.023>
- Niregi, K. in Uchiyama, K. (2003). The trial to lead rational-emotive-behavior therapy smoothly for a woman with panic disorder. *Japanese Journal of Counseling Science*, 36(4), 414–424.
- Noldus, FaceReader™ 7 (2016). *Tool for automatic analysis of facial expressions*. Noldus Information Technology.
- Novaco, R. W. (2020). Anger. V V. Zeigler-Hill in T. K. Shackelford (ur.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_490
- Novaco, R. W. in Taylor, J. L. (2018). Assessment of anger and aggression. V W. R. Lindsay in J. L. Taylor (ur.), *The Wiley handbook on offenders with intellectual and developmental disabilities: Research, training, and practice* (str. 174–192). Wiley-Blackwell. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/9781118752982.ch10>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. in Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Science*, 111, 646.
- Oatley, K. (2000). Emotion: Theories. V A. E. Kazdin, A. E. Kazdin (ur.), *Encyclopedia of psychology*, 3, 167–171. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10518-063>
- Oddelek za psihologijo (2020). Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani. <http://psy.ff.uni-lj.si/slo/>
- OECD (2020). *How's life? 2020: Measuring well-being*, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Ogden, J. (2019). Eating behaviour. V C. D. Llewellyn, S. Ayers, C. McManus, S. Newman, K. J. Petrie, T. A. Revenson in J. Weinman (ur.), *The Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (3. izd.) (str. 51–55). Cambridge University Press.
- Ortony, A. in Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97, 315–331.

- Osredkar, J., Ženko, B., Kobal Grum, D., Krsnik, M., Džeroski, S., Horvat, M., Kobal, A. B. (2005). Analysis of the relationship between pineal hormone melatonin level and occupational mercury exposure in ex-miners with machine learning methods. *Metodološki zvezki*, 1, 161–172.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M. in Burnham, J. (2007). The eating and appraisal due to emotions and stress (EADES) questionnaire: Development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619–628.
- Palmeri, R., Buono, V. L., Bonanno, L., Allone, C., Drago, N., Sorbera, C., Cimino, V., di Lorenzo, G., Bramanti, A. in Marino, S. (2019). Impaired recognition of facial emotion in patients with Parkinson disease under dopamine therapy. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0891988719882094>
- Panksepp, J. (1985). Mood changes. V P. Vinken, G. Bruyn in H. Klawans (ur.), *Handbook of clinical neurology* (str. 271–285). Elsevier.
- Panksepp, J. (1991). Affective neuroscience: a conceptual framework for the neurological study of emotions. V K. Strongman (ur.), *International reviews of emotion research* (str. 59–99). Wiley.
- Panksepp, J. (1992). A critical role for “affective neuroscience” in resolving what is basic about basic emotions. *Psychological Review*, 99, 554–560. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.99.3.554>
- Panksepp, J. (2015). Affective preclinical modelling of psychiatric disorders: Taking imbalanced primal emotional feelings of animals seriously in our search for novel antidepressants. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17, 363–379.
- Panksepp, J. in Biven, L. (2012). *The archeology of mind*. W.W. Norton and Company.
- Panksepp, J., Burgdorf, J., Gordon, N. in Turner, C. (2003). Modeling ADHD type arousal with unilateral frontal cortex damage in rats and beneficial effects of play therapy. *Brain Cognition*, 52, 97–105. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00013-7](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00013-7)
- Panksepp, J., Lane, R., Solms, M. in Smith, R. (2017). Reconciling cognitive and affective neuroscience perspectives on the brain basis of emotional experience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76(B), 187–215. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.010>

- Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurological Psychiatry*, 38, 725–743.
- Pečjak, V. (1975). *Psihologija spoznavanja*. Državna založba Slovenije.
- Pelissolo, A. in Moukheiber, A. (2013). Open-label treatment with escitalopram in patients with social anxiety disorder and fear of blushing. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 33(5), 695–698. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1097/JCP.0b013e31829a878b>
- Persuh, M., LaRock, E. in Berger, J. (2018). Working memory and consciousness: The current state of play. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.3389/fnhum.2018.00078>
- Pervin L. A. (1983). The stasis and flow of behavior: toward a theory of goals. *Nebraska symposium on motivation*. *Nebraska symposium on motivation*, 1–53.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S. in Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48(2), 155–168.
- Peterson, N. A., Speer, P. W. in McMillan, D. W. (2008). Validation of a brief sense of community scale: Confirmation of the principal theory of sense of community. *Journal of Community Psychology*, 36, 61–73. <https://doi.org/10.1002/jcop.20217>
- Petri, H. L. in Govern, J. M. (2004). *Motivation: Theory, research, and applications* (5. izd.). Wadsworth Pub. Co.
- Plamper, J. in Tribe, K. (2015). *The history of emotions: An introduction*. Oxford University Press.
- Plutchik, R. (1962). *The emotions: Facts, theories and a new model*. Random House.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Plutchik, R. (1988). The nature of emotions: Clinical implications. V M. Clynes, J. Panksepp (ur.), *Emotions and psychopathology*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-1987-1_1
- Plutchik, R. (2000). *Emotions in the practice of psychotherapy: Clinical implications of affect theories*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10366-000>
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. American Psychological Association.

- Polli, E., Bersani, F. S., De Rose, C., Liberati, D., Valeriani, G., Weisz, F., Colletti, C., Anastasia, A. in Bersani, G. (2012). [Facial Action Coding System (FACS): An instrument for the objective evaluation of facial expression 213 and its potential applications to the study of schizophrenia.]. *Rivista Di Psichiatria*, 47(2), 126–138. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1708/1069.11717>
- Porat, R., Tamir, M. in Halperin, E. (2020). Group-based emotion regulation: A motivated approach. *Emotion*, 20(1), 16–20. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/emo0000639.supp>
- Prati, G., Albanesi, C. in Pietrantonio, L. (2016). The reciprocal relationship between sense of community and social well-being: A cross-lagged panel analysis. *Social Indicators Research*, 127(3), 1321–1332. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11205-015-1012-8>
- Prokop, P., Medina-Jerez, W., Coleman, J., Fančovičová, J., Özel, M. in Fedor, P. (2016). Tolerance of frogs among high school students: Influences of disgust and culture. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 12(6), 1499–1505.
- Rank, O. (1929). *The trauma of birth*. Courier Corporation.
- Reed, R. G. (2019). Stress and immunological aging. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 38–43. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.cobeha.2019.01.012>
- Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion* (6. izd.). John Wiley & Sons.
- Reyes, N., Boulton, K. A., Han, J., Torok, M. in Wong, Q. J. J. (2020). Cognitive bias modification for the induction of negative versus benign interpretations of the self in individuals with elevated social anxiety: Effects on self-related and anxiety outcomes. *Cognitive Therapy and Research*, 44(3), 567–580. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s10608-019-10074-3>
- Reynolds, K., Pietrzak, R. H., El-Gabalawy, R., Mackenzie, C. S. in Sareen, J. (2015). Prevalence of psychiatric disorders in U.S. older adults: Findings from a nationally representative survey. *World Psychiatry*, 14(1), 74–81. <https://doi.org/10.1002/wps.20193>.
- Ricciardi, L., Visco-Comandini, F., Erro, R., Morgante, F., Bologna, M., Fasano, A., Ricciardi, D., Edwards, M. J. in Kilner, J. (2017). Facial emotion

- recognition and expression in Parkinson's disease: An emotional mirror mechanism? *PLOS ONE*, 12(1).
- Rollero, C., Gattino, S. in De Piccoli, N. (2014). A gender lens on the quality of life: The role of sense of community, perceived social support, self-reported health and income. *Social Indicators Research*, 116, 887–898. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0316-9>
- Rolls, E. T. (2011). Functions of human emotional memory: The brain and emotion. V S. Nalbantian, P. M. Matthews in J. L. McClelland (ur.), *The memory process: Neuroscientific and humanistic perspectives* (str. 173–191). MIT Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (prenovljena izd.). Wesleyan University Press.
- Roskam, I., Raes, M. E. in Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, <https://doi:10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Ross, A., Talmage, C. A. in Searle, M. (2018). Toward a flourishing neighborhood: The association of happiness and sense of community. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11482-018-9656-6>.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Rozin, P. in Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23–41.
- Rozin, P. in Haidt, J. (2013). The domains of disgust and their origins: Contrasting biological and cultural evolutionary accounts. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(8), 367–368. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.tics.2013.06.001>
- Rozin, P., Lowery, L. in Ebert, R. (1994). Varieties of disgust faces and the structure of disgust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 870–881.
- Roxo, M. R., Franceschini, P. R., Zubaran, C., Kleber, F. D. in Sander, J. W. (2011). The limbic system conception and its historical evolution. *Scientific World Journal*, 11, 2428–2441. [https://doi: 10.1100/2011/157150](https://doi:10.1100/2011/157150)

- Rubio-Garay, F., Amor, P. J. in Carrasco, M. A. (2019). The contribution of moral disengagement to dating violence and general aggression: The gender and age moderating effects. *The Spanish Journal of Psychology*, 22. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1017/sjp.2019.57>
- Russell, J. A. (1980). Circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39,1161–1178.
- Russell, J. A. (1997). How shall an emotion be called? V R. Plutchik in H. R. Conte (ur.), *Circumplex models of personality and emotions* (str. 205–220). American Psychological Association. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/10261-009>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- 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.
- Sander, D. (2013). Models of emotion: The affective neuroscience approach. V J. L. Armony in P. Vuilleumier (ur.), *The Cambridge handbook of human affective neuroscience* (str. 5-53). Cambridge University Press.
- Sander, D., Grandjean, D. in Scherer, K. R. (2018). Brain networks, emotion components, and appraised relevance. *Emotion Review*, 10(3), 238–241. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073918783257>
- Sartre, J. P. (1948). *The Emotions. Outline of a Theory*. Philosophical Library.
- Sasan, M., Hadavi, N., Afshari, R., Mousavi, S., Alizadeh, A. in Balali-Mood, M. (2012). Metal mercury poisoning in two boys initially treated for brucellosis in Mashhad, Iran. *Human & Experimental Toxicology*, 31(2), 193–196. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/0960327111417265>
- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional states. V L. Berkowitz (ur.), *Mental social psychology*, 1, (str. 49–80). Academic Press.
- Schachter, S. in Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>

- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scherer, K. R. in Meuleman, B. (2013). Human emotion experiences can be predicted on theoretical grounds: Evidence from verbal labeling. *PLOS ONE*, 8(3). e58166
- Scherer, K. R., Trznadel, S., Fantini, B. in Coutinho, E. (2019). Assessing emotional experiences of opera spectators in situ. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13, 244–258. <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000163>
- Schlebusch, L. in Dada, S. (2018). Positive and negative cognitive appraisal of the impact of children with autism spectrum disorder on the family. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 51, 86–93. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.rasd.2018.04.005>
- Schlegel, K., Fontaine, J. R. J. in Scherer, K. R. (2019). The nomological network of emotion recognition ability: Evidence from the Geneva emotion recognition test. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 352–363. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1027/1015-5759/a000396>
- Schlundt, D. G., Hargreaves, M. K. in Buchowski, M. S. (2003). The eating behavior patterns questionnaire predicts dietary fat intake in African American women. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(3), 338–345.
- Schneider, S., Christensen, A., Häußinger, F. B., Fallgatter, A. J., Giese, M. A. in Ehlis, A. C. (2014). Show me how you walk and I tell you how you feel—A functional near-infrared spectroscopy study on emotion perception based on human gait. *NeuroImage*, 85(1), 380–390. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.neuroimage.2013.07.078>
- Schroeder, C. (2017). The neuroscience of stress. V S. Wadhwa (ur.), *Stress in the modern world: Understanding science and society*, 1 (str. 55–65). Greenwood Press/ABC-CLIO.
- Schutte, L., Wissing, M. P. in Ellis, S. M. (2018). Problematic factorial validity of three language versions of the Basic psychological needs scale (BPNS): Why and what are the implications?. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1175–1194.
- Seligman, M. E. P. in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Shackman, A. J. in Wager, T. D. (2019). The emotional brain: Fundamental questions and strategies for future research. *Neuroscience Letters*, 693, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2018.10.012>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. in Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407–441.
- Shekar, A. (2012). *Motivation and emotions*. <http://www.pdfdrive.com/motivation-and-emotion-e20501079.html>.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. Psychology Press.
- Sheldon, K. M. in Hilpert, J. C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
- Shields, S. A. in Zawadzki, M. J. (2012). Theories of emotion, history of. V R. W. Rieber (ur.), *Encyclopedia of the history of psychological theories*. Springer.
- Skiendziel, T., Rösch, A. G. in Schultheiss, O. C. (2019). Assessing the convergent validity between the automated emotion recognition software Noldus FaceReader 7 and Facial Action Coding System Scoring. *PLOS ONE*, 14(10), e0223905. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1371/journal.pone.0223905>
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. Appleton-Century.
- Smith, A. D., Sanchez, N., Reynolds, C., Casamassima, M., Verros, M., Annameier, S. K., Melby, C., Johnson, S. A., Lucas-Thompson, R. G. in Shomaker, L. B. (2020). Associations of parental feeding practices and food reward responsiveness with adolescent stress-eating. *Appetite*, 152. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.appet.2020.104715>
- Smith, C. A. in Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233–269.
- Smith, R. in Lane, R. D. (2015). The neural basis of one's own conscious and unconscious emotional states. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57, 1–29.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. in Woodward, J. T. (2002). „False“ hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003–1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Soleo, L., Urbano, M. L., Petrerá, V. in Ambrosi, L. (1990). Effects of low exposure to inorganic mercury on psychological performance. *British Journal of Industrial Medicine*, 47, 105–109.
- Sorkkila, M. in Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648–659. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s10826-019-01607-1>.
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Current trends in research*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1977). *Test anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1989). *State-trait anxiety inventory: Bibliography* (2. izd.). Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1999). *Professional manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI-2)*. Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. in Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. in Reheiser, E. C. (2010). The nature and measurement of anger. V M. Potegal, G. Stemmler in C. Spielberger (ur.), *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (str. 403–412). Springer Science & Business Media.
- Spielberger, C. D. in Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. V C. D. Spielberger in P. R. Vagg (ur.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (str. 1–14). Taylor & Francis.
- Statistični urad RS (2020). *Kakovost življenja*. <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/10>
- Staats, A. W. (1988). Skinner's theory and the emotion-behavior relationship: Incipient change with major implications. *American Psychologist*, 43(9), 747–748. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.9.747.b>

- Stevens, E., Guerrero, M., Green, A. in Jason, L. A. (2018). Relationship of hope, sense of community, and quality of life. *Journal of Community Psychology*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1002/jcop.21959>.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. in Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *PNAS*, *107*, 9985–9990.
- Strong, S. L. in Gore, J. S. (2020). The mediating role of locus of control between social resource stability and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, *50*(8), 464–475. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/jasp.12674>
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory* (5. izd.). Wiley.
- Sullivan, G. B. (2015). Collective emotions. *Social and Personality Psychology Compass*, *9*(8), 383–393. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/spc3.12183>
- Tafarodi, R. W. in Milne, A. B. (2002). Decomposing self-esteem. *Journal of Personality*, *70*, 443–483.
- Tafarodi, R. W. in Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, *65*, 322–342.
- Tafarodi, R. W. in Swann, W. B. Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, *31*, 653–673.
- Talo, C., Mannarini, T. in Rochira, A. (2014). Sense of community and community participation: A metaanalytic review. *Social Indicators Research*, *117*, 1–28. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0347-2>
- Tan, C. C. in Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, *66*, 1–4. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- The Economist (2010). *The U-bend of life: Why, beyond middle age, people get happier as they get older*. <https://www.economist.com/node/17722567>
- Tolman, E. (1923). A behavioristic account of the emotions. *Psychological Review*, *30*, 217–227.

- Tolman, E. (1934). Theories of Learning. Chapter 12. V F. A. Moss (ur.), *Comparative psychology* (str. 367–408). Prentice-Hall, Inc.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness. The positive affects*. Springer.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. *Approaches to Emotion*, 163, 163–195.
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Zhang, X. C., Wannenmüller, A., Pflug, V. in Margraf, J. (2020). Affective styles in panic disorder and specific phobia: Changes through cognitive behavior therapy and prediction of remission. *Behavior Therapy*, 51(3), 375–385. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.beth.2019.06.006>
- Trebovc, A. in Bucik, V. (2005). Metrične lastnosti Plutchikovega testa Profil Indeks Emocij (PIE). *Psihološka obzorja*, 14(1), 119–137.
- Vahabzadeh, M. in Balali-Mood, M. (2016). Occupational metallic mercury poisoning in gilders. *International Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 7(2), 116–122. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.15171/ijocem.2016.776>
- Valeriani, G., Bersani, F. S., Liberati, D., Polli, E., Girolami, M. T., Zullo, D., Imperatori, C., Melcore, C., Tomassini, L., Albano, G., Posocco, F. B. M. in Bersani, G. (2015). Generalized and specific emotion impairments as potential markers of severity in obsessive-compulsive disorder: A preliminary study using facial action coding system (FACS). *Psychiatria Danubina*, 27(2), 159–167.
- van Kleef, G. A., Heerdink, M. W. in Homan, A. C. (2017). Emotional influence in groups: The dynamic nexus of affect, cognition, and behavior. *Current Opinion in Psychology*, 17, 156–161. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.copsyc.2017.07.017>
- Vollet, J. W., George, M. J., Burnell, K. in Underwood, M. K. (2020). Exploring text messaging as a platform for peer socialization of social aggression. *Developmental Psychology*, 56(1), 138–152. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037/dev0000848>
- Watson, D. in Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. Neobjavljena monografija. University of Iowa.
- Watson, D., Clark, L. A. in Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063–1070.

- Watson, J. B. in Morgan, J. J. B. (1917). Emotional reactions and psychological experimentation. *American Journal of Psychology*, 28, 163–174.
- Watson, J. B. in Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1–14.
- WHO (1992). *International Classification of Diseases* (10. izd.). <https://icd.who.int/en>
- WHO (2018). *International Classification of Diseases* (11. izd.). <https://icd.who.int/en>
- Weissman, M. M., Orvaschel, H. in Padian, N. (1980). Children's symptom and social functioning selfreport scales: Comparison of mothers' and children's reports. *Journal of Nervous Mental Disorders*, 168(12), 736–740.
- Willner, P. in Healy, S. (1994). Decreased hedonic responsiveness during a brief depressive mood swing. *Journal of Affective Disorders*, 32, 13–20.
- Wyckoff, J. P. (2016). Aggression and emotion: Anger, not general negative affect, predicts desire to aggress. *Personality and Individual Differences*, 101, 220–226. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1016/j.paid.2016.06.001>
- Yetim, N. in Yetim, Ü. (2014). Sense of community and individual well-being: A research on fulfillment of needs and social capital in the Turkish community. *Social Indicators Research*, 115(1), 93–115. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1007/s11205-012-0210-x>.
- Young, A. S., Youngstrom, E. A., Findling, R. L., Van Eck, K., Kaplin, D., Youngstrom, J. K., Calabrese, J., Stepanova, E. in The LAMS Consortium. (2019). Developing and validating a definition of impulsive/reactive aggression in youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1080/15374416.2019.1622121>

Povzetek

Knjiga *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev* je znanstvena monografija, v kateri raziskujemo čustva kot samostojni psihološki pojav ter v odnosu do motivacije in kognicije. Obsega 6 poglavij: Uvod, Znanstveni temelji čustev, Ocena situacije in čustveni možgani, Ocena ciljev in motivacijska vloga čustev, Ciljno neskladna čustva in stres ter Ciljno skladna čustva in pozitivni vidiki sebstva. Rdeča nit med poglavji so hipoteze, ki jih v monografiji razvijamo, utemeljujemo z ugotovitvami naj sodobnejših raziskav, preverjamo z lastnimi raziskovalnimi izsledki, postavljamo v ustrezne konceptualne modele in na koncu potrdimo.

V prvem poglavju opredelimo ključne pojme, in sicer čustva, motivacijo in kognicijo, ter med njimi vzpostavimo vzajemni odnos. Drugo poglavje se nanaša na znanstvene temelje čustev; v njem začnemo z znanstveno klasifikacijo, nato pa obravnavamo čustva z različnih paradigmatiskih perspektiv ter se sprehajamo med evolucijo in instinkti, psihofiziološkimi in nevrološkimi temelji čustev, mimo psihodinamike do vedenja, kognicije in motivacije. V tretjem poglavju se osredotočamo na oceno situacije in fenomen čustvenih možganov, v četrtem pa na oceno cilja in motivacijsko vlogo čustev, kjer vzpostavimo integralni model procesov čustvovanja v vsakdanjem življenju ter se zaustavimo na valenčnosti čustev. Peto poglavje pričnemo z razlago ciljno neskladnih čustev, jih opredelimo ter se zaustavimo pri žalosti in depresivnosti, strahu in tesnobi ter jezi, gnusu in agresivnosti, nato pa obravnavamo stres kot eno od možnih posledic kognitivne neskladnosti. V tem kontekstu vsako podpoglavje opremimo z rezultati lastnih raziskav in njihovo interpretacijo. Enako ravnamo v zadnjem, sklepnem poglavju, ki pomeni integracijo sodobnih psiholoških spoznanj na področju čustev na eni in pozitivnopsiholoških konceptov na drugi strani. Pojasnimo pomen ciljno skladnih čustev ter se osredotočimo na občutek pripadnosti, blagostanje, zadovoljstvo in samospoštovanje, ki jih prepoznavamo in umeščamo med pozitivne vidike sebstva, ki omogočajo posameznikovo osebno rast. Na koncu podamo še smernice za nadaljnje raziskovanje čustev v kontekstu optimalnega funkcioniranja v vsakdanjem življenju.

Summary

The present book titled *I Know, I Want, I Feel: cognitive and motivational aspects of emotions* is a scientific monograph that explores emotions in terms of independent psychological phenomenon in relation to motivation and cognition. It consists of six chapters: Introduction, The scientific basis of emotions, The appraisal of a situation and emotional brain, The appraisal of goals and the motivational role of emotions, Goal-incongruent emotions and stress and Goal-congruent emotions and positive aspects of self. A common thread of the chapters are the hypotheses, developed and substantiated with recent state-of-the-art research, verified through our own research findings, set in adequate conceptual models and, finally, validated.

The first chapter defines key concepts, i.e. emotions, motivation and cognition and provides mutual associations among them. The second chapter refers to the scientific foundations of emotions; it provides the scientific classification and further on deals with emotions from various paradigm aspects and pursues the research from evolution to instincts, psychophysiological and neurological foundations of emotions, through psychodynamics leading all the way to behaviour, cognition and motivation. The focus of the third chapter is put to the appraisal of a situation and the phenomenon of emotional brain, while in the fourth chapter the focus is on the appraisal of goal and motivational role of emotions where the integral model of emotional processes in everyday life is established to finally reach the valence of emotions. The fifth chapter is introduced through the explanation of Goal-incongruent emotions that are defined to finally consider sadness and depression, fear, anxiety and anger, disgust and aggression in order to further on elaborate on stress as one of the possible consequences of cognitive dissonance. In this context, each subchapter is defined with the results provided and interpreted through our own research. The same procedure is used in the final, conclusive chapter that integrates the contemporary psychological knowledge in the field of emotions on the one hand and, the positive psychological concepts on the other. The relevance of Goal-congruent emotions is explained and the focus is put to the feelings of belonging, wellbeing, satisfaction and self-esteem that are all acknowledged and range among the positive aspects of self that enable an individual's personal growth. To conclude the monograph, the guidelines for further research on emotions in the context of one's optimal functioning in everyday life are provided.

Imensko kazalo

A

Aleman, Andre 22
Alper, Ayfer 153
Álvarez, Joaquin 107
Amsel, Abram 41
Anderson, Craig A. 116
Arenella, Katherine 105
Aristotel 30
Arnold, Magda B. 29, 42–43, 73
Atkinson, John William 15
Aunola, Kaisa 127
Averill, James R. 15

B

Balali-Mood, Mahdi 87
Bard, Philip 30, 36–37, 43–44
Barkmann, Claus 101
Barlow, David H. 104
Barrett, Lisa Feldman 28, 65
Barry, Christopher T. 116
Baškovac-Milinković, Angela 60
Batz-Barbarich, Cassondra 171
Bayne, Hannah B. 60
Bechara, Antoine 24
Beck, Aaron T. 101
Berkowitz, Leonard 116
Berlyne, Daniel E. 15
Biran, Adam 113
Birch, David 15
Biven, Lucy 62–63
Björkqvist, Kaj 117
Block, Jack 131
Block, Jeanne H. 131
Boyle, Gregory J. 51
Brandmo, Christian 107
Brkić, Sanela 102–103
Broca, Paul 37–38

Brosch, Tobias 24, 78
Brown, Casey L. 20
Brown, Douglas Jr. 166–167
Bucik, Valentin 60
Buck, Ross 55
Buhrmester, Duane 102–103
Bulhões, Cláudia 102
Burns 170
Buscemi, Valentina 125
Bushman, Brad J. 116
Buss, Arnold H. 116–117
Busscher, Bert 110
Byrne, A. R. 85

C

Cannon, Walter Bradford 30, 36–37,
40–41, 43–44
Carver, Charles S. 129
Caurcel, Maria J. 107
Cerami, Chiara 54
Chapman, Hanah 113
Charny, Israel W. 115
Chavis, David M. 154–155
Chiessi, Monica 156
Chip Tafrate, Raymond 115
Chipuer, Heather M. 156
Chow, Chong Man 146
Christianson, Sven Å. 24
Clark, Lee Anna 83
Coffey, John K. 165
Cohn, Jinni Harrigan 55
Coppin, Géraldine 16, 19, 21, 42
Crespi, Chiara 54
Csikszentmihalyi, Mihaly 151
Curiel, Rosie E. 107
Curtis, Valerie 110, 113

D

- D'Esposito, Mark 69
Dada, Shakila 22
Dalai Lama, Tenzin Gyatso 52, 55
Dall, Timothy M. 170
Damasio, Antonio R. 63, 71–72
Damasio, Hanna 71–72
Darwin, Charles 19–20, 23, 30, 34,
49, 112
Davey, Graham C. L. 114
Davis, Kenneth L. 64
Davydov, Dmitry M. 131
De Houwer, Jan 22
Debeuf, Taaike 146
Deci, Edward L. 91, 93
Dehghan, Parvin 142
DePasquale, Nicole 128
Descartes, René 30
Dewey, John 20
Diener, Edward 21, 162–163,
170–171
DiGiuseppe, Raymond 115
Dizdarevič, Tatjana 86
Dodich, Alessandra 54
Dolcos, Florin 22
Donker, Tara 110
Donolato, Enrica 106–107
Dror, Otniel E. 37, 43
Duffy, Elisabeth 30, 38
Durkee, Ann 116

E

- Echeverria, Diana 86–87
Ekman, Paul 17, 31, 51–56, 62,
112–113
Elfenbein, Hillary Anger 25
Ellsworth, Phoebe C. 72, 77–78
Engelberg, Elisabeth 24

F

- Faith, Meredith 21
Fajkowska, Małgorzata 106
Fallon, April E. 114
Falnoga, Ingrid 85
Farrell, Susan J. 155
Fernández Seara, José Luis 127
Fernández-Castillo, Antonio
106–107
Festinger, Leon 121
Finney, Sara J. 92
Fishbain, David A. 117
Fiske, Alan P. 27
Fitzgerald, Jacklynn M. 22
Folkman, Susan 128
Frank, Mark G. 26
Franken, Robert E. 79, 93, 96–97, 99,
105, 152, 166–167
Frankl, Viktor 106
Fredrickson, Barbara L. 51
Freud, Anne 39
Freud, Sigmund 39–40
Friesen, Wallace V. 52, 54, 113
Frijda, Nico H. 14, 20, 77
Furman, Wyndol 102–103
Fusar-Poli 64–65

G

- Gagne, Maryl'ene 91–92
Galambos, Nancy L. 170
Garcia-Reid, Pauline 153
Gardner, Alex A. 102
Gass, Carlton S. 107
Gattino, Silvia 153
Germanotta, Stefani Joanne Angelina
18
Gibson, Edward Leigh 134
Giner-Sorolla, Roger 112, 116, 118

Gkorezis, Panagiotis 25
Gökçearslan, Şahin 153
Gore, Jonathan S. 171
Govern, John M. 9
Greeno, Catherine G. 134
Griffith, Annette K. 127
Gross, James J. 115
Grum, Bojan 82, 96
Guay, Frédéric 152–153
Gutierrez, Roberto 112, 116, 118

H

Haggbloom, Steven J. 41
Hagoort, Peter 37
Haidt, Jonathan 112–114
Hamidovic, Ajna 128
Hammett, Julia F. 116
Han, S. 24
Hansen, Thomas 170
Harlow, Harry 40
Harrington, Auguste G. 117
Hayes, Steven C. 131
Healy, Sarah 134
Hecht, Frederick M. 51
Heider, Fritz 42
Hejmadi, Ahalya 113
Hill, Deborah C. 135
Hilpert, Jonathan C. 92
Hoffman, Yaakov S. G. 110
Hombrados Mendieta, Isabel 153,
155
Hull, Clark 15
Hutcherson, Cendri A. 115
Hwang, Hyi Sung 22, 24, 26

I

Izard, Carroll E. 14, 40, 49–52, 56, 59,
62, 104

J

Jaeger, Antônio 24
James, William 17, 30, 34–37, 44,
152
Jebb, A. T. 163
John, Oliver P. 146, 176
Johnston, Mary M. 92
Joshanloo, Mohsen 171
Jovanović, Veljko 171
Jung, Carl Gustav 39

K

Kashdan, Todd B. 125, 131–132
Kavčič, Tina 123, 162
Kavšek, Nika 127
Kay, Lynda 60
Keating, Caroline F. 25
Kellerman, Henry 60
Keltner, Dacher 17, 113
Kensinger, Elizabeth A. 24
Klein, Melanie 39
Kleinginn Jr, Paul R. 17
Kleinginn, Anne M. 17
Kobal Grum, Darja 8, 10, 18, 27, 29,
31, 39, 42, 82, 85–88, 90–92, 96,
101–103, 107, 117–119, 121, 123,
135–136, 151–153, 165–166,
175–176, 180
Kobal, Alfred Bogomir 60, 85–86, 88,
90–91, 101, 126, 165
Kobasa, Suzanne C. 131
Kosta, L. 85
Kourmousi, Ntina 173
Krahé, Barbara 116
Kreibig, Sylvia D. 20
Kudesia, Ravi S. 25
Kuin, Niki C. 117

L

Lady Gaga → glej Germanotta, Stefani Joanne Angelina
Laitinen, Jaana 135
Lambert, Chad A. 102
Lamovec, Tanja 29, 35, 38–40, 55, 59, 84–85, 89, 101, 107, 112, 116, 118, 165
Lange, Carl 30, 34, 36–37, 43–44
Lardier, David T. 156
Larsen, Randy J. 21
Latham, Gary P. 79
Lazarus, Richard 25, 72–77, 79, 81, 93, 96–97, 99, 128–131, 133, 152
LeDoux, Joseph E. 14, 31, 37–38, 45, 65–70, 77, 81, 104, 110–111, 151
Leedom, Liane J. 119
Leeper, Robert W. 45
Lerner, Jennifer S. 24
Leskovšek, Nuša 119
Letz, R. 86
Leutgeb, Verena 110
Levenson, Robert W. 113, 172
Leventhal, Allan M. 100
Lewin, Kurt 134
Locke, Edwin A. 79
Lovallo, William R. 64
Lowe, Patricia A. 107
Lyman 134

M

Macht, Michael 134–135
Maciejewski, Dominique F. 102
Mackie, Diane M. 27
MacLean, Paul D. 38
Malti, Tina 116

Mandler, George 37
Mannarini, Terri 154
Marčič, Renata 117
Markett, Sebastian 65
Marsh, Herbert 152
Martin E. P. 15, 105, 151
Maslow, Abraham 153
Matsumoto, David 22, 24, 26
Maus, Iris B. 19
McDermott, Rose 117
Mcdougall, William 30–34
McMillan, David W. 154–155
Menninghaus, Winfried 112
Merker, Bjorn 62
Mesquita, Batja 28
Meule, Adrian 135
Meuleman, Ben 22
Mielgo Robles, Manuela 127
Mikolajczak, Tako 126
Miller, William R. 105, 112
Mitchell, Rachel L. 24
Molho, Catherine 112, 116, 118
Montag 64
Moors, Agnes 22, 72, 77–78
Moran, Aidan 131
Morgan, J. J. B. 15, 40
Moukheiber, Albert 110
Musek, Janek 8, 10, 12, 19, 29, 31, 39, 42, 107, 121, 123, 125, 151, 153, 162, 165
Myers, David 163

N

Niedenthal, Paula M. 16, 22, 27
Nijssse, Britta 54
Niregi, K. 110
Novaco, Raymond W. 115
Nummenmaa, Lauri 20

O

Oatley, Keith 36, 55
Ogden, Jane 134
Ortony, Andrew 55
Osredkar, Joško 85, 101, 165
Ozier, Amy D. 135, 142

P

Palmeri, Rosanna 54
Panksepp, Jaak 62–64
Papez, James W. 30, 38
Paracelsus 85
Pečjak, Vid 10
Pelissolo, Antoine 110
Perry, Mark 116–117
Persuh, Marjan 69
Pervin, L. A. 15
Petersen, Anne C. 102
Peterson, Andrew N. 155–156, 158,
173
Petri, Herbert L. 9
Phillips, Louise H. 24
Pine, Daniel S. 70
Plamper, Jan 42
Platon 30
Plutchik, Robert 18, 23, 29, 31, 37, 39,
45, 55–60, 62, 118, 151, 165
Polli, Elisa 54
Porat, Roni 27
Prati, Gabriele 153
Prokop, Pavol 113

R

Rank, O. 106
Rayner, Rosalie 15, 40
Reed, Rebecca G. 126
Reeve, Johnmarshall 12–14, 22
Reheiser, Eric C. 115

Reich, Wilhelm 39
Reyes, Natasha 105
Reynolds, Kristin 170
Ric, François 16, 22, 27
Ricciardi, Lucia 54
Robinson, Michael D. 19
Rollero, Chiara 153
Rolls, Edmund T. 24
Rosenberg, Morris 175
Roskam, Isabelle 127
Ross, Allison 153
Rottenberg, Jonathan 131–132
Rotter, Julian B. 171
Roxo, Marcelo R. 38
Rozin, Paul 112–114
Rubin, Kenneth H. 116
Rubio-Garay, Fernando 118
Russell, James A. 21
Rutter, Michael 131
Ryan, Richard M. 91, 93
Ryff, Carol D. 162–163

S

Sander, David 16, 19, 21, 42, 78
Sartre, Jean-Paul 106
Satpute, Ajay Bhaskar 65
Schachter, Stanley 37, 43–45
Scherer, Klaus R. 22, 69, 72, 77
Schlebusch, Liezl 22
Schlegel, Katja 77
Schlundt, David G. 135–136
Schneider, Sabrina 25
Schroeder, Cynthia 38
Schutte, Lusilda 92
Seligman, Martin E. P. 15, 105,
151
Selye, Hans 125
Seničar, Manca 18, 123

- Shackman, Alexander J. 65
 Shekar, A. 35
 Sheldon, Kennon M. 92, 151
 Shields, Stephanie A. 40
 Simons, Gwenda 134–135
 Singer, Jerome 43–45
 Skiendziel, Tanja 55
 Skinner, Burrhus 41
 Slagsvold, Britt 170
 Smith, Amy D. 135
 Smith, Craig A. 72–73, 75, 128–129
 Smith, Eliot R. 27
 Smith, Ryan 78
 Snyder, C. R. 15
 Soleo, L. 86
 Sorkkila, Matilda 127
 Spielberger, Charles 106–107, 115
 Srivastava, Sanjay 146, 176
 Staats, Arthur W. 41
 Stagner, Ross 40
 Steffen, Ann M. 105
 Steffen, Ann M. 105
 Stevens, Ed 153
 Stone, Arthur 170
 Strong, Shelby L. 171
 Strongman, Kenneth T. 29–30, 34–35,
 37, 39–41, 44–45, 55–56
 Sullivan, Gavin Brent 27
 Swann, William B. Jr. 179–180
- T**
- Tafarodi, Romin W. 175, 179–180
 Talo, Cosimo 153
 Tan, Cin Cin 146
 Taylor, John L. 115
 Thayer, Julian F. 21
 Thompson, Suzan K. 60
 Tolman, Edward 41
- Tomkins, Silvan 14, 31, 45–47, 49, 51,
 104
 Totzeck, Christina 110
 Trebovc, Ana 60
 Tribe, Keith 42
 Turner, Terence J. 55
- U**
- Uchiyama, K. 110
- V**
- Vagg, Peter Robert 106
 Vahabzadeh, Arshya
 Valeriani, Giuseppe 54
 Van Bavel, Jay Van 24
 van Kleef, Gerben A. 27
 Vollet, Justin W. 117
- W**
- Wager, Tor D. 65
 Warren, Michael T. 165
 Watson, David 82–83, 163
 Watson, James 15, 40
 Weissman, Myrna M. 101
 Willner, Paul 134
 Wing, Rena R. 134
 Wyckof, Joy P. 117–118
- Y**
- Yetim, Nalan 153
 Yetim, Ünsal 153
 Young, Andrea S. 116
- Z**
- Zawadzki, Matthew J. 40