

RAZPRAVE FF

Andreja Avsec, Tina Kavčič, Gaja Zager Kocjan

# **Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči**

Univerza v Ljubljani  
Filozofska fakulteta



# **Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči**

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

Avtorice: Andreja Avsec, Tina Kavčič, Gaja Zager Kocjan

Recenzenta: Janek Musek, Polona Gradišek

Lektor: Damir Milinović

Lektura angleškega povzetka: Paul Steed

Tehnično urejanje: Jure Preglau

Prelom: Nana Martinčič

Fotografija na naslovnici: PxHere

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar, dekanja Filozofske fakultete

Oblikovna zasnova zbirke: Lavoslava Benčič

Tisk: Birografika Bori, d. o. o.

Ljubljana, 2022

Prva izdaja

Naklada: 200

Cena: 21,90 EUR



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

Knjiga je izšla s podporo Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje izdajanja znanstvenih monografij.

Monografija je nastala v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062, ki ju 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: 10.4312/9789617128475

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

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID=110642947

ISBN 978-961-7128-48-2

E-knjiga

COBISS.SI-ID=110501635

ISBN 978-961-7128-47-5 (PDF)

## Kazalo vsebine

<b>1</b>	<b>Uvod</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Sreča in psihološki konstrukti, povezani s srečo</b>	<b>7</b>
2.1	Pozitivna psihologija: začetki in razvoj	7
2.2	Subjektivno blagostanje kot najboljši približek sreče	10
2.2.1	Hedonsko blagostanje	10
2.2.2	Evdajmonsko blagostanje	13
2.3	Model subjektivnega blagostanja po Keyesu	15
2.4	Hedonsko in evdajmonsko blagostanje: dve ločeni dimenziji ali ena sama?	16
2.5	Kako ljudje razumemo pojem sreča	19
2.6	Harmonija – osrednja komponenta laičnih pojmovanj sreče	21
2.7	Večina ljudi je srečnih. Ali res?	22
2.8	Duševne težave in duševno zdravje: ločena kontinuum	25
<b>3</b>	<b>Merjenje subjektivnega blagostanja</b>	<b>31</b>
3.1	Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS	32
3.2	Vprašalnik pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS	38
3.3	Lestvica pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE	43
3.4	Lestvica pozitivnega delovanja FS	47
3.5	Vprašalnik duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF	49
3.6	Lestvica subjektivne sreče SHS	58
3.7	Vprašalnik usmeritev k sreči OTH	62
3.8	Vprašalnik PERMA	66
3.9	Metoda vzorčenja izkušenj ESM	70
3.10	Metoda obnovitve dneva DRM	72
<b>4</b>	<b>Subjektivno blagostanje in telesno zdravje</b>	<b>75</b>
4.1	Povezanost subjektivnega blagostanja z umrljivostjo in dolgoživostjo	78
4.2	Povezanost subjektivnega blagostanja z različnimi boleznimi	79
4.3	Povezanost subjektivnega blagostanja in doživljanja bolečine	84
4.4	Odnos med subjektivnim blagostanjem in vedenji, povezanimi z zdravjem	86
4.4.1	Povezanost subjektivnega blagostanja in telesne dejavnosti	87

4.4.2	Povezanost subjektivnega blagostanja z značilnostmi spanja . . . . .	95
4.5	Mehanizmi povezanosti med telesnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem . . . . .	100
<b>5</b>	<b>Osebnost kot dejavnik subjektivnega blagostanja . . . . .</b>	<b>105</b>
5.1	Velikih pet dimenzij osebnosti in hedonsko blagostanje . . . . .	109
5.2	Velikih pet dimenzij osebnosti in evdajmonsko blagostanje. . . . .	111
5.3	Zadovoljitev potreb kot mediator med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem . . . . .	117
5.4	Zanos kot mediator med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem . . . . .	122
5.5	Osebnostna prožnost kot mediator med veliki petimi in subjektivnim blagostanjem . . . . .	128
<b>6</b>	<b>Uravnoteženo blagostanje in polno življenje. . . . .</b>	<b>135</b>
6.1	Tri mogoče poti k sreči: ugodje, smisel, zanos . . . . .	135
6.2	Tri poti k sreči in subjektivno blagostanje. . . . .	137
6.3	Najboljša kombinacija treh usmeritev k sreči – polno življenje . . . . .	139
6.4	Tipi iskanja sreče in blagostanje. . . . .	146
<b>7</b>	<b>Opisi vključenih raziskav. . . . .</b>	<b>151</b>
7.1	Raziskava o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju . . . . .	151
7.2	Raziskava o subjektivnem blagostanju z metodo obnovitve dneva . . . . .	153
7.3	Mednarodna raziskava blagostanja . . . . .	155
7.4	Raziskava o psihološkem funkcioniranju v času pandemije COVID-19 . . . . .	158
7.5	Mednarodna raziskava o spoprijemanju s pandemijo COVID-19 . . . . .	161
7.6	Evropska raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS), 2019 . . . . .	162
7.7	Raziskava o zavzetosti, strasti, zanosu in notranji motivaciji pri zaposlenih . . . . .	163
	<b>Povzetek. . . . .</b>	<b>165</b>
	<b>Summary . . . . .</b>	<b>167</b>
	<b>Literatura . . . . .</b>	<b>169</b>
	<b>Imensko kazalo . . . . .</b>	<b>213</b>

# 1 Uvod

Čeprav so o sreči pisali že humanistični psihologi na sredini 20. stoletja, je postala integralni del znanstvenega raziskovanja po letu 2000 s pojavom pozitivne psihologije, ko so se raziskovalci začeli intenzivneje ukvarjati z njeno opredelitvijo in operacionalizacijo. Zaradi različnega razumevanja sreče v laični literaturi in vsakdanjem življenju so raziskovalci najprej analizirali posamezne vidike sreče, kot so zadovoljstvo z življenjem in pozitivna čustva, torej predvsem hedonske vidike, ter zaradi nejasnosti samega izraza sreča raje govorili o subjektivnem blagostanju. Z razvojem kvalitetnih instrumentov so raziskovalci v svoje raziskave pogosteje vključevali konstrukt subjektivnega blagostanja, z naraščanjem števila raziskav na tem področju pa se je širilo tudi njegovo razumevanje. Kmalu so mu dodali evdajmonski vidik, in tako se je pojavilo več teoretičnih pogledov na strukturo subjektivnega blagostanja. Raziskave laičnega pojmovanja sreče in teoretične modele subjektivnega blagostanja predstavljamo v prvem poglavju monografije.

Nato predstavljamo merske značilnosti najpogosteje uporabljenih vprašalnikov subjektivnega blagostanja v slovenskem okolju, ki so tudi drugod po svetu najverjetnejša izbira raziskovalcev subjektivnega blagostanja. Ravno velik poudarek na znanstveni ustreznosti instrumentov je pozitivni psihologiji omogočil hiter razvoj in porast interesa za konstrukt subjektivnega blagostanja tudi na drugih področjih psihologije. Predstavljeni merski instrumenti temeljijo na različnih teoretičnih izhodiščih, nekateri so nekoliko starejši (Lestvica zadovoljstva z življenjem in Vprašalnik pozitivnega in negativnega čustvovanja), drugi novejši (Lestvica pozitivnega delovanja in Vprašalnik PERMA), predstavljeni rezultati njihovih merskih značilnosti pa omogočajo razumevanje njihovih prednosti in pomanjkljivosti ter s tem uporabo v nadaljnjih raziskavah. Na koncu tretjega poglavja predstavljamo še dva načina merjenja subjektivnega blagostanja – metodo obnovitve dneva in metodo vzorčenja izkušenj, ki sta smiselni, kadar se poskušamo izogniti retrospektivnemu ocenjevanju in s tem deloma izkrivljenim ocenam posameznikov o svoji sreči.

Četrto poglavje je namenjeno pregledu povezanosti fizičnega zdravja in subjektivnega blagostanja, saj bolezni in bolečina močno determinirajo posameznikovo počutje, po drugi strani pa subjektivno blagostanje tudi vpliva na doživljanje bolezni in bolečine. Poleg tega lahko posameznik prav z zdravim življenjskim slogom vpliva na svoje fizično zdravje in s tem na subjektivno blagostanje. V tem poglavju se med vidiki zdravega življenjskega sloga osredotočimo predvsem na gibanje in kakovosten spanec, ki sta dva od pomembnih dejavnikov, ki tudi neposredno vplivajo na posameznikovo trenutno razpoloženje in s tem na subjektivno blagostanje, in ne samo posredno prek vpliva na zdravje.

V najboljšežnejšem poglavju predstavljamo osebnost kot enega najpomembnejših napovednikov retrospektivnih ocen subjektivnega blagostanja. Kljub vsesplošnemu prepričanju, da je sreča odvisna predvsem od okoliščin, na primer s kom se družimo, koliko denarja imamo, v kateri državi živimo, pa so osebnostne dispozicije posameznika, predvsem nevroticizem in ekstravertnost, večinoma najpomembnejši napovednik subjektivnega blagostanja. Ekstravertnost in nevroticizem prek temperamentne poti določata posameznikovo subjektivno blagostanje, vseh velikih pet pa tudi posredno vpliva nanj prek instrumentalnih poti. V poglavju predstavljamo rezultate raziskav, ki kažejo zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb, občutij zanesa in osebnostne prožnosti v stresnih situacijah kot mediatorje oziroma posredne poti, prek katerih osebnost olajšuje oziroma zavira doživljanje subjektivnega blagostanja.

Večina raziskav izhaja iz predpostavke, da lahko posameznikovo subjektivno blagostanje dovolj dobro opišemo z analiziranjem več dejavnikov in predvidevamo njihov aditivni učinek na subjektivno blagostanje, precej manj pa jih predvideva interaktivni učinek teh dejavnikov. Zaradi metodoloških problemov je znotraj dimenzijskega pristopa pomembnost interaktivnih učinkov majhna, zato v predzadnjem poglavju predstavljamo raziskavi, v katerih smo uporabili tipološki pristop in preverili razlike med posamezniki glede na kombinacije usmeritev k sreči in posledično glede na subjektivno blagostanje. Klasične korelacijske študije kažejo, da so tako usmeritev k ugodju kot usmeritvi k smislu in zanosu povezane z nekaterimi vidiki subjektivnega blagostanja, vendar posameznik ne izbira nujno samo ene od teh treh poti do sreče, zato nas je zanimalo, katere kombinacije teh treh usmeritev napovedujejo najvišje blagostanje.

V monografiji sledimo strukturi, ki omogoča pregledno in celostno razumevanje subjektivnega blagostanja, in glede na te potrebe predstavljamo rezultate naših raziskav iz zadnjih let, ki niso nujno celovito predstavljene na enem mestu, pač pa v različnih poglavjih predstavljamo ugotovitve, ki so pomembne za posamezno poglavje. Da bi imel bralec jasnejšo predstavo o raziskavah in da v besedilu ne bi ponavljali opisov metode, smo na koncu monografije na kratko opisale zajete raziskave.

## 2 Sreča in psihološki konstrukti, povezani s srečo

V sodobni družbi se pogosto zdi, da nam sreča pomeni osnovni življenjski cilj, ideal, h kateremu stremimo. Police v knjigarnah se šibijo pod težo literature za samopomoč z različno kakovostnimi recepti za srečo. Obilico jih najdemo na spletu na dosegu nekaj klikov. Srečo opeva umetnost – o sreči, njenem iskanju ali izmuzljivi naravi govorijo neštete popularne pesmi, je osrednja tema mnogih romanov in poezije, gibalno likovne umetnosti ter lajtmotiv številnih filmov in dramskih iger. Kot osrednji človeški motiv srečo izkoriščajo trgovci – prodajajo nam jo prešerni nasmehi zadovoljnih potrošnikov v oglasih in na reklamnih plakatih, obljublajo nam jo vplivneži na družbenih omrežjih. Toda kaj pravzaprav je sreča? Kako jo razlagata psihološka znanost in njena domena pozitivna psihologija ter kako jo razumejo ljudje v vsakdanjem življenju?

### 2.1 Pozitivna psihologija: začetki in razvoj

Kot odziv na pretirano osredotočenost psihologije na negativne vidike človekovega delovanja, psihopatologijo in odpravljanje duševnih težav se je na začetku tega tisočletja pojavila tako imenovana pozitivna psihologija, psihološka domena, usmerjena v proučevanje pozitivnih osebnostnih lastnosti, pozitivnega subjektivnega doživljanja in pozitivnih institucij (Seligman in Csikszentmihalyi, 2000). Natančneje lahko rojstvo pozitivne psihologije datiramo v leto 1988, ko je vodenje Ameriškega psihološkega združenja prevzel Seligman in v svojem nagovoru na srečanju združenja v San Franciscu, katerega osrednja tema je bila psihološka preventiva, poudaril potrebo po spremembi osrednjega fokusa psihologije: »od konca druge svetovne vojne se je psihologija premaknila daleč od izvirnega namena pomagati vsem ljudem do bolj izpolnjenega in produktivnega življenja na sicer pomembno, toda ne edino pomembno področje zdravljenja duševnih bolezni« (Seligman, 1999, str. 559). Seligman je psihologe spodbudil, naj ne sledijo le tako imenovanemu bolezenskemu modelu človekovega delovanja in se ne osredotočajo samo na zdravljenje ljudi s psihološkimi primanjkljaji, ampak naj pozornost usmerijo tudi k pozitivnim človeškim kvalitetam, optimalnemu delovanju in izkušnjam ter proučevanju dobrega življenja.

Prej je bilo v psihologiji raziskovanje pozitivnih vidikov človekovega delovanja razdrobljeno in brez enotnega teoretičnega izhodišča, razen raziskav v okviru humanistične psihologije (npr. Rogers, Maslow), ki je ena najpomembnejših predhodnic pozitivne psihologije. Humanistična psihologija se je pojavila kot kritika razčlovečene podobe človeka v okviru behaviorizma, ki je razumevanje človeka zreduciral na vzorec dražljaj – odgovor in njegovo delovanje večinoma razlagal z živalskim

vedenjem (Musek, 2003). Avtorje s področja humanistične psihologije so zanimali kompleksnejši vidiki delovanja, ki so značilni samo za človeka, kot so rast, razvoj in samoaktualizacija. Kljub podobnosti med humanistično in pozitivno psihologijo se smeri pomembno razlikujeta v osnovnih izhodiščih pri razumevanju človekove narave, izbiri raziskovalnih strategij ter pristopu k psihoterapiji in svetovanju (Waterman, 2013). Pri razlagi človekove narave se humanistična psihologija naslanja predvsem na eksistencialno filozofijo, njen osrednji koncept pa sta svobodna volja in odgovornost posameznika za to, kar bo naredil s svojim življenjem. S tem filozofskim glediščem se ujema poudarek humanistične psihologije na fenomenološkem in idiografskem pristopu k raziskovanju ter uporabi kvalitativnih metod, ki v ospredje postavljajo subjektivno doživljanje posameznika. Cilj raziskovanja je razumevanje psihološkega delovanja znotraj duševnega, telesnega, družbenega in širšega okoljskega konteksta.

Medtem ko so se humanistični psihologi v svojih delih opirali predvsem na eksistencialne filozofe, pozitivni psihologi najpogosteje navajajo dela avtorjev iz predznanstvenih antičnih časov, ki odražajo dve tradiciji v razumevanju blagostanja. Prvo predstavljajo grški hedonisti, nanjo pa se opira sodobna hedonska veja pozitivne psihologije. Aristip, na primer, je srečo razumel kot preprosto vsoto hedonskih trenutkov v posameznikovem življenju. Po drugi strani se sodobna evdajmonska veja pozitivne psihologije sklicuje na Aristotela, njegovo razlikovanje užitka od evdajmonije oziroma dobrega življenja in razumevanje dajmona kot pravega jaza. Živeti v skladu s pravim jazom pomeni ukvarjati se z dejavnostmi, ki se ujemajo s posameznikovimi vrednotami, in pri njih stremeti k odličnosti, kar osmišlja in usmerja življenje ter vodi k samouresničenju. Človekovo vedenje naj bi bilo predvsem proces odkrivanja in udejanjanja lastnih talentov in moči, v smislu »spoznaj sebe« in »postani to, kar si« (Keyes in Annas, 2009). Skladno z antičnim filozofskim razlikovanjem med hedonijo in evdajmonijo tudi sodobno proučevanje blagostanja v okviru pozitivne psihologije poteka pod okriljem dveh konceptualno različnih, vendar prekrivajočih se paradigem. Hedonska paradigma (Kahneman idr., 1999) blagostanje enači z užitkom, evdajmonska (Waterman, 1993) pa z življenjem v skladu s posameznikovo pravo naravo in razvojem njegovih potencialov (Ryan in Deci, 2001). Na podlagi pozitivističnega filozofskega pristopa pozitivni psihologi – podobno kot psihologija na splošno – za razumevanje splošnih principov človekovega psihološkega delovanja uporabljajo predvsem kvantitativni pristop ter rigorozne eksperimentalne in statistične metode.

Prizadevanja pozitivne psihologije, da bi uravnotežila negativno pristranost tradicionalne psihologije z usmerjenostjo na pozitivne vidike človekovega delovanja, so sčasoma sprožila nekatere kritike. Najglasnejše so se nanašale na pretirano



poudarjanje pozitivnega ob sočasnem ignoriranju koristnih vidikov negativnih čustev, kot so krivda, obžalovanje in jeza, ki nas lahko motivirajo za pozitivno spremembo, spodbudijo razvoj vrlin in krepijo osebnostno prožnost. S tem povezano je tudi polarizirano razumevanje navidezno negativnih izkušenj kot nezaželenih in takih, ki se jih je treba izogibati, ter pozitivnih kot koristnih in zaželenih, h katerim je treba stremeti. Čustvene izkušnje so namreč pogosto kompleksne in vključujejo tako pozitivne kot negativne elemente (Lomas in Ivtzan, 2016; Wong, 2011). Razlikujemo lahko na primer med pozitivno in negativno valenco ter pozitivnim in negativnim izidom (Lomas idr., 2020). Lastnosti, ki jih na splošno razumemo kot pozitivne (valenca), imajo lahko v nekaterih okoliščinah nezaželen učinek (izid). Zaradi nerealističnega optimizma lahko na primer podcenimo tveganje, ki ga ima za naše zdravje kajenje ali druga oblika nezdravega vedenja. Po drugi strani imajo lahko navidezno negativne izkušnje (valenca) paradoksen učinek na blagostanje (izid). Jeza lahko na primer motivira posameznika za spremembo situacije, ki negativno učinkuje na njegovo blagostanje.

Na podlagi teh kritik se je pojavil tako imenovani drugi val pozitivne psihologije (Held, 2004) ali pozitivna psihologija 2.0 (Wong, 2011), za katero sta značilna bolj niansiran pogled na pozitivne in negativne vidike človekovega delovanja ter prepoznavanje ambivalentne, dialektične narave blagostanja. Dialektika se kaže v napetosti, ki jo ustvarjata tesna povezanost in soodvisnost diametralnih silnic pozitivnega/dobrega in negativnega/slabega, ter v spremembah in razvoju posameznika prek simbiotičnega odnosa in dinamičnega prepletanja teh nasprotij (Lomas in Ivtzan, 2016; Ryff in Singer, 2003). Lomas in Ivtzan (2016) navajata tri principe, prek katerih se razkriva dialektična narava blagostanja: (a) princip ocene, po katerem je vsaka ocena specifičnega fenomena, na primer čustev, kot pozitivnega ali negativnega odvisna od konteksta; (b) princip kovalence, po katerem je čustvo v osnovi kompleksno ter je lahko hkrati pozitivno in negativno; in (c) princip komplementarnosti, po katerem blagostanje vsebuje neizogibno dialektiko pozitivnih in negativnih vidikov življenja. Vprašanje dobrega življenja v običajnih razmerah je torej le en del zgodbe, drugi del, ki se mu posebej posveča novi, drugi val pozitivne psihologije, pa je dobro življenje v vseh, tudi težkih razmerah, ko se spoprijemamo z različnimi notranjimi ali zunanji omejitvami (Wong, 2011).

V zadnjem času Lomas in sodelavci (2020) prepoznavajo pojav tako imenovanega tretjega vala pozitivne psihologije, ki ga označuje predvsem kompleksnost. Ta se kaže v (a) premiku od proučevanja posameznika k proučevanju skupin, organizacij in širših sistemov, katerih del je posameznik, (b) večji interdisciplinarnosti, (c) večjem vključevanju kulturnih elementov in raziskovanju različnih sociokulturnih

dejavnikov blagostanja ter (d) uporabi raznovrstne metodologije, predvsem kvalitativnih metod, implicitnih metod in konceptualne znanosti.

## 2.2 Subjektivno blagostanje kot najboljši približek sreče

V znanstveni psihološki literaturi se pojem sreča včasih nanaša na čustveno komponento blagostanja, drugič se uporablja kot sinonim zadovoljstva z življenjem in se torej nanaša na kognitivno komponento blagostanja, spet drugič se uporablja kot sinonim za subjektivno blagostanje, ki vključuje čustveno in kognitivno komponento, nekateri pa jo razumejo še širše in na primer govorijo o evdajmowski sreči (Carlquist idr., 2017). Zaradi težav z enoznačno in dovolj natančno opredelitvijo sreče so nekateri avtorji predlagali, da pojma sreča v znanstveni literaturi sploh ne bi uporabljali (Algoe idr., 2011). Raziskovalci tako večinoma raje uporabljajo natančneje opredeljene konstrukte. Eden najpogosteje uporabljenih modelov sreče in uspešnega delovanja posameznika je Keyesov model subjektivnega blagostanja (1998), ki govori o subjektivnem blagostanju kot nadrednem konstruktu hedonskih in evdajmowskih vidikov blagostanja ter tako združuje dva tradicionalna filozofska pogleda na to, kaj je potrebno za posameznikovo srečo oziroma blagostanje.

### 2.2.1 Hedonsko blagostanje

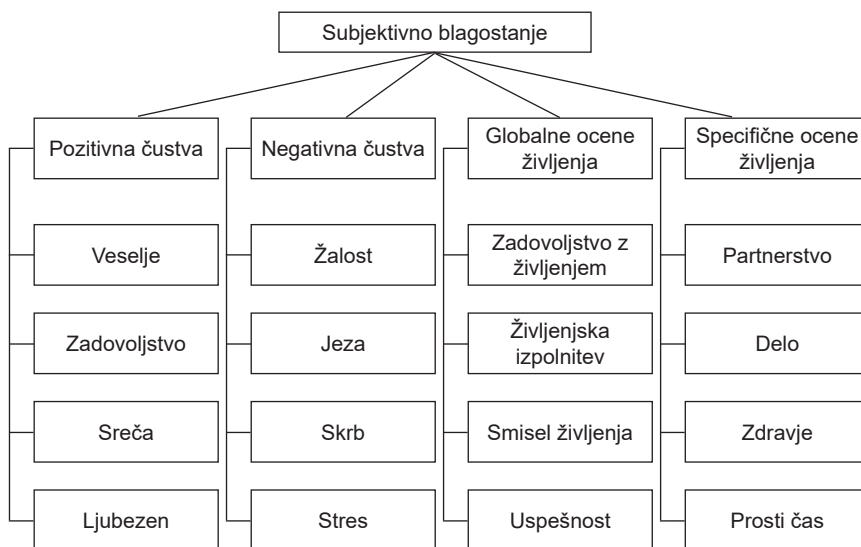
Teoretski pristop, ki odraža pogled na subjektivno blagostanje kot ugodje, je znan pod imenom hedonizem (Kahneman idr., 1999). Njegove korenine segajo v predznanstvene antične čase in dela grških hedonistov, na primer Aristipa iz Kirene, ki je srečo enačil z užitkom. Osrednji predmet raziskovanja hedonskega pristopa je človekova skrb za maksimiziranje števila in trajanja pozitivnih, prijetnih izkušenj ter minimiziranje števila in trajanja negativnih, neprijetnih izkušenj. Hedonsko blagostanje se nanaša na doživljanje ugodja nasproti neugodju ter vključuje vse sodbe glede dobrih in slabih stvari v življenju. Občutja ugodja torej niso zreducirana na senzorno oziroma telesno raven, saj izvirajo iz doseganja ciljev ali zaželenih rezultatov na najrazličnejših področjih življenja (Diener idr., 1998). Kontinuum ugodje–neugodje oziroma prijetno–neprijetno v posameznikovem doživljanju lahko merimo na različne načine, najpogosteje pa ga opredeljujemo s tremi komponentami, in sicer s prisotnostjo pozitivnih in odsotnostjo negativnih čustvenih stanj ter z zadovoljstvom z življenjem, ki se skupaj združujejo v konstrukt subjektivnega blagostanja (slika 1; Diener idr., 1985, 2003).

Čustveno komponento hedonskega blagostanja predstavljata pozitivna in negativna čustvena naravnost. Visoka negativna čustvena naravnost nakazuje

nagnjenost k doživljanju subjektivne stiske in neprijetnih čustev (npr. nervoznost, strah, občutek krivde), nizka negativna čustvena naravnost pa odsotnost teh občutij. Po drugi strani je pozitivna čustvena naravnost pokazatelj doživljanja prijetnih čustev, kot so navdušenost, aktivnost in pozornost, medtem ko sta letargija (zaspanost) in otožnost pokazatelja nižje stopnje te naravnosti (Watson in Clark, 1984). Pozitivna in negativna čustvena naravnost sta subjektivni komponenti splošnejšega biovedenjskega sistema približevanja oziroma aktivacije (BAS, angl. *Behaviour Activation System*) in umika oziroma inhibicije (BIS, angl. *Behaviour Inhibition System*; za obširnejšo razlago teh dveh sistemov glejte Avsec idr., 2017). Ker je namen sistema BIS inhibicija vedenja, ki bi lahko imelo nezaželene posledice, negativna čustvena naravnost spodbuja k oprezni zaskrbljenosti. Namen sistema BAS pa je doseganje pomembnih virov oziroma nagrad, zato lahko pozitivno čustveno naravnost razumemo kot motivacijsko silo, ki vedenje usmerja k cilju (Watson idr., 1999). Dimenziji najpogosteje merimo z Vprašalnikom pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS (angl. *Positive and Negative Affect Schedule*; Watson idr., 1988), v zadnjih letih pa se namesto njega kot mera čustvene komponente blagostanja čedalje pogosteje uporablja novejši in psihometrično ustrežnejši Vprašalnik pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE (angl. *Scale of Positive and Negative Experiences*; Diener idr., 2009).

Konstrukt zadovoljstva z življenjem oziroma s specifičnimi področji življenja se nanaša na kognitivno komponento hedonskega blagostanja. Zadovoljstvo z življenjem lahko opredelimo kot globalno oceno življenja (Diener idr., 1985; Pavot in Diener, 1993), pri kateri posameznik ovrednoti pomembne vidike svojega življenja, pretehta dobro in slabo v njem ter si ustvari splošno sliko o svojem zadovoljstvu. Pri ocenjevanju posameznik sam določa, s katerimi standardi (idealnimi vidiki) bo primerjal svoje življenjske okoliščine, podobno kot pri samospoštovanju (Diener in Diener, 1995), vendar pri zadovoljstvu z življenjem posameznik ocenjuje svoje celotno življenje, pri samospoštovanju pa sebe. Zadovoljstvo z življenjem najpogosteje merimo z Lestvico zadovoljstva z življenjem (SWLS, angl. *Satisfaction with Life Scale*; Diener idr., 1985), saj je s petimi postavkami kratka in ima dobre merske značilnosti (Emerson idr., 2017). V medkulturnih raziskavah za merjenje pogosto uporabljajo eno samo postavko (angl. *Self-Anchoring Striving Scale*; Cantril, 1965), ki posameznika sprašuje, kako ocenjuje svoje življenje v zadnjem času, pri čemer ima ocenjevalna lestvica deset (1–10) ali enajst (0–10) stopenj. Pozneje so Diener in sodelavci (2003) model subjektivnega blagostanja razširili z nekaterimi nehedonskimi elementi (glejte poglavje Evdajmonsko blagostanje) ter zadovoljstvo z življenjem skupaj z življenjsko izpolnitvijo, smislom, uspešnostjo in podobnim uvrstili v kategorijo globalnih ocen posameznikovega življenja (slika 1).

Subjektivno blagostanje zajema tudi zadovoljstvo s posameznimi področji življenja (Diener idr., 2003). V množici najrazličnejših življenjskih področij, za katera si oblikujemo ocene zadovoljstva, se s splošnim zadovoljstvom z življenjem najbolj in dosledno povezujejo zdravje, družina, dohodek, medosebni odnosi, prosti čas, delo, spolno življenje, bivališče, varnost, lastna vrednost in izobrazba (Loewe idr., 2014). Pogosto se pojavlja vprašanje, ali zadovoljstvo s specifičnimi področji življenja vpliva na splošno oceno zadovoljstva z življenjem ali velja obratno. Ali torej drži, da zadovoljitev nekaterih potreb (npr. po zdravju, varnosti) vodi v zadovoljstvo s specifičnimi področji življenja in nato do splošnega zadovoljstva (angl. *bottom-up*, učinek od spodaj navzgor) ali pa obstajajo dispozicije (osebne lastnosti), ki določajo posameznikovo splošno zadovoljstvo z življenjem ne glede na izkušnje na specifičnih področjih življenja (angl. *top-down*, učinek od zgoraj navzdol)? Pogleda se lahko dopolnjujeta; dispozicijski dejavniki so bolj posredni napovedniki zadovoljstva z življenjem, zadovoljstvo s specifičnimi področji pa bolj neposredni. Dispozicijski dejavniki vplivajo na našo zaznavo okoliščin, ta pa na večje ali manjše zadovoljstvo s specifičnimi področji življenja, kar dalje vpliva na našo splošno oceno zadovoljstva z življenjem.



Slika 1: Model subjektivnega blagostanja po Dienerju in sodelavcih (2003).

Čeprav se visoka stopnja zadovoljstva z življenjem pogosto pojavlja hkrati z visoko stopnjo pozitivne in nizko stopnjo negativne čustvene naravnosti, gre za

komponente, ki jih je treba proučevati ločeno, da dobimo celosten vpogled v posameznikovo hedonsko blagostanje. Tako lahko na primer posameznik, ki doživlja malo pozitivnih čustev in precej pogosto negativna čustva, vseeno meni, da so njegove življenjske okoliščine dobre, ter poroča o visoki stopnji zadovoljstva z življenjem, čeprav povprečna povezanost med pozitivno čustveno naravnostjo in zadovoljstvom z življenjem ni zanemarljiva. Metaanaliza 40 vzorcev ( $N = 34,298$ ; Busseri, 2018) namreč kaže na srednje visoke povezave med komponentami hedonskega blagostanja (med pozitivno in negativno čustveno naravnostjo  $-0,49$ , med pozitivno čustveno naravnostjo in zadovoljstvom z življenjem  $0,53$ , med negativno čustveno naravnostjo in zadovoljstvom z življenjem  $-0,37$ ). Kako točno omenjene komponente sestavljajo hedonsko blagostanje, ni popolnoma jasno. Nekateri raziskovalci jih obravnavajo kot tri enakovredne komponente, drugi pozitivno in negativno čustveno naravnost pojmujejo kot vzročna dejavnika zadovoljstva z življenjem, spet tretji pa hedonsko blagostanje razumejo kot latentno spremenljivko, ki odraža vse tri komponente (Busseri, 2018).

## 2.2.2 Evdajmonsko blagostanje

Evdajmonski pogled, ki v filozofiji obstaja že tako dolgo kot hedonski, razume blagostanje širše in predvideva, da je blagostanje oziroma sreča mnogo več kakor le ugodje. Evdajmoniste zanima predvsem kakovost življenja kot celote. Korenine evdajmonskega pristopa segajo v dela Aristotela, predvsem njegovo *Nikomahovo etiko*, ki dobro življenje razlikuje od užitka. Pravo srečo, evdajmonijo, posameznik doseže, če živi v skladu z dajmonom ali pravim jazom. To pomeni, da se ukvarja z dejavnostmi, ki se ujemajo z njegovimi vrednotami, in skozi njega aktualizira svoje potencialne oziroma pravo naravo, kar vodi v pozitivno, uspešno delovanje v življenju, osebno rast in samoizražanje (angl. *personal expressiveness*; Waterman, 1993). Dajmon je ideal in predstavlja izvrstnost, popolnost, h kateri posameznik stremi, ter tako osmišlja njegovo življenje.

Ryff (1989; Ryff in Keyes, 1995) je med prvimi kritizirala ozek hedonski pogled na srečo oziroma blagostanje v raziskovalni psihologiji in blagostanje opredelila kot stremljenje k popolnosti prek uresničevanja posameznikovih potencialov. Oblikovala je koncept psihološkega blagostanja, za katerega sta značilna polno delovanje in uspeh kljub eksistencialnim izzivom življenja. Model psihološkega blagostanja vključuje šest dimenzij oziroma pokazateljev pozitivnega psihičnega delovanja. Te dimenzije temeljijo na že obstoječih teoretičnih konstruktih, kot so samoaktualizacija (Maslow, 1968), polno funkcionirajoča oseba (Rogers, 1963), individuacija (Jung, 1933), osebna zrelost (Allport, 1961), psihosocialni razvoj (Erikson,

1959) in temeljne življenjske tendence, ki delujejo v smeri življenjske izpolnjenosti (Bühler in Massarik, 1968), ki pa so se v preteklosti vedno proučevali ločeno in pogosto z ne najbolj strogimi empiričnimi pristopi. Pri dimenzijah psihološkega blagostanja se upoštevajo tudi opisi osebnostnih sprememb v odraslosti in pozni odraslosti (Neugarten, 1968) ter pozitivni kriteriji psihičnega zdravja (Jahoda, 1958).

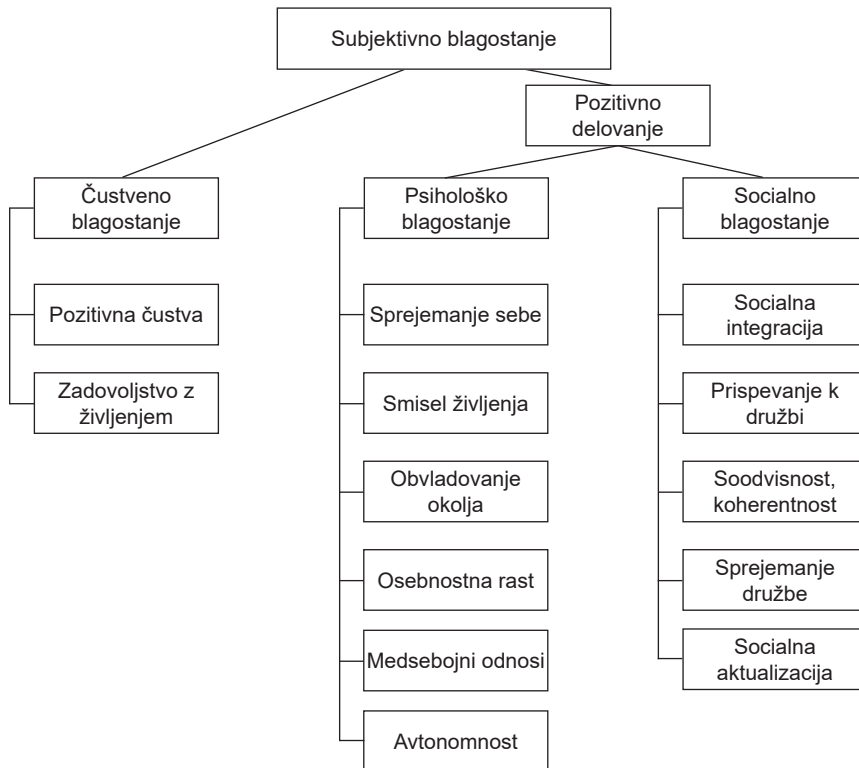
Prva dimenzija in osrednji kriterij posameznikovega pozitivnega delovanja, pomemben v najrazličnejših teorijah blagostanja, je njegov občutek sprejemanja sebe. Sprejemanje sebe je temeljna značilnost psihičnega zdravja in tudi značilnost samoaktualizacije, optimalnega delovanja in zrelosti. Opredelimo ga kot pozitivno stališče do sebe, zavedanje in sprejemanje različnih vidikov sebe, vključno z dobrimi in slabimi lastnostmi, ter pozitiven pogled na svoje preteklo življenje. Druga dimenzija, ki jo poudarja veliko teorij blagostanja, so topli, zadovoljivi in zaupni medosebni odnosi. Taki odnosi so mogoči le, če posameznik razume dinamiko prejemanja in dajanja, če skrbi za dobro drugih ter je sposoben empatije, vdanosti in intimnosti. Tretja dimenzija psihološkega blagostanja je avtonomnost, ki so jo psihologi dotlej najmanj proučevali. Nanaša se na občutek neodvisnosti in uravnavanje vedenja od znotraj glede na lastne standarde ter sposobnost neupoštevanja socialnega pritiska, če se ta ne sklada s posameznikovimi vrednotami in cilji. Četrta dimenzija psihološkega blagostanja je sposobnost izbrati in oblikovati okolje po svojih potrebah. Posameznik, ki obvladuje okolje, je sposoben nadzorovati kompleksno množico zunanjih aktivnosti, učinkovito izrabiti priložnosti v njem in izbrati oziroma ustvariti okolje, ki ustreza njegovim potrebam in vrednotam. Pri tej dimenziji torej ne gre le za to, da se je posameznik sposoben prilagoditi okolju, ampak tudi to, da aktivno vpliva nanj. K psihološkemu blagostanju pomembno prispevajo tudi prepričanja, ki dajejo posamezniku občutek smisla v življenju. Smisel, ki predstavlja peto dimenzijo psihološkega blagostanja, vključuje občutja usmerjenosti in namena v življenju. Optimalno psihično delovanje zajema še skrb za nenehen razvoj lastnih potencialov, ki je zajeta v dimenziji osebnostne rasti. Posameznik z visoko osebnostno rastjo ima občutek konstantnega napredovanja, zato tudi ne moremo opredeliti točke v razvoju, ko lahko rečemo, da je osebnostni razvoj zaključen (Ryff, 1989; Ryff in Singer, 2008). Ryff je razvila Lestvice psihološkega blagostanja (angl. *Scales of Psychological Well-Being*; Ryff, 1989), ki s 84 postavkami merijo opisanih šest dimenzij. Pozneje je nastalo tudi več krajših različic lestvic (Avsec in Sočan, 2009; Ryff in Keyes, 1995), ki pa tako kot originalne ne izkazujejo najboljših psihometričnih značilnosti.

Medtem ko se psihološko blagostanje osredotoča na izzive, s katerimi se posameznik srečuje v zasebnem življenju, Keyes (1998) opozarja, da ljudje pripadajo socialnim institucijam in da se subjektivno blagostanje delno nanaša tudi na ujemanje

med posameznikom in družbo. Avtor je razširil razumevanje pozitivnega delovanja z opredelitvijo socialnega blagostanja. V ozadju je prepričanje, da blagostanje vključuje tudi sposobnost prispevanja k družbi oziroma širši skupnosti. Po Keyesu se posamezniki razlikujejo v petih dimenzijah socialnega blagostanja. Sprejemanje družbe je analogno sprejemanju sebe na področju psihološkega blagostanja. Posameznik z visoko izraženim sprejemanjem družbe zaupa drugim in verjame, da ima večina ljudi pozitivne lastnosti, kot so altruizem, delavnost in zanesljivost. Socialna aktualizacija se nanaša na oceno potenciala družbe. Posameznik z visoko izraženo socialno aktualizacijo je optimističen glede prihodnosti družbe kljub vsem problemom in verjame, da bo imel tudi sam koristi od razvoja družbe. Prispevanje k družbi se nanaša na oceno lastne vrednosti za druge. Posameznik, ki ima to dimenzijo visoko izraženo, pozitivno ocenjuje svoj potencial in svoj prispevek k dobremu stanju družbe. Socialna koherentnost se nanaša na posameznikovo razumevanje socialnega okolja in je analogna smislu življenja na področju psihološkega blagostanja. Vključuje občutja, da je družba smiselno urejena in funkcionalna, ter skrb za razumevanje tega sveta. Socialna integracija pa se nanaša na posameznikov občutek, da ima veliko skupnega z drugimi ljudmi in da pripada širši skupnosti.

### 2.3 Model subjektivnega blagostanja po Keyesu

Kot smo že omenili, je vse navedene vidike blagostanja Keyes (2002, 2007) združil v enoten model subjektivnega blagostanja (slika 2). Na eni strani subjektivno blagostanje zajema dobro počutje oziroma čustveno blagostanje, ki ga avtor enači s hedonskimi komponentami subjektivnih izkušenj zadovoljstva z življenjem in pozitivnih čustev. Na drugi strani pa je del subjektivnega blagostanja pozitivno delovanje ali evdajmonsko blagostanje, v katero sta vključena psihološko blagostanje (povzeto po modelu avtorice Ryff) in socialno blagostanje, kakor ga je opredelil avtor sam (Keyes, 1998). Pomembno je, da ta model razlikujemo od modela subjektivnega blagostanja Dienerja in sodelavcev (1985, 2003), ki smo ga predstavili v poglavju Hedonsko blagostanje. Keyes poudarja, da gre pri vseh treh vidikih blagostanja za subjektivne ocene posameznikov. V svojih raziskavah (Keyes, 2002) psihološko, socialno in čustveno blagostanje združuje v kontinuum, ki ga na eni strani opredeljuje dobro duševno zdravje in na drugi slabo duševno zdravje (angl. *flourishing* in *languishing*). Na podlagi modela subjektivnega blagostanja je oblikoval daljšo in krajšo obliko Vprašalnika duševnega zdravja MHC (angl. *Mental Health Continuum – Long Form* in *Mental Health Continuum – Short Form*), ki je zelo razširjena mera subjektivnega blagostanja (Keyes, 2005; Lamers idr., 2011; Robitsek in Keyes, 2009), prirejena tudi za slovensko govoreče udeležence (Kavčič in Avsec, 2018; Petrič, 2015; Zager Kocjan, 2016).



Slika 2: Model subjektivnega blagostanja po Keyesu (2002, 2007).

## 2.4 Hedonsko in evdajmonsko blagostanje: dve ločeni dimenziji ali ena sama?

Čeprav Keyes (2002, 2007) predvideva obstoj subjektivnega blagostanja kot skupnega nadrednega konstrukta čustvenega blagostanja in pozitivnega delovanja, vseeno poudarja različnost in ločenost teh dveh komponent. Tudi če pogledamo razvoj proučevanja subjektivnega blagostanja, vidimo, da so raziskovalci najprej proučevali hedonske vidike blagostanja, na primer zadovoljstvo z življenjem ter ravnovesje med pozitivnimi in negativnimi čustvi, pozneje pa temu dodali še pozitivno delovanje oziroma evdajmonski vidik. To razlikovanje je še vedno aktualno, vse več raziskav pa kaže, da hedonsko in evdajmonsko blagostanje nista povsem ločeni in nepovezani vrsti blagostanja.

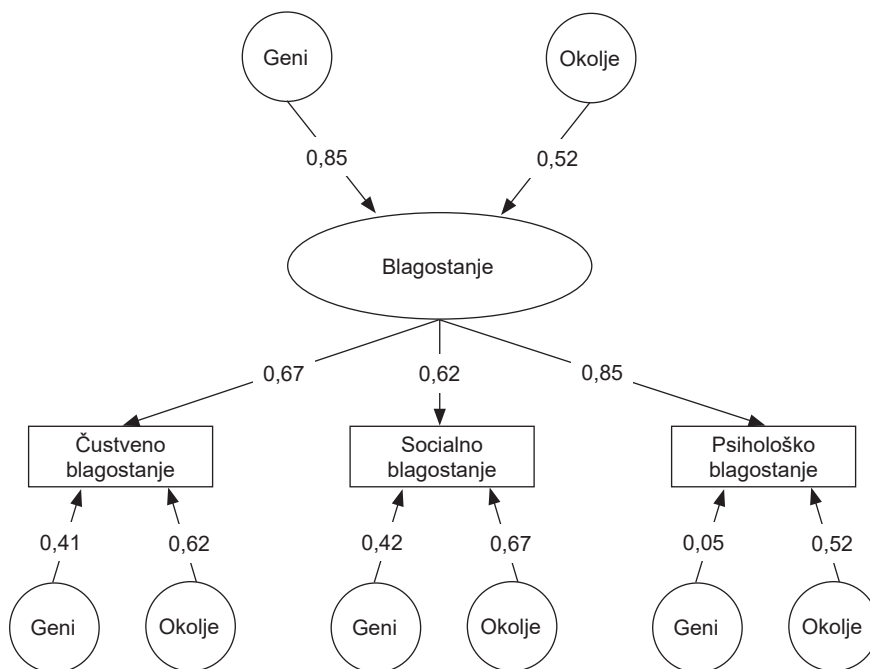
Medkulturna raziskava na vzorcu 7617 udeležencev z vsega sveta (Disabato idr., 2016) je pokazala, da je korelacija latentnih faktorjev hedonskega in evdajmonskega



blagostanja zelo visoka in znaša 0,96. To pomeni, da si faktorja delita kar 92 odstotkov variance, kar bolj potrjuje model z enim splošnim faktorjem kot model z dvema povezanima faktorjema. Faktorja sta se tudi podobno povezovala z različnimi korelati, na primer radovednostjo in hvaležnostjo. Povprečna razlika v velikosti korelacij med faktorjema je bila nizka in je znašala 0,07. Kot indikatorje hedonskega blagostanja so avtorji v tej raziskavi uporabili dimenzije subjektivnega blagostanja (zadovoljstvo z življenjem, sreča in depresivnost), kot indikatorje evdajmanskega blagostanja pa dimenzije psihološkega blagostanja. Podobne so bile tudi ugotovitve poznejše raziskave na manjšem vzorcu 517 udeležencev (Goodman idr., 2018), v kateri so avtorji model subjektivnega blagostanja (zadovoljstvo z življenjem, pozitivna in negativna čustvena naravnost) primerjali s Seligmanovim modelom PERMA (Seligman, 2011), ki združuje tako hedonske (pozitivna čustva) kot evdajmanske elemente blagostanja (vključenost, pozitivni odnosi, smisel življenja in dosežki). Avtorji so hipoteze preverili z različnimi statističnimi analizami, da bi tako zmanjšali vpliv subjektivnih statističnih odločitev na rezultate (npr. konfirmatorna faktorska analiza, eksploratorno strukturno modeliranje). Korelacije med latentnima faktorjema obeh modelov blagostanja so se gibale med 0,85 in 0,98, povprečna razlika v velikosti korelacij z vrtilinami (npr. odpuščanje, duhovnost; Peterson in Seligman, 2004) med faktorjema pa je bila tudi v tem primeru majhna in je znašala 0,02. Čeprav ima razlikovanje hedonije in evdajmonije močne filozofske temelje, avtorji teh raziskav poudarjajo, da za različne vrste in teoretične modele blagostanja ni zadostne empirične podpore (glejte tudi Nave idr., 2008). Menijo, da lahko samoocene blagostanja najbolje opišemo s hierarhičnim modelom z nadredno dimenzijo, podobno g-faktorju inteligentnosti, ki zajema različne komponente blagostanja na nižjih ravneh (Goodman idr., 2020).

Ugotovitve opisanih raziskav se ujemajo tudi s spoznanji o genetskih in okoljskih vplivih na hedonsko in evdajmansko blagostanje. Raziskava na reprezentativnem ameriškem vzorcu dvojčkov, ki je vključeval 349 enojajčnih in 321 dvojajčnih dvojčkov istega spola (Keyes idr., 2010), je pokazala, da je v ozadju čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja en skupen visoko deden faktor (slika 3). Kar 72 odstotkov variabilnosti tega faktorja so avtorji pojasnili z aditivnimi genetskimi vplivi, preostalo variabilnost pa z vplivi okolja, ki si ga posamezniki v istih družinah ne delijo (tj. izkušnje, ki si jih dvojčki ne delijo in prispevajo k razlikam med njimi). Vplivi okolja, ki si ga posamezniki v istih družinah delijo (tj. izkušnje, ki si jih dvojčki delijo in prispevajo k podobnosti med njimi), na blagostanje niso bili značilni. Specifični genetski vplivi na tri vidike blagostanja (tj. genetski vplivi, ki jih ne moremo pripisati skupnemu faktorju) so bili pri psihološkem blagostanju zanemarljivi, pri socialnem in čustvenem pa majhni. Večji delež okoljskih vplivov

na tri vidike blagostanja je bil specifičen (tj. vplivi okolja, ki si ga posamezniki v istih družinah ne delijo in jih ne moremo pripisati skupnemu faktorju). Zaradi visokih nasičenj posameznih vidikov blagostanja s skupnim nadrednim latentnim faktorjem genetski vplivi na latenten faktor močno učinkujejo tudi na vsak vidik blagostanja. Kljub temu na fenotipski ravni ne opazimo vedno zelo visokih korelacij med različnimi vidiki blagostanja, kar je predvsem posledica različnih specifičnih okoljskih vplivov, ki delujejo nanje. Tako je torej na fenotipski ravni duševno zdravje oziroma blagostanje sestavljeno iz pozitivnih občutkov (tj. čustveno blagostanje) in pozitivnega delovanja v življenju (tj. psihološko in socialno blagostanje), na genetski ravni pa nadreden latenten konstrukt blagostanja močno prispeva k vsem trem vidikom subjektivnega blagostanja. Avtorji raziskave so na podlagi opisanih rezultatov sklenili, da njihove ugotovitve podpirajo model splošnega blagostanja oziroma duševnega zdravja, ki ga sestavlja sindrom čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja.



Slika 3: Ocene parametrov za aditivne genetske učinke in učinke okolja, ki si ga posamezniki v istih družinah ne delijo, na skupen latenten faktor blagostanja in na mere čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja (povzeto po Keyes idr., 2010).

Kljub ugotovitvam raziskav o visoki povezanosti in močnih skupnih genetskih temeljih hedonskega in evdajmonskega blagostanja se na konceptualni ravni hedonsko in evdajmonsko blagostanje razlikujeta v nekaterih pomembnih elementih oziroma komponentah (hedonske mere ne zajamejo smiselne usmerjenosti k cilju, aktualizacije potencialov, osebnostne rasti in samoizražanja), vendar to ne pomeni, da nista povezana, ampak da zajemata različne vidike blagostanja, ki delujejo v sinergijskem tandemu (Goodman idr., 2020).

## 2.5 Kako ljudje razumemo pojem sreča

Videli smo, kako srečo razumejo raziskovalci v okviru pozitivne psihologije kot področja znanstvene psihologije. Kako pa jo razumemo ljudje v vsakodnevnem življenju in kako se ta razumevanja ujemajo z znanstvenimi pogledi na srečo? Ko ocenjujemo svoje subjektivno blagostanje, to počnemo na podlagi pomena, ki ga pripisujemo sreči in dobremu življenju (Rojas, 2005). Pojmovanje sreče se med ljudmi in v različnih življenjskih obdobjih razlikuje. Ugotovitve raziskav na primer kažejo, da mlajši srečo pogosteje povezujejo z vznemirjenjem, starejši pa z umirjenostjo, kar lahko razložimo s prehodom od usmerjenosti v prihodnost pri mlajših k cenjenju sedanjega trenutka pri starejših (Mogilner idr., 2011). Poleg tega mlajši bolj poudarjajo samorazvoj, morda zaradi družbene klime, ki na zahodu podpira razvoj mlajših (npr. obvezno izobraževanje) in jim ponuja več priložnosti za razvoj kot starejšim. Mlajši poudarjajo tudi užitek, za starejše pa je značilno, da srečo bolj kot mlajši povezujejo z izogibanjem negativnih izkušenj, kar bi lahko razložili z upadom v telesnem delovanju in s starostjo naraščajočim številom negativnih življenjskih dogodkov (McMahan in Estes, 2012). Raziskave kažejo tudi na obstoj nekaterih medkulturnih razlik v pojmovanju sreče. Medtem ko Američani (zahodnjaško, individualistično kulturno okolje) srečo pojmujejo kot razmeroma trajno pozitivno stanje, ki temelji na osebnem prizadevanju in dosežkih, je za Japonce (vzhodnjaško, kolektivistično kulturno okolje) sreča razmeroma pozitiven prehod socialne harmonije, ki ima lahko tudi negativne posledice (npr. zavist; Uchida in Kitayama, 2009). Zanje je značilen celovitejši pogled na srečo, ki vključuje mešanico pozitivnih in negativnih vidikov (Uchida, 2011).

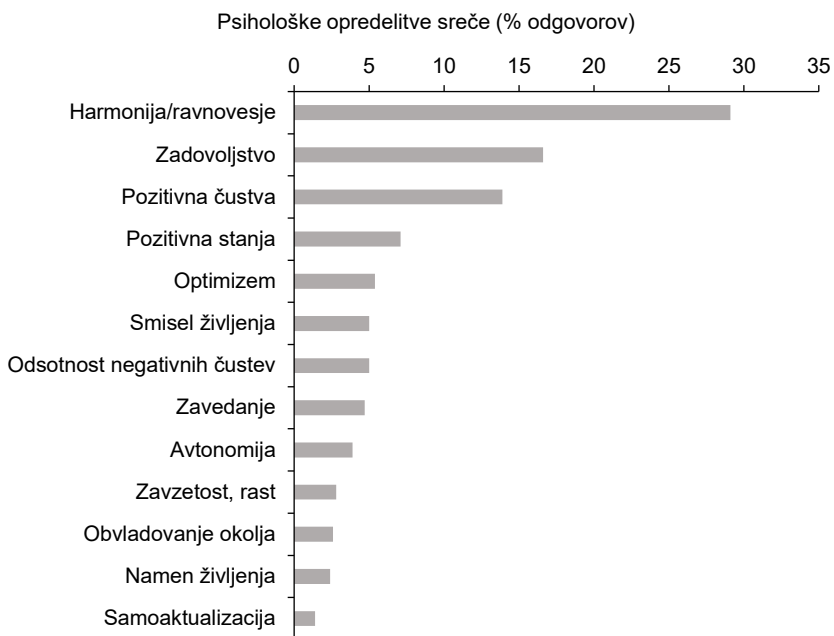
Vendar pa med ljudmi po svetu obstajajo tudi presenetljiva ujemanja v opredelitvah sreče. V medkulturni raziskavi (Delle Fave idr., 2016), ki je proučevala laične opredelitve sreče, je 2799 odraslih iz dvanajstih držav odgovarjalo na vprašanje, kaj je zanje sreča. Odgovori udeležencev iz različnih držav so najpogosteje vključevali psihološke opredelitve sreče kot notranjega stanja ali občutka (slika 4). Med njimi je prevladovalo razumevanje sreče kot harmonije, predvsem v smislu notranjega miru in ravnovesja, pa tudi zadovoljstva in psihofizičnega blagostanja (slika 5). Preostali odgovori so

vključevali kontekstualne opredelitve sreče; nanašali so se na specifična življenjska področja, najpogosteje na družino (16 odstotkov odgovorov; npr. solidarnost, vzajemna opora, zdravje družinskih članov, uresničevanje ciljev v družini, občutek sreče ob navzočnosti družinskih članov) in medosebne odnose (13 odstotkov odgovorov; npr. sreča v družbi prijateljev, skupne življenjske izkušnje, opora, spoštovanje). Demografski dejavniki (spol, starost, izobrazba, zakonski stan, pripadnost religiji in država) ter razlike med državami glede na izraženost tradicionalnih dimenzij vrednot (tradicionalne nasproti sekularnim, preživitvene nasproti ekspresivnim; Welzel in Inglehart, 2010) so pojasnili le malo medosebnih razlik v opredelitvah sreče (8–17 odstotkov).



Slika 4: *Opredelitve sreče v medkulturni raziskavi z udeleženci iz Argentine, Brazilije, Hrvaške, Madžarske, Indije, Italije, Mehike, Nove Zelandije, Norveške, Portugalske, Južne Afrike in Združenih držav Amerike (Delle Fave idr., 2016).*

Ugotovitve te raziskave kažejo, da so implicitna pojmovanja sreče pri ljudeh po svetu (ne glede na demografske značilnosti, državo, iz katere prihajajo, in njene kulturne dimenzije) precej podobna. Na psihološki ravni ljudje srečo najpogosteje opredeljujejo kot notranjo harmonijo, občutek uravnoteženega prepletanja telesnih, čustvenih, izkustvenih in reflektivnih vidikov sebe. Na kontekstualni ravni pa najpogosteje navajajo pozitivne in harmonične medosebne odnose, predvsem odnose z družino (Delle Fave idr., 2016). Harmonija (na intra- in interindividualni ravni) se je kot osrednji element sreče v ljudskem pojmovanju ohranila kljub svoji obrobnosti v znanstveni literaturi in znanstvenih opredelitvah subjektivnega blagostanja.



Slika 5: Psihološke opredelitve sreče v medkulturni raziskavi z udeleženci iz dvanajstih držav sveta (Delle Fave idr., 2016).

## 2.6 Harmonija – osrednja komponenta laičnih pojmovanj sreče

Harmoniji so veliko pozornosti posvečali predvsem vzhodnoazijski filozofi, na primer v okviru konfucianizma (Li, 2006), pa tudi večina dosedanjih empiričnih raziskav harmonije izhaja iz vzhodnoazijskih kolektivističnih kultur (npr. Ip, 2014; Sawaumi idr., 2015). Znanstvenih psiholoških raziskav harmonije na zahodu najdemo razmeroma malo, pojavljajo se šele v zadnjih letih.

Kjell (2011) harmonijo opredeljuje kot trajno blagostanje, ki temelji na psihološkem ravnovesju in notranjem miru, prilagodljivosti in uglašenosti z zunanjim svetom ter pozitivnem čustvovanju z nizko ravno aktivacije (npr. spokojnost, mirnost). Koncept zadovoljstva z življenjem (Diener idr., 1985) po mnenju avtorja predstavlja kognitivno komponento blagostanja, ki temelji na ocenjevanju življenja s poudarkom na dosežkih in izpolnjevanju nase osredotočenih pričakovanj. Harmonija po drugi strani vključuje kognitivne komponente blagostanja, ki temeljijo na notranjem ravnovesju in prilagodljivem usklajevanju z družbo in okoljem (Kjell idr.,

2016). Kjell (2011) razliko med zadovoljstvom z življenjem in harmonijo pojasni tudi z delovanjem različnih nadzornih mehanizmov (Rothbaum idr., 1982). Za zadovoljstvo z življenjem naj bi bilo značilno delovanje primarnega nadzora, ki se nanaša na zmožnost prilagajanja okolja posameznikovim željam, harmonija pa naj bi bila povezana z delovanjem sekundarnega nadzora, ki omogoča prilagajanje sebe okolju. Harmonijo lahko povežemo tudi s čuječnostjo, za katero je značilno nepresojajoče sprejemanje okoliščin takih, kakršne so (npr. Kabat-Zinn, 2004), kar je v nasprotju s procesom presojanja in primerjanja dejanskih in zelenih okoliščin, na katerem temelji ocena zadovoljstva z življenjem. Še en koncept, soroden harmoniji, je psihološka fleksibilnost, ki posamezniku omogoča učinkovito prilagajanje kontekstualnim zahtevam, spreminjanje miselnosti in ohranjanje ravnovesja med različnimi življenjskimi področji (Kashdan in Rottenberg, 2010). Kjell in sodelavci (2016) so avtorji Lestvice harmonije v življenju (angl. *Harmony in Life Scale*), ki se podobno kot Lestvica zadovoljstva z življenjem (angl. *Satisfaction with Life Scale*; Diener idr., 1985) usmerja na kognitivno oceno življenja glede na posameznikove standarde in s petimi postavkami ocenjuje raven splošne harmonije v njegovem življenju (npr. »Večina vidikov mojega življenja je v ravnovesju«).

Harmonija je osrednji element koncepta avtentične trajne sreče, ki so ga opredelili Dambrun in sodelavci (2012). Nanaša se na občutek trajnega zadovoljstva in notranjega miru, ki je razmeroma neodvisen od okoliščin, saj temelji na sprejemanju tako ugodnih kot neugodnih izidov. Čustva z visoko ravno aktivacije (npr. navdušenje), iskanje užitkov in izogibanje neugodju ter prehodno zadovoljstvo, povezano z dosežki, so po drugi strani značilni za tako imenovano nihajočo srečo. Medtem ko naj bi bila nestabilna nihajoča sreča povezana predvsem z usmerjenostjo nase in vrednotami samoizboljšanja, naj bi avtentična trajna sreča temeljila na nesebičnosti, harmoniji v posameznikovem odnosu z okoljem in vrednotah samopreseganja (Dambrun in Ricard, 2011). Dambrun in sodelavci (2012) so razvili tudi lestvici za merjenje teh dveh vidikov sreče, in sicer Lestvico subjektivne nihajoče sreče (angl. *Subjective Fluctuating Happiness Scale*), ki ima deset postavk (npr. »V istem dnevu sem lahko včasih srečen in včasih žalosten«), in Lestvico subjektivne avtentične trajne sreče (angl. *Subjective Authentic-Durable Happiness Scale*) s trinajstimi postavkami (npr. »Kakšna je v vašem življenju običajna raven notranjega miru?«).

## 2.7 Večina ljudi je srečnih. Ali res?

Subjektivno blagostanje avtorji v številnih raziskavah merijo z ocenjevalnimi lestvicami, ki vključujejo sredinske oziroma nevtralne točke. Nevtralna ocena označuje enako mero zadovoljstva in nezadovoljstva ali enako količino pozitivnih in

negativnih čustvenih stanj. Ocene nad nevtralno točko kažejo na prevlado zadovoljstva oziroma pozitivnih čustev; nasprotno velja za ocene pod nevtralno točko. Čeprav se včasih zdi, da smo ljudje v nenehnem iskanju sreče ali da smo celo pretežno nesrečni in se vsak dan srečujemo z različnimi tegobami, zakonca Diener (1996) v pregledu številnih raziskav, izvedenih v 43 državah sveta (npr. Diener in Tay, 2015; Veenhoven, 1993), ugotavljata, da so povprečne samoocene subjektivnega blagostanja skoraj vedno nad nevtralno točko. Izjema so le nekatere najrevnejše države sveta. Pozitivne so tudi povprečne samoocene subjektivnega blagostanja v vzorcih posameznikov, prikrajšanih zaradi različnih življenjskih okoliščin, kot so invalidnost, brezposelnost, nizka izobrazba in dohodek ter kronične duševne težave. Do podobnih ugotovitev pridemo, če pogledamo raziskave, v katerih so bile uporabljene metode, ki ne temeljijo na enkratnem samoocenjevanju, na primer ocene, ki so jih za posameznike podali njihovi družinski člani, metoda vzorčenja izkušenj, pri kateri udeleženci večkrat na dan v daljšem obdobju poročajo o svojem razpoloženju, ali ocenjevanje razmerja med številom pozitivnih in negativnih dogodkov, ki jih lahko priključijo udeleženec (Diener in Diener, 1996). Pozitivna pristranost ocen subjektivnega blagostanja se ujema tudi z ugotovitvami kognitivnih študij, ki kažejo, da so ljudje v splošnem nagnjeni k temu, da svet zaznavajo in o njem razmišljajo pozitivno (Matlin in Stang, 1978).

Pozitivno pristranost v doživljanju subjektivnega blagostanja lahko pojasnimo z večjo informacijsko vrednostjo, ki jo imajo ob pretežno pozitivnem razpoloženju negativni dogodki, kar pomeni, da jih prej opazimo in se nanje hitreje odzovemo. Prevlado pozitivnega razpoloženja lahko razložimo tudi s hedonskimi teorijami čustev, ki predpostavljajo, da je končni cilj ali temeljna želja človeka maksimiziranje prijetnih stanj in minimiziranje neprijetnih. Doživljanje pozitivnih čustev ima tudi pomembno motivacijsko funkcijo, saj spodbuja vedenje približevanja, ki ima vlogo pri prehranjevanju, spolnosti, medosebnih odnosih, raziskovanju itd. (Diener in Diener, 1996).

Diener in sodelavci (2015) so pozneje univerzalno nagnjenost k doživljanju blagega do zmernega pozitivnega razpoloženja tudi ob odsotnosti čustvenih dogodkov pojasnili še kot evolucijsko prilagoditev. Pozitivno razpoloženje je povezano z vrsto vedenj, ki so ključna za reprodukcijo in preživetje, nasprotno pa velja za odsotnost pozitivnega razpoloženja, ki jo vidimo na primer pri depresivnih ljudeh. Gre torej za psihološko prilagoditev, katere ključna funkcija je spodbujanje učinkovitega delovanja drugih psiholoških prilagoditvenih mehanizmov na področjih, kot so medosebni odnosi, socialna izmenjava, iskanje partnerja in starševstvo. Pozitivno razpoloženje spodbuja ustvarjanje in krepitev socialnih vezi. Ljudje, ki doživljajo

več pozitivnih čustev, imajo bolj kakovostne, stabilne in podporne medosebne odnose, več prijateljskih vezi ter pogosteje iščejo in vzpostavljajo partnerske odnose. Poleg tega so bolj zdravi, živijo dlje in imajo višjo raven plodnosti, kar krepi njihov reproduktivni uspeh. S pozitivnim čustvovanjem povezana dolgoživost je v evolucijskem smislu pomembna tudi zaradi pomoči pri vzgoji in skrbi za vnuke. Ne nazadnje so pozitivna čustva pomemben dejavnik fleksibilne pozornosti in mišljenja ter boljšega samonadzora, pomembnega pri načrtovanju in reševanju problemov, ter prispevajo k ustvarjanju trajnih osebnih virov (Fredrickson, 1998), potrebnih za reprodukcijo in starševsko skrb. Poleg že omenjene socialne mreže in zdravja so tak vir tudi nova znanja in spretnosti ter večji dohodek (Diener idr., 2015).

Kljub nesporni ugotovitvi, da večina ljudi ne glede na objektivne življenjske okoliščine poroča o pozitivnih ravneh subjektivnega blagostanja, nam numerični odgovori, podani na ocenjevalnih lestvicah (npr. odgovor 8 ali 9 na desetstopenjski ocenjevalni lestvici), povedo le malo o resnični kakovosti življenja ljudi oziroma o semantičnem pomenu, ki ga ima zanje izbran odgovor na ocenjevalni lestvici. Ponnocny in sodelavci (2016) so numerične samoocene subjektivnega blagostanja primerjali z obsežnimi intervjuji, v katerih so morali udeleženci opisati dobre in slabe stvari v svojem življenju, kaj jim je pomembno za blagostanje, kaj trenutno vpliva na njihovo razpoloženje in ali imajo kakšne tegobe ali izzive v svojem življenju. Mnogi udeleženci so kljub visokim numeričnim samoocenam blagostanja v intervjuju poročali o znatnih tegobah v svojem življenju. Te ugotovitve opozarjajo, da je lahko interpretacija visokih samoocen na ocenjevalnih lestvicah v smislu izvrstnih življenjskih okoliščin zmotna, saj sistematično ignorira negativne vidike človeškega življenja. Avtorji menijo, da bi morali pri razlagi prevlade pozitivnega subjektivnega blagostanja več pozornosti nameniti tako imenovanemu prožnemu zadovoljstvu, značilnemu za ljudi, ki kljub znatni psihološki obremenjenosti (npr. finančne težave, zdravstvene težave, brezposelnost, alkoholizem, diskriminacija, smrt ali težka bolezen bližnjih, žalost) svoje življenje ocenjujejo pozitivno, saj se z bremeni uspešno spoprijemajo. Avtorji ob tem opozarjajo še na dejstvo, da nemalo posameznikov poroča o visokem subjektivnem blagostanju, čeprav se pripovedi o njihovih življenjih s temi ocenami ne ujemajo, na primer zaradi obrambne naravnosti pri ocenjevanju. Inhibicija negativnih misli o življenju bi lahko omogočala homeostatično ohranjanje pozitivnega razpoloženja, pomembnega za ohranjanje samospoštovanja, nadzora in optimizma (Cummins, 2003; Cummins in Nistico, 2002).

V novejši študiji so Diener in sodelavci (2018) analizirali podatke iz Gallupove svetovne raziskave, zbrane med letoma 2005 in 2015 na vzorcu več kot milijona in pol udeležencev iz 166 držav, tudi takih, kjer vladajo huda revščina ali konflikti.

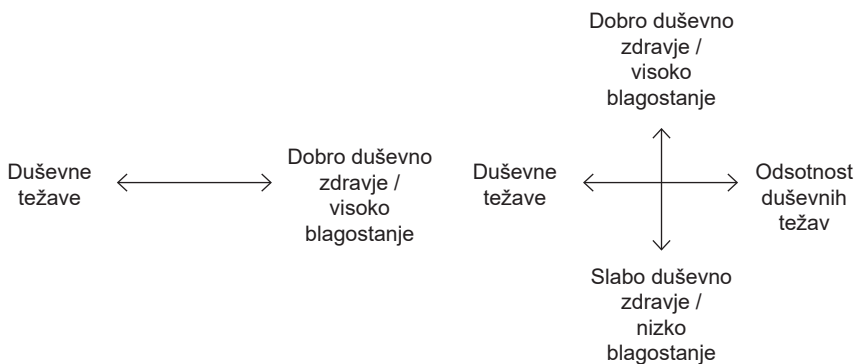


Ugotovitve študije, ki je zajela reprezentativen vzorec skoraj vsega sveta, so pokazale, da so pri večini ljudi ocene ravnovesja čustev nad nevtralno točko (tj. prevlada pozitivnih čustev nad negativnimi), vendar to ne velja tudi za njihove ocene zadovoljstva z življenjem. Pri večini udeležencev iz držav z izjemno slabimi življenjskimi razmerami so bile tudi ocene ravnovesja čustev pod nevtralno točko. Avtorji so zaključili, da v neugodnih razmerah, ko je tako socialna kot materialna kakovost življenja slaba in je zadovoljevanje temeljnih potreb močno oteženo, večina ljudi torej ni srečnih. Sreča tako ni le »v glavah ljudi« in ni samo pod vplivom njihove osebnosti, pogleda na življenje in drugih notranjih dejavnikov, ampak je tudi plod družbenih okoliščin.

## 2.8 Duševne težave in duševno zdravje: ločena kontinuuma

V preteklosti so raziskovalci večji del pozornosti namenjali raziskovanju etiologije in zdravljenja simptomov duševnih bolezni, zato je duševno zdravje postalo sinonim za odsotnost duševnih bolezni (Iasiello idr., 2020). Tradicionalni bipolarni model, ki predpostavlja, da duševne težave ležijo na eni strani kontinuuma, duševno zdravje pa na drugi (slika 6), je bil tarča več kritik. Med pomembnejšimi velja omeniti delo avtorice Jahoda (1958), ki je poudarila, da je neobstoje duševnih težav nezadosten kriterij duševnega zdravja, in začrtala šest dimenzij duševnega zdravja: pozitivno stališče do sebe, rast, razvoj in samoaktualizacijo, integracijo kot notranje ravnovesje, avtonomnost, točno zaznavanje resničnosti in obvladovanje okolja. Njeno delo je bilo eden od temeljev poznejše opredelitve psihološkega blagostanja (Ryff, 1989), ki je skupaj z opredelitvijo subjektivnega blagostanja (Diener, 1984) pozornost družbene znanosti usmerila k raziskovanju pozitivnih vidikov duševnega zdravja.

Z razvojem pozitivne psihologije je prišlo do paradigatskega obrata v razumevanju duševnega zdravja kot ločene dimenzije, ki jo opredeljujejo pozitivni občutki in pozitivno delovanje (Iasiello idr., 2020). V modelu dveh kontinuumov, ki so ga predlagali različni avtorji, verjetno pa je po njem najbolj znan Keyes (2002, 2005), so duševne težave in duševno zdravje dva ločena, vendar med seboj povezana kontinuuma (slika 6). Neobstoje duševnih težav tako ne pomeni tudi duševnega zdravja oziroma blagostanja, to pa ne implicira nujno neobstoja duševnih težav. Analogijo modela dveh kontinuumov lahko najdemo v odnosu med pozitivnim in negativnim čustvovanjem, ki so ju avtorji izvorno razlagali kot nasprotna pola istega kontinuuma, poznejše raziskave pa so pokazale, da gre za ločeni dimenziji, čeprav sta med seboj negativno povezani (npr. Feldman Barrett in Russel, 1998; Watson in Tellegen, 1985).



Slika 6: *Bipolarni model duševnega zdravja (levo) in model dveh kontinuumov duševnega zdravja (desno; povzeto po Iasiello idr., 2020).*

Novejši pregled literature na temo dveh kontinuumov duševnega zdravja (Iasiello idr., 2020), ki je zajel 83 recenziranih člankov s presečnimi, vzdolžnimi in intervencijskimi študijami na vzorcih različno starih udeležencev iz zahodnih in drugih držav ter na kliničnih in nekliničnih vzorcih, je potrdil splošno empirično podporo modela dveh kontinuumov. Avtorji so identificirali štiri področja raziskav, ki so proučevale (a) prileganje modela dveh kontinuumov, (b) skupine posameznikov znotraj modela dveh kontinuumov, (c) korelate duševnih težav in duševnega zdravja ter (d) učinek intervencij na duševne težave in duševno zdravje.

Raziskave, ki so proučevale prileganje modela dveh kontinuumov, so za primerjavo ustreznosti enofaktorskega nasproti dvofaktorskemu modelu najpogosteje uporabljale metodo konfirmatorne faktorjske analize, s katero preverjamo, kako se teoretično predpostavljen faktorjski model prilega podatkom. Ugotovitve raziskav so konsistentne in kažejo najboljše prileganje modela z dvema koreliranima faktorjema duševnih težav in duševnega zdravja (npr. Keyes, 2005; Lamers idr., 2011; Winzer idr., 2014). Le pri skrajno resni psihopatologiji, posebej depresiji, je bila ugotovljena tako visoka negativna povezanost duševnega zdravja s simptomi duševnih težav, da vzbuja dvom o ločenosti dveh kontinuumov (van Erp Taalman Kip in Hutschemaekers, 2018).

Nekatere raziskave so proučevale, ali lahko na podlagi kombinacije odgovorov na merah duševnih težav in duševnega zdravja identificiramo različne skupine ljudi znotraj modela dveh kontinuumov (npr. Keyes, 2005; Lamers idr., 2015; Suldo in Shaffer, 2008). Večinoma so se v raziskavah pojavljale štiri skupine udeležencev, in

sicer posamezniki z dobrim duševnim zdravjem (brez duševnih težav in z visokim blagostanjem), ranljivi posamezniki (nizko izražene duševne težave in nizko blagostanje), posamezniki, ki dobro funkcionirajo kljub simptomom duševnih težav (visoko izražene duševne težave in visoko blagostanje) ter posamezniki s slabim duševnim zdravjem (visoko izražene duševne težave in nizko blagostanje). Te ugotovitve potrjujejo, da imajo lahko tudi posamezniki brez duševnih težav nizko raven duševnega zdravja oziroma blagostanja in da se lahko visoka raven duševnega zdravja oziroma blagostanja pojavlja tudi pri posameznikih z duševnimi težavami.

Številne raziskave so preverjale in potrdile hipotezo, da se povezave duševnih težav in duševnega zdravja oziroma blagostanja z različnimi napovedniki in izidi razlikujejo (npr. z demografskimi spremenljivkami, osebnostnimi lastnostmi, spoprijemanjem s stresom, tveganim vedenjem; Kinderman idr., 2015; Spinhoven idr., 2015; Suldo in Shaffer, 2008; Venning idr., 2013; Westerhof, 2013). V splošnem so te raziskave pokazale, da neobstoje duševnih težav ni zadosten za napovedovanje zaželenih izidov, na primer kakovosti medosebnih odnosov, kar potrjuje smiselnost ločevanja dveh kontinuumov.

Tudi raziskave, ki so proučevale, kakšen je učinek različnih intervencij na mere duševnih težav in duševnega zdravja, so podprle smiselno razlikovanje dveh kontinuumov. V raziskavi, ki je proučevala učinek terapije sprejemanja in predanosti na simptome depresije in anksioznosti ter na duševno zdravje (Trompetter idr., 2017), so na primer ugotovili, da je pri večini udeležencev terapija prispevala k izboljšanju bodisi njihovega duševnega zdravja bodisi simptomov duševnih težav. Te ugotovitve kažejo, da intervencije, ki krepijo duševno zdravje, niso nujno učinkovite tudi pri blaženju psihopatologije in obratno.

Avtorji metaanalize (Iasiello idr., 2020) so na podlagi opisanih ugotovitev sklenili, da ima model dveh kontinuumov dovolj empirične podpore, saj podatki tako presečnih kot vzdolžnih študij, izvedenih po vsem svetu, kažejo, da so duševne težave in duševno zdravje ločena, vendar med seboj povezana kontinuumoma. Veljavnost modela je sicer deloma odvisna od časovnega okvira ocenjevanja (močnejšo povezanost kontinuumov običajno dobimo, ko udeleženci podajajo ocene za sedanji trenutek, manjšo pa pri retrospektivnih ocenah za daljše obdobje) in od ocenjevalnih metod (ocenjevanje širše opredeljenih konstruktov – npr. sreča nasproti duševnemu zdravju z elementi čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja – običajno rezultira v šibkejši povezanosti).

Model dveh kontinuumov duševnega zdravja lahko potrdimo tudi na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije iz raziskave EHIS 2019 (več o raziskavi v poglavju

Opisi vključenih raziskav), ki so med drugim izpolnili Vprašalnik duševnega zdravja MHC-SF (Keyes, 2005) in Vprašalnik o bolnikovem zdravju PHQ-8 (angl. *Patient Health Questionnaire Depression Scale*; Kroenke in Spitzer, 2002). S konfirmatorno faktorsko analizo (metoda MLR) smo preverili hipotezo, da sta v ozadju mer duševnega zdravja (MHC-SF) in duševnih težav oziroma resnosti simptomov depresije (PHQ-8) dve ločeni, toda med seboj povezani dimenziji. Testirali smo prilaganje treh modelov, in sicer modela z enim bipolarnim kontinuumom duševnega zdravja (faktorski model drugega reda, v katerem postavke MHC-SF splošni faktor duševnega zdravja merijo posredno prek treh faktorjev prvega reda, postavke PHQ-8 pa neposredno), modela z dvema nekoreliranima kontinuumoma duševnega zdravja in duševnih težav (faktorski model, v katerem postavke MHC-SF merijo faktor duševnega zdravja posredno prek treh faktorjev prvega reda, postavke PHQ-8 pa merijo faktor duševnih težav oziroma depresivnosti neposredno; faktorja nista korelirana) ter modela z dvema koreliranima kontinuumoma duševnega zdravja in duševnih težav (faktorski model enak prejšnjemu, le da sta faktorja med seboj korelirana). Naši rezultati so potrdili hipotezo, saj se je model z dvema koreliranima faktorjema najbolje prilagal podatkom. V preglednici 1 lahko vidimo, da je bila pri tem modelu vrednost robustne statistike  $\chi^2$  najnižja (čeprav še vedno statistično značilna, kar gre pripisati občutljivosti te statistike za velikost vzorca; Cheung in Rensvold, 2002), prav tako sta bili najnižji vrednosti indeksov RMSEA in SRMR, vrednost indeksa CFI pa je bila najvišja (za interpretacijo vrednosti indeksov prilaganja glejte Browne in Cudeck, 1992; Hu in Bentler, 1999).

Preglednica 1: *Rezultati konfirmatornih faktorskih analiz za preverjanje strukture duševnega zdravja.*

	$SB\chi^2(df)$	$p$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR
M1: en faktor	8800,58 <sub>(207)</sub>	< 0,001	0,065	[0,064; 0,066]	0,874	0,198
M2: dva nekorelirana faktorja	6114,99 <sub>(206)</sub>	< 0,001	0,054	[0,053; 0,055]	0,913	0,189
M3: dva korelirana faktorja	4402,04 <sub>(205)</sub>	< 0,001	0,046	[0,045; 0,047]	0,938	0,051

*Opomba.*  $N = 9756$ .  $SB\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadrirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prilaganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadriranega ostanka.

V drugih raziskavah, izvedenih v slovenskem prostoru, smo preverjali, kako se indikatorji duševnega zdravja in duševnih težav povezujejo z različnimi napovedniki in izidi. Eden pomembnih napovednikov je osebnostna prožnost (angl. *resilience*), ki

se nanaša na zmožnost prilagajanja na stresne in potencialno travmatične dogodke ter ohranjanja razmeroma stabilne ravni funkcioniranja (Connor in Davidson, 2003). Na vzorcu 431 odraslih smo ugotovili srednje visoke negativne korelacije osebnostne prožnosti z depresivnostjo, anksioznostjo in stresom. Srednje visoke so bile tudi pozitivne korelacije s čustvenim in socialnim blagostanjem, močna pa je bila pozitivna korelacija s psihološkim blagostanjem (Kavčič idr., 2021a). V raziskavi, ki smo jo izvedli v prvem tednu po razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji (12. marca 2020; glejte opis raziskave v poglavju Opisi vključenih raziskav), smo na vzorcu 2722 odraslih udeležencev ugotovili, da so imeli ob kontroli različnih demografskih in z zdravjem povezanih spremenljivk posamezniki z visoko osebnostno prožnostjo skoraj sedemkrat višje obete za duševno zdravje v prvem tednu po razglasitvi epidemije v primerjavi s tistimi z nizko osebnostno prožnostjo. Po drugi strani so imeli posamezniki z nizko osebnostno prožnostjo devetkrat višje obete za visoko raven stresa v primerjavi s tistimi z visoko (Kavčič idr., 2021b). Ugotovitve teh raziskav kažejo na podobno povezanost in s tem nizko diskriminativno veljavnost indikatorjev duševnih težav in duševnega zdravja v odnosu do osebnostne prožnosti.

V raziskavi na nekoliko manjšem vzorcu 425 odraslih udeležencev (glejte opis raziskave v poglavju Opisi vključenih raziskav) smo ugotovili, da sta skrb zaradi morebitne okužbe s COVID-19 in predvsem skrb zaradi zaprtja države napovedovali višjo raven stresa dva tedna po razglasitvi epidemije, in sicer tako direktno kot indirektno prek manjše zadovoljenosti in večje frustriranosti temeljnih psihičnih potreb po avtonomnosti, kompetentnosti in povezanosti. Skrb zaradi zaprtja države je nekoliko šibkeje napovedovala tudi nižjo raven duševnega zdravja, povezava pa je bila tudi v tem primeru direktna in indirektna prek zadovoljenosti in frustriranosti temeljnih psihičnih potreb. Skrb zaradi morebitne okužbe ni bila povezana z duševnem zdravjem (Avsec idr., 2021), kar kaže na diferencialno povezanost duševnih težav in duševnega zdravja s tem epidemičnem stresorjem. Nazadnje smo v raziskavi na vzorcu 1347 odraslih Slovencev, ki je bila del obsežne mednarodne študije o spoprijemanju z epidemijo (glejte opis mednarodne raziskave v poglavju Opisi vključenih raziskav), ugotavljali, katere so najpogostejše kombinacije strategij spoprijemanja, ki so jih posamezniki uporabljali med epidemijo, ter kako so se povezovale z blagostanjem in duševnimi težavami. Z analizo latentnih profilov smo identificirali tri profile spoprijemanja, in sicer zavzeti profil z visoko ravno aktivnega spoprijemanja in načrtovanja ter najvišjim sprejemanjem in pozitivno reinterpretacijo, nezavzeti profil z nizkim na problem usmerjenim spoprijemanjem, sprejetjem, pozitivno reinterpretacijo in uporabo socialne opore ter izogibajoči profil, pri katerem je izstopala uporaba psihoaktivnih substanc,

samoobtoževanje in humor. Primerjava profilov je pokazala najvišjo raven anksioznosti in stresa pri izogibajočem profilu, najnižjo raven blagostanja pa pri nezavzetem profilu (Kavčič idr., 2022), kar kaže na to, da se indikatorji duševnih težav in duševnega zdravja razlikujejo tudi v povezanosti z različnimi strategijami spoprijemanja med epidemijo.

Zaključimo lahko, da tudi ugotovitve nekaterih slovenskih raziskav potrjujejo smiselno ločevanje kontinuumov duševnega zdravja in duševnih težav ter s tem spoznanje, da duševnega zdravja ne moremo preprosto enačiti z neobstojem duševnih težav in da te niso nujno nezdružljive s pozitivnim delovanjem oziroma blagostanjem.

### 3 Merjenje subjektivnega blagostanja

Z razvojem pozitivne psihologije je porastlo zanimanje za raziskovanje in merjenje subjektivnega blagostanja. Na podlagi različnih teoretičnih opredelitev oziroma pristopov k razumevanju blagostanja, h katerim ne prištevamo le psiholoških in socioloških, ki izhajajo in hedonske in evdajmonske šole, ampak tudi tiste, ki so vplivni predvsem v medicini in svetovanju (in blagostanje praviloma razumejo širše ter vključujejo še telesno, duhovno in druga področja delovanja), so bili razviti številni samoocenjevalni vprašalniki, ki merijo različne vidike blagostanja (pregled v Cooke idr., 2016; Linton idr., 2016). Vprašalniki se ne razlikujejo le v teoretičnih izhodiščih, na katerih so bili zasnovani, in s tem po konstruktih, ki jih merijo, pač pa obstajajo med njimi tudi precejšnje razlike v psihometričnih značilnostih. Pomembno je, da se kot uporabniki teh instrumentov v raziskovalne ali praktične namene zavedamo konceptualnih in psihometričnih razlik med njimi, ustrezno presodimo njihov izbor in zavzamemo kritično stališče pri interpretaciji z njimi dobljenih podatkov.

Samoocenjevanje blagostanja temelji na filozofskem izhodišču, da ljudje svoje subjektivno doživljanje najbolje ocenjujemo sami. To storimo, ko na primer podamo kognitivno oceno svojega življenja kot celote, poročamo o pogostosti in intenziteti svojih čustev ali o stališčih do sebe in družbe. Vendar pa so globalne samoocene lahko tudi občutljive za nekatere napake, kot so pristranost zaradi omejitev spomina, kognitivne heuristike ali socialno zaželeno odgovarjanje. V zadnjem času se za proučevanje blagostanja vse pogosteje uporablja ekološko trenutno ocenjevanje (angl. *ecological momentary assessments*) z metodo vzorčenja izkušenj (angl. *experience sampling method* – ESM; pregled v Horstman, 2020), ki vključuje ponovljene meritve vedenja in izkušenj v realnem času ter se tako v precejšnji meri izogne napaki zaradi retrospekcije.

V tem poglavju predstavljamo najbolj razširjene samoocenjevalne vprašalnike, ki izhajajo iz hedonske in/ali evdajmonske tradicije v proučevanju blagostanja in so prevedeni tudi v slovenski jezik. Natančnejšemu opisu vsakega vprašalnika sledi predstavitev merskih značilnosti slovenskega prevoda. Poglavje zaključimo s predstavitvijo metode vzorčenja izkušenj ter njene poenostavljene in za udeleženca manj obremenjujoče izpeljanke metode obnovitve dneva (angl. *day reconstruction method* – DRM; Kahneman idr., 2004).

### 3.1 Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS

Zadovoljstvo z življenjem je kognitivna komponenta subjektivnega blagostanja (Diener idr., 1985; Pavot in Diener, 2009); njegova ocena vključuje kognitivni ocenjevalni proces, pri katerem posameznik poda globalno oceno kakovosti svojega življenja glede na njemu lastne kriterije (Shin in Johnson, 1978). To pomeni, da posameznik sam izbere oziroma oblikuje standarde, s katerimi primerja svoje življenjske okoliščine, in ti niso vsiljeni od zunaj, na primer od raziskovalca (Diener idr., 1985). Čeprav je na primer zdravje ali materialno blagostanje zaželeno, ga lahko ljudje različno vrednotijo. Ker torej različnim življenjskim področjem pripisujemo različno težo, ne moremo preprosto seštevati ocen zadovoljstva na specifičnih življenjskih področjih, saj vsota ne bo enaka splošni, globalni oceni posameznikovega zadovoljstva z življenjem (Pavot idr., 1991). Razvitih je bilo več enopostavnih mer zadovoljstva z življenjem (npr. »Kako zadovoljni ste s svojim življenjem na splošno?«; pregled merskih značilnosti v Cheung in Lucas, 2014), ki se uporabljajo predvsem v obsežnih populacijskih študijah (npr. OECD, 2020; Veenhoven, 2020), kjer je treba posebno skrb nameniti zagotavljanju obvladljivega obsega anketnih vprašalnikov in zmanjševanju bremena za udeležence. V raziskovalne namene pa se najpogosteje uporablja lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (angl. *Satisfaction with Life Scale*; Diener idr., 1985) s petimi postavkami.

Avtorji lestvice SWLS (Diener idr., 1985) so najprej sestavili 48 postavk, ki so se večinoma nanašale na zadovoljstvo z življenjem, nekaj pa tudi na negativno in pozitivno čustvovanje. Faktorska analiza je pričakovano pokazala tri faktorje, in sicer pozitivno čustvovanje, negativno čustvovanje in zadovoljstvo z življenjem. Postavke, ki so se nanašale na čustvovanje, in tiste, ki so imele nasičenja s faktorjem zadovoljstva z življenjem nižja od 0,60, so nato avtorji izločili. Ostalo je deset postavk, od katerih so jih zaradi semantične podobnosti izločili še pet, tako da končna različica vprašalnika SWLS vsebuje pet postavk v obliki trditev (npr. »V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu«). Posameznik mora na lestvici od 1 (sploh ne drži) do 7 (popolnoma drži) označiti, koliko vsaka od trditev drži zanj. Za skupni dosežek na lestvici seštejemo odgovore na vse postavke. Mogoč razpon dosežkov je od 5 do 35. Skupni dosežek na lestvici nam pove, kakšna je posameznikova globalna ocena kakovosti njegovega življenja glede na osebne kriterije, pri čemer višji dosežek pomeni višjo raven zadovoljstva z življenjem.

Raziskave kažejo, da ima lestvica SWLS dobre merske značilnosti. Potrdile so teoretično predpostavljeno enofaktorsko strukturo, pokazale na zadovoljivo notranjo skladnost in konvergentno veljavnost glede na druge mere blagostanja in zunanje



ocene blagostanja, ki so jih podali vrstniki (Diener idr., 1985; Pavot idr., 1991; Pavot in Diener, 2009). Novejše validacijske študije se usmerjajo predvsem na preverjanje merske invariantnosti oziroma veljavnosti zaključkov na podlagi dosežkov na vprašalniku pri različnih demografskih skupinah. Merska invariantnost nam pove, da je konstrukt v različnih skupinah (npr. moški in ženske, starostne skupine, izobrazbene skupine) psihometrično ekvivalenten in ga torej merimo enako. Razlikujemo več ravni merske invariantnosti: (a) pri *konfiguralni invariantnosti* je faktorska struktura instrumenta v vseh skupinah enaka, razlikujejo pa se faktorska nasičenja in presečišča postavk; (b) pri *metrični invariantnosti* so faktorska nasičenja postavk v vseh skupinah enaka, še vedno pa se razlikujejo presečišča postavk; (c) pri *skalarni invariantnosti* so tako faktorska nasičenja kot presečišča postavk v vseh skupinah enaka; (d) pri *strogi invariantnosti* so med skupinami izenačene tudi variance ostankov postavk. Zadnja oblika invariantnosti, ki je tudi najbolj restriktivna, se preverja redkeje, saj je skalarna invariantnost zadosten pogoj za veljavno primerjavo povprečij manifestnih spremenljivk med skupinami (Meredith, 1993). Študije SWLS so najpogosteje preverjale mersko invariantnost glede na spol, starostne skupne in kulturo. Večina raziskav je podprla skalarno ali strogo invariantnost SWLS glede na spol in metrično invariantnost glede na starostne skupine in kulturo (pregled v Emerson idr., 2017). Te ugotovitve kažejo, da je interpretacija pomena postavk enaka ne glede na spol, variira pa lahko glede na starost in kulturo, ki ji pripadajo udeleženci (glejte npr. Hinz idr., 2018; Jang idr., 2017; Jovanović in Brdar, 2018).

Slovenski prevod lestvice SWLS (Avsec, 2000) je bil uporabljen v tretji Evropski raziskavi o zdravju in zdravstvenem varstvu EHIS, izvedeni leta 2019 na reprezentativnem vzorcu 9900 prebivalcev Slovenije, starih 15 let ali več (NIJZ, 2020; več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav). Na podlagi zbranih podatkov smo preverili faktorsko strukturo in mersko invariantnost lestvice SWLS glede na spol (moški, ženski), starost (15–27, 28–44, 45–64 in 65–99 let) in izobrazbo (osnovna, srednja, višja ali visoka). Najprej smo preverili prileganje enofaktorskega modela v vsaki demografski skupini posebej. Parametre modela smo ocenili z metodo MLR (angl. *maximum likelihood robust*), lestvice faktorjev pa smo identificirali s standardizacijo faktorjev. Uporabili smo enofaktorski model več kazalnikov in več vzrokov (angl. *multiple indicator, multiple cause model* – MIMIC), ki je kombinacija konfirmatorne faktorske analize in analize poti ter omogoča, da ob oceni prileganja izbranega faktorskega modela nadzorujemo učinek eksogenih manifestnih spremenljivk na latenten faktor, v našem primeru načina zbiranja podatkov (z osebnimi intervjuji ali spletno). Prileganje modelov smo ocenili na podlagi absolutnih ( $\chi^2$  oz. njegova robustna

različica Satorra-Bentlerjev  $\chi^2$ , RMSEA, SRMR) in relativnih indeksov prileganja (CFI) (za interpretacijo vrednosti indeksov prileganja glejte Browne in Cudeck, 1992; Hu in Bentler, 1999). V vseh skupinah po spolu, starosti in izobrazbi so indeksi prileganja pokazali mejno zadovoljivo prileganje enofaktorskega modela podatkom, zato smo pregledali modifikacijske indekse, ki so konsistentno nakazovali obstoj visoke kovariance med napakama postavk 4 (»Do sedaj sem dobil in dosegel vse, kar sem si v življenju zadal«) in 5 (»Če bi še enkrat živel, ne bi hotel skoraj ničesar spremeniti«). Ker se obe postavki nanašata na oceno posameznikovega preteklega življenja, smo ocenili, da je sprostitvev kovariance njunih napak utemeljena. V vseh skupinah smo tako ponovno ocenili prileganje enofaktorskega modela z eno prosto ocenjeno kovarianco napak in dobili dobro prileganje podatkom.

Večskupinski enofaktorski model MIMIC s prosto ocenjeno kovarianco med napakama postavk 4 in 5 je bil naš izhodiščni model pri oceni merske invariančnosti lestvice SWLS. Preglednica 2 prikazuje prileganje modelov konfiguralne, metrične in skalarne invariantnosti glede na spol, starost in izobrazbo ter rezultate  $\chi^2$  testov za primerjavo modelov in spremembe indeksov prileganja med naraščajoče restriktivnimi modeli (Chen, 2007). Vidimo lahko, da so vsi indeksi (razen za velikost vzorca občutljivega  $\chi^2$ ) nakazali dobro prileganje modela konfiguralne invariantnosti za vse tri demografske kategorije, kar potrjuje enako faktorsko strukturo lestvice SWLS pri obeh spolih ter vseh starostnih in izobrazbenih skupinah. Podatkom se je v vseh primerih dobro prilegal tudi model metrične invariantnosti, ki predpostavlja enaka factorska nasičenja v vseh skupinah, poslabšanje v indeksih prileganja pa je bilo znotraj priporočenih kriterijev. Prav tako je bilo v vseh primerih dobro prileganje modela skalarne invariantnosti, ki dodatno predpostavlja enaka presečišča postavk v vseh skupinah. Tudi v tem primeru so bile razlike v primerjavi z indeksi prileganja za modele metrične invariantnosti majhne in znotraj priporočenih meja. Izjema je vrednost  $\Delta CFI$  pri modelu skalarne invariantnosti glede na starost, ki je bila nekoliko nad priporočeno maksimalno vrednostjo (Chen, 2007), vendar pa  $\Delta RMSEA$  in  $\Delta SRMR$  nista nakazali večjega poslabšanja v prileganju modela skalarne invariantnosti v primerjavi z modelom metrične invariantnosti.

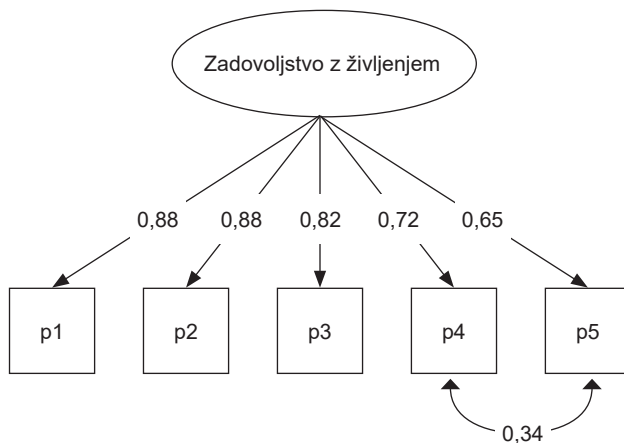
Preglednica 2: Primerjava modelov konfiguralne, metrične in skalarne invariančnosti za lestvico SWLS.

	Prileganje modela				Primerjava modelov							
	$SB\chi^2_{(df)}$	$p$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR	RM	$\Delta SB\chi^2_{(df)}$	$p$	$\Delta RMSEA$	$\Delta CFI$	$\Delta SRMR$
Spol												
M1s: konfiguralni	179,280 <sub>(16)</sub>	< 0,001	0,046	[0,040; 0,052]	0,990	0,016						
M2s: metrični	186,445 <sub>(20)</sub>	< 0,001	0,042	[0,036; 0,047]	0,989	0,019	M1s	5,888 <sub>(4)</sub>	0,208	-0,004	-0,001	0,003
M3s: skalarni	201,400 <sub>(24)</sub>	< 0,001	0,039	[0,034; 0,044]	0,989	0,020	M2s	8,937 <sub>(4)</sub>	0,063	-0,003	0,000	0,001
Starost												
M1a: konfiguralni	189,238 <sub>(32)</sub>	< 0,001	0,045	[0,039; 0,052]	0,990	0,015						
M2a: metrični	262,593 <sub>(44)</sub>	< 0,001	0,046	[0,040; 0,051]	0,986	0,039	M1a	73,349 <sub>(12)</sub>	< 0,001	0,001	-0,004	0,024
M3a: skalarni	458,422 <sub>(56)</sub>	< 0,001	0,055	[0,050; 0,060]	0,974	0,055	M2a	226,227 <sub>(12)</sub>	< 0,001	0,009	-0,012	0,016
Izobrazba												
M1e: konfiguralni	224,428 <sub>(24)</sub>	< ,001	0,051	[0,045; 0,057]	0,988	0,018						
M2e: metrični	250,247 <sub>(32)</sub>	< ,001	0,046	[0,041; 0,052]	0,987	0,026	M1e	24,390 <sub>(8)</sub>	0,002	-0,005	-0,001	0,008
M3e: skalarni	285,691 <sub>(40)</sub>	< ,001	0,044	[0,039; 0,049]	0,985	0,028	M2e	29,318 <sub>(8)</sub>	< 0,001	-0,002	-0,002	0,002

*Opomba.*  $N = 9548$ .  $SB\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadrirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prileganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadriranega ostanka; RM = referenčni model;  $\Delta SB\chi^2$ ,  $\Delta RMSEA$ ,  $\Delta CFI$  in  $\Delta SRMR$  = razlika v indeksih prileganja med sosednjimi gnezdenimi modeli.

Ker se je enofaktorski model MIMIC z eno prosto ocenjeno kovarianco napak izkazal za mersko invariantnega v navedenih demografskih kategorijah, navajamo še indekse prilaganja za model, ocenjen na celotnem vzorcu udeležencev:  $SB\chi^2(8, N = 9548) = 172,282, p < 0,001$ ; RMSEA = 0,046 [IZ: 0,040; 0,053]; CFI = 0,989; SRMR = 0,016. Na sliki 7 prikazujemo enofaktorski model s standardiziranimi faktorskimi nasičenji, ki se gibajo v razponu med 0,65 in 0,88. McDonaldov koeficient zanesljivosti  $\omega$  je znašal 0,89.

Zaključimo lahko, da ima slovenski prevod lestvice SWLS teoretično predvideno enofaktorsko strukturo, kar se ujema tudi s preteklimi raziskavami faktorске strukture tega vprašalnika (Emerson idr., 2017; Hinz idr., 2018; Jang idr., 2017; Jovanović in Brdar, 2018), pojavlja pa se kovarianca ostankov postavk 4 in 5. Tudi v nekaterih drugih raziskavah (Bai idr., 2011; Clench-Aas idr., 2011; Jovanović, 2019) so morali avtorji to kovarianco prosto oceniti, da so dosegli zadovoljivo prilaganje enofaktorskega modela. Medtem ko prve tri postavke vprašalnika ocenjujejo trenutno zadovoljstvo z življenjem, postavki 4 in 5 zahtevata oceno posameznikovega preteklega življenja, kar pojasnjuje dodaten vir povezanosti med njima. Slovenski prevod lestvice SWLS je mersko invarianten glede na spol, starost in izobrazbo (za ugotovitve o merski invariantnosti glede na različne metode zbiranja podatkov glejte Zager Kocjan idr., 2022). To pomeni, da z njo merimo zadovoljstvo z življenjem na enak način v vseh skupinah omenjenih demografskih kategorij, kar omogoča veljavne primerjave dosežkov na manifestnih spremenljivkah med temi skupinami.



Slika 7: Standardizirana faktorska nasičenja postavk vprašalnika SWLS za enofaktorski model z eno prosto ocenjeno kovarianco napak.

V nadaljevanju prikazujemo opisno statistiko lestvice SWLS na celotnem vzorcu iz raziskave EHIS ter po spolu, starosti in izobrazbi (preglednica 3). Vidimo lahko, da je razlika v skupnem dosežku med spoloma minimalna, vendar je zaradi velikega vzorca pričakovano statistično značilna, in sicer v prid moškim. Majhne, toda značilne so tudi razlike glede na starost, pri čemer posamezniki, stari 15–44 let, poročajo o največjem zadovoljstvu z življenjem, o najmanjšem pa posamezniki, stari 65–99 let. Podobno velike so tudi razlike glede na izobrazbo; o najmanjšem zadovoljstvu z življenjem poročajo nizko izobraženi, o največjem pa tisti z višjo ali visoko izobrazbo. Distribucija dosežkov celotnega vzorca na lestvici SWLS ne odstopa bistveno od normalne ( $As = -0,65$ ;  $Spl = -0,10$ ). Koeficient notranje skladnosti  $\alpha$  za celoten vzorec je visok in znaša 0,90, kar se ujema z ugotovitvami preteklih študij (npr. Pavot in Diener, 2009). Popravljeni koeficienti diskriminativnosti (tj. korelacije med rezultati na lestvici in pripadajočimi postavkami) se gibljejo v razponu med 0,68 in 0,78.

Preglednica 3: Opisna statistika za lestvico SWLS glede na spol, starost in izobrazbo ter primerjava med spoloma, starostnimi in izobrazbenimi skupinami.

	<i>N</i> *	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F (df)</i>	<i>p</i>	<i>d/η</i> <sup>2</sup>
Skupaj	9241,4	23,48	6,88			
Spol				2,162 (9239)	0,031	0,045
Moški	4586,2	23,63	6,81			
Ženski	4655,2	23,32	6,94			
Starost				90,225 (3, 9237)	< 0,001	0,028
15–27 let	1366,5	24,85	6,74			
28–44 let	2616,8	24,73	6,68			
45–64 let	3158,8	22,77	6,88			
65–99 let	2099,3	22,07	6,77			
Izobrazba				139,698 (2, 9238)	< 0,001	0,029
Osnovna	2074,3	21,91	7,32			
Srednja	4891,5	23,29	6,71			
Višja ali visoka	2275,5	25,30	6,38			

*Opomba.* Raziskava je bila izvedena s spletnim in osebnim anketiranjem; pri odgovorih, pridobljenih z osebnim anketiranjem, smo uporabili pretvorbo na osnovi parametrov analize merske in strukturne invariantnosti, s katero smo nadzorovali učinek večje težnje po socialni zaželenosti odgovorov (Zager

Kočjan idr., 2022). \* Numerus na uteženih podatkih.  $t/F$  – Pri spolu poročamo o rezultatih  $t$ -testa za neodvisne vzorce, pri starostnih in izobrazbenih skupinah pa o rezultatih enosmerne analize variance.  $d/\eta^2$  – Pri spolu kot mero velikosti učinka uporabljamo Cohenov  $d$  (vrednost 0,2 interpretiramo kot majhen učinek, 0,5 kot srednji učinek, 0,8 pa kot velik učinek; Cohen, 1988), pri starosti in izobrazbi pa  $\eta^2$  (vrednost 0,01 interpretiramo kot majhen učinek, 0,06 kot srednji učinek, 0,14 pa kot velik učinek).  $df$  = prostostne stopnje.

### 3.2 Vprašalnik pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS

Subjektivno blagostanje poleg kognitivne komponente, ki jo najpogosteje merimo z lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS (Diener idr., 1985), vključuje tudi čustveno komponento. Watson in Tellegen (1985) sta na podlagi faktorskih analiz rezultatov dotedanjih raziskav samoocen razpoloženja predlagala model čustvenih stanj, sestavljen iz dimenzij pozitivne in negativne čustvene naravnosti. Čeprav bi na podlagi njunih imen morda sklepali, da gre za nasprotni močno negativno korelirani dimenziji, se pozitivna in negativna čustvena naravnost v faktorsko-analitičnih študijah pojavljata kot pravokotno rotirani dimenziji. To pomeni, da dimenziji ne opisujeta povsem nasprotujočih si občutij. Na razgovoru za službo se lahko na primer hkrati počutimo navdušeno in živčno. Nerotirani različici dimenzij pozitivne in negativne čustvene naravnosti, ki ju uporabljajo nekateri raziskovalci (npr. Russell, 1980), sta dimenziji prijetnosti in aktivacije. Visoka pozitivna čustvena naravnost predstavlja kombinacijo prijetnosti in visoke aktivacije, visoka negativna čustvena naravnost pa kombinacijo neprijetnosti in visoke aktivacije; obratno velja za nizko pozitivno in negativno čustveno naravnost (slika 8). Pozitivna čustvena naravnost odraža visoko raven energije, navdušenja, aktivnosti in pozornosti, za nizko pozitivno čustveno naravnost pa so značilna občutja žalosti in letargije. Negativna čustvena naravnost odraža občutja subjektivne stiske in neprijetne aktivacije, ki vključuje različna averzivna razpoloženja, kot so jeza, prezir, gnus, krivda, strah in živčnost. Za nizko negativno čustveno naravnost so po drugi strani značilna občutja umirjenosti in spokojnosti (Watson in Tellegen, 1985; Watson idr., 1988).



Slika 8: Dvodimenzionalna struktura prostora čustvenih stanj.

Pozitivno in negativno čustveno naravnost lahko razumemo kot dimenziji čustvenih stanj ali kot stabilni lastnosti, ki prispevata k medosebnim razlikam v čustveni odzivnosti (Tellegen, 1985). Gre namreč za subjektivni komponenti splošnega biovedenjskega sistema približevanja in umika ali vedenjskih sistemov aktivacije (angl. *Behavioural Activation System* – BAS) in inhibicije (angl. *Behavioural Inhibition System* – BIS; Gray, 1982). Namen sistema BAS je omogočiti, da dosežemo pomembne, bistvene vire, zato pozitivno čustvovanje spodbuja motivacijsko vedenje, usmerjeno k cilju. Namen sistema BIS pa je inhibicija vedenja, ki lahko vodi do nezaželenih posledic, zato negativno čustvovanje pomaga pri spodbujanju oprezne zaskrbljenosti (Watson idr., 1999).

Watson in sodelavci (1988) so razvili Vprašalnik pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS (angl. *Positive and Negative Affect Schedule*), ki je ena najpogosteje uporabljenih mer za samooceno čustvovanja. Vprašalnik so avtorji sestavili na podlagi faktorjskih analiz seznama 60 čustvenih stanj, ki so se nanašala na različne vsebinske kategorije čustev (npr. kategorijo krivda so predstavljala čustvena stanja kriv, osramočen, obtožen; Zevon in Tellegen, 1982). Lestvica pozitivne čustvene naravnosti je sestavljena iz desetih postavk ter meri stopnjo občutij zavzetosti, aktivnosti, budnosti in podobnega (npr. »sem prijetno vznemirjen«). Lestvica negativne

čustvene naravnosti je prav tako sestavljena iz desetih postavk in se nanaša na različna negativna čustvena stanja, kot so sovraštvo, zaničevanje, gnus, občutki krivde, strahu in živčnosti (npr. »sem prestrašen«). Udeleženci morajo na ocenjevalni lestvici od 1 (zelo redko ali sploh ne) do 5 (zelo pogosto) označiti, v kolikšni meri doživljajo posamezno čustveno stanje v določenem časovnem okviru: v tem trenutku, v zadnjih nekaj dneh, v zadnjih nekaj tednih, v zadnjem letu ali na splošno. Na obeh lestvicah je mogoč razpon dosežkov od 10 do 50, višji dosežek pa pomeni višjo raven pozitivne oziroma negativne čustvene naravnosti.

Kljub precejšnji priljubljenosti med raziskovalci ugotovitve glede notranje strukture vprašalnika PANAS niso enotne. Do razhajanj prihaja tako glede dimenzijske strukture kot glede medsebojne povezanosti dimenzij čustvene naravnosti. Avtorji vprašalnika so z analizo glavnih komponent pokazali, da variabilnost postavk vprašalnika PANAS dobro pojasnjujeta dve pravokotno rotirani komponenti pozitivne in negativne čustvene naravnosti (Watson idr., 1988). Poznejše študije faktorjske strukture vprašalnika PANAS z eksploratorno in konfirmatorno faktorjsko analizo so privedle do različnih zaključkov (pregled v Wedderhoff idr., 2021). Raziskovalci, ki so uporabljali eksploratorno metodo, so običajno predlagali obstoj dveh neodvisnih faktorjev. Prileganje dvofaktorskega modela ob uporabi konfirmatorne metode večinoma ni bilo dobro in tudi prosto ocenjena korelacija med faktorjema prileganja ni bistveno izboljšala (pogosto so bile potrebne *post hoc* modifikacije modelov s sproščanjem kovarianc med napakami postavk). Nekateri avtorji so zato predlagali kompleksnejše strukture, na primer trifaktorsko strukturo z diferenciacijo negativne čustvene naravnosti v dva korelirana faktorja vznemirjenosti in strahu, hierarhično faktorjsko strukturo drugega reda ali bifaktorsko strukturo, ki je poleg skupinskih faktorjev pozitivne in negativne čustvene naravnosti vključevala splošen faktor čustvene polarnosti oziroma temeljne tendence k približevanju nasproti izogibanju. Čeprav je bifaktorski model v nekaterih študijah izkazal najboljše prileganje podatkom (Leue in Beauducel, 2011; Seib-Pfeifer idr., 2017), so ga pozneje avtorji kritizirali zaradi slabe interpretabilnosti (Heubeck in Wilkinson, 2019; Wedderhoff idr., 2021). Nedavno objavljena metaanaliza faktorjske strukture vprašalnika PANAS (Wedderhoff idr., 2021) je na vzorcu več kot 54.000 udeležencev iz 57 neodvisnih vzorcev za angleško in tudi neangleške različice vprašalnika ugotovila, da podatke najboljše opisuje model z dvema koreliranima faktorjema s trinajstimi prosto ocenjenimi kovariancami med napakami postavk, ki se nanašajo na iste vsebinske kategorije čustev (Zevon in Tellegen, 1982). Praksa modifikacij modelov s sproščanjem kovarianc napak je sicer v literaturi pogosto deležna kritik (npr. Hermida, 2015), zlasti če se izvaja *post hoc*. Avtorji omenjene metaanalize svojo modifikacijo dvofaktorskega modela utemeljujejo z *a*



*priori* določenimi kovariancami napak, teoretično utemeljenimi na vsebinskih kategorijah Zevona in Tellegen (1982), kar pa ne reši težav z uporabnostjo takega modela. Varianca, zajeta v kovariancah napak, namreč ni pojasnjena z latentnimi faktorji modela, zato je ne moremo upoštevati pri oceni individualnih dosežkov in medosebnih razlik na posameznih lestvicah.

Vprašalnik PANAS je bil preveden tudi v slovenski jezik (Avsec, 2000). V nadaljevanju prikazujemo faktorsko strukturo slovenskega prevoda na vzorcu 641 udeležencev spletne raziskave o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav). Testirali smo prileganje (a) originalnega teoretično predpostavljene modela z dvema nekoreliranima faktorjema (Watson idr., 1988), (b) modela z dvema koreliranima faktorjema, ki se je v preteklih raziskavah običajno nekoliko bolje prilegal podatkom, (c) modela z dvema koreliranima faktorjema in *a priori* določenimi kovariancami napak med vsebinsko sorodnimi postavkami oziroma čustvenimi stanji, ki ga je podprla metaanalitična študija (Wedderhoff idr., 2021), ter (d) bifaktorskega modela, ki je bil v zadnjem času deležen precejšnje pozornosti in tako pozitivnih kot negativnih odzivov (npr. Heubeck in Wilkinson, 2019; Seib-Pfeifer idr., 2017). Parametre modelov smo ocenili z metodo MLR, lestvice faktorjev pa smo identificirali s standardizacijo faktorjev. Preglednica 4 prikazuje rezultate konfirmatorne faktorske analize za navedene modele.

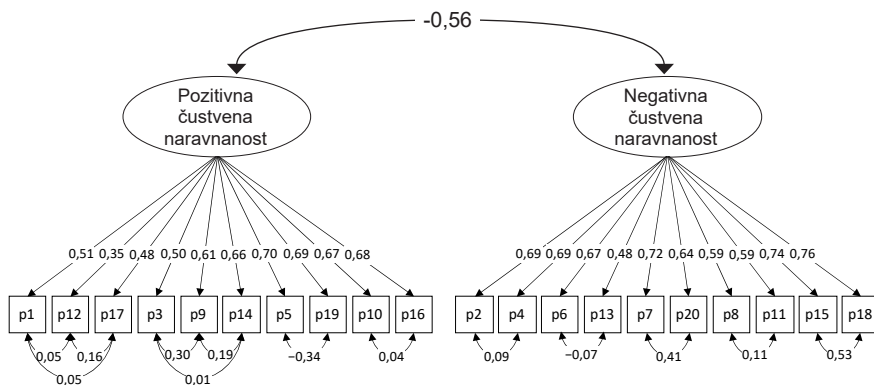
Preglednica 4: *Indeksi prileganja za alternativne faktorske modele postavk vprašalnika PANAS.*

	$SB\chi^2(df)$	$p$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR
Dva nekorelirana faktorja	1048,550 <sub>(170)</sub>	< 0,001	0,090	[0,085; 0,095]	0,800	0,152
Dva korelirana faktorja	925,680 <sub>(169)</sub>	< 0,001	0,084	[0,078; 0,089]	0,828	0,069
Dva korelirana faktorja + 13 KN	595,970 <sub>(156)</sub>	< 0,001	0,066	[0,061; 0,072]	0,900	0,061
Bifaktorski model	512,568 <sub>(150)</sub>	< 0,001	0,061	[0,056; 0,067]	0,918	0,042

*Opomba.*  $N = 641$ .  $SB\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadrirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prileganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadriranega ostanka; 13 KN = trinajst prosto ocenjenih kovarianc napak.

Vidimo lahko, da se je model z nekoreliranima faktorjema slabo prilegal podatkom. Nekoliko boljše, toda še vedno nezadovoljivo je bilo prileganje modela s koreliranima

faktorjema. Korelacija med faktorjema je znašala  $-0,51$ , kar je veliko v primerjavi s preteklimi študijami (npr. Wedderhoff idr., 2021) ter ne podpira predpostavke o neodvisnosti pozitivnega in negativnega čustvovanja, kot ju merimo s postavkami vprašalnika PANAS. Model s koreliranimi faktorjema in trinajstimi prosto ocenjenimi kovariancami napak med vsebinsko sorodnimi postavkami je izkazal zadovoljivo prileganje podatkom, korelacija med faktorjema pa je bila tudi v tem primeru visoka in je znašala  $-0,56$ . V modelu se je pojavila ena značilna negativna kovarianca napak (med postavkama 5 in 19), ki je običajno znak neustrezno specificiranega modela (slika 9). Podatkom se je najbolje prilegal bifaktorski model, pri katerem pa so se pojavile podobne težave kot v preteklih študijah (npr. večinoma nizka in nekatera neznačilna nasičenja postavk s skupinskim faktorjem negativne čustvene naravnosti, vzorec nasičenj s splošnim faktorjem, ki je predvsem odražal negativno čustveno naravnost). Na podlagi ugotovitev tujih raziskav in preverjanja psihometrične strukture slovenske različice vprašalnika PANAS lahko zaključimo, da je njegova factorska struktura kompleksnejša od teoretično predpostavljene, nejasne pa so tudi njene implikacije za uporabnike vprašalnika v praksi.



Slika 9: Standardizirana factorska nasičenja postavk vprašalnika PANAS za model z dvema koreliranimi faktorjema in prosto ocenjenimi kovariancami napak.

V preglednici 5 predstavljamo še opisno statistiko za vprašalnik PANAS na našem vzorcu. Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen, zato so rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm. Vidimo lahko, da so udeleženci v povprečju poročali o višji ravni pozitivne kakor negativne čustvene naravnosti. Med spoloma ni bilo značilnih razlik v ravni pozitivne čustvene naravnosti, so pa ženske poročale o nekoliko višji ravni negativne čustvene naravnosti v primerjavi z moškimi. Dosežki

celotnega vzorca na lestvicah pozitivne ( $As = -0,42$ ;  $Spl = 0,41$ ) in negativne čustvene naravnosti ( $As = 0,47$ ;  $Spl = -0,21$ ) se porazdeljujejo razmeroma normalno. Koefficient notranje skladnosti  $\alpha$  za lestvico pozitivne čustvene naravnosti znaša 0,85, za lestvico negativne čustvene naravnosti pa 0,89, podobno kot v preteklih raziskavah (npr. Watson idr., 1988). Popravljeni koeficienti diskriminativnosti za lestvico pozitivne čustvene naravnosti se gibljejo v razponu med 0,38 in 0,64, za lestvico negativne čustvene naravnosti pa med 0,45 in 0,75, kar kaže na to, da nekatere postavke razmeroma nizko korelirajo z dosežkom lestvice, ki ji pripadajo.

Preglednica 5: Opisna statistika za vprašalnik PANAS in primerjava med spoloma.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> ( <i>df</i> )	<i>p</i>	<i>d</i>
<b>Pozitivna čustvena naravnost</b>						
Skupaj	641	34,06	5,93			
Moški	188	33,62	5,57	-1,206 (639)	0,228	0,105
Ženske	453	34,24	6,07			
<b>Negativna čustvena naravnost</b>						
Skupaj	641	24,12	7,34			
Moški	188	22,71	6,88	-3,136 (639)	0,002	0,272
Ženske	453	24,70	7,46			

### 3.3 Lestvica pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE

Psihometrično ustrežnejša alternativa vprašalniku PANAS je Lestvica pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE (angl. *Scale of Positive and Negative Experience*; Diener idr., 2009, 2010), ki so jo avtorji zasnovali, da bi premostili nekatere omejitve široko uporabljanega vprašalnika PANAS:

1. PANAS med svojimi postavkami vključuje nekatere izraze, ki se ne nanašajo na čustva (npr. močan, pozoren, aktiven in odločen). Visoki ravni aktivnosti in pozornosti lahko spremljata tako pozitivna kot negativna čustvena stanja, občutek moči pa imamo lahko tudi, ko ne doživljamo čustev. Odločenost lahko razumemo kot motivacijsko stanje, ki ni nujno vedno prijetno.
2. Vključuje tudi izraze, ki se nanašajo na redke in/ali zelo specifične občutke (npr. zainteresiran).
3. Po drugi strani izpušča nekatera za blagostanje pomembna čustva (npr. žalosten, depresiven, vesel, srečen, ponosen).

4. Nekatere vsebinske kategorije čustev so zastopane z več podobnimi pridevniki (npr. prestrašen, nervozen, živčen, boječ). Vključitev štirih sopomenk za anksioznost pomeni, da je lestvica negativne čustvene naravnosti močno obtežena s tem specifičnim čustvom, medtem ko žalosti sploh ne zajema.
5. PANAS temelji na opredelitvi pozitivne in negativne čustvene naravnosti kot kombinacije prijetnosti/neprijetnosti in visoke ravni aktivacije, zato ne vključuje izrazov za čustva z nižjo ravno aktivacije (npr. žalosten, zadovoljen, radosten), ki so prav tako pomembna za blagostanje, še posebej pri starejših (mladi bodo v primerjavi s starejšimi pogosteje poročali, da se počutijo močne in aktivne, čeprav njihovo počutje ni nič bolj pozitivno od počutja starejših) in v vzhodnem kulturnem okolju (kjer so bolj zaželeni čustva z nizko ravno aktivacije, npr. umirjenost, sproščenost).
6. PANAS ocenjuje intenziteto posameznih čustvenih stanj, vendar raziskave kažejo (Diener idr., 1991), da je z zadovoljstvom z življenjem povezano predvsem njihovo trajanje oziroma pogostost.

Lestvica pozitivnih in negativnih izkušenj SPANE (Diener idr., 2009, 2010) vključuje tako nekatera specifična pozitivna (veselo, radostno, zadovoljno) in negativna čustva (žalostno, prestrašeno, jezno), ki so osrednjega pomena za ocenjevanje blagostanja, kakor splošne pozitivne/zaželene (dobro, pozitivno, prijetno) in negativne/nezaželene občutke oziroma izkušnje (slabo, negativno, neprijetno), ki odražajo vrsto bolj specifičnih čustev, občutkov in izkušenj, ne glede na njihovo intenziteto. Tako poskušajo avtorji v novi meri obvladljive dolžine zajeti kar najširši razpon pozitivnih in negativnih občutkov. Izognejo se tudi vnaprejšnji opredelitvi nekaterih občutkov kot dobrih ali slabih (npr. ponos, hvaležnost), saj je lahko njihovo doživljanje odvisno od kulturnega konteksta. Z uporabo širših pojmov za občutke poskušajo v novi meri zajeti najrazličnejše zaželene in nezaželene izkušnje, ne glede na to, ali gre za prava čustva in razpoloženja (npr. zainteresiranost in zavzetost nista čustvi, lahko pa gre za prijetna in zaželena – ali neprijetna – občutja). Namen lestvice je namreč proučevanje subjektivnega blagostanja, in ne čustev kot takih. Kljub temu lestvica vključuje nekatera že prej omenjena specifična čustva (vzdolž celotnega razpona aktivacije), za katera so avtorji na podlagi preteklih študij ocenili, da so za blagostanje tako pomembna in splošno zaželena ali nezaželena, da jih je smiselno vključiti poleg splošnih ocen pozitivnih oziroma negativnih občutkov.

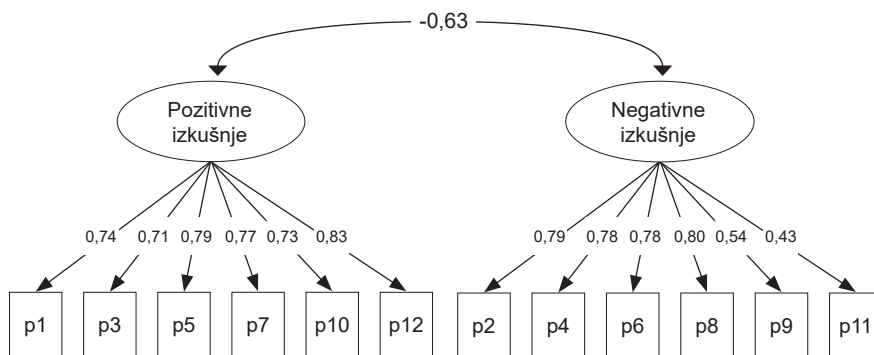
SPANE ima skupaj dvanajst postavk; polovica jih ocenjuje pozitivne izkušnje, polovica pa negativne. Med šestimi postavkami so za vsako lestvico tri splošne (npr. prijetno – neprijetno) in tri specifične (npr. veselo, žalostno). Navodila

posameznika usmerijo k razmisleku o tem, kaj je počel in doživljal v preteklih štirih tednih, vendar je časovni okvir fleksibilen in ga lahko glede na potrebe spremenimo (npr. včeraj, minul teden, na splošno). Posameznik na petstopenjski ocenjevalni lestvici (1 – zelo redko ali nikoli, 5 – zelo pogosto ali nenehno) poroča o pogostosti doživljanja navedenih občutij ali izkušenj v izbranem časovnem okviru. Skupni dosežek na posamezni lestvici dobimo tako, da seštejemo odgovore na vse postavke te lestvice. Dosežka na obeh lestvicah se lahko gibljeta v razponu od 6 do 30. Izračunamo lahko tudi ravnovesje oziroma razliko med dosežkoma na lestvicah pozitivnih in negativnih izkušenj. Vrednosti razlike se lahko gibljejo v razponu od -24 do 24, pri čemer pozitivne vrednosti pomenijo, da posameznik redko doživlja negativne občutke in pogosto pozitivne, negativne vrednosti pa, da pogosto doživlja negativne občutke in redko pozitivne. Vrednosti blizu nič pomenijo, da posameznik pozitivne in negativne občutke doživlja približno enako pogosto.

Študije konsistentno poročajo o dobrih psihometričnih značilnostih lestvice SPANE v različnih jezikih in podpirajo strukturni model z dvema koreliranima faktorjema pozitivnih in negativnih izkušenj (npr. Giuntoli idr., 2017; Jovanović idr., 2020; Rahm idr., 2017). Korelacija med faktorjema je običajno visoka (Giuntoli idr., 2017; Jovanović idr., 2020; Li idr., 2013; Rahm idr., 2017), kar gre pripisati parom vsebinsko nasprotnih postavk (npr. prijetno – neprijetno). Čeprav sta lestvici med seboj visoko povezani, raziskave ugotavljajo, da se različno povezujeta z nekaterimi drugimi spremenljivkami, na primer osebnostnimi dimenzijami, kar potrjuje razločljivost konstruktov pozitivnih in negativnih izkušenj (npr. Jovanović idr., 2020). Notranja skladnost podlestvic je praviloma visoka; koeficienti  $\alpha$  večinoma dosegajo ali presegajo vrednost 0,80 (npr. Diener idr., 2009; Du Plessis in Guse, 2017; Li idr., 2013; Rahm idr., 2017).

V nadaljevanju predstavljamo merske značilnosti slovenskega prevoda vprašalnika SPANE. Uporabili bomo podatke, ki jih je za namen svojega magistrskega dela zbrala Tomažič (2021). Vprašalnik SPANE je v celoti izpolnilo 293 udeležencev (24,9 odstotka moških), starih od 17 do 72 let ( $M = 38,1$ ,  $SD = 13,4$ ). S konfirmatorno faktorjsko analizo smo preverili, kako se podatkom prilega teoretično predpostavljen model z dvema koreliranima faktorjema. Tudi tokrat smo parametre modelov ocenili z metodo MLR in lestvice faktorjev identificirali s standardizacijo faktorjev. Prileganje modela je bilo dobro:  $SB\chi^2(53, N = 293) = 68,163$ ,  $p = 0,079$ ;  $RMSEA = 0,031$  [IZ: 0,000; 0,051];  $CFI = 0,989$ ;  $SRMR = 0,034$ . Vse postavke so imele značilna in večinoma visoka nasičenja s predvidenim faktorjem (slika 10). Nekoliko nižji sta bili nasičenji postavk 9 (prestrašeno) in 11 (jezno), ki pripadata lestvici negativnih izkušenj, kar bi lahko pripisali višji ravni aktivacije, ki jo

vključujeta ti čustvi v primerjavi s čustvi in občutki, zajetimi v preostalih postavkah. Korelacija med faktorjema je bila visoka in je znašala  $-0,63$ , kar se ujema s preteklimi študijami (Giuntoli idr., 2017; Jovanović idr., 2020; Li idr., 2013; Rahm idr., 2017). McDonaldov koeficient  $\omega$  za faktor pozitivnega čustvovanja je znašal  $0,89$ , za faktor negativnega čustvovanja pa  $0,84$ .



Slika 10: Standardizirana faktorska nasičenja postavk vprašalnika SPANE za model z dvema koreliranima faktorjema.

V preglednici 6 lahko vidimo opisno statistiko za lestvici pozitivnih in negativnih izkušenj in ravnovesje (razliko) med njima. Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen ter da so zato rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm. Udeleženci so poročali o pogostejšem doživljanju pozitivnih izkušenj v primerjavi z negativnimi, kar vidimo tudi iz pozitivne vrednosti ravnovesja. Razlike med spoloma niso značilne, kar je verjetno povezano tudi z majhnostjo vzorca. Porazdelitve dosežkov celotnega vzorca na lestvicah pozitivnih ( $As = -0,45$ ;  $SpI = -0,11$ ) in negativnih izkušenj ( $As = 0,47$ ;  $SpI = -0,36$ ) ter ravnovesja ( $As = -0,55$ ;  $SpI = -0,20$ ) ne kažejo večjega odstopanja od normalne porazdelitve. Koeficient zanesljivosti  $\alpha$  za lestvico pozitivnih izkušenj znaša  $0,89$ , za lestvico negativnih izkušenj pa  $0,84$ , kar je podobno kot v preteklih raziskavah (npr. Diener idr., 2009; Du Plessis in Guse, 2017; Li idr., 2013; Rahm idr., 2017). Indeksi diskriminativnosti za postavke lestvice pozitivnih izkušenj se gibajo med  $0,66$  in  $0,75$ , za postavke lestvice negativnih izkušenj pa med  $0,40$  in  $0,73$ . Najnižja indeksa diskriminativnosti imata postavki 9 ( $0,49$ ) in 11 ( $0,40$ ), pri katerih opazimo tudi najnižja faktorska nasičenja (slika 10).

Preglednica 6: Opisna statistika za lestvico SPANE in primerjava med spoloma.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> ( <i>df</i> )	<i>p</i>	<i>d</i>
<b>Pozitivne izkušnje</b>						
Skupaj	293	22,97	3,55			
Moški	73	22,62	3,87	-0,970 (291)	0,333	0,131
Ženske	220	23,08	3,44			
<b>Negativne izkušnje</b>						
Skupaj	293	14,19	4,10			
Moški	73	13,70	4,14	-1,193 (291)	0,234	0,161
Ženske	220	14,36	4,09			
<b>Ravnovesje</b>						
Skupaj	293	8,77	6,73	0,214 (291)	0,831	0,029
Moški	73	8,92	6,98			
Ženske	220	8,72	6,67			

### 3.4 Lestvica pozitivnega delovanja FS

Na podlagi modelov, ki poudarjajo polno delovanje človeka (Ryff, 1989) in pomen univerzalnih psihičnih potreb (Deci in Ryan, 2000), so Diener in sodelavci (2009, 2010) razvili lestvico pozitivnega delovanja FS (angl. *Flourishing Scale*), ki je kratka mera socialno-psihološke blaginje na osmih pomembnih življenjskih področjih: smisel in namen, podporni in nagrajujoči medosebni odnosi, zavzetost in interes, prispevanje k blagostanju drugih, kompetentnost, sprejemanje sebe, optimizem in spoštovanje. Raziskovalcem in praktikom so sicer na voljo mere psihološkega blagostanja (Ryff, 1989) in temeljnih psihičnih potreb (Deci in Ryan, 2000; Gagné, 2003), vendar avtorji lestvice FS poudarjajo, da so hoteli razviti zelo kratko mero, ki bi vključevala različne vidike pozitivnega delovanja, tudi tiste, ki v omenjenih modelih niso zajeti, na primer zavzetost in interes ter optimizem. Avtorji se opirajo na dela Csikszentmihalyija (1990), ki poudarja pomen zavzetosti in zanoša za blagostanje (glejte tudi Seligman, 2002), Seligmana (2002) in Stegerja idr. (2008), ki argumentirajo pomen smisla in namena za človekovo delovanje (glejte tudi Ryff, 1989), Petersona idr. (1988) ter Scheierja in Carverja (2003), ki poudarjajo vlogo optimizma za uspešno delovanje in blagostanje, Maslowa (1958), ki

med temeljnimi potrebami navaja potrebo po spoštovanju, ter Brown idr. (2003) in Dunna idr. (2008), ki ugotavljajo, da se prizadevanje za blagostanje drugih povezuje z zdravjem in blagostanjem.

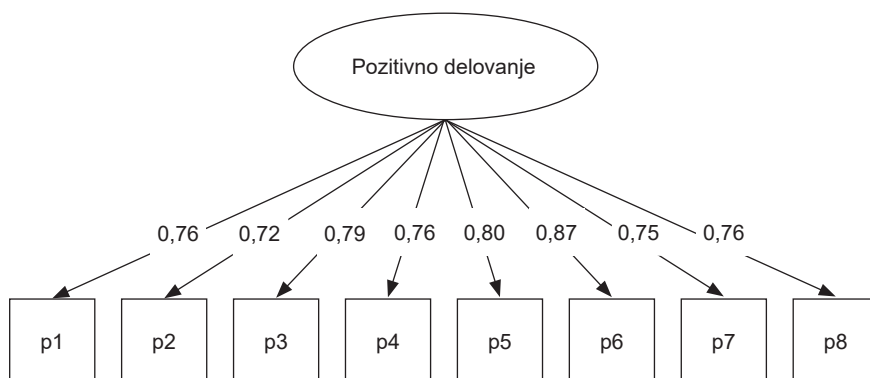
Lestvica FS je torej kratka mera vrste vidikov pozitivnega delovanja, zajetih v različnih teoretičnih okvirih. Vsebuje osem postavk v obliki trditev (npr. »Živim smiselno življenje«), posameznik pa mora na sedemstopenjski ocenjevalni lestvici označiti svoje strinjanje z njimi (1 – močno se ne strinjam, 7 – močno se strinjam). Za skupni dosežek na lestvici seštejemo odgovore na vse postavke. Dosežek se lahko giblje v razponu od 8 do 56, pri čemer višji dosežek pomeni višjo raven pozitivnega delovanja na različnih področjih in je značilen za osebo z veliko psihološkimi viri.

Avtorji so z eksploratorno faktorjsko analizo pokazali, da je v ozadju osmih postavk en faktor, ki pojasni več kot 50 odstotkov variabilnosti v odgovorih. Poročajo tudi o dobri notranji skladnosti ( $\alpha = 0,86/0,87$ ) in zanesljivosti v času (0,71) ter zmerni do visoki konvergentnosti z merami sorodnih konstruktov, kot so dimenzije psihološkega blagostanja (Diener idr., 2009, 2010). Lestvica FS je bila pozneje prevedena in validirana v več jezikih (npr. Checa idr., 2018; Hone idr., 2014; Silva in Caetano, 2013; Sumi, 2014; Tang idr., 2016; Villieux idr., 2016), in raziskave so konsistentno potrdile enofaktorjsko strukturo ter dobro notranjo skladnost ( $\alpha > 0,80$ ).

Lestvico je v slovenski jezik v okviru svojega magistrskega dela prevedla avtorica Tomažič (2021). Merske značilnosti slovenskega prevoda smo preverili na podatkih, ki jih je zbrala za namen svoje naloge. Podatki so bili zbrani po spletu, lestvico FS pa je v celoti izpolnilo 316 posameznikov (26,6 odstotka moških), starih od 14 do 72 let ( $M = 37,8$ ,  $SD = 13,6$ ). Konfirmatorna faktorjska analiza, pri kateri smo parametre modelov ocenili z metodo MLR in lestvice faktorjev identificirali s standardizacijo faktorjev, je pokazala, da se teoretično predpostavljen enofaktorjski model dobro prilega podatkom (razen nekoliko višje zgornje meje intervala zaupanja za RMSEA):  $SB\chi^2(20, N = 316) = 50,325$ ,  $p < 0,000$ ; RMSEA = 0,069 [IZ: 0,046; 0,093]; CFI = 0,973; SRMR = 0,031. Vse postavke so imele značilna in visoka faktorjska nasičenja (slika 11). McDonaldov koeficient  $\omega$  je znašal 0,92.

Povprečni dosežek na lestvici FS na našem vzorcu znaša 45,3 točke ( $SD = 7,5$ ). Distribucija dosežkov na lestvici je levo asimetrična in precej koničasta ( $As = -2,29$ ,  $SpI = 6,84$ ), kar kaže na nekoliko slabše razlikovanje med posamezniki s povprečnimi in višjimi ravnmi pozitivnega delovanja. Notranja skladnost je visoka ( $\alpha = 0,92$ ), prav tako indeksi diskriminativnosti, ki se gibajo od 0,70 za postavko 2 do 0,82 za postavko 6. Čeprav je povprečen dosežek žensk ( $M = 45,69$ ;  $SD = 6,73$ ) nekoliko višji od povprečnega dosežka moških udeležencev ( $M = 44,30$ ;  $SD = 9,37$ ), razlika





Slika 11: Standardizirana faktorska nasičenja postavk lestvice FS.

med spoloma ni statistično značilna:  $t(112,3) = -0,915$ ;  $p = 0,362$ ;  $d = 0,185$  (ker je bil Levenov test enakosti varianc značilen, smo uporabili obliko  $t$ -testa s privzeto neenakostjo varianc). Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen ter da so zato rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm.

### 3.5 Vprašalnik duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF

Keyes je na podlagi svojega modela subjektivnega blagostanja, ki vključuje komponente čustvenega (dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem), psihološkega (pozitivno delovanje v zasebnem življenju; Ryff, 1989) in socialnega blagostanja (pozitivno delovanje v družbi; Keyes, 1998), najprej razvil daljšo in nato še kratko obliko Vprašalnika duševnega zdravja MHC – SF (angl. *Mental Health Continuum – Short Form*; Keyes, 2005), ki je postal široko uveljavljena mera subjektivnega blagostanja. Krajša različica vprašalnika vsebuje štirinajst postavk, ki so bile izbrane iz daljše različice s 40 postavkami kot najbolj prototipne za vsako od komponent blagostanja. Prednost vprašalnika MHC-SF je, da uporabniku omogoča, da z razmeroma majhnim številom postavk celovito oceni raven posameznikovega duševnega zdravja, upoštevajoč tako njegove hedonske kot evdajmonske vidike oziroma pozitivno delovanje. Za merjenje psihološkega blagostanja bi na primer lahko uporabili tudi katero od različic lestvic psihološkega blagostanja (angl. *Scales of Psychological Well-Being – SPWB*; Ryff, 1989), vendar celo najkrajša z osemnajstimi postavkami presega dolžino celotnega vprašalnika MHC-SF, problematična pa je tudi njihova konstruktna veljavnost oziroma faktorska struktura.

Tri postavke vprašalnika MHC-SF merijo čustveno blagostanje (npr. Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu počutili ... srečne?), pet jih meri socialno blagostanje (po ena za vsako dimenzijo socialnega blagostanja po Keyesu; npr. Kako pogosto se vam je v zadnjem mesecu zdelo ... da je delovanje naše družbe smiselno?), šest pa psihološko blagostanje (po ena za vsako dimenzijo psihološkega blagostanja po modelu avtorice Ryff; npr. ... da imate tople in zaupne odnose z drugimi ljudmi?). Posameznik oceni pogostost doživljanja vsakega »simptoma« duševnega zdravja v zadnjem mesecu na ocenjevalni lestvici od 0 (nikoli) do 5 (vsak dan). Keyes (2005) je predlagal dva mogoča načina vrednotenja vprašalnika. S kategoričnim načinom vrednotenja dobimo globalno diagnozo duševnega zdravja. Duševno zdravje je lahko:

- a) dobro (angl. *flourishing*), če posameznik označi, da je doživljal vsaj enega od treh simptomov hedonskega (tj. čustvenega) blagostanja in vsaj šest od enajstih simptomov pozitivnega delovanja (tj. socialno in psihološko blagostanje) vsak dan ali skoraj vsak dan v minulem mesecu,
- b) srednje (angl. *moderate*) ali
- c) slabo (angl. *languishing*), če posameznik označi, da je doživljal vsaj enega od simptomov hedonskega blagostanja in vsaj šest od simptomov pozitivnega delovanja nikoli ali le enkrat ali dvakrat v minulem mesecu.

Pri klasičnem kontinuiranem načinu vrednotenja za skupni dosežek seštejemo odgovore na vse postavke vprašalnika (skupni dosežek se lahko giblje v razponu od 0 do 70), za dosežek na treh podlestvicah pa seštejemo odgovore na postavke, ki pripadajo isti podlestvici. Višji skupni dosežek pomeni višjo raven duševnega zdravja, višji dosežki na treh podlestvicah pa višjo raven čustvenega, socialnega oziroma psihološkega blagostanja.

Vprašalnik MHC-SF je bil preveden v številne jezike in mnoge raziskave so preverjale merske značilnosti izvirnega in prevedenih vprašalnikov. Večina raziskav je podprla trifaktorski model, ki se je podatkom prilagel bolje kot enofaktorski (splošen faktor duševnega zdravja) ali dvofaktorski (faktorja hedonskega blagostanja in pozitivnega delovanja; npr. Franken idr., 2018; Joshanloo, 2019; Joshanloo idr., 2017). Ustreznost uporabe skupnega dosežka pri vprašalniku MHC-SF potrjujejo raziskave, ki so preverjale prilaganje hierarhičnega modela, v katerem so imeli trije faktorji prvega reda (tj. čustveno, socialno in psihološko blagostanje) visoka nasičenja s faktorjem drugega reda (tj. duševno zdravje; npr. Petrič, 2015; Petrillo idr., 2014; Zager Kocjan, 2016). Številne nedavne študije pa kažejo, da se podatkom še bolje od trifaktorskega in hierarhičnega modela (ki imata po definiciji isto prilaganje) prilaga bifaktorski model (npr. Echeverria idr., 2017; Jovanović,

2015; Lamborn idr., 2018; Monteiro idr., 2021; Zager Kocjan idr., 2022; Žemojtel-Piotrowska idr., 2018). V bifaktorskem modelu splošen faktor duševnega zdravja nasiča vse postavke, skupinski faktorji čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja pa pojasnjujejo preostanek variabilnosti, ki si ga delijo skupine postavk. Raziskave, ki so preverjale prileganje bifaktorskega modela, so pogosto ugotovile močan splošen faktor in tri razmeroma šibke skupinske faktorje, ki so pojasnili malo variabilnosti v odgovorih na postavke poleg splošnega faktorja. Ta spoznanja kažejo na omejeno uporabnost dosežkov na podlestvicah ob sočasni uporabi skupnega dosežka (npr. Jovanović, 2015; Monteiro idr., 2020; Zager Kocjan idr., 2022; Žemojtel-Piotrowska idr., 2018). Pretekle raziskave so preverjale mersko invariantnost vprašalnika MHC-SF pri različnih demografskih skupinah (npr. Joshanloo, 2019; Lamborn idr., 2018; Žemojtel-Piotrowska idr., 2018). Lamborn in sodelavci, ki so za preverjanje faktorjske strukture vprašalnika MHC-SF na velikem kanadskem vzorcu uporabili tako konfirmatorno faktorjsko analizo (CFA) kot eksploratorno strukturalno modeliranje (ESEM; tj. pristop k analizi latentnih spremenljivk, ki kombinira funkcije eksploratorne in konfirmatorne faktorjske analize), na primer poročajo o strogi invariantnosti bifaktorskega modela ESEM glede na spol in etnične manjšine ter o metrični invariantnosti glede na starostne skupine.

Merske značilnosti slovenskega prevoda vprašalnika MHC-SF (Petrič, 2015; Zager Kocjan, 2016) smo preverili na slovenskih podatkih iz tretje Evropske raziskave o zdravju in zdravstvenem varstvu EHIS (NIJZ, 2020; več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav). Podobno kot za lestvico SWLS smo tudi za MHC-SF najprej preverili njegovo faktorjsko strukturo, nato pa še mersko invariantnost glede na spol (moški, ženski), starost (15–27, 28–44, 45–64 in 65–99 let) in izobrazbo (osnovna, srednja, višja ali visoka). V vsaki demografski skupini posebej smo testirali prileganje dveh kompetitivnih modelov, in sicer trifaktorskega oziroma hierarhičnega modela MIMIC ter bifaktorskega modela MIMIC. Kot eksogeno manifestno spremenljivko smo v modela vključili način zbiranja podatkov in tako nadzorovali njegov učinek na latentne faktorje (glejte Zager Kocjan idr., 2022). Za ocene parametrov modela smo uporabili metodo MLR, lestvice faktorjev pa smo identificirali z referenčnim indikatorjem. V vseh demografskih skupinah sta se podatkom zadovoljivo ali dobro prilegala tako hierarhični kot bifaktorski model MIMIC, vendar je bilo prileganje bifaktorskega značilno boljše.

Bifaktorski model MIMIC je bil naše izhodišče pri oceni merske invariantnosti vprašalnika MHC-SF pri različnih demografskih kategorijah. Preglednica 7 prikazuje indekse prileganja za modele konfiguralne, metrične in skalarne invariantnosti glede na spol, starost in izobrazbo. Pri vseh treh demografskih kategorijah je bilo

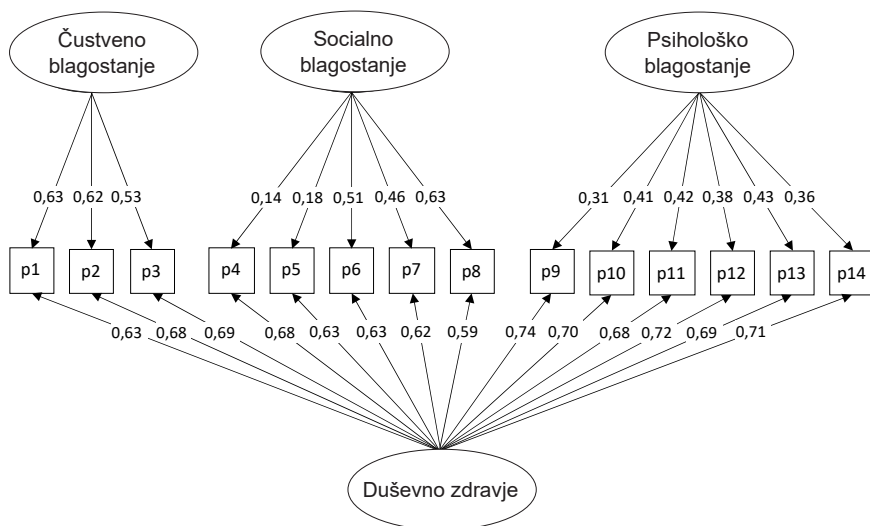
prileganje modelov konfiguralne invariantnosti zadovoljivo ali dobro (slabše prileganje spet kaže le za velikost vzorca občutljiva statistika  $\chi^2$ ), kar potrjuje, da je interpretacija faktorjev lestvice MHC-SF pri obeh spolih, vseh starostnih in izobrazbenih skupinah enaka. Prav tako je bilo zadovoljivo ali dobro prileganje bolj restriktivnih modelov metrične invariantnosti, ki predpostavljajo ne le enake faktorske strukture, ampak tudi enaka faktorska nasičenja v vseh skupinah posamezne demografske kategorije. Tudi prileganje še restriktivnejših modelov skalarne invariantnosti z dodatno predpostavko enakih presečišč postavk v vseh skupinah posamezne demografske kategorije je bilo dobro. Razlike v velikosti indeksov prileganja med naraščajoče restriktivnimi modeli so bile majhne in znotraj priporočenih okvirjev (Chen, 2007).

Ker se je vprašalnik MHC-SF izkazal za mersko invariantnega v navedenih demografskih kategorijah, smo lahko izračunali tudi prileganje bifaktorskega modela MI-MIC na celotnem vzorcu udeležencev:  $SB\chi^2(73, N = 9709) = 2254,207, p < 0,001$ ; RMSEA = 0,055 [IZ: 0,054; 0,057]; CFI = 0,956; SRMR = 0,026. Standardizirana faktorska nasičenja za ta model prikazujemo na sliki 12. Vidimo lahko, da so nasičenja vseh postavk s splošnim faktorjem duševnega zdravja razmeroma visoka (med 0,59 in 0,74). Prav tako so dokaj visoka nasičenja postavk s faktorjem čustvenega blagostanja (med 0,53 in 0,63), nekoliko nižja so nasičenja postavk s faktorjem psihološkega blagostanja (med 0,31 in 0,43), najbolj variabilna pa so nasičenja postavk s faktorjem socialnega blagostanja (med 0,14 in 0,63). Zanesljivost faktorjev smo ocenili z McDonaldovim koeficientom  $\omega$ , ki odraža delež skupne variance v celotni varianci postavk (McDonald, 1999). Za splošen faktor duševnega zdravja je koeficient  $\omega$  znašal 0,95, za čustveno blagostanje 0,92, za socialno blagostanje 0,86 in za psihološko blagostanje 0,92. Vrednost indeksa pojasnjene skupne variance (ECV; Reise idr., 2013), ki je opredeljen kot razmerje med varianco, pojasnjeno s splošnim faktorjem, in skupno varianco, je znašala 0,69, kar kaže na visoko stopnjo enodimenzionalnosti modela oziroma na velik prispevek splošnega faktorja k skupni varianci. Izračunali smo še hierarhični koeficient  $\omega_h$  in koeficient podlestvic  $\omega_s$ . Prvi izraža delež celotne variance postavk, ki ga pojasni splošni faktor (v našem primeru je to faktor duševnega zdravja), drugi pa edinstven delež celotne variance, ki ga pojasni skupinski faktor (v našem primeru so to faktorji čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja) ob kontroli prispevka splošnega faktorja (Reise, 2012). Koeficient  $\omega_h$  je znašal 0,84, kar kaže na velik prispevek splošnega faktorja k skupnemu dosežku. Po drugi strani so bili koeficienti  $\omega_s$  nižji in so znašali 0,42 za čustveno blagostanje, 0,23 za socialno blagostanje in 0,21 za psihološko blagostanje. To pomeni, da je prispevek skupinskih faktorjev vprašalnika MHC-SF k celotni varianci postavk razmeroma majhen v primerjavi z varianco zaradi splošnega faktorja.

Preglednica 7: Primerjava modelov konfiguralne, metrične in skalarne invariantnosti za vprašalnik MHC-SF glede na spol, starost in izobrazbo.

	Prileganje modela				Primerjava modelov							
	$SB\chi^2_{(df)}$	$p$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR	RM	$\Delta SB\chi^2_{(df)}$	$p$	$\Delta RMSEA$	$\Delta CFI$	$\Delta SRMR$
Spol												
M1s: konfiguralni	2763,804 <sub>(146)</sub>	< 0,001	0,061	[0,059; 0,063]	0,948	0,027						
M2s: metrični	2539,455 <sub>(170)</sub>	< 0,001	0,054	[0,052; 0,055]	0,953	0,030	M1s	45,912 <sub>(24)</sub>	0,005	-0,007	0,005	-0,007
M3s: skalarni	2421,414 <sub>(180)</sub>	< 0,001	0,051	[0,049; 0,052]	0,955	0,032	M2s	38,757 <sub>(10)</sub>	< 0,001	-0,003	0,002	-0,003
Starost												
M1a: konfiguralni	2116,314 <sub>(292)</sub>	< 0,001	0,051	[0,049; 0,053]	0,964	0,027						
M2a: metrični	2362,460 <sub>(364)</sub>	< 0,001	0,048	[0,046; 0,049]	0,961	0,046	M1a	279,129 <sub>(72)</sub>	< 0,001	-0,003	-0,003	0,019
M3a: skalarni	2843,448 <sub>(394)</sub>	< 0,001	0,051	[0,049; 0,052]	0,952	0,048	M2a	503,946 <sub>(30)</sub>	< 0,001	0,003	-0,009	0,002
Izobrazba												
M1e: konfiguralni	2244,838 <sub>(219)</sub>	< 0,001	0,053	[0,051; 0,055]	0,962	0,027						
M2e: metrični	2464,090 <sub>(267)</sub>	< 0,001	0,050	[0,049; 0,052]	0,959	0,031	M1e	194,773 <sub>(48)</sub>	< 0,001	-0,003	-0,003	0,004
M3e: skalarni	2546,545 <sub>(287)</sub>	< 0,001	0,049	[0,048; 0,051]	0,957	0,032	M2e	77,490 <sub>(20)</sub>	< 0,001	-0,001	-0,002	0,001

*Opomba.*  $N = 9709$ .  $SB\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadrirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prileganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadriranega ostanka; RM = referenčni model;  $\Delta SB\chi^2$ ,  $\Delta RMSEA$ ,  $\Delta CFI$  in  $\Delta SRMR$  = razlika v indeksih prileganja med sosednjimi gnezdenimi modeli.



Slika 12: Bifaktorski model postavk lestvice MHC-SF s standardiziranimi faktorскими nasičenji.

Ugotovili smo torej, da ima slovenski prevod vprašalnika MHC-SF bifaktorsko strukturo s tremi skupinskimi faktorji čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja ter splošnim faktorjem duševnega zdravja, kar se ujema z ugotovitvami več nedavnih študij o faktorjski strukturi tega vprašalnika (Echeverria idr., 2017; Jovanović, 2015; Lamborn idr., 2018; Monteiro idr., 2021; Zager Kocjan idr., 2022; Žemojtel-Piotrowska idr., 2018). Vendar so skupinski faktorji razmeroma šibki v primerjavi s splošnim faktorjem, več kot dve tretjini skupne variance postavk pa pojasni splošen faktor duševnega zdravja. Če bi uporabili tako skupni dosežek na vprašalniku kot dosežke na posameznih lestvicah, bi bila interpretacija zadnjih kot natančnih indikatorjev edinstvenih konstruktov čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja zelo omejena, kar so ugotovili tudi nekateri drugi avtorji (Jovanović, 2015; Monteiro idr., 2021; Žemojtel-Piotrowska idr., 2018). Slovenski prevod vprašalnika MHC-SF je mersko invarianten glede na spol, starost in izobrazbo (o merski invariantnosti vprašalnika MHC-SF glede na različne metode zbiranja podatkov Zager Kocjan idr., 2022). Z njim torej duševno zdravje merimo enako v vseh skupinah teh demografskih kategorij, zato lahko tudi veljavno primerjamo dosežke na manifestnih spremenljivkah med temi skupinami.

V preglednici 8 je prikazana opisna statistika za skupni dosežek in tri lestvice vprašalnika MHC-SF na celotnem vzorcu iz raziskave EHIS ter po spolu, starostnih in izobrazbenih skupinah. Razlike med demografskimi skupinami so majhne, toda glede na velik vzorec pričakovano večinoma značilne. V primerjavi z moškimi ženske poročajo o nekoliko nižjem čustvenem in socialnem blagostanju, prav tako je nekoliko nižji njihov skupni dosežek na lestvici MHC-SF. Razlike v psihološkem blagostanju med moškimi in ženskami niso značilne. Majhne razlike se pojavljajo tudi med starostnimi skupinami. Posamezniki, stari 65–99 let, imajo nekoliko nižji skupni dosežek oziroma poročajo o nekoliko slabšem duševnem zdravju v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami. Posamezniki iz najstarejše skupine poročajo tudi o nižjem socialnem blagostanju v primerjavi s tistimi iz mlajših starostnih skupin. Prav tako je pri njih najnižje čustveno blagostanje. Nekoliko višje je čustveno blagostanje pri posameznikih, starih 45–64 let, najvišje pa je pri posameznikih, starih 15–44 let. Najmlajša in najstarejša skupina poročata o nižjem psihološkem blagostanju v primerjavi s posamezniki, starimi 28–64 let. Raven blagostanja narašča s stopnjo izobrazbe. Posamezniki z nizko stopnjo izobrazbe imajo nižji skupni dosežek oziroma nižjo raven duševnega zdravja ter nižjo raven čustvenega, socialnega in psihološkega blagostanja v primerjavi s tistimi s srednjo in višjo/visoko stopnjo izobrazbe. Srednje izobraženi pa imajo nižji skupni dosežek ter nižje čustveno in socialno blagostanje v primerjavi z višje/visoko izobraženimi.

Preglednica 8: *Opisna statistika za vprašalnik MHC-SF glede na spol, starost in izobrazbo ter primerjava med spoloma, starostnimi in izobrazbenimi skupinami.*

	<i>N*</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F (df)</i>	<i>p</i>	<i>d/η<sup>2</sup></i>
<b>Skupni dosežek – raven duševnega zdravja</b>						
Skupaj	8483,9	45,26	14,00			
Spol				2,656 (8482)	0,008	0,058
Moški	4234,4	45,66	13,93			
Ženski	4249,6	44,85	14,05			
Starost				18,137 (3, 8479)	< 0,001	0,006
15–27 let	1370,4	45,39	14,33			
28–44 let	2516,1	46,31	13,50			
45–64 let	2857,8	45,53	13,63			
65–99 let	1739,7	43,17	14,81			

	<i>N</i> *	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F (df)</i>	<i>p</i>	<i>d/η</i> <sup>2</sup>
Izobrazba				37,890 (2, 8480)	< 0,001	0,009
Nizka	1829,9	42,90	15,00			
Srednja	4475,2	45,54	13,75			
Višja ali visoka	2178,8	46,64	13,38			
<b>Čustveno blagostanje</b>						
Skupaj	9468,3	10,23	3,56			
Spol				6,255 (9458,4)#	< 0,001	0,129
Moški	4709,1	10,46	3,48			
Ženski	4759,1	10,00	3,62			
Starost				67,094 (3, 9464)	< 0,001	0,021
15–27 let	1460,8	10,67	3,27			
28–44 let	2709,6	10,72	3,21			
45–64 let	3199,7	10,18	3,56			
65–99 let	2098,1	9,37	4,00			
Izobrazba				69,972 (2, 9465)	< 0,001	0,015
Nizka	2127,6	9,48	3,98			
Srednja	5003,2	10,33	3,49			
Višja ali visoka	2337,4	10,70	3,19			
<b>Socialno blagostanje</b>						
Skupaj	8815,9	13,03	6,44			
Spol				2,445 (8814)	0,015	0,052
Moški	4394,3	13,20	6,45			
Ženski	4421,6	12,86	6,43			
Starost				11,502 (3, 8811)	< 0,001	0,004
15–27 let	1394,2	13,29	6,33			
28–44 let	2587,9	13,37	6,36			
45–64 let	2978,8	13,07	6,45			
65–99 let	1855,1	12,29	6,59			



	<i>N</i> *	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F (df)</i>	<i>p</i>	<i>d/η</i> <sup>2</sup>
Izobrazba				17,287 (2, 8812)	< 0,001	0,004
Nizka	1905,0	12,36	6,58			
Srednja	4660,4	13,06	6,46			
Višja ali visoka	2250,5	13,53	6,25			
<b>Psihološko blagostanje</b>						
Skupaj	9117,4	21,80	6,24			
Spol				-0,016 (9115)	0,987	0,000
Moški	4527,2	21,80	6,21			
Ženski	4590,2	21,80	6,26			
Starost				16,805 (3, 9113)	< 0,001	0,006
15–27 let	1435,2	21,33	6,70			
28–44 let	2627,6	22,17	6,03			
45–64 let	3099,0	22,13	5,95			
65–99 let	1955,5	21,11	6,51			
Izobrazba				41,286 (2, 9114)	< 0,001	0,009
Nizka	1994,0	20,72	6,77			
Srednja	4828,9	21,98	6,08			
Višja ali visoka	2294,5	22,35	5,95			

*Opomba.* Raziskava je bila izvedena s spletnim in osebnim anketiranjem; pri odgovorih, pridobljenih z osebnim anketiranjem, smo uporabili pretvorbo na osnovi parametrov analize merske in strukturne invariantnosti, s katero smo kontrolirali učinek večje težnje po socialni zaželenosti odgovorov (Zager Kocjan idr., 2022).\* Numerus na uteženih podatkih. *t/F* – Pri spolu poročamo o rezultatih *t*-testa za neodvisne vzorce, pri starostnih in izobrazbenih skupinah pa o rezultatih enosmerne analize variance. *d/η*<sup>2</sup> – Pri spolu kot mero velikosti učinka uporabljamo Cohenov *d* (vrednost 0,2 interpretiramo kot majhen učinek, 0,5 kot srednji učinek, 0,8 pa kot velik učinek; Cohen, 1988), pri starosti in izobrazbi pa *η*<sup>2</sup> (vrednost 0,01 interpretiramo kot majhen učinek, 0,06 kot srednji učinek, 0,14 pa kot velik učinek). *df* = prostostne stopnje. # Ker je bil Levenov test enakosti varianc značilen, smo uporabili obliko *t*-testa s privzeto neenakostjo varianc.

Koeficienti asimetrije in sploščenosti, predstavljeni v preglednici 9, kažejo, da so distribucije skupnega dosežka ter dosežkov na lestvicah čustvenega in psihološkega blagostanja nekoliko levo asimetrične. Distribucija psihološkega blagostanja je

tudi nekoliko koničasta. Skladno z ugotovitvami preteklih študij (npr. Lamers idr., 2011) so koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  visoki. Najnižji indeks diskriminativnosti za skupni dosežek in posamezne lestvice presega vrednost 0,60.

Preglednica 9: *Koeficienti asimetrije in sploščenosti, koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  in koeficienti diskriminativnosti za skupni dosežek in lestvice vprašalnika MHC-SF.*

	As	Spl	$\alpha$	$r_{emin}$	$r_{emax}$
Skupni dosežek – raven duševnega zdravja	-0,83	0,56	0,94	0,61	0,76
Čustveno blagostanje	-1,11	0,90	0,92	0,82	0,85
Socialno blagostanje	-0,41	-0,56	0,86	0,61	0,77
Psihološko blagostanje	-1,30	1,73	0,92	0,77	0,79

*Opomba.*  $r_{emin}$  = najnižji popravljeni koeficient diskriminativnosti,  $r_{emax}$  = najvišji popravljeni koeficient diskriminativnosti.

### 3.6 Lestvica subjektivne sreče SHS

V znanstveni literaturi se pojem sreča pogosto uporablja kot sinonim za subjektivno blagostanje, ki združuje posameznikovo kognitivno oceno njegovega življenja in povprečen hedonski ton njegovega čustvovanja, vendar nekateri raziskovalci govorijo tudi o evdajmsonski sreči (Carlquist idr., 2017). Raziskovalci imajo na voljo vrsto instrumentov za merjenje sreče, med njimi tudi nekatere enopostavčne mere (npr. *Global Happiness Item*; Bradburn, 1969), pri katerih pa psihometrična ocena merskih značilnosti (razen retestne zanesljivosti) ni mogoča. Lyubomirsky in Lepper (1999) sta razvila lestvico subjektivne sreče (angl. *Subjective Happiness Scale* – SHS), ki je kratka generična mera splošne ravni sreče. Lestvica vsebuje štiri postavke: pri prvih dveh mora posameznik oceniti absolutno raven svoje sreče in relativno raven glede na svoje vrstnike, pri drugih dveh pa mora oceniti, koliko zanj veljata opisa srečnih oziroma nesrečnih ljudi. Posameznik na postavke odgovarja s sedemstopenjsko ocenjevalno lestvico. Za skupni dosežek na lestvici moramo sešteti odgovore na vse postavke ali izračunati njihovo povprečje (odgovor na zadnjo postavko se vrednoti obrnjeno); višji skupni dosežek pomeni višjo raven sreče.

V zadnjih dvajsetih letih so številne raziskave preverjale psihometrične značilnosti lestvice SHS (npr. Chien idr., 2020; Extremera in Fernández-Berrocal, 2014; Iani idr., 2014; Lyubomirsky in Lepper, 1999; Moghnie in Kazarian,

2012; Spagnoli idr., 2012). V splošnem raziskave ugotovljajo jasno enofaktorsko strukturo lestvice in zadovoljivo notranjo skladnost ter retestno zanesljivost. Konstruktno veljavnost lestvice so avtorji preverjali v povezavi z merami subjektivnega blagostanja, smisla življenja, depresivnosti in anksioznosti, osebnostnih lastnosti in drugimi. Nekatero raziskave so proučevale tudi mersko invariantnost lestvice SHS (Bieda idr., 2017, 2019; Chien idr., 2020; Iani idr., 2014; Spagnoli idr., 2012; Zager Kocjan idr., 2021).

V nedavno objavljeni raziskavi (Zager Kocjan idr., 2021) smo na podatkih iz mednarodne raziskave blagostanja, ki je potekala po spletu, preverjali mersko invariantnost lestvice SHS glede na državo, spol, starostne skupine (17–30, 31–45, 46–60 in 61–75 let) in v času (pet meritev v trimesečnih presledkih). V raziskavo je bilo vključenih 4977 udeležencev iz devetih držav, od tega 18 odstotkov moških. Mersko invariantnost v času smo preverili na podvzorcju 478 angleško govorečih udeležencev (14,2 odstotka moških, povprečna starost 42,8 leta), ki so lestvico SHS izpolnili petkrat zapored v trimesečnih presledkih (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav).

Najprej smo s konfirmatorno faktorsko analizo preverili prileganje teoretično predpostavljenega enofaktorskega modela v vsaki demografski skupini in na vsaki časovni točki posebej. Parametre smo tudi tokrat ocenili z metodo MLR, merske lestvice faktorjev pa identificirali s standardizacijo faktorja. Model se je dobro prilegal podatkom v vseh državah, pri obeh spolih, v vseh starostih skupinah in na vseh časovnih točkah. Z večskupinsko konfirmatorno faktorsko analizo smo nato preverili mersko invariantnost enofaktorskega modela (preglednica 12). Glede na državo se je model konfiguralne invariantnosti, ki predpostavlja enako faktorsko strukturo v vseh skupinah, dobro prilegal podatkom. Dobro je bilo tudi prileganje modela metrične invariantnosti, ki predpostavlja enaka faktorska nasičenja v vseh skupinah, poslabšanje prileganja glede na model konfiguralne invariantnosti pa je bilo (razen za indeks SRMR) znotraj priporočenih kriterijev (Chen, 2007). Model skalarne invariantnosti, ki predpostavlja enaka presečišča postavk v vseh skupinah, se podatkom ni prilegal dobro; razliki v višini indeksov RMSEA in CFI glede na model metrične invariantnosti sta presegli priporočene vrednosti. V primerih, ko ne moremo potrditi metrične ali skalarne invariantnosti merskega instrumenta, lahko z modifikacijskimi indeksi prepoznamo neinvariantne postavke, sprostimo omejitve na faktorskih nasičenjih ali presečiščih teh postavk in testiramo prileganje modela parcialne metrične ali skalarne invariantnosti (Byrne idr., 1989). Na podlagi pregleda modifikacijskih indeksov smo testirali model parcialne skalarne invariantnosti s prosto ocenjenim presečiščem

postavke 2. Ta model se je dobro prilegal podatkom, poslabšanje indeksov prileganja glede na model metrične invariantnosti pa je bilo znotraj priporočenih okvirjev. Tako glede na spol kot starostno skupino je bilo prileganje modelov konfiguralne, metrične in skalarne invariantnosti dobro, razlika v prileganju med sosednjimi gnezdenimi modeli pa je bila minimalna. Enake so bile tudi ugotovitve pri preverjanju vzdolžne merske invariantnosti pri petih ponovljenih meritvah v trimesečnih presledkih.

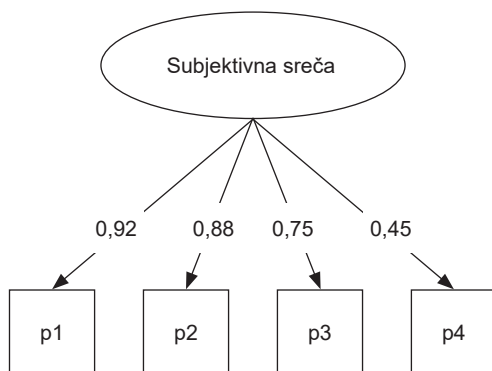
Naše ugotovitve torej kažejo parcialno skalarno mersko invariantna lestvice SHS v devetih državah z neinvariantnim presečiščem postavke 2 (pri kateri mora posameznik oceniti raven svoje sreče v primerjavi z večino svojih vrstnikov), kar pomeni, da se lahko razumevanje te postavke (npr. pomena besede vrstniki) razlikuje med državami. Skalarno mersko invariantnost smo v celoti potrdili glede na spol in starostne skupine ter pri petih vzdolžnih meritvah. Pomembna implikacija naših ugotovitev je, da lahko primerjamo povprečja manifestnih spremenljivk med spoloma, starostnimi skupinami in v času. Med državami je mogoča primerjava latentnih povprečij, če pa bi želeli primerjati povprečja manifestnih spremenljivk, bi morali izločiti neinvariantno postavko 2, kar pa bi lahko delno ogrozilo ustrezno vsebinsko pokritost in s tem konstruktno veljavnost mere. O primerjavi latentnih povprečij med državami, spoloma, starostnimi skupinami in časovnimi točkami poročamo v Zager Kocjan idr. (2021).

Na sliki 13 prikazujemo standardizirana nasičenja za enofaktorski model na vzorcu udeležencev iz Slovenije ( $N = 199$ , 19,1 odstotka moških, povprečna starost 25,6 leta). Prileganje modela je bilo dobro, razen nekoliko širšega intervala zaupanja za indeks RMSEA (vendar pa je ta indeks v modelih z majhnim številom prostostnih stopenj po navadi pozitivno pristran, intervali zaupanja zanj pa so širši; Kenny idr., 2015):  $SB\chi^2(2, N = 199) = 4,239, p = 0,120$ ;  $RMSEA = 0,075$  [IZ: 0,000; 0,176];  $CFI = 0,993$ ;  $SRMR = 0,018$ . Opazimo lahko nekoliko nižje faktorsko nasičenje pri zadnji, četrti postavki, ki ga lahko pripišemo obratnemu vrednotenju te postavke (Zager Kocjan idr., 2021). McDonaldov koeficient  $\omega$  je znašal 0,82.

Preglednica 10: Primerjava modelov konfiguralne, metrične in skalarne invariančnosti lestvice SHS glede na državo, spol, starost in čas (Zager Kocjan *idr.*, 2021).

	Prileganje modela				Primerjava modelov						
	$SB\chi^2_{(df)}$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR	RM	$\Delta SB\chi^2_{(df)}$	p	$\Delta RMSEA$	$\Delta CFI$	$\Delta SRMR$
<b>Država</b>											
M1c: konfiguralni	35,266 <sup>(18)</sup>	0,042	[0,020; 0,062]	0,997	0,012						
M2c: metrični	87,445 <sup>(42)</sup>	0,044	[0,031; 0,057]	0,993	0,048	M1c	52,425 <sup>(24)</sup>	0,001	0,002	0,004	0,036
M3c: skalarni	355,423 <sup>(66)</sup>	0,089	[0,080; 0,098]	0,955	0,056	M2c	284,009 <sup>(24)</sup>	< 0,001	0,045	0,038	0,008
M4c: parcialni skalarni	141,693 <sup>(68)</sup>	0,051	[0,040; 0,062]	0,987	0,049	M2c	56,511 <sup>(16)</sup>	< 0,001	0,007	0,006	0,001
<b>Spol</b>											
M1g: konfiguralni	24,230 <sup>(4)</sup>	0,045	[0,029; 0,063]	0,997	0,010						
M2g: metrični	29,859 <sup>(7)</sup>	0,036	[0,023; 0,050]	0,996	0,018	M1g	5,739 <sup>(3)</sup>	0,125	-0,009	0,001	0,008
M3g: skalarni	35,852 <sup>(10)</sup>	0,032	[0,021; 0,044]	0,996	0,017	M2g	5,324 <sup>(3)</sup>	0,150	-0,004	0,000	-0,001
<b>Starost</b>											
M1a: konfiguralni	29,702 <sup>(6)</sup>	0,047	[0,029; 0,065]	0,997	0,011						
M2a: metrični	51,331 <sup>(17)</sup>	0,040	[0,028; 0,053]	0,995	0,031	M1a	21,487 <sup>(9)</sup>	0,011	-0,007	0,002	0,020
M3a: skalarni	96,905 <sup>(26)</sup>	0,047	[0,037; 0,057]	0,989	0,033	M2a	46,444 <sup>(9)</sup>	< 0,001	0,007	0,006	0,002
<b>Čas*</b>											
M1t: konfiguralni	159,205 <sup>(120)</sup>	0,026	[0,013; 0,036]	0,995	0,022						
M2t: metrični	172,854 <sup>(132)</sup>	0,025	[0,013; 0,035]	0,995	0,028	M1t	13,651 <sup>(12)</sup>	0,324	-0,001	0,000	0,006
M3t: skalarni	180,236 <sup>(144)</sup>	0,023	[0,009; 0,033]	0,996	0,029	M2t	6,659 <sup>(12)</sup>	0,879	-0,002	-0,001	0,001

*Opomba.*  $N = 4977$ ; \*  $N = 478$ .  $SB\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadrirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prileganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadriranega ostanka; RM = referenčni model;  $\Delta SB\chi^2$ ,  $\Delta RMSEA$ ,  $\Delta CFI$  in  $\Delta SRMR$  = razlika v indeksih prileganja med sosednjimi gnezdenimi modeli.



Slika 13: Enofaktorski model postavk lestvice SHS s standardiziranimi faktorskimi nasičenji.

Povprečni dosežek na slovenskem vzorcu je znašal 4,70 točke ( $SD = 1,26$ ). Porazdelitev dosežkov na lestvici se ni močno razlikovala od normalne porazdelitve ( $As = -0,48$ ,  $Spl = 0,19$ ). Notranja skladnost je bila velika ( $\alpha = 0,82$ ), indeksi diskriminativnosti pa so se gibali od 0,43 za postavko 4 do 0,79 za postavko 1. Zaradi majhnega števila moških udeležencev razlik med spoloma ne prikazujemo. Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen ter da so zato rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm.

### 3.7 Vprašalnik usmeritev k sreči OTH

Seligman (2002) je v svoji teoriji avtentične sreče predvidel tri usmeritve k sreči, pri čemer izhaja iz dveh tradicionalnih pristopov k proučevanju sreče, hedonizma in evdajmonizma (Ryan in Deci, 2001), ter jima dodaja še tretjo mogočo usmeritev, zato-pljenost v dejavnost oziroma zanos (Csikszentmihalyi, 1990). Nekateri posamezniki tako iščejo izzive v različnih dejavnostih, drugi se trudijo, da bi naredili svet lepši, boljši in v njem poiskali smisel, mnogi pa iščejo srečo skozi različne senzorne izkušnje in druge užitke. Hedonizem in evdajmonizem smo že natančneje opisali v poglavju Sreča in psihološki konstrukti, povezani s srečo, zanos pa je podrobneje opisan v poglavju Zanos kot mediator med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem.

Avtorji Vprašalnika usmeritev k sreči OTH (angl. *Orientations to Happiness*; Peterson idr., 2005) so se operacionalizacije treh usmeritev k sreči lotili tako, da so za vsako od njih predlagali po dvanajst postavk. Na podlagi odgovorov 180 udeležencev so z analizo glavnih komponent, ki je potrdila smiselnost treh komponent, izbrali po šest postavk na lestvico in oblikovali končno različico vprašalnika OTH. Primeri postavk

so »Ko se odločam, kaj bom počel, vedno pomislim, ali bo to koristilo drugim ljudem« za smisel, »Življenje je prekratko, da bi se odrekli užitek, ki jih ponuja« za ugodje in »Delu ali igri se po navadi tako predam, da pozabim na vse drugo« za zanos. Udeleženci na petstopenjski lestvici ocenjujejo, koliko je posamezna trditev značilna zanje (1 – sploh ni značilno zame; 5 – zelo značilno zame).

Schueller in Seligman (2010) sta preverila merske značilnosti angleške oblike vprašalnika z vzorcem 13.565 oseb iz 112 držav. Konfirmatorna faktorska analiza je pokazala zadovoljivo, vendar neidealno prileganje podatkov predpostavljene trifaktorskemu modelu. Poznejše raziskave faktorske veljavnosti vprašalnika v drugih jezikih so v večini potrdile trifaktorski model (npr. Kumano, 2011; San Martín idr., 2010), čeprav so pri nekaterih vzorcih imele posamezne postavke visoka sekundarna nasičenja (Chen, 2010) ali pa se je kakšna postavka izkazala kot neustrezna (npr. Alper Köse, 2015; Chen idr., 2010; Martin-Krumm idr., 2014). Kot alternativo slabšemu prileganju originalnega trifaktorskega modela so nekateri avtorji predlagali dvofaktorsko (Anić in Tončić, 2013) ali štirifaktorsko rešitev (Ruch idr., 2010) ali pa hierarhični model s tremi faktorji prvega reda in enim nadrednim faktorjem drugega reda (Martin-Krumm idr., 2014).

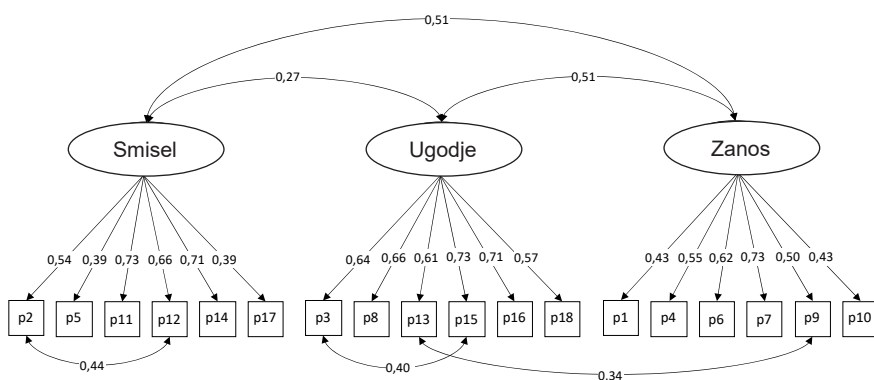
V primerjavi z usmerjenostjo k smislu ali ugodju, ki ju lahko identificiramo pri praktično vsaki dejavnosti (Huta, 2015), je zanos težko doseči in ga posledično doživljamo redkeje (Anić in Tončić, 2013). Natančneje, postavke ugodja in smisla merijo, zakaj nekaj počnemo, in odražajo vrednote oziroma temeljne usmeritve v življenju. Po drugi strani se postavke zanosu nanašajo na kvaliteto neke dejavnosti oziroma izkušnje, in ne na njen namen (npr. »Ne glede na to, kaj počnem, mi čas hitro mine«). Zato nekateri raziskovalci uporabljajo vprašalnik brez lestvice zanosu (npr. Lorente idr., 2019) ali pa lestvici zanosu in smisla združijo v eno (npr. Anić in Tončić, 2013).

Iz dosedanjih raziskav lahko povzamemo, da se je vprašalnik izkazal za deloma zanesljivo in veljavno mero treh usmeritev k sreči, saj so rezultati analiz z nekaterimi vzorci pokazali sekundarne nasičenosti manjšega števila postavk ali celo uvrščanje posameznih postavk na neustrezni faktor. Drug problem je, da se predvsem lestvica zanosu precej prekriva z lestvico smisla. Ali je zanos ločena pot do sreče in je ne moremo enačiti niti z usmeritvijo k smislu niti z usmeritvijo k ugodju, je vprašanje teoretične narave, pri čemer različni avtorji ponujajo različne odgovore (npr. Seligman, 2002; Vittersø, 2003; Vittersø in Søholt, 2011).

V nadaljevanju predstavljamo merske značilnosti slovenske oblike Vprašalnika usmeritev k sreči OTH (Avsec in Kavčič, 2012), ki smo jih izračunali na vzorcu 1064 oseb (27,5 odstotka moških), starih od 18 do 91 let ( $M = 38,9$ ;  $SD = 16,1$  leta). Podatki so

bili zbrani v okviru raziskave o subjektivnem blagostanju z metodo obnovitve dneva (več informacij o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav). Strukturo vprašalnika smo preverili s konfirmatorno faktorjsko analizo. Parametre modela smo ocenili z metodo MLR, merske lestvice faktorjev pa identificirali s standardizacijo faktorjev. Skladno z originalno teorijo (Peterson idr., 2005) smo predpostavili model s tremi koreliranimi faktorji. Prileganje modela je bilo mejno zadovoljivo, če smo prosto ocenili tri kovariance napak:  $SB\chi^2(129) = 735,297, p < 0,001$ ; RMSEA = 0,063 [90-% IZ: 0,059; 0,068]; CFI = 0,878; SRMR = 0,067. Na sliki 14 je prikazan faktorjski model vprašalnika OTH s standardiziranimi faktorjskimi nasičenji postavk. Najnižja faktorjska nasičenja (pod 0,40) lahko opazimo pri postavkah 5 in 17, ki pripadata lestvici smisla, nekoliko nižja nasičenja (pod 0,50) lahko opazimo tudi pri postavkah 1, 9 in 10 z lestvice zanos. Korelacija med faktorjema zanos in smisla znaša 0,51, enaka je tudi korelacija med faktorjema zanos in ugodja, korelacija med faktorjema smisla in ugodja pa je 0,27. Povezave med faktorji so skladne z razumevanjem zanos kot kvalitete doživljanja v aktivnostih, ki so lahko usmerjene k smislu ali ugodju. Koeficient  $\omega$  za faktor smisla znaša 0,75, za faktor ugodja 0,82, za faktor zanos pa 0,71.

Pri vseh treh parih postavk, katerih kovariance napak smo prosto ocenili, lahko opazimo dodatno podobnost glede na preostale postavke. Tako se postavki 2 in 12 (lestvica smisla) nanašata na oceno lastnega življenja – »Moje življenje ima trajen pomen« oziroma »višji smisel«; postavki 3 in 15 obe vključujeta trditev »Življenje je kratko« oz. »prekratko«, postavki 9 in 13 pa se nanašata na situacijo odločanja. Kot smo že omenili, je tudi več prejšnjih raziskav ugotovilo problematičnost nekaterih postavk, predvsem z lestvic smisla in zanos, kar potrjujejo tudi nizka nasičenja v naši raziskavi in mejna zadovoljivost koeficientov prileganja.



Slika 14: Standardizirana faktorjska nasičenja postavk vprašalnika OTH za model s tremi koreliranimi faktorji in tremi prosto ocenjenimi kovariancami napak.



V preglednici 11 prikazujemo povprečja za posamezne lestvice vprašalnika OTH glede na spol in razvojno obdobje. Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen ter da so zato rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm.

Preglednica 11: *Povprečja in razpršenost na treh lestvicah OTH za udeležence v različnih razvojnih obdobjih glede na spol.*

Razvojno obdobje	Spol	N	Smisel		Ugodje		Zanos	
			M	SD	M	SD	M	SD
Prehod v odraslost	Moški	77	19,29	4,65	23,61	3,95	21,05	3,45
	Ženske	247	19,96	4,06	23,21	4,01	20,15	3,46
Zgodnja odraslost	Moški	107	19,51	4,44	21,33	4,21	21,09	3,58
	Ženske	269	20,90	4,35	22,00	4,33	21,40	3,44
Srednja odraslost	Moški	73	19,38	5,16	20,81	5,56	21,15	4,23
	Ženske	201	20,19	4,26	20,30	4,57	21,13	3,65
Pozna odraslost	Moški	36	18,86	4,64	20,92	4,31	21,11	3,95
	Ženske	54	18,44	5,40	19,39	5,13	18,81	3,89

*Opombe.* Posamezniki na prehodu v odraslost so bili stari od 18 do 26 let ( $M = 22,2$ ;  $SD = 2,3$  leta), posamezniki v zgodnji odraslosti od 27 do 45 let ( $M = 35,2$ ;  $SD = 5,8$  leta), posamezniki v srednji odraslosti od 46 do 64 let ( $M = 52,5$ ;  $SD = 4,9$  leta), posamezniki v pozni odraslosti pa od 65 do 91 let ( $M = 72,9$ ;  $SD = 6,4$  leta).

V preglednici 12 predstavljamo opisno statistiko za celotni vzorec. Poleg aritmetičnih sredin in standardnih deviacij so navedeni koeficienti asimetrije in sploščnosti, ki kažejo, da se dosežki na vseh treh lestvicah porazdeljujejo razmeroma normalno. Koeficienti  $\alpha$  so nad 0,70, kar kaže na zadovoljivo notranjo skladnost treh lestvic. Korelacije med skupnimi rezultati na lestvici in pripadajočimi postavkami znašajo od 0,30 do 0,72.

Preglednica 12: *Opisna statistika za lestvice OTH.*

	M	SD	As	Spl	$\alpha$	$r_{cmin}$	$r_{cmaks}$
Smisel	19,99	4,47	-0,25	-0,13	0,75	0,30	0,62
Ugodje	21,76	4,56	-0,57	0,22	0,83	0,52	0,72
Zanos	20,85	3,65	-0,17	0,01	0,70	0,35	0,59

*Opombe.*  $N = 1064$ .  $r_{cmin}$  pomeni najnižji in  $r_{cmaks}$  najvišji popravljeni koeficient diskriminativnosti.

### 3.8 Vprašalnik PERMA

Martin Seligman v svoji knjigi *Flourish* (2011) opredeljuje pet stebrov oziroma osnovnih enot subjektivnega blagostanja, in sicer pozitivna čustva, vključenost, smisel življenja, pozitivne odnose in doseganje ciljev, pri čemer se en steber – pozitivna čustva – nanaša na hedonsko blagostanje, preostali pa na evdajmonsko. Model se je precej hitro razširil, predvsem med kliničnimi psihologi, čeprav je bil deležen tudi veliko kritik (Goodman idr., 2018). Predvsem se zdi, da model ne prispeva ničesar novega k že obstoječemu razumevanju subjektivnega blagostanja in da so področja oziroma stebri izbrani arbitrarno. V nadaljevanju na kratko predstavljamo teh pet stebrov subjektivnega blagostanja.

Pozitivna čustva so bila vedno del opredelitve hedonskega vidika subjektivnega blagostanja. Občutja sreče, veselja, radosti so zaželeno duševno stanje, zato delujejo tudi kot pomemben motivacijski dejavnik. Vključenost se nanaša na občutja zainteresiranosti, zagnanosti za aktivnosti, ki jih izbiramo v življenju. Zelo visoka stopnja zatopljenosti kaže na stanje zanosa, v katerem je posameznik povsem osredotočen na dejavnost in izgubi občutek za čas. Na področju dela se vključenost nanaša na konstrukte, kot so predanost, zagnanost, vitalnost. Pozitivni odnosi se nanašajo na občutja, da smo ljubljene, da nas drugi podpirajo in cenijo. Potreba po pripadnosti in oblikovanju dobrih medosebnih odnosov je ena temeljnih psiholoških potreb, katere zadovoljenost je pogoj za doseganje zadovoljstva in je tudi sicer prisotna v večini modelov subjektivnega blagostanja. Smisel življenja se nanaša na občutja, da je naše življenje smiselno, da imamo smer, v katero vodimo svoje življenje, občutje, da je naše življenje vredno, prisotna so občutja povezanosti z nečim večjim od nas, kot je vera, dobrodelnost ali osebno pomemben, smiseln cilj. Doseganje ciljev se lahko nanaša na objektivne, merljive dosežke, ki so povezani s častjo ali nagradami, ali pa na subjektivna občutja obvladovanja in doseganja zadanih ciljev. Nanaša se na delovanje v smeri doseganja teh ciljev in občutje, da smo sposobni dokončati zadane naloge in vsakodnevne obveznosti. Občutja obvladovanja in kompetentnosti so po teoriji samodoločenosti ena temeljnih psiholoških potreb, ki posamezniku omogočajo stalen napredek in uspešnost pri obvladovanju okolja.

Skladno s teorijo (Seligman, 2011) sta Butler in Kern (2016) oblikovala vprašalnik za merjenje petih stebrov subjektivnega blagostanja, ki sta ga poimenovala *PERMA Profiler*, glede na prve črke vključenih stebrov (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*), v slovenskem jeziku pa smo ga poimenovali Vprašalnik PERMA. Priprava vprašalnika je potekala v treh stopnjah. Avtorja sta najprej iz obstoječih vprašalnikov izbrala relevantne

postavke in jih nekaj tudi sama oblikovala, tako da je izhodiščna baza vključevala več kot 700 postavk. Iz baze sta nato odstranila postavke, ki so se ponavljale, nato so trije strokovnjaki ocenili preostale postavke glede na vsebinsko veljavnost. Obdržali so 109 postavk, na katerih se je z enajststopenjsko lestvico ocenilo 3500 udeležencev. Na podlagi njihovih odgovorov so s komponentno analizo zmanjšali število postavk na petnajst. Faktorsko veljavnost končne oblike vprašalnika s tremi postavkami na vsaki od petih lestvic brez skupnega nadrednega faktorja so avtorji potrdili na osmih vzorcih.

Končna oblika vprašalnika PERMA torej meri pet vidikov subjektivnega blagostanja (za vsako področje tri postavke): pozitivna čustva, vključenost, pozitivni odnosi, smisel življenja in doseganje ciljev. Avtorji so dodali še devet postavk, ki se ne nanašajo na subjektivno blagostanje in merijo telesno zdravje, negativna čustva in osamljenost. Udeleženci morajo na sedemstopenjski lestvici oceniti, kako pogosto se počutijo tako, kot je navedeno (0 – nikoli; 6 – vedno), oziroma v kolikšni meri se počutijo, kot je navedeno (0 – sploh ne; 6 – popolnoma).

Vprašalnik PERMA je preveden v več kot dvajset jezikov, objavljena je analiza merskih značilnosti vprašalnika pri nemškem (Wammerl idr., 2019), španskem (Hernández-Vergel idr., 2018), korejskem (Choi idr., 2019), grškem (Pezirkianidis idr., 2019), kantonskem (Lai idr., 2018), indonezijskem (Hidayat idr., 2018), italijanskem (Giangrasso, 2018), japonskem (Watanabe idr., 2018) in turškem (Demirci idr., 2017) vzorcu. Pri grškem in nemškem vzorcu so poleg originalno predpostavljenegega modela s petimi koreliranimi faktorji preverjali tudi model z nadrednim faktorjem, pri nemškem tudi bifaktorski in enofaktorski model. Model s petimi koreliranimi faktorji se je v vseh raziskavah izkazal za najustreznejšega in torej skladnega s predpostavljeno teorijo. Avtorji so poročali o koeficientih notranje skladnosti  $\alpha$  med 0,72 in 0,94.

Vprašalnik PERMA je bil za potrebe mednarodne raziskave o spoprijemanju s pandemijo COVID-19 (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav) preveden tudi v slovenski jezik. V raziskavi je sodelovalo 1374 slovenskih udeležencev (83 odstotkov žensk), starih med 18 in 81 let ( $M = 34$  let,  $SD = 13,7$  leta). S konfirmatorno faktorsko analizo smo preverili faktorsko strukturo vprašalnika. Ker se pri vprašalnikih subjektivnega blagostanja pogosta pokaže potreba po uporabi skupnega dosežka, smo poleg prileganja originalnega teoretično predpostavljenegega modela s petimi faktorji preverili tudi prileganje hierarhičnega modela z enim nadrednim faktorjem ter prileganje bifaktorskega modela. Preglednica 13 prikazuje rezultate konfirmatorne faktorske analize z metodo MLR za navedene tri modele (mersko lestvico faktorjev smo določili s standardizacijo

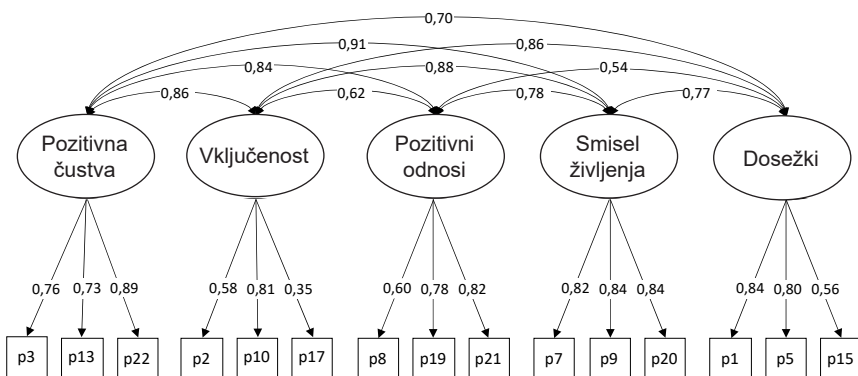
faktorjev). Skladno s predhodnimi raziskavami se je model s petimi koreliranimi faktorji izkazal za najustrežnejšega, z zadovoljivim prileganjem. Nekoliko slabše prileganje je pri hierarhičnem in bifaktorskem modelu, pa vendar indeksi prileganja niso tako slabi, da bi morali odsvetovati uporabo skupnega dosežka, saj očitno vseh pet stebrov subjektivnega blagostanja po modelu Seligmana (2011) vključuje pomemben del istega konstrukta.

Preglednica 13: *Indeksi prileganja za alternativne faktorске modele postavk vprašalnika PERMA.*

Model	SB $\chi^2_{(df)}$	$p$	RMSEA	90-% IZ	CFI	SRMR
Pet koreliranih faktorjev	597,438 <sub>(84)</sub>	< 0,001	0,069	[0,063; 0,074]	0,933	0,040
Hierarhični model	735,816 <sub>(85)</sub>	< 0,001	0,075	[0,070; 0,080]	0,916	0,050
Bifaktorski model	602,062 <sub>(75)</sub>	< 0,001	0,071	[0,066; 0,077]	0,932	0,046

*Opomba.*  $N = 1374$ . SB $\chi^2$  = robustna statistika  $\chi^2$ ;  $df$  = prostostne stopnje; RMSEA = koren iz povprečne kvadirane napake ocene; IZ = interval zaupanja; CFI = primerjalni indeks prileganja; SRMR = standardizirani koren iz povprečnega kvadiranega ostanka.

Na sliki 15 so prikazana standardizirana faktorška nasičenja postavk vprašalnika PERMA. Večinoma so nasičenja visoka, zelo nizko ima le postavka 17, ki spada na lestvico vključenosti. Ta postavka se nanaša na izgubo občutka za čas, ko delamo nekaj, kar nas veseli, torej na občutje zanosa, ki je kvalitativno drugačno od zgolj občutij zainteresiranosti in zatopljenosti (Csikszentmihalyi idr., 1993), na katera se nanašata drugi dve postavki lestvice vključenosti. Korelacije med faktorji so precej visoke, zato bi lahko pričakovali, da se bo hierarhični model izkazal za ustreznejšega, vendar rezultati tega niso potrdili. Izračunali smo tudi koeficiente  $\omega$ , ki so znašali 0,83 za faktor pozitivnih čustev, 0,61 za faktor vključenosti, 0,77 za faktor pozitivnih odnosov, 0,87 za faktor smisla življenja in 0,80 za faktor doseganje ciljev. Kot lahko vidimo, je bila vrednost koeficienta za faktor vključenosti precej nizka, kar kaže na nizko zanesljivost lestvice vključenosti.



Slika 15: Standardizirana faktorska nasičenja postavk vprašalnika PERMA za model s petimi koreliranimi faktorji.

V preglednici 14 prikazujemo opisno statistiko za vprašalnik PERMA. Treba je opozoriti, da vzorec ni reprezentativen ter da so zato rezultati zgolj informativni in ne predstavljajo norm. Glede na že omenjeno nizko nasičenje postavke 17 ter nizek koeficient  $\omega$  lestvice vključenosti, tudi nizek koeficient skladnosti  $\alpha$  za to lestvico ni presenetljiv, nizki pa so pri tej lestvici tudi koeficienti diskriminativnosti. Porazdelitev dosežkov pri vseh lestvicah je nekoliko levo asimetrična in koničasta, kar kaže, da večina udeležencev ocenjuje postavke glede subjektivnega blagostanja precej visoko.

Preglednica 14: Opisna statistika za vprašalnik PERMA.

Lestvica	$M$	$SD$	$As$	$Spl$	$\alpha$	$r_{cmin}$	$r_{cmax}$
Pozitivna čustva	12,94	3,06	-0,94	0,82	0,84	0,70	0,71
Vključenost	13,38	3,48	-1,30	0,87	0,63	0,38	0,50
Pozitivni odnosi	13,64	3,67	-1,12	1,05	0,77	0,55	0,67
Smisel življenja	12,93	2,86	-0,91	1,12	0,87	0,74	0,77
Doseganje ciljev	13,27	2,84	-0,90	1,20	0,77	0,49	0,68

Opombe.  $N = 1374$ .  $r_{cmin}$  pomeni najnižji in  $r_{cmax}$  najvišji popravljeni koeficient diskriminativnosti.

V preglednici 15 prikazujemo povprečja za posamezne lestvice vprašalnika PERMA glede na spol in starost.

Preglednica 15: *Povprečja in razpršenost ocen na lestvicah vprašalnika PERMA za udeležence v različnih razvojnih obdobjih po mladostništvu.*

Lestvica	Spol	Prehod v odraslost (N = 570)		Zgodnja odraslost (N = 466)		Srednja odraslost (N = 306)	
		M	SD	M	SD	M	SD
Pozitivna čustva	Moški	11,9	3,6	12,6	3,2	13,7	2,2
	Ženske	12,3	3,3	13,4	2,7	13,8	2,7
Vključenost	Moški	12,5	3,0	12,9	3,2	13,7	2,4
	Ženske	12,7	2,9	13,5	2,6	14,1	2,6
Pozitivni odnosi	Moški	12,1	4,3	12,1	3,8	12,6	2,7
	Ženske	13,4	3,5	14,0	3,2	13,4	3,3
Smisel življenja	Moški	12,4	4,3	13,2	4,2	14,3	2,7
	Ženske	12,8	4,0	14,2	3,3	14,8	2,8
Doseganje ciljev	Moški	11,9	3,5	12,9	3,1	13,2	2,2
	Ženske	12,4	3,0	13,3	2,6	13,6	2,5

*Opombe.* Udeleženci na prehodu v odraslost so bili stari od 18 do 26 let ( $M = 21,9$ ;  $SD = 2,6$  leta), posamezniki v zgodnji odraslosti od 27 do 45 let ( $M = 35,7$ ;  $SD = 4,9$  leta), posamezniki v srednji odraslosti pa od 46 do 65 let ( $M = 52,5$ ;  $SD = 2,3$  leta). Ker je bilo posameznikov v pozni odraslosti samo 35, njihovih rezultatov v tej preglednici nismo prikazali.

### 3.9 Metoda vzorčenja izkušenj ESM

Če s klasičnim samoocenjevanjem običajno merimo posameznikove stabilne lastnosti in splošno blagostanje, metoda vzorčenja izkušenj (angl. *experience sampling method* – ESM) in dnevniške metode zbiranja podatkov omogočajo ponovljeno samoocenjevanje posameznikovega trenutnega doživljanja in izkušenj (Hektner idr., 2007; Larson in Csikszentmihalyi, 2014). Pri metodi ESM ponovljene meritve izvajamo večkrat na dan, na primer vsake tri ure, pri dnevniških metodah pa enkrat na dan, običajno konec dneva. Metodo ESM in dnevniške metode lahko skupaj z metodami, ki poleg samoocenjevanja vključujejo še druge načine ponovljenega ocenjevanja (npr. spremljanje vedenja, fiziološke meritve; angl. *ambulatory assessment* – AA), umestimo v okvir ekološkega trenutnega ocenjevanja (angl. *ecological momentary assessments* – EMA; Horstman idr., 2020). V zadnjih letih postajo tovrstne metode vse popularnejše tudi zaradi razvoja mobilne tehnologije in široke uporabe pametnih telefonov, ki olajšajo zbiranje podatkov. Njihova prednost je

tudi, da zagotavljajo večjo ekološko veljavnost, saj so podatki zbrani v posameznikovem naravnem kontekstu, in da minimizirajo zanašanje na spominsko rekonstrukcijo (Bolger idr., 2003; Larson in Csikszentmihalyi, 2014).

Z metodo ESM lahko ocenjujemo najrazličnejše fenomene in konstrukte, ki se navezujejo na posameznikovo notranje stanje (npr. kako se počuti, o čem razmišlja, kaj si želi, kako se vede) ali na njegovo doživljanje zunanje situacije (npr. na socialni kontekst – kje je, s kom je, kaj počne; ali na njegovo psihološko doživljanje situacije – v kolikšni meri situacijo doživlja kot humorno). Metoda ESM omogoča pridobivanje podatkov o procesih, ki se odvijajo znotraj posameznika, na primer o tem, kako se spreminja njegovo čustveno blagostanje v odziv na spremembo situacije. Te podatke lahko agregiramo, kar nam omogoča proučevanje medosebnih razlik, na primer razlik v povprečni ravni čustvenega blagostanja v nekem obdobju. Običajno imamo torej opravka s podatki na dveh ravneh, in sicer na ravni situacije (tj. raven znotraj osebe, ki se nanaša na variabilnost med situacijami) in na ravni osebe (tj. medosebna raven, ki se nanaša na variabilnost med osebami; Horstman idr., 2020), kar zahteva uporabo analitičnih metod, ki upoštevajo večnivojsko strukturo podatkov (Bolger idr., 2003).

Ker ima danes večina ljudi pametne telefone z dostopom do spleta, raziskovalci podatke z metodo ESM običajno zbirajo z aplikacijami, ki si jih udeleženci namestijo v telefon. Aplikacija udeležencem večkrat na dan pošilja signale (npr. po naključnem razporedu, vsake tri ure, po naključnem razporedu znotraj triurnih blokov). Ko udeleženec prejme signal, mora odgovoriti na vprašanja, ki se nanašajo na situacijo, v kateri je, in na njegovo doživljanje v sedanjem trenutku (ali določenem preteklem času, npr. v minulih treh urah). Mogoče je tudi, da udeleženci na vprašanja odgovarjajo ob specifičnih dogodkih, kar omogoča spremljanje njihovih izkušenj v redkih situacijah.

Z metodo ESM lahko obravnavamo raziskovalna vprašanja, ki se nanašajo na tipičnega posameznika (npr. kakšna je njegova povprečna raven pozitivnega čustvovanja ali variabilnost v pozitivnem čustvovanju, kako se njegova raven pozitivnega čustvovanja spreminja v času, kakšna je njegova raven pozitivnega čustvovanja v konfliktnih situacijah v primerjavi z nekonfliktnimi), na medosebne razlike (npr. kako se ljudje razlikujejo v povprečni ravni in variabilnosti pozitivnega čustvovanja, kako se razlikujejo v velikosti sprememb pozitivnega čustvovanja v času, kako se razlikujejo v ravni pozitivnega čustvovanja v konfliktnih situacijah v primerjavi z nekonfliktnimi) in vire medosebnih razlik (kako se posamezniki v intervencijski in kontrolni skupini razlikujejo v povprečni ravni in variabilnosti pozitivnega čustvovanja, kako se razlikujejo v velikosti sprememb v času, kakšna je razlika v ravni pozitivnega čustvovanja med posamezniki v kakovostnem in nekovostnem partnerskem odnosu; Bolger idr., 2003).

Primer uporabe metode ESM je raziskava, ki je proučevala, kako se čas, preživet zunaj (v nasprotju z zaprtimi prostori), čas pred zaslonom in doživljanje osamljenosti povezujejo s subjektivno srečo med pandemijo COVID-19 (Stieger idr., 2021). Raziskava je bila izvedena na vzorcu 286 odraslih Avstrijcev povprečne starosti 31 let, ki so 21 dni trikrat na dan v naključnih intervalih znotraj vnaprej določenega časovnega okvira prek aplikacije na svojih mobilnih telefonih odgovarjali na vprašanja o tem, ali so notri ali zunaj, kako osamljene se počutijo in kakšna je njihova raven subjektivne sreče. Ob koncu vsakega dneva so poročali tudi o času, ki so ga preživeli pred zaslonom. Avtorji so podatke obdelali z večnivojskim modeliranjem, ki upošteva gnezdeno naravo podatkov (situacije, gnezdene znotraj oseb). Rezultati so pokazali, da so udeleženci poročali o večji subjektivni sreči, ko so bili zunaj. Večja osamljenost in količina časa pred zaslonom sta se povezovali z manjšo subjektivno srečo. Učinek osamljenosti na raven sreče je bil šibkejši, ko so bili udeleženci zunaj, kot kadar so bili notri.

### 3.10 Metoda obnovitve dneva DRM

Kljub številnim prednostim je zbiranje podatkov z metodo ESM drago, za udeležence in raziskovalce zamudno ter metodološko zahtevno. Posledica precejšnje obremenitve udeležencev je večji osip, težje pa je tudi pridobivanje informacij o redkih, neobičajnih dogodkih. V odziv na te omejitve je bila razvita metoda obnovitve dneva (angl. *day reconstruction method* – DRM; Kahneman idr., 2004), pri kateri morajo udeleženci obuditi spomin na minuli dan in ga opisati v obliki epizod ali ločenih aktivnosti, in sicer od trenutka, ko so se zbudili, do trenutka, ko so šli spat. Za vsako epizodo morajo navesti, kaj so počeli, s kom so bili in kako so se takrat počutili, podobno kot pri metodi ESM. Specifična vprašanja lahko variirajo in so odvisna od raziskovalnega vprašanja, ki ga želimo obravnavati.

Prednost metode DRM je, da je za udeleženca manj obremenjujoča, ne prekinja njegovih običajnih dejavnosti in zagotavlja oceno celotnih epizod dneva, in ne le vzorčenja posebnih trenutkov. Poleg tega ne zahteva uporabe posebne opreme, na primer pametnih telefonov z namenskimi aplikacijami. Priklic minulega dne naj bi obudil specifične in nedavne spomine ter tako zmanjšal napake in pristranosti samoocenjevanja. Kljub temu se metoda DRM zanaša na retrospekcijo, vendar pa je retrospektivna pristranost še večja pri splošnih samoocenah blagostanja (Kahneman idr., 2004). Raziskava, ki je proučevala ujemanje med ugotovitvami, pridobljenimi z metodama ESM in DRM (Lucas idr., 2021), je pokazala, da je to precej odvisno od ciljev raziskave. Ujemanje je bilo visoko pri agregiranih ocenah (tj. prek oseb) časa, ki so ga udeleženci preživeli v posameznih situacijah, in čustvovanja v



situacijah, pri medosebnih razlikah v izrabi časa in čustvovanju se je razlikovalo med situacijami, pri razlikah znotraj oseb pa je bilo nizko.

Metodo DRM smo uporabili v raziskavi o preživljanju časa starejših odraslih (Kavčič in Avsec, 2018). V raziskavi je sodelovalo 84 udeležencev povprečne starosti 73 let, ki so poročali, koliko časa v preteklem dnevu so se ukvarjali z različnimi dejavnostmi, ocenili raven hedonskih (prisotnost pozitivnega in odsotnost negativnega čustvovanja) in evdajmonskih (smisel, osredotočenost, koristnost) izkušenj med vsako dejavnostjo ter ovrednotili splošno zadovoljstvo z dnem. Udeleženci so poročali tudi o svojem splošnem čustvenem, psihološkem in socialnem blagostanju. Analiza agregiranih ocen je pokazala velike medosebne razlike v rabi časa in subjektivnem doživljanju različnih dejavnosti. Ukvarjanje z nekaterimi dejavnostmi se je povezovalo z blagostanjem starejših odraslih, vendar pa je bilo subjektivno doživljanje dejavnosti za blagostanje še pomembnejše.



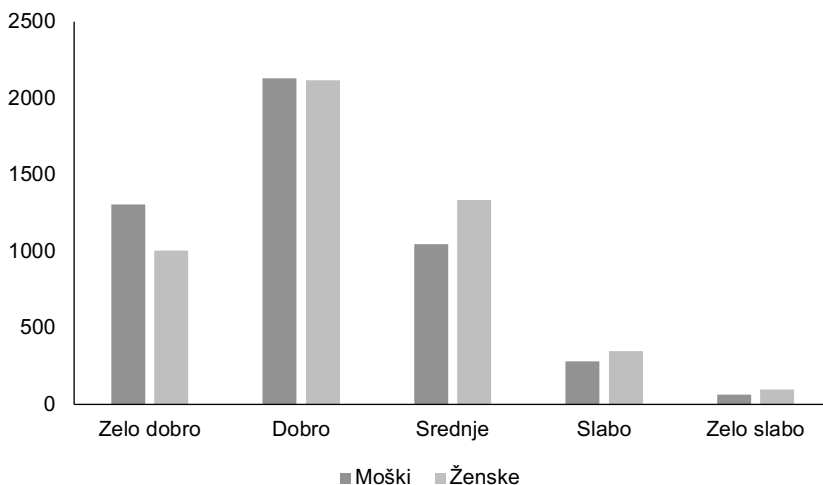
## 4 Subjektivno blagostanje in telesno zdravje

Ljudje si želimo telesnega in duševnega zdravja, ob tem pa se sprašujemo, ali sta ta vidika zdravja med seboj povezana oziroma ali lahko s spodbujanjem enega ugodno vplivamo tudi na drugega. Povezanost med konstruktoma podpirajo rezultati številnih obsežnih študij, ki kažejo, da se subjektivno blagostanje povezuje z boljšim telesnim zdravjem, okrevanjem in dolgoživostjo tako pri zdravih ljudeh kot pri ljudeh z različnimi boleznimi (Birket-Smith idr., 2009; Lamers idr., 2012; Moskowitz idr., 2008; Steptoe idr., 2015). V nadaljevanju predstavljamo podrobnejše ugotovitve empiričnih raziskav povezanosti med specifičnimi vidiki telesnega zdravja in subjektivnega blagostanja, nato pa pojasnujemo tudi mehanizme teh povezav.

Z vidika telesnega zdravja so raziskave vključevale objektivne in subjektivne mere zdravja. Objektivne so na primer odsotnost oziroma prisotnost različnih bolezni ali poškodb, različni zdravstveni izidi (npr. dolgoživost) ter mere z zdravjem povezanega vedenja (npr. telesna aktivnost, kajenje). Študije z objektivnimi merami zdravja in biološkega delovanja ljudi kažejo, da sta hedonsko in evdajmonsko blagostanje negativno povezana z umrljivostjo, obolenostjo za različnimi boleznimi ter raznolikimi pokazatelji biološkega zdravja, kot so mere nevroendokrine regulacije, vnetnih procesov, spanja in delovanja kardiovaskularnega sistema (pregled v Ryff idr., 2021). Objektivne mere zdravja pa ne zajamejo vseh za posameznika relevantnih vidikov zdravja (npr. trpljenja), zato so pomembne tudi subjektivne mere, to je samoocene splošnega zdravja ali nekaterih vidikov zdravja (npr. bolečine, simptomov). Z vidika duševnega zdravja so se raziskovalci sprva osredotočali predvsem na neprijetna psihološka stanja (npr. Berkman idr., 1986), skladno z razvojem pozitivne psihologije pa so začeli ugotavljati, da neprijetna čustva in težave v duševnem zdravju ne pojasnijo v celoti povezave med duševnim in telesnim zdravjem. Tovrstne raziskave so pokazale, da se subjektivno blagostanje s telesnim zdravjem pomembno povezuje tudi ob upoštevanju negativnih vidikov duševnega zdravja (npr. Chida in Steptoe, 2008). Omeniti velja še, da v študijah povezanosti telesnega in duševnega zdravja med merami subjektivnega blagostanja prevladujejo mere hedonskega blagostanja, redkeje pa tudi mere različnih vidikov evdajmonskega. V splošnem raziskave, ki vključujejo oba vidika subjektivnega blagostanja, kažejo, da se hedonsko in evdajmonsko blagostanje s telesnim zdravjem povezujeta neodvisno in v približno enaki meri (Ryff idr., 2021).

Za slovenske odrasle so na voljo podatki o samooceni zdravja in subjektivnem blagostanju iz raziskave EHIS 2019 (več o raziskavi v poglavju Opis vključenih raziskav).

Udeleženci so svoje splošno zdravstveno stanje ocenili na petstopenjski lestvici od 1, kar je pomenilo zelo dobro zdravje, do 5, kar je pomenilo zelo slabo zdravje (slika 16). V povprečju slovenski odrasli svoje zdravje zaznavajo kot dobro ( $N = 9730$ ;  $M = 2,19$ ;  $SD = 0,92$ ). V povprečju so ženske ( $N = 4903$ ;  $M = 2,27$ ;  $SD = 0,93$ ) svoje zdravje ocenile nekoliko slabše kot moški ( $N = 4827$ ;  $M = 2,10$ ;  $SD = 0,91$ ;  $t = -8,84$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = 0,18$ ), poleg tega so udeleženci z naraščajočo starostjo svoje zdravje ocenjevali vse slabše ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,001$ ). Ob statističnem nadzoru spola in starosti so z ugodnejšo subjektivno oceno zdravstvenega stanja značilno naraščali čustveno ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,001$ ), psihološko ( $r = -0,26$ ;  $p < 0,001$ ) in socialno blagostanje ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ).



Slika 16: Število Slovencev in Slovenk, ki so v raziskavi EHIS 2019 podali posamezne ocene svojega splošnega zdravstvenega stanja.

Odnos med subjektivnim blagostanjem in zdravjem lahko analiziramo na podlagi dveh nasprotujočih si modelov, ki predvidevata, da bodisi telesno zdravje vpliva na subjektivno blagostanje – model od spodaj navzgor – bodisi subjektivno blagostanje vpliva na telesno zdravje – model od zgoraj navzdol (Feist idr., 1995). Model od spodaj navzgor predpostavlja, da različni življenjski dogodki vplivajo na subjektivno blagostanje, in skladno s tem opredeljuje zdravje kot predhodnik blagostanja. Ta model torej predvideva, da težave s telesnim zdravjem povzročajo stres in fizično neugodje, kar vodi do povišanega negativnega čustvovanja in znižanega pozitivnega čustvovanja, obratno pa dobro telesno zdravje vodi do višjega subjektivnega

blagostanja (Ryan in Frederick, 1997). Model od spodaj navzgor je skladen tudi z biomedicinskim modelom zdravja, ki je tradicionalno bolj zastopan v medicinskih in kliničnih študijah, zato je tudi raziskav, ki preverjajo napovedno vrednost fizičnega zdravja in/ali različnih zdravstvenih težav za subjektivno blagostanje, več kakor raziskav, ki preverjajo obratno smer povezav. Skladno s predpostavko o vplivu telesnega zdravja na blagostanje je analiza podatkov, v kateri je sodelovalo več kot 85.000 ljudi iz 59 držav, pokazala, da je zdravje eden najmočnejših napovednikov subjektivnega blagostanja (Ngamaba idr., 2018).

Model od zgoraj navzdol je skladen s psihosomatsko hipotezo in biopsihosocialnim razumevanjem zdravja. Predvideva, da je subjektivno blagostanje predhodnik telesnega zdravja. Skladno s tem novejša raziskava kažejo, da nizko subjektivno blagostanje ni le posledica slabega telesnega zdravja, ampak je tudi dejavnik tveganja za šibko telesno zdravje (Steptoe, 2019), oziroma obratno, da tudi višje subjektivno blagostanje prispeva k ugodnejšemu zdravju, dolgoživosti in z zdravjem povezanemu vedenju (pregled v Diener in Chan, 2011; Binder in Coad, 2010; Lyubomirsky idr., 2005). Te ugotovitve so za psihologe še posebej zanimive, saj imajo poleg znanstvene vrednosti pomemben potencial z vidika intervencij na področju sreče. Če ima subjektivno blagostanje zaščitno vlogo pri telesnem zdravju, potem lahko s sistematičnim spodbujanjem subjektivnega blagostanja ljudi ohranjamo ali celo izboljšamo njihovo telesno zdravje. Skladno s tem je na primer nedavna metaanaliza (Gál idr., 2021) pokazala, da so intervencije z aplikacijami za trening čuječnosti vodile do porasta psihološkega blagostanja.

Razmeroma redke raziskave so preverjale obe smeri povezav med telesnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem hkrati. Ugotovitve nekaterih tovrstnih raziskav bolj podpirajo model od spodaj navzgor. Na primer, pri francoskih starostnikih je funkcionalno zdravje dosledno napovedovala poznejše pozitivno čustvovanje v skupnem presledku trinajst let, obratno pa pozitivno čustvovanje ni napovedovalo poznejšega zdravja (Gana idr., 2016). Tudi v obsežni raziskavi z ženskami v Združenem kraljestvu (Liu idr., 2016) je samoocenjeno slabo zdravje napovedovalo poznejšo nizko raven sreče, medtem ko sreča ob upoštevanju drugih relevantnih spremenljivk ni prispevala k umrljivosti deset let pozneje. Nasprotno so Feist in sodelavci (1995) v kratkoročni vzdolžni študiji ugotovili, da podatki podpirajo oba modela, nobeden od njiju pa naj ne bi bil boljši. Tudi tridesetletna vzdolžna študija z odraslimi v ZDA je pokazala dvosmerne povezave med smislom življenja in samoocenjenim zdravjem (Chang idr., 2018).

## 4.1 Povezanost subjektivnega blagostanja z umrljivostjo in dolgoživostjo

Nekoliko poenostavljeno bi lahko rekli, da je najbolj temeljno vprašanje na področju raziskav povezanosti subjektivnega blagostanja in telesnega zdravja, ali srečni ljudje živijo dlje. Odgovor na to vprašanje je pritrديلen, velja pa ne le za pozitivno čustvovanje in zadovoljstvo z življenjem, ampak tudi za evdajmonsko blagostanje. Povezanost med nižjo umrljivostjo in subjektivnim blagostanjem je namreč dobro dokazana v številnih študijah z merami hedonskega (npr. Boehm idr., 2015; Lacruz idr., 2011; St. John idr., 2015; Steptoe in Wardle, 2012) in evdajmonskega blagostanja (Boyle idr., 2009; Hill in Turiano, 2014; Steptoe idr., 2015; Tilvis idr., 2012). Te povezave kažejo študije, izvedene v različnih državah, ki so spremljale umrljivost v različnih obdobjih od dveh do več kot dvajset let, merile blagostanje z različnimi metodami in vključevale različno stare ljudi, vključno z zelo stariimi posamezniki (Steptoe, 2019). Poleg tega se subjektivno blagostanje povezuje z nižjim tveganjem za umrljivost ne glede na vzrok, pa tudi z nižjim tveganjem za umrljivost zaradi specifičnih zdravstvenih vzrokov, kot so kardiovaskularne težave, odpoved ledvic ali HIV (npr. Boyle idr., 2009; Chida in Steptoe, 2008; Hoogwegt idr., 2013).

Rezultati študije dvojčkov (Sadler idr., 2011) nakazujejo, da je povezanost subjektivnega blagostanja z nižjo umrljivostjo najverjetneje neodvisna od genetskih dejavnikov ali okoljskih dejavnikov, ki si jih sorojenci delijo – čeprav sta subjektivno blagostanje in dolgoživost zmerno dedljivi značilnosti, pa njuna medsebojna povezanost pri enojajčnih dvojčkih ni višja kot pri dvojajčnih. Omeniti sicer velja, da nekatere obsežne študije niso podprle povezanosti med srečo in nižjo umrljivostjo, če so upoštevali še mere telesnega in duševnega zdravja ter sociodemografske dejavnike (npr. Liu idr., 2016; Ortega idr., 2010), vendar pa dve obsežni metaanalizi podpirata te povezave. Metaanaliza vzdolžnih študij z odraslimi iz splošnih populacij je ugotovila nižjo poznejšo smrtnost iz različnih vzrokov pri bolj srečnih v primerjavi z manj srečnimi odraslimi, kar je veljalo tudi ob upoštevanju učinka vrste drugih dejavnikov (Martin-María idr., 2017). Podobno je tudi na področju evdajmonskega blagostanja metaanaliza vzdolžnih študij pokazala manjšo umrljivost zaradi različnih vzrokov pri odraslih z višjo ravnjo smisla življenja, ta povezanost pa je bila neodvisna od vrste drugih relevantnih spremenljivk (Cohen idr., 2016). Poleg tega se zdi, da je za umrljivost pomembna tudi stabilnost blagostanja. Rezultati vzdolžne študije (Zaninotto idr., 2016) namreč kažejo, da je dolgotrajnejša višja raven blagostanja (npr. ljudje ob več časovnih točkah študije poročajo o visokem blagostanju) bolj povezana z nižjo umrljivostjo kot pa le začasno višja

raven blagostanja (npr. le ob enem od merjenj). Povezanost med subjektivnim blagostanjem in nižjo umrljivostjo je neodvisna od neprijetnih čustvenih stanj, kot sta stres ali depresivnost, kar pomeni, da se ta povezava ohranja tudi ob upoštevanju učinkov teh neprijetnih čustvenih stanj na umrljivost (Sadler idr., 2011; Steptoe in Wardle, 2012; Zaninotto idr., 2016).

## 4.2 Povezanost subjektivnega blagostanja z različnimi boleznimi

Ljudje s hudimi boleznimi imajo na splošno nižje ravni hedonskega blagostanja, to je zadovoljstva z življenjem in pozitivnega čustvovanja, kot zdravi ljudje (npr. Boddur idr., 2006; Borman idr., 2007; Çeliker in Borman, 2001; Elkins idr., 1999; Shields in Wheatley Price, 2005). Poleg tega se pri ljudeh, ki imajo že diagnosticirane različne bolezni (tako kot pri prvotno zdravih ljudeh), subjektivno blagostanje povezuje z nižjo smrtnostjo (Chida in Steptoe, 2008). Subjektivno blagostanje se povezuje tudi z nižjo obolevnostjo za kroničnimi boleznimi, čeprav so rezultati teh analiz nekoliko manj dosledni in bolj odvisni od upoštevanja različnih drugih spremenljivk, kot so z zdravjem povezana vedenja in negativno čustvovanje. Tako nekatere študije niso odkrile teh povezav (npr. Freak-Poli, 2015), v nekaterih študijah so te povezave izginile, ko so upoštevali druge spremenljivke (npr. Zaninotto idr., 2016), nekatere študije pa so pokazale, da se obolevnost za kroničnimi boleznimi povezuje s hedonskim in evdajmonskim blagostanjem tudi ob upoštevanju drugih relevantnih spremenljivk (Boehm idr., 2011; Davidson idr., 2010). Pri tem pa se kaže, da je pomembna tudi raven subjektivnega blagostanja pred nastopom bolezni, saj je blagostanje v času razmeroma stabilno. Nedavna vzdolžna švicarska študija (Debnar idr., 2021) je tako pokazala, da je pri manjšem deležu ljudi po nastopu bolezni prišlo do upada blagostanja, pri večini ljudi pa je subjektivno blagostanje v obdobju enega in štirih let po nastopu kronične bolezni ostalo stabilno glede na obdobje enega leta pred boleznijo. To pomeni, da so se ljudje z ugodnejšim blagostanjem na bolezen prilagodili razmeroma učinkovito in ohranili visoko raven blagostanja, pri ljudeh s prvotno manj ugodnim blagostanjem pa je to ostalo razmeroma nizko tudi eno leto po diagnozi kronične bolezni, čeprav je pri nekaterih posameznikih prišlo do uspešne prilagoditve in zvišanja blagostanja v obdobju štirih letih.

Vse hude bolezni ljudem seveda ne prinašajo enakih težav. V zvezi z učinkom različnih zdravstvenih težav na blagostanje velja omeniti obsežno britansko panelno študijo (Binder in Coad, 2013), v kateri so v obdobju desetih let spremljali zadovoljstvo z življenjem ter vrsto objektivnih in subjektivnih mer zdravja za približno 10.000 odraslih. Dobro subjektivno zaznано zdravje je ugodno prispevalo

k zadovoljstvu z življenjem, nasprotno pa so dolgotrajne bolezni ter različna zdravstvena stanja in telesne ovire k zadovoljstvu z življenjem prispevali neugodno. V dodatnih analizah so ob upoštevanju vrste kontrolnih spremenljivk primerjali subjektivno blagostanje ljudi, pri katerih se je med študijo pojavila neka zdravstvena težava, s primerljivim podvzorcem ljudi z ohranjenim zdravjem. Upad subjektivnega zadovoljstva z zdravjem je prispeval k manjšemu zadovoljstvu z življenjem eno leto in dve leti pozneje, medtem ko porast subjektivne ocene zdravja ni prispeval k večjemu poznejšemu zadovoljstvu z življenjem. Poleg tega je k nižjemu poznejšemu blagostanju prispeval pojav raznolikih zdravstvenih težav, čeprav je bil vpliv posameznih težav na blagostanje različno velik: očitno največji dolgoročni negativni vpliv na blagostanje je imela zloraba alkohola in drog, sledile so anksioznost, depresivnost in druge duševne motnje, pomemben, toda nekoliko nižji je bil neugoden vpliv raka, kapi, zdravstvenih težav z vidom, srcem ali v trebušnem ali prsnem predelu, migrene in sladkorne bolezni. V manjši, toda značilni meri so zadovoljstvo z življenjem zmanjševale tudi na novo nastale težave s sluhom in rokami ter alergije. Ti rezultati kažejo, da imajo hude težave z zdravjem pomemben dolgoročen neugoden vpliv na subjektivno blagostanje, pri čemer nekatere zdravstvene težave nanj vplivajo bolj kakor druge. Poleg tega je prilagajanje na vsaj nekatere očitno precej težavno, saj se je neugoden vpliv za večino težav kazal ne le po enem, ampak tudi po dveh letih. Pri nekaterih težavah (npr. pri alergijah, raku, težavah s srcem, motnjah sluha) se je ta vpliv sčasoma le zmanjšal, za nekatere pa je bil po dveh letih celo večji kot po enem letu (to se je pokazalo zlasti za migrene, kapi, duševne motnje, sladkorno bolezen, epilepsijo). Glede na ugotovljene precejšnje neugodne učinke zdravstvenih težav na subjektivno blagostanje sta avtorja dalje preverjala, ali okrevanje po teh težavah pripelje do izboljšanja blagostanja. Nekoliko presenetljivo se je pokazalo, da okrevanje po večini zdravstvenih težav ne vodi do večjega zadovoljstva z življenjem čez eno in dve leti. Takšni ugodni učinki so se pokazali predvsem za okrevanje po duševnih motnjah, v manjši meri pa tudi za okrevanje po kapi, zdravstvenih težavah z rokami in v predelu trebuha ter migrenah.

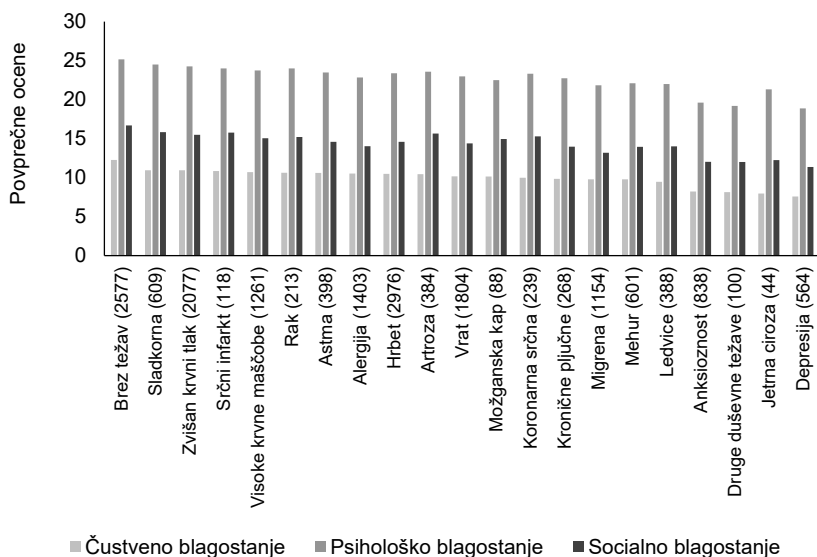
Čeprav je bila zgoraj navedena raziskava EHIS 2019 presečna in torej drugače od pravkar opisane britanske raziskave ne more pojasniti dolgoročnih posledic pojava različnih bolezni in okrevanja po njih, pa vseeno ponuja zanimiva spoznanja o odnosih med različnimi zdravstvenimi težavami in subjektivnim blagostanjem. Udeleženci so namreč poročali, ali so v preteklem letu imeli katero od naslednjih zdravstvenih težav (v oklepajih navajamo morebitno skrajšano poimenovanje težave, ki ga uporabljamo tudi na sliki 17): astma, vključno z alergijsko astmo (astma); kronični bronhitis, kronična obstruktivna pljučna bolezen, emfizem (kronične pljučne); srčni



ali miokardni infarkt ali kronične posledice srčnega infarkta (srčni infarkt); koronarna srčna bolezen ali angina pectoris (koronarna srčna); zvišan krvni tlak oziroma hipertenzija (zvišan krvni tlak); možganska kap, možganska krvavitev, možganska tromboza ali kronične posledice možganske kapi (možganska kap); artroza z izključenim artritisom (artroza); bolečina v križu ali druga kronična okvara hrbta (hrbet); bolečina v vratu ali druga kronična okvara vratu (vrat); sladkorna bolezen; alergija, na primer alergijski rinitis, očesno vnetje, dermatitis, alergija na hrano ali druge alergije (alergija); jetrna ciroza; urinska inkontinenca, težave z delovanjem sečnega mehurja (mehur); težave z ledvicami (ledvice); visoka vsebnost maščob v krvi: holesterol, lipidi, trigliceridi (visoke krvne maščobe); močni glavoboli ali migrene (migrena); maligni tumor, levkemija ali limfom (rak); depresija; anksioznost; druge duševne težave. Poleg tega so sodelujoči poročali o trenutni prisotnosti dolgotrajne bolezni ali dolgotrajne zdravstvene težave (ki traja ali naj bi trajala šest mesecev ali dlje) ter tudi ocenili, koliko so bili zadnjih šest mesecev ali dlje ovirani zaradi teh zdravstvenih težav pri običajnih aktivnostih (od 1 = zelo oviran do 3 = sploh nisem oviran).

Slika 17 prikazuje povprečne ocene čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja udeležencev v raziskavi EHIS 2019 v odvisnosti od morebitne prisotnosti različnih zdravstvenih težav v preteklem letu. Ob statističnem nadzoru spola in starosti so ravni vse treh vidikov subjektivnega blagostanja značilno višje pri odraslih, ki niso imeli nobenih zdravstvenih težav, kot pri tistih, ki so imeli kakršnekoli zdravstvene težave, razpon velikosti učinkov pa kaže, da te razlike glede na vidik blagostanja in različna zdravstvena stanja segajo od zelo majhnih do velikih. Na splošno vzorci razlik kažejo na večje učinke na hedonsko kot evdajmonsko blagostanje ter precej večji učinek težav v duševnem zdravju v primerjavi s težavami v telesnem zdravju. Med težavami v telesnem zdravju imajo znižano blagostanje (zlasti čustveno, na tem področju so učinki zmerno veliki) predvsem ljudje, ki imajo hude glavobole/migrene, urinsko inkontinenco ali težave z delovanjem sečnega mehurja, bolečine v vratu ali druge kronične okvare vratu, težave z ledvicami, bolečine v križu ali druge kronične okvare hrbta ali alergije. Razlike so precej manjše, če ljudi z neko zdravstveno težavo primerjamo z vsemi drugimi, ki te težave nimajo, saj so med zadnjimi tudi ljudje, ki imajo eno ali več drugih težav, ki se lahko prav tako povezujejo z znižanim blagostanjem. Analiza teh razlik je pokazala majhne (statistično neznačilne) do zmerno velike razlike, vzorci učinkov pa so bili enaki kot v prej opisanih analizah. Glede na dobljene vzorce rezultatov bi lahko sklepali, da se s subjektivnim blagostanjem, zlasti čustvenim, povezuje predvsem prisotnost tistih zdravstvenih težav, ki jih spremlja povišana raven bolečin oziroma neugodja (glejte še podpoglavje Bolečina), vlogo pa lahko igra tudi socialni vidik nekaterih zdravstvenih težav. Težave z mehurjem, vključno z inkontinenco, lahko na primer vodijo do socialno precej neprijetnih situacij, to pa do

izogibanja socialnemu udejstvovanju in do socialne izolacije (npr. Yip idr., 2013), kar se povezuje z nižjim blagostanjem. Skladno s tem se je tudi višja ocena oviranosti običajnih aktivnosti zaradi zdravstvenih težav v preteklih šestih mesecih povezovala z nižjim blagostanjem, in sicer čustvenim ( $r = -0,32; p < 0,001$ ), psihološkim ( $r = -0,16; p < 0,001$ ) in socialnim ( $r = -0,14; p < 0,001$ ). Poleg tega je za subjektivno blagostanje verjetno pomembna tudi komorbidnost, torej prisotnost več različnih zdravstvenih težav. Tako so ob statističnem nadzoru učinkov spola in starosti s številom vseh zdravstvenih težav upadali čustveno ( $r = -0,32; p < 0,001$ ), psihološko ( $r = -0,22; p < 0,001$ ) in socialno blagostanje ( $r = -0,19; p < 0,001$ ), povezave pa so bile spet večje za število težav v duševnem zdravju (korelacije od  $-0,19$  do  $-0,35$ ) kot za število težav v telesnem zdravju (korelacije od  $-0,13$  do  $-0,22$ ).



Slika 17: Subjektivno blagostanje Slovencev z različnimi zdravstvenimi težavami v preteklem letu ter tistih, ki niso imeli nobenih zdravstvenih težav.

Opomba. Številke v oklepajih pomenijo število udeležencev v raziskavi EHIS 2019, ki so bili brez zdravstvenih težav ali pa so imeli določene težave.

Glede učinkov blagostanja na prihodnjo obolevnost so vzdolžne študije pokazale, da se hedonsko blagostanje povezuje z manjšim tveganjem za možgansko kap tudi ob upoštevanju sociodemografskih dejavnikov, preteklih kardiovaskularnih obolenj, povišanega krvnega pritiska, z zdravjem povezanega vedenja in

stresa (npr. Lambiase idr., 2015), manjšim tveganjem za diabetes, kardiometabolične bolezni in povišan krvni pritisk (Boehm, Trudel-Fitzgerald idr., 2015, 2016; Trudel-Fitzgerald idr., 2014), za artritis (Okely idr., 2016) in za sprejem v bolnišnico (Middleton in Byrd, 1996). Na področju akutnih bolezni je eksperimentalna študija pokazala, da so bili ljudje z višjo ravno pozitivnega čustvovanja manj dovzetni za obolenje zgornjih dihal po namerni okužbi z virusom (Cohen idr., 2006). Podobno se zaščitna funkcija pri zdravju kaže tudi za evdajmonsko blagostanje, študije pa so najpogosteje vključevale mere smisla življenja. Tako višja raven smisla življenja zmanjšuje verjetnost poznejše hospitalizacije zaradi zdravstvenih stanj, pri katerih bi hospitalizacijo lahko preprečili s pravočasno in učinkovito ambulantno obravnavo, na primer astme, sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka (Wilson idr., 2018). Smisel življenja je povezan tudi z manjšim tveganjem za možgansko kap (Kim idr., 2013) in infarkt pri ljudeh z boleznimi srca (Kim idr., 2013).

Subjektivno blagostanje se povezuje tudi z ravno ohranjanja ali upada fizičnih zmognosti. Tako je tudi ob upoštevanju sociodemografskih dejavnikov, začetnega zdravja, gibalne oviranosti, z zdravjem povezanega vedenja in simptomov depresije v osmih letih prišlo do manjše oviranosti vsakodnevnih življenjskih aktivnosti pri ljudeh z višjo ravno uživanja v življenju (Stephoe idr., 2014). Podobno je prišlo do manjšega upada vsakodnevnih življenjskih aktivnosti in zmognosti gibanja pri starejših odraslih, ki so na začetku študije poročali o višji ravni smisla življenja, ta povezava pa je bila neodvisna od kognitivnih dejavnikov, simptomov depresije, socialne mreže in žilnih bolezni (Boyle idr., 2010). Skladno s tem študije, ki so objektivno merile hitrost hoje, kažejo, da začetno hedonsko blagostanje (Stephoe idr., 2014) in smisel življenja (Kim idr., 2017) varujeta pred upadom hitrosti hoje v pozni odraslosti.

Kot kaže, bi se subjektivno blagostanje lahko povezovalo tudi s poznejšim manjšim kognitivnim upadom in tveganjem za demenco pri starejših odraslih (npr. Rawtaer idr., 2017). Višja raven smisla življenja na primer prispeva k nižji pojavnosti Alzheimerjeve bolezni in blažjega kognitivnega upada sedem let pozneje (Boyle idr., 2010). Res pa je, da rezultati vseh študij ne podpirajo teh povezav (npr. Berk idr., 2017). Povezave so najverjetneje dvosmerne, saj kognitivni upad v pozni odraslosti napoveduje poznejši upad sreče in smisla življenja (Wilson idr., 2013).

V zvezi z boleznimi nas zanima tudi pomen različnih dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov v prognozi, to je verjeten potek bolezni. Medtem ko je neugodna vloga depresije v prognozi različnih hudih bolezni dobro empirično podprta

(Bartoli idr., 2013; Berk idr., 2017; Park idr., 2013; Pinquart in Duberstein, 2010), pa je varovalna vloga subjektivnega blagostanja manj jasna. Metaanaliza (Lamers idr., 2012) je pokazala majhen, toda ugoden učinek hedonskega in evdajmonskega blagostanja na okrevanje in preživetje po različnih zdravstvenih težavah, vključno s poškodbami hrbtenjače, boleznimi koronarnih arterij in srčnim popuščanjem.

### 4.3 Povezanost subjektivnega blagostanja in doživljanja bolečine

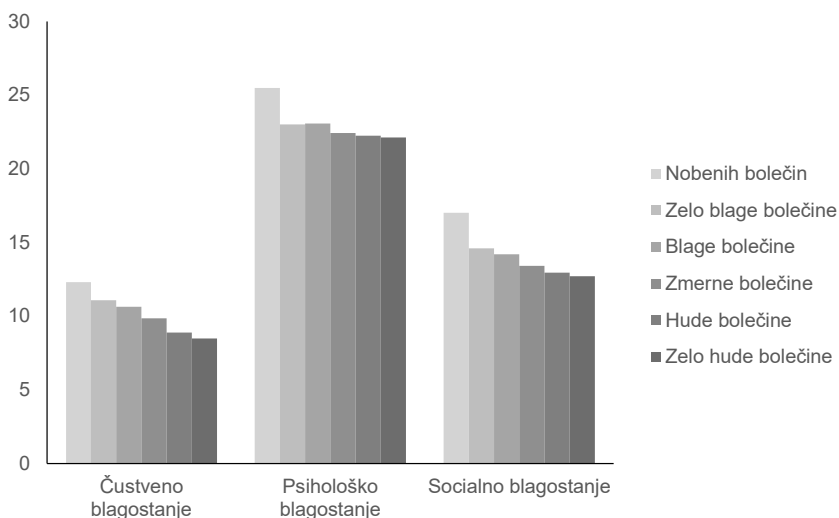
Glede na obsežne dokaze povezanosti med subjektivnim blagostanjem in različnimi zdravstvenimi izidi je raziskovalce zanimalo tudi blagostanje pri ljudeh, ki trpijo bolečino. Rezultati študij jasno kažejo, da se doživljanje bolečine povezuje z različnimi manj ugodnimi vidiki psihološkega delovanja ljudi. Pri zdravih ljudeh se nedavna akutna in kronična bolečina povezuje z znižano kakovostjo življenja (Baldwin idr., 2018). Ljudje, ki doživljajo bolečino, še zlasti vztrajajočo, imajo verjetneje anksiozne ali depresivne motnje kot tisti brez bolečine (Bookwala idr., 2003; Gureje idr., 1998), bolečina pa tudi ovira izvajanje vsakodnevnih aktivnosti (Breivik idr., 2006). Študij, ki se posebej osredotočajo na povezanost bolečine in subjektivnega blagostanja, je razmeroma malo in pogosto vključujejo specifične skupine udeležencev. Redke študije nakazujejo, da imajo ljudje z bolečinami nižje subjektivno blagostanje kot ljudje brez bolečin. Tako je presečna študija v ZDA pokazala nižjo raven psihološkega blagostanja pri ženskah s fibromialgijo (kronični mišično-kostni sindrom, za katerega je značilna nepojasnjena, široko razširjena kronična bolečina v mišicah in mehkem tkivu v telesu, pogosto pa ga spremljajo motnje spanje, glavoboli in utrujenost; Goldenberg, 2014) v primerjavi z ženskami z revmatičnim artritisom in zdravimi ženskami (Schleicher idr., 2005). Pri pacientih, ki trpijo zaradi bolečine, psihološko blagostanje upada z naraščanjem intenzivnosti bolečine (Penny idr., 1999; Schleicher idr., 2005), vsaj pri ženskah pa tudi z večjim subjektivno zaznanim vplivom bolečine na vsakodnevne aktivnosti (Salt idr., 2018).

Poleg tega rezultati presečnih raziskav kažejo, da se višje subjektivno blagostanje povezuje z ugodnejšim zaznavanjem bolečine (npr. Saunders idr., 2013; Stålnacke, 2011). Pri odraslih z različnimi zdravstvenimi stanji, ki so jim povzročala zmerno do hudo bolečino, je višje hedonsko blagostanje prispevalo k sočasno ocenjenemu višjemu občutku nadzora nad bolečino in k nižji oceni, koliko bolečina ovira njihove vsakodnevne aktivnosti, prek prispevanja k manjšemu katastrofiziranju bolečine (nenehno razmišljanje o bolečini, občutek nemoči in potenciranje bolečine) pa tudi k nižji oceni intenzivnosti bolečine (Furrer idr., 2019).

Omenjene študije so bile presečne, zato njihove ugotovitve ne omogočajo prepoznavanja smeri učinkov med subjektivnim blagostanjem in bolečino, kar lahko vsaj delno osvetlijo vzdolžne študije. Vzdolžna študija s starejšimi odraslimi z osteoartritisom je odkrila, da se je intenzivnost bolečine povezovala z manjšim zadovoljstvom z življenjem ob istem času in eno leto pozneje (Luger idr., 2009). Desetletno spremljanje starejših žensk je pokazalo, da se psihološko blagostanje žensk, ki so poročale o porastu doživljanja bolečine, ni značilno razlikovalo od psihološkega blagostanja žensk, pri katerih se bolečina v zadnjem desetletju ni spreminjala ali je upadla, kar kaže, da lahko ljudje vsaj v pozni odraslosti ohranjajo psihološko blagostanje kljub porastu bolečine (Phelan in Heidrich, 2007). Omeniti pa velja obsežno švedsko vzdolžno študijo (Larsson idr., 2019), ki je dve leti spremljala več kot 9000 odraslih, ki na začetku študije niso imeli bolečin ali so imeli kronično bolečino. Ob statističnem nadzoru demografskih in zdravstvenih značilnosti se je višje splošno subjektivno blagostanje povezovalo z nižjo intenzivnostjo bolečine dve leti pozneje, kar se je pokazalo tako pri ljudeh, ki so na začetku študije doživljali kronično bolečino, kot pri tistih, ki je niso. Ti rezultati nakazujejo mogočo učinkovitost intervencij, ki spodbujajo ugodno subjektivno blagostanje, pri zmanjševanju doživete bolečine.

Zgornjo predpostavko je preverjala švicarska eksperimentalna študija (Müller idr., 2016). Raziskovalci so naključno razvrstili posameznike s kroničnimi bolečinami, poškodbami hrbtenjače, multiplo sklerozo, nevromuskularnimi boleznimi ali postpolio sindromom (skupek težav, ki se pojavljajo tudi več desetletij po preboleli otroški paralizi; Burger in Marinček, 2000) v kontrolno in eksperimentalno skupino. Člani zadnje skupine so osem tednov vsaj en dan na teden izvajali eno od štirih pozitivnopsiholoških vaj, usmerjenih k spodbujanju prijaznosti, hvaležnosti, optimizma in prijetnih medosebnih odnosov. Pri eksperimentalni skupini so zaznali upad intenzivnosti bolečine, katastrofiziranja bolečine in občutka oviranosti življenja zaradi bolečine ter porast nadzora nad bolečino, te izboljšave pa so se ohranile še nadaljnja dva meseca. Teh sprememb pri kontrolni skupini ni bilo opaziti.

Tudi v slovenski raziskavi EHIS 2019 so ljudje poročali o doživeti bolečini, in sicer so bolečino v zadnjih štirih tednih ocenili na šeststopenjski lestvici od nobene bolečine do zelo hudih bolečin. Stopnja doživete bolečine ob statističnem nadzoru učinka spola, starosti in izobrazbe je imela značilen, toda majhen učinek na psihološko blagostanje ter značilen zmerno velik učinek na čustveno in socialno blagostanje (slika 18). Z naraščajočo samoocenjeno intenzivnostjo bolečine so na splošno upadali vsi trije vidiki subjektivnega blagostanja, največje razlike pa so bile opazne med ljudmi, ki niso doživljali nobene bolečine, in tistimi, ki so poročali o vsaj zelo blagih bolečinah.



Slika 18: Povprečne samoocene čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja pri ljudeh z različno stopnjo doživete bolečine v zadnjih štirih tednih (raziskava EHIS 2019).

#### 4.4 Odnos med subjektivnim blagostanjem in vedenji, povezanimi z zdravjem

Različni vidiki subjektivnega blagostanja se ne povezujejo le s pokazatelji telesnega zdravja, ampak tudi z vedenjem, povezanim z zdravjem, te povezave pa bi pravzaprav lahko predstavljale eno od poti od subjektivnega blagostanja do telesnega zdravja. Z zdravjem povezana vedenja med drugim vključujejo spanje, prehrano, gibanje, uživanje alkohola in kajenje, za vsa ta vedenja pa se je pokazalo, da igrajo pomembno vlogo pri kratkoročnem in dolgoročnem telesnem zdravju (Brady idr., 2013). Poleg tega se bolj zdrava vedenja povezujejo z višjimi ravnmi hedonskega in evdajmonskega blagostanja (Boehm in Kubzansky, 2012). Srečnejši posamezniki na primer uživajo bolj zdravo prehrano z več sadja in zelenjave (Blanchflower idr., 2013), manjše zadovoljstvo z življenjem se povezuje z verjetnejšim pretiranim uživanjem alkohola, kajenjem, neuporabo zaščite pred soncem (Grant idr., 2009) in neuporabo varnostnega pasu v avtomobilu (Goudie idr., 2014), ljudje z višjim smislom življenja pa verjetneje hodijo na preventivne zdravniške preglede (npr. merjenje holesterola v krvi, kolonoskopija, mamografija, pregled prostate; Kim idr., 2014).

Skladno s prevladovanjem biomedicinskega modela v zdravstvu so raziskave pogosteje ugotovljale napovedno vrednost z zdravjem povezanih vedenj za blagostanje

kot pa obratno (Kimiecik, 2016). Tajvanski raziskovalci so na primer pokazali, da nezdrava vedenja odraslih napovedujejo njihovo sočasno ocenjeno manjše zadovoljstvo z življenjem (Lin idr., 2016); podobno je pri slovenskih odraslih nezdravo prehranjevanje prispevalo k manjšemu zadovoljstvu z življenjem (Novak, 2010). V zadnjem desetletju je opazen porast študij, ki preverjajo tudi obratno pot povezav. Na primer, pri HIV-pozitivnih posameznikih je višje pozitivno čustvovanje povečalo verjetnost spoštovanja zdravstvenih navodil v naslednjih osemnajstih mesecih (Carrico in Moskowit, 2014). Tudi študija z 2,5 milijona odraslih iz ZDA je pokazala, da pozitivno čustvovanje in zadovoljstvo z življenjem prispevata k z zdravjem povezanim vedenjem (Kushlev idr., 2019). Nekatere študije subjektivno blagostanje obravnavajo hkrati kot predhodnik in posledico z zdravjem povezanih vedenj (npr. Boehm in Kubzansky, 2012; Ng idr., 2012) ter kažejo, da je odnos med z zdravjem povezanimi vedenji in različnimi vidiki subjektivnega blagostanja recipročen in dinamičen (Ryff, 2021).

V nadaljevanju si bomo podrobneje pogledali ugotovitve raziskav, ki so proučevale povezanost subjektivnega blagostanja s spanjem in gibanjem.

#### 4.4.1 Povezanost subjektivnega blagostanja in telesne dejavnosti

Izobilje empiričnih dokazov kaže na povezanost telesne dejavnosti s telesnim (npr. Smith idr., 2014) in duševnim zdravjem (Marquez idr., 2020) otrok in mladostnikov (Biddle idr., 2019) ter odraslih z diagnosticiranimi duševnimi motnjami (Rosenbaum idr., 2014) in brez njih (Rebar idr., 2015), vključno s starejšimi odraslimi (Windle idr., 2010). Ogromno raziskav je proučevalo tudi povezanost telesne dejavnosti s subjektivnim blagostanjem, njihove rezultate pa so raziskovalci nato vključili v metaanalize. Nekatere od teh metaanaliz so se osredotočile na razmeroma specifične skupine udeležencev, le določen vidik subjektivnega blagostanja in/ali določeno vrsto telesne dejavnosti. Rezultati teh metaanaliz so pokazali pozitivno povezanost med telesno dejavnostjo in blagostanjem pri starejših odraslih (Netz idr., 2005), pri osebah s poškodbami hrbtenjače (Martin Ginis idr., 2009) in pri zaposlenih (Wiese idr., 2018) ter med telesno dejavnostjo in srečo (Zhang in Chen, 2019). Poleg tega metaanalize kažejo na porast pozitivnega čustvovanja ob redni aerobni vadbi (Reed in Buck, 2009), pa tudi takoj po aerobni vadbi (Reed in Ones, 2006). Ta učinek naj bi trajal vsaj 30 minut, nato pa se raven pozitivnega čustvovanja vrne na osnovno raven (angl. *rebound phenomenon*). Koristi telesne dejavnosti za subjektivno blagostanje se kažejo tudi pri skupinah ljudi z različnimi hudimi boleznimi, na primer pri bolnikih z rakom (pregled v Zhang in Chen, 2019). Omeniti pa velja, da navedene pozitivne

povezave s subjektivnim blagostanjem ne veljajo za vse vrste telesnih dejavnosti. Še ena metaanaliza (White idr., 2017) je namreč pokazala, da se s pozitivnim duševnim zdravjem ugodno povezujeta le prostočasna telesna dejavnost in telesna dejavnost, povezana s prevozom (zlasti na delo), medtem ko se višja raven telesne dejavnosti na delovnem mestu s pozitivnim duševnim zdravjem ne povezuje, se pa z višjo ravnjo težav v duševnem zdravju.

Nedavna metaanaliza (Buecker idr., 2021) je proučila odnos med telesno dejavnostjo in hedonskim blagostanjem pri raznovrstnih vzorcih udeležencev ob upoštevanju različnih raziskovalnih načrtov, mer blagostanja, intenzivnosti telesne dejavnosti in tako dalje. Po analizi rezultatov 157 študij, v katerih je sodelovalo več kot pol milijona udeležencev, starih od 5 do 83 let, so avtorji ugotovili majhen, toda značilen (Cohenov  $d = 0,36$ ) učinek telesne dejavnosti, vključno s telesno vadbo in športnim udejstvovanjem, na hedonsko blagostanje. Telesno dejavni ljudje torej v povprečju poročajo o značilno višjih ravneh subjektivnega blagostanja kot ljudje, ki niso telesno dejavni. Pozitiven učinek telesne dejavnosti na subjektivno blagostanje se je pokazal v korelacijskih, kvaziekperimentalnih in eksperimentalnih študijah; v zadnjih je bil pravzaprav največji, in sicer zmerno velik (Cohenov  $d = 0,53$ ). Ta učinek se je pokazal na področju zadovoljstva z zdravjem in socialnega življenja, pa tudi pri splošnem subjektivnem blagostanju, vendar je telesna dejavnost bolj prispevala k višjemu pozitivnemu čustvovanju (Cohenov  $d = 0,53$ ) kot zadovoljstvu z življenjem (Cohenov  $d = 0,35$ ), medtem ko na negativno čustvovanje ni imela učinka. Poleg tega rezultati kažejo, da telesna dejavnost zvišuje subjektivno blagostanje pri tistih ljudeh, ki so bili že prej telesno dejavni, in tistih, ki niso bili, pri tem pa ni bistveno, ali je telesna dejavnost individualna ali skupinska. Učinkovita je telesna dejavnost vsakršne intenzivnosti, res pa je učinek največji pri zmerni intenzivnosti (Cohenov  $d = 0,43$ ) in najmanjši pri nizki intenzivnosti (Cohenov  $d = 0,26$ ). Tu velja dodati, da je metaanaliza eksperimentalnih študij učinkov telesne vadbe na čustvovanje starejših odraslih pokazala največje pozitivne učinke pri vadbi nizke intenzivnosti (Arent idr., 2000).

Telesna dejavnost se je povezovala s subjektivnim blagostanjem tudi v času pandemije COVID-19. Obsežna presečna raziskava s 13.696 udeleženci iz osemnajstih držav je pokazala, da je v času prvega vala pandemije (od marca do maja 2020) razpoloženje ljudi naraščalo s pogostostjo telesne dejavnosti, tako da so bile najboljše razpoložene osebe, ki so telovadile skoraj vsak dan, in to ne glede na to, ali so se z vadbo ukvarjale tudi pred pandemijo (Brand idr., 2020). Poleg tega je pri ljudeh, ki so pogostost telesne dejavnosti med pandemijo zmanjšali v primerjavi s časom pred pandemijo, prišlo do upada razpoloženja. Podobno tudi nemška študija (Mutz, 2021) kaže, da se je bistveno zmanjšanje ali celo prenehanje telesne vadbe



povezovalo z upadom subjektivnega blagostanja, še posebej pa je bil ta upad izrazit pri tistih, ki so se med pandemijo manj ukvarjali s športom ali telesno vadbo zaradi zunanjih omejitev. Nasprotno pa so tisti posamezniki, ki so med pandemijo povečali telesno vadbo, poročali o najvišjih ravneh blagostanja.

Zgoraj omenjene študije so skoraj izključno zajemale mere hedonskega blagostanja, povezava telesne dejavnosti z evdajmonskim blagostanjem pa je manj raziskana. Rezultati tovrstnih raziskav nakazujejo, da za evdajmonsko blagostanje ni pomembna količina (npr. trajanje, pogostost), ampak predvsem kakovost telesne dejavnosti – kako jo posameznik izvaja in kako jo doživlja (Kimiecik, 2016). Tako v presečni študiji z mladimi ženskami (Ferguson idr., 2012) z zdravjem povezana telesna dejavnost ni napovedovala psihološkega blagostanja, je pa k temu prispevala ocena posameznic, da jim telesna dejavnost omogoča doseganje hedonskih in evdajmonskih ciljev.

Literatura torej ponuja nedvoumne dokaze o povezanosti telesne dejavnosti in subjektivnega blagostanja, vključno z jasnimi ugotovitvami, da telesna dejavnost vodi do pozitivnih posledic na področju blagostanja, ki so celo večje, če so ljudje pred začetkom telesne dejavnosti slabše razpoloženi (npr. Kanning in Schlicht, 2010; Reed in Buck, 2009). Nekatere študije nakazujejo, da za izboljšanje čustvovanja zadostuje že kratka telesna dejavnost, na primer deset- do petnajstminutna živahna hoja (Ekkekakis idr., 2000). Ob tem pa se postavlja vprašanje, zakaj se ljudje potem na splošno premalo gibajo. Razpoložljivi podatki namreč kažejo, da je nizka raven telesne dejavnosti zelo pogosta: 31 odstotkov svetovne populacije naj ne bi dosegalo priporočil za telesno dejavnost (Hallal idr., 2012), približno polovica odraslih Evropejcev ne izvaja nobene športne dejavnosti, delež tistih, ki po lastnem poročanju prostočasnim telesnim dejavnostim namenijo vsaj priporočene dve uri in pol na teden, pa znaša 30 odstotkov za Evropsko unijo in 38 odstotkov v Sloveniji (Eurostat, 2017). Dodatni podatki o pogostosti sedečega vedenja, opredeljenega kot sedeče ali ležeče dejavnosti v budnem stanju z majhno porabo energije (mejna vrednost je približno polovična poraba energije kot med hojo s hitrostjo 4,8 km/h), kažejo, da več kot polovica odraslih Evropejcev poroča o sedečem vedenju več kot štiri ure in pol na dan, ta delež pa v zadnjih dvajsetih letih postopno narašča (López-Valenciano idr., 2020). Za športne psihologe tako fenomen sedečega življenjskega sloga predstavlja teoretičen izziv (Biddle in Gorely, 2014), za strokovnjake s področja javnega zdravja pa tudi praktičen izziv. Telesno dejavnost tako v kontekstu javnega zdravja označujejo kot »najboljši nakup«, hkrati pa jo je javnosti zelo »težko prodati« (Ekkekakis idr., 2011).

Razkorak med jasnimi koristmi telesne dejavnosti in visoko ravno telesne nedejavnosti v populaciji je poskušal pojasniti Ekkekakis s sodelavci (Ekkekakis, 2009;

Ekkekakis idr., 2011; Ekkekakis in Brand, 2019). Avtor meni, da so številne raziskave v zadnjih 50 letih poskušale dokazati, da telesna vadba, zlasti intenzivna, vodi do boljšega počutja (npr. Morgan, 1973). Te raziskave pa imajo vrsto metodoloških omejitev. Subjektivno blagostanje so pravzaprav najpogosteje merili z vprašalniki anksioznosti in motenj razpoloženja. Poleg tega so psihološko doživljanje telesne vadbe že zaradi same dolžine najpogosteje uporabljenih vprašalnikov (STAI, Spielberger idr., 1970; POMS, McNair idr., 1971) najpogosteje merili pred vadbo in po njej, ob tem pa predpostavljali, da so spremembe med tema točkama linearne. Poznejše raziskave so pokazale, da pozitivno čustvovanje med intenzivno vadbo tipično upada vzdolž kvadratne krivulje, po končani vadbi pa naraste nad raven pred vadbo (Ekkekakis idr., 2011). Tudi najpogosteje uporabljene statistične analize (največkrat so uporabili analizo variance za ponovljene mere) so zakrivala precejšnje medosebne razlike v velikosti in smeri sprememb pozitivnega čustvovanja med telesno vadbo. Avtor meni, da raznolikost v teh spremembah ni le statistični »šum«, ampak naj bi odražala psihološko pomembne medosebne razlike, na primer v preferenci do bolj ali manj intenzivne telesne dejavnosti ali v ravni tolerantnosti za vsiljene neprijetne ravni intenzivnosti vadbe (Ekkekakis idr., 2005a). Problematični so bili tudi zgodnji poskusi standardiziranja intenzivnosti vadbe, ki so imeli različne omejitve. Tem omejitvam se raziskovalci v sodobnih študijah poskušajo izogniti tako, da ravni intenzivnosti vadbe večinoma razlikujejo glede na mere delovanja presnove, ki temeljijo na ventilacijskem oziroma laktatnem pragu in na pragu respiratorne kompenzacije.<sup>1</sup> Poleg metodoloških omejitev starejših študij so bili tudi njihovi enoznačni rezultati glede univerzalnih pozitivnih učinkov telesnega napora na blagostanje v očitnem nasprotju z negativnimi izkušnjami (npr. bolečina, zadihanost in strah), o katerih so ljudje (zlasti kronično premalo aktivni posamezniki, ljudje s preveliko telesno maso in ljudje z boleznimi, ki omejujejo zmožnost gibanja) med telesno vadbo pogosto poročali (Ekkekakis in Brand, 2019).

1 Laktatni prag je točka, na kateri vsa potrebna energija za telesno dejavnost ne nastaja več aerobno – pri aerobni dejavnosti telo lahko aktivnim mišičnim celicam dostavi ves potreben kisik, raven laktata (sol mlečne kisline) je (skoraj) enaka ravni med mirovanjem –, ampak začne nastajati po anaerobni poti, ki povzroči porast ionov H<sup>+</sup> in laktata v mišičnih celicah, kar je glavni razlog za povečanje hitrosti dihanja med telesnim naporom (Potočnik, 2014). Dokler organizem nastali laktat lahko porablja (ta količina se ob redni vadbi povečuje), lahko napor nad laktatnim pragom vzdržujemo dlje časa. Ko pa s stopnjevanjem napora telo nastajajočega laktata ne more več porabljati, njegova raven v krvi preseže najvišje ravnovesno stanje in začne naraščati. S stopnjevanjem napora vse večji delež energije nastaja anaerobno do trenutka, ko dosežemo maksimalno porabo kisika in anaerobno nastaja vsa potrebna energija, kar vodi do lokalne in sistemske utrujenosti ter občutka izčrpanosti, ta pa do prenehanja telesne dejavnosti. S stopnjevanjem napora se povečujeta tudi količina predihanega zraka, potrebna za liter porabljenega kisika (t. i. ventilacijski ekvivalent), in količina izločenega CO<sub>2</sub>. Pri zmerni vadbi je ventilacijski ekvivalent 15–20 litrov predihanega zraka za liter porabljenega kisika, najvišje vrednosti pa znašajo od 30 do 45 litrov zraka/liter kisika. Po prehodu na anaerobni metabolizem prostornina izdihanega CO<sub>2</sub> preseže prostornino porabljenega kisika, to točko pa imenujemo ventilacijski prag in tipično sovпада z laktatnim pragom. Z dodatnim stopnjevanjem napora sčasoma dosežemo prag respiratorne kompenzacije, ko se začne ventilacijski ekvivalent še hitreje povečevati, napor na tej točki pa tipično sovпада s točko, ko dosežemo najvišje ravnovesno stanje laktata.

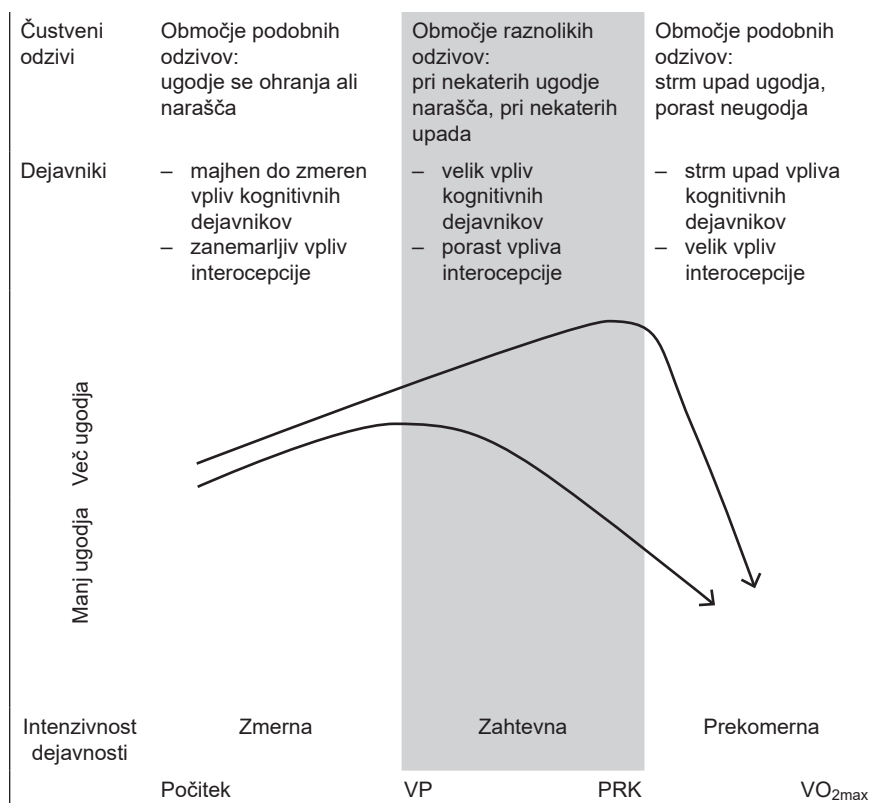
Ekkekakis (2009; Ekkekakis in Brand, 2019; Ekkekakis idr., 2020) je predlagal nov model dveh načinov (angl. *Dual-Mode Theory*), ki povezuje čustvene odzive na telesno vadbo s presnovnimi procesi, pri tem pa upošteva tudi evolucijske vidike in poudarja medosebne razlike. Teorija predvideva tri ravni intenzivnosti telesne dejavnosti, ki ustrezajo trem načinom delovanja presnovnih procesov in imajo različne prilagoditvene funkcije ter različne vzorce čustvenega odzivanja: zmerna, zahtevna in čezmerna intenzivnost (glejte tudi sliko 19).

Zmerna intenzivnost vključuje telesno dejavnost pod ventilacijskim pragom, ko lahko organizem ohranja fiziološko ravnovesje. V evolucijski zgodovini so ljudje večino časa izvajali dejavnosti na tej ravni (npr. nabiranje semen in sadja, zasledovanje plena), zato je bilo pomembno, da jih organizem lahko izvaja več ur skupaj brez izčrpanosti. Telesno dejavnost na tej ravni spremlja porast aktivacije, ki se pri večini ljudi povezuje s povečanjem užitka in zaznane energije (Ekkekakis idr., 2011). Čustveni odzivi na to raven intenzivnosti telesne dejavnosti so torej precej univerzalno pozitivni.

Dejavnosti zahtevne intenzivnosti potekajo v območju med ventilacijskim pragom in pragom respiratorne kompenzacije (to sovпада z območjem med laktatnim pragom in točko najvišjega laktatnega ravnovesnega stanja). Ob ustrezni izurjenosti lahko posameznik po nekaj minutah znova vzpostavi ravnovesje tudi pri dejavnosti na tej ravni, vendar tolikšna intenzivnost telesne dejavnosti v organizmu sproži splošni stresni odziv. Dejavnosti na tej ravni bi lahko prinesle tako evolucijske prednosti (npr. prednost pri boju, zmožnost kratkega, toda hitrega zasledovanja plena, prenašanje neugodnih razmer, kot so vročina, visoka vlažnost ali nadmorska višina) kakor tveganja (npr. za poškodbo, podhladitev, izčrpanost). Skladno s tem so tudi čustveni odzivi ljudi med dejavnostmi zahtevne intenzivnosti zelo raznoliki – nekateri še naprej poročajo o porastu užitka, drugi pa začenjajo opazati upad pozitivnega čustvovanja (Ekkekakis idr., 2005b). Pomembno vlogo v čustvenih odzivih med dejavnostmi zahtevne intenzivnosti imajo psihološki mehanizmi (npr. višja samoučinkovitost poveča verjetnost doživljanja pozitivnih čustev, višja občutljivost za socialno vrednotenje poveča verjetnost negativnega čustvovanja med telesno dejavnostjo v javnosti) in fiziološki dejavniki (npr. raven laktata v krvi).

Dejavnosti čezmerne intenzivnosti potekajo v območju od praga respiratorne kompenzacije oziroma najvišjega laktatnega ravnovesnega stanja do točke največje porabe kisika. V tem območju fiziološki parametri, kot sta raven laktata v krvi in poraba kisika, naraščajo do maksimalnih vrednosti in posameznik zaradi izčrpanosti v nekaj minutah dejavnost prekine. Dejavnosti takšne intenzivnosti torej niso vzdržne z vidika presnove, zato jih je nujno prekiniti oziroma zmanjšati njihovo

intenzivnost, da ne pride do nepopravljivih okvar organizma. To prilagoditveno nujnost spremlja upad doživljanja užitka, ki se jasno kaže pri različnih skupinah ljudi in pri raznovrstnih telesnih dejavnostih (Ekkekakis idr., 2005b). Čustveni odzivi na prekomerno intenzivnost telesne dejavnosti se v primerjavi z zahtevno ravno intenzivnosti bistveno manj povezujejo s kognitivnimi značilnosti, precej bolj pa s fiziološkimi procesi, zato so tudi različne kognitivne tehnike uravnava-nja čustev med telesno dejavnostjo na tej ravni intenzivnosti vse manj učinkovite (Ekkekakis idr., 2020).



Slika 19: Čustveni odzivi na telesno dejavnost različne intenzivnosti, kot jih predvideva model dveh načinov (prirejeno po Dual-Mode Theory, b. l.; Ekkekakis idr., 2020).

Opomba. VP = ventilacijski prag; PRK = prag respiratorne kompenzacije; VO<sub>2max</sub> = maksimalna poraba kisika

Model dveh načinov torej čustvene odzive na telesno dejavnost razlaga v odvisnosti od ravni intenzivnosti in spremljajočih presnovnih procesov. Dodatne razlage, zakaj ljudje začnejo telesno vadbo in vztrajajo pri njej, pa omogoča čustveno-reflektivna teorija telesne vadbe in telesne nedejavnosti (angl. *Affective-Reflective Theory – ART*; Brand in Ekkekakis, 2018), ki razširja teoretične modele dveh načinov duševnih procesov (Gawronski idr., 2006; Kahneman, 2011; Strack in Deutsch, 2015) na področje gibanja. Ljudje naj bi razmišljali, čustvovali in se vedli na dva načina: prvi način je hiter, avtomatski, enoličen in skorajda refleksen, močno se povezuje s preteklimi čustvenimi izkušnjami ter vzbuja impulze k dejavnosti (približevanje ali umik); drugi način je evolucijsko novejši, bolj raznolik, pretežno dostopen zavestnemu zavedanju in pod vplivom namernega kognitivnega nadzora. Teorija ART razlaga, da ljudje na podlagi ponavljajočih se prijetnih ali neprijetnih izkušenj v kontekstu telesne dejavnosti (npr. bolečina ali navdušenje, ponos ali sram, užitek ali trpljenje) oblikujemo avtomatsko čustveno vrednotenje telesne vadbe ali druge telesne dejavnosti, torej jim pripišemo neko splošno pozitivno ali negativno vrednost, ki je povezana z nagnjenostjo k približevanju ali umiku od takšnih aktivnosti. Poleg tega smo sposobni zavestnega odločanja in se lahko odločimo za neko vedenje, čeprav ga na podlagi preteklih izkušenj vrednotimo kot neprijetno. To je verjetneje takrat, ko imamo na voljo dovolj virov za samouravnavanje, kadar pa so naši viri zmanjšani (npr. zaradi stresa), se bomo verjetneje odzivali z avtomatskimi procesi. Tako se morda večina ljudi res zaveda koristi gibanja za telesno in duševno zdravje, vendar jih pri dejanskem aktivnem življenjskem slogu ovirajo pretekle ponavljajoče se negativne (ali vsaj ne pozitivne) izkušnje s telesno vadbo (npr. zasmehovanje sošolcev pri pouku športa, bolečina pri poškodbi zaradi telesne dejavnosti) in/ali ponavljajoče se pozitivne izkušnje s sedečimi vedenji (npr. raba družbenih omrežij, gledanje televizije). Novejše študije ponujajo že nekaj empiričnih dokazov v podporo tej teoriji (npr. Phipps idr., 2021).

Dokazov o učinkih telesne dejavnosti na subjektivno blagostanje je torej na pretek, študije pa so preverjale tudi obratno smer povezave, torej morebiten učinek subjektivnega blagostanja na telesno dejavnost. Na primer, pri študentih v ZDA sta dva vidika psihološkega blagostanja napovedovala sočasno ocenjeno prostočasno telesno dejavnost (Hartman idr., 2020). V prostem času so bili verjetneje telesno dejavni študenti z višjo ravno avtonomnosti in nižjo ravno osebnostne rasti. Avtorji menijo, da se študenti z visoko ravno osebnostne rasti verjetno vključujejo v raznovrstne prostočasne dejavnosti, ne le tiste, ki zajemajo telesno dejavnost. Mogoč učinek pozitivnega čustvovanja na telesno dejavnost so raziskovalci preverjali tudi v kratkoročnih vzdolžnih študijah. Rezultati tovrstnih študij večinoma kažejo, da višja raven pozitivnega čustvovanja napoveduje večjo verjetnost, da bo posameznik

v bližnji prihodnosti (v obdobju od naslednjih 30 minut do enega dneva) telesno dejaven (pregled v Liao idr., 2015). Obsežna študija z reprezentativnim vzorcem odraslih iz ZDA pa je preverjala obe smeri povezanosti med prostočasno telesno dejavnostjo in evdajmonskim blagostanjem v dvajsetletnem obdobju ter odvisnost teh povezav od intenzivnosti telesne dejavnosti (Kim idr., 2020). Ljudje z višjo ravno psihološkega in socialnega blagostanja so bili v naslednjih desetletjih pogosteje zmerno telesno dejavni, hkrati pa je pogostejša zmerna telesna dejavnost napovedovala večji porast poznejšega blagostanja. V zvezi z intenzivno telesno dejavnostjo pa so povezave potekale le v eno smer: višje evdajmonsko blagostanje je napovedovalo tudi poznejšo intenzivno telesno dejavnost, medtem ko pogostejše ukvarjanje z intenzivno telesno dejavnostjo ni prispevalo k višjemu psihološkemu in socialnemu blagostanju čez deset in dvajset let.

Poleg tega rezultati eksperimentalnih študij nakazujejo, da lahko s pozitivnopsihološkimi intervencijami povečamo raven telesne dejavnosti. Na primer, z osebami s sladkorno boleznijo tipa 2 so osem tednov izvajali motivacijske intervjuje po telefonu, pri čemer so ti intervjuji pri nekaterih vključevali pozitivnopsihološko intervencijo (Huffman idr., 2021). Pri eksperimentalni skupini je glede na primerjalno prišlo do značilno višjega porasta v pozitivnem čustvovanju in objektivno merjeni telesni dejavnosti, ta učinek pa se je ohranil tudi po šestnajstih tednih. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi z osebami z akutnim koronarnim sindromom (Huffman idr., 2019) in osebami po koronarnih posegih (Peterson idr., 2012); pri zadnjih so ugodne učinke pozitivnopsihološke intervencije zaznali še po enem letu. Omeniti velja še kvaziekperimentalno študijo, v kateri so avtorji pokazali, da lahko porast telesne aktivnosti dosežemo tudi s spodbujanjem evdajmonskega blagostanja (Lewis idr., 2014). Čeprav so učinki telesne dejavnosti na subjektivno blagostanje precej bolj dokumentirani kot obratna pot povezav, pa obstoječi dokazi vendarle nakazujejo, da so povezave med telesno dejavnostjo in subjektivnim blagostanjem dvosmerne.

Kimiecik (2016) na podlagi pregleda literature zaključuje, da je za začenjanje in ohranjanje redne telesne vadbe pomembno doživljanje užitka (prijetnih čustev) in smisla. Za spodbujanje ljudi k pogostejši telesni vadbi se velikokrat uporablja argument boljšega zdravja, vendar je tako pri mlajših kot starejših odraslih učinkovitejši argument boljšega počutja. Poleg tega ljudje, ki intenzivnost telesne dejavnosti (npr. hitrost hoje) prilagajajo dobremu počutju, dejansko izbirajo intenzivnost, ki omogoča zdravstvene koristi. Ob tem doživljanje pozitivnih čustev med samo dejavnostjo predstavlja sicer majhno, toda takojšnjo nagrado in ima zato večjo motivacijsko moč pri ohranjanju redne telesne dejavnosti kot pa pomembnejša, vendar precej oddaljena nagrada preprečitve zdravstvenih težav. Dodatno lahko k ohranjanju redne telesne dejavnosti prispeva

spodbujanje evdajmonskih izkušenj, na primer spodbujanje razumevanja, da lahko s telesno dejavnostjo izboljšamo doseganje drugih za nas pomembnih ciljev (Segar in Richardson, 2014). Evdajmonske izkušnje, kot je doživljanje smisla v neki dejavnosti, lahko dodatno zvišujejo pozitivno čustvovanje in tako prispevajo k ohranjanju redne telesne dejavnosti (Fredrickson, 2001).

#### 4.4.2 Povezanost subjektivnega blagostanja z značilnostmi spanja

Spanje je pomembno za dobro delovanje človeškega organizma, kakovost spanja in hitrost uspanja pa se povežeta z okrevanjem po utrujenosti in dobrim telesnim zdravjem (npr. Tanaka in Furutani, 2012). Pogostost težav s spanjem pri različnih skupinah ljudi, vključno s študenti, ni zanemarljiva (npr. Becker idr., 2018). V slovenski raziskavi EHIS 2019 so ljudi vprašali, kako pogosto so v zadnjih dveh tednih težko zaspali, slabo spali ali preveč spali. Podatki kažejo (preglednica 16), da ima do 40 odstotkov ljudi v vseh starostnih obdobjih vsaj občasne težave s spanjem. Glede na razmeroma precejšnjo pogostost različnih težav s spanjem so raziskovalci proučevali, kako se količinske in kakovostne značilnosti spanja povezujejo ne le s telesnim, ampak tudi z duševnim zdravjem, vključno s subjektivnim blagostanjem.

Preglednica 16: *Delež slovenskih mladostnikov in odraslih (N = 9900), ki so v preteklih štirinajstih dneh različno pogosto doživljali težave s spanjem (težko uspanje, slaba kakovost spanja, preveč spanja).*

Starost v letih	Moški					Ženske				
	N	Nikoli	Nekaj dni	Več kot polovico dni	Skoraj vsak dan	N	Nikoli	Nekaj dni	Več kot polovico dni	Skoraj vsak dan
15–18	232	61 %	30 %	5 %	4 %	207	40 %	36 %	14 %	10 %
19–27	533	60 %	33 %	5 %	3 %	490	44 %	43 %	9 %	4 %
28–44	1464	60 %	31 %	6 %	3 %	1308	55 %	35 %	7 %	4 %
45–64	1698	58 %	30 %	6 %	6 %	1645	46 %	40 %	8 %	6 %
65–74	587	58 %	26 %	8 %	8 %	653	46 %	34 %	9 %	11 %
75–99	389	49 %	29 %	13 %	9 %	675	35 %	31 %	16 %	17 %

Povezanost subjektivnega blagostanja z različnimi količinskimi vidiki spanja (npr. trajanje uspanja, dolžina spanja) in kakovostjo spanja podpira precej študij (npr. Fuligni in Hardway, 2006; Paunio idr., 2009; Steptoe idr., 2008). Večina raziskav odnosa med spanjem in subjektivnim blagostanjem je presečnih, prav tako večinoma vključujejo samoocene značilnosti spanja. Posamezniki, ki poročajo o slabši kakovosti spanja, več težavah s spanjem in manjši količini spanja, v primerjavi z

Ljudmi, ki spijo dobro in/ali sedem do osem ur na noč, dosledno doživljajo nižje subjektivno blagostanje, kar velja za mladostnike (Gireesh idr., 2018; Kalak idr., 2014; Otsuka idr., 2020), mlade na prehodu v odraslost (npr. Ness in Saksvik-Lehouillier, 2018; Peach idr., 2016) in odrasle (Hamilton idr., 2007; Lee, 2019), vključno s starejšimi odraslimi (Faubel idr., 2009; Lukaschek idr., 2017). Kot kaže, pa je pri odraslih z nizkim blagostanjem povečana verjetnost ne le za to, da spijo malo, ampak tudi za to, da spijo dolgo, kar je pri odraslih običajno opredeljeno kot več kot osem ur in pol na noč (Faubel idr., 2009), takšna povezanost med blagostanjem in dolžino spanja v obliki U-krivulje pa se ohrani tudi ob upoštevanju vrste demografskih značilnosti in prisotnosti kroničnih zdravstvenih težav (Lima idr., 2018). Nekatere raziskave nakazujejo, da se subjektivno blagostanje bolj kot z dolžino povezuje z variabilnostjo spanja, saj o znižanem blagostanju poročajo ljudje z bolj spremenljivo dolžino spanja v več nočeh (npr. Ness in Saksvik-Lehouillier, 2018).

Bolj kot dolžina spanja pa se vsaj v nekliničnih populacijah s subjektivnim blagostanjem povezuje kakovost spanja (npr. Ness in Saksvik-Lehouillier, 2018; Wickham idr., 2020). Tako je japonska obsežna presečna študija z reprezentativnim vzorcem mladostnikov pokazala, da so srečnejši mladostniki ne glede na morebitne težave z duševnim zdravjem imeli bistveno manj subjektivno zaznanih težav s spanjem, vključno z nespečnostjo, kratkim časom spanja (manj kot šest ur na noč) in nekakovostnim spanjem (Otsuka idr., 2020). Mladostniki z najvišjimi ravni subjektivne sreče so v primerjavi z najmanj srečnimi mladostniki imeli približno štirikrat manjšo možnost za nespečnost, trikrat manjšo možnost za kratek čas spanja in petkrat manjšo možnost za slabo spanje.

Tako presečne kot vzdolžne študije večinoma uporabljajo samoocenjevalne merske pripomočke, ki so občutljivi za vrsto merskih napak in večinoma merijo splošno nagnjenost k doživljanju subjektivnega blagostanja (glejte poglavje Merjenje subjektivnega blagostanja). Te pomanjkljivosti poskušajo nadomestiti študije v naravnem okolju in realnem času, ki vključujejo vrsto različnih načinov ocenjevanja, tudi večkratne samoocene psihološkega doživljanja v danem trenutku (npr. metodo vzorčenja izkušenj, dnevniške zapise, mere opazovanja in fiziološke mere). Tovrstne študije so zajele otroke, mladostnike in odrasle iz splošne populacije. V splošnem rezultati teh študij kažejo, da se pozitivno čustvovanje, ki ga ljudje doživljajo med dnevom, tudi ob upoštevanju učinka negativnega čustvovanja povezuje s kakovostjo spanja ponoči (Fuligni in Hardway, 2006; Galambos idr., 2009; Ong idr., 2013) in občutkom spočitosti zjutraj (Song idr., 2015), ne pa tudi s količinskimi vidiki spanja (de Wild-Hartman idr., 2013; Galambos idr., 2009; Loft in Cameron, 2014).



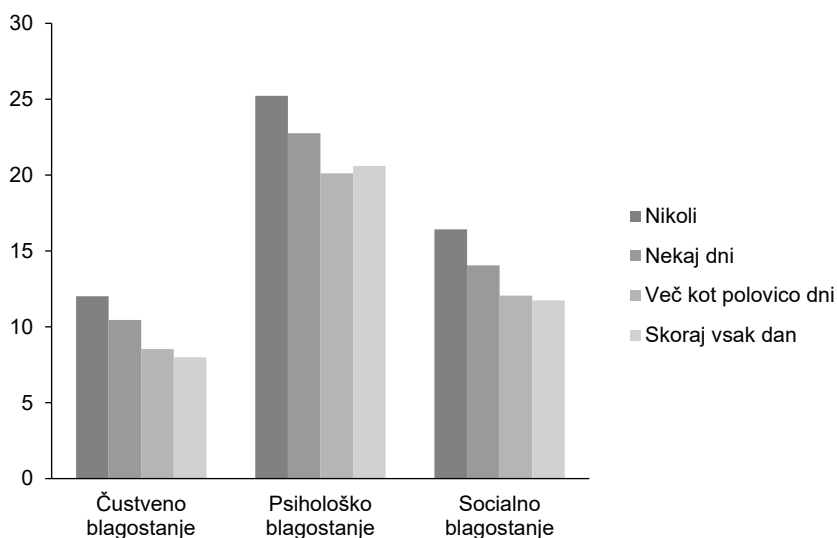
Omenjene raziskave najpogosteje vključujejo mere čustvenega blagostanja, vendar pa se spanje povezuje tudi z evdajmanskim blagostanjem (Stephoe idr., 2008). Ljudje, ki v povprečju spijo od šest ur in pol do osem ur in pol na noč, poročajo o višjem psihološkem blagostanju kot ljudje, ki v povprečju spijo manj ali več (Hamilton idr., 2007). Tudi kakovost spanja se pozitivno povezuje s čustvenim, psihološkim in socialnim blagostanjem (Howell idr., 2008).

Nekatere sodobne študije so značilnosti spanja merile tudi z objektivnimi metodami, na primer z aktimetrij, pri kateri udeleženci nosijo zapestno napravo, ki omogoča objektivno določanje značilnosti spanja, kot so skupni čas spanja, trajanje uspanja, zburjanje med spanjem in učinkovitost spanja. Ena tovrstnih študij v ZDA je pokazala, da je ob upoštevanju demografskih značilnosti in indeksa telesne mase ključna značilnost spanja, ki prispeva k subjektivnemu blagostanju odraslih, manjša objektivno izmerjena variabilnost dolžine spanja v več nočeh (Lemola idr., 2017). Japonska presečna študija je pri 24 študentih značilnosti spanja merila subjektivno z vprašalnikom in objektivno z uporabo senzorjev v spalni podlogi (Okamura, 2020). Bolj ko so se študenti ocenili za srečne, hitreje so zaspali, njihovo spanje je bilo učinkovitejše, njihov srčni utrip pa počasnejši. Ocene sreče se s samoporočanimi značilnostmi spanja niso značilno povezovali.

Omeniti velja še eno nedavno raziskavo z več kot 13.000 Avstralci, starejšimi od 15 let, ki je ugotovila, da ima kakovost spanja tudi pomembno mediatorsko vlogo v odnosu med temeljnimi osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem (Lai, 2018). Pretekle študije ponujajo obsežne empirične dokaze o učinku ekstravertnosti, sprejemljivosti, vestnosti, nevroticizma in delno tudi odprtosti na subjektivno blagostanje (npr. Anglim idr., 2020; za pregled glejte tudi Kavčič idr., 2019). Vsaj del teh učinkov očitno poteka prek kakovosti spanja, kar pomeni, da temeljne osebnostne lastnosti ljudi prispevajo h kakovosti njihovega spanja (bolje spijo zlasti ljudje, ki so čustveno stabilnejši, pa tudi sprejemljivejši, vestnejši in bolj ekstravertni; Hintsanen idr., 2014; Kim idr., 2015), boljša kakovost spanja pa prispeva k večjemu zadovoljstvu s spanjem, višji ravni pozitivnega čustvovanja in nižji ravni negativnega čustvovanja (Lai, 2018).

Analiza podatkov slovenske presečne raziskave EHIS 2019 kaže, da ima pogostost težav s spanjem tudi ob statističnem upoštevanju spola, starosti, izobrazbe in prisotnosti dolgotrajnih zdravstvenih težav značilen, zmerno velik (delež pojasnjene variance znaša od 5 do 11 odstotkov) učinek na čustveno, psihološko in socialno blagostanje, pri čemer s pogostostjo težav spanja upadajo vsi trije vidiki subjektivnega blagostanja (slika 20). Povezanost med kakovostjo spanja in subjektivnim blagostanjem je v Sloveniji proučevalo nekaj diplomskih in magistrskih raziskav, ki so

bile vse presečne in so vključevale subjektivne mere kakovosti spanja. Pri mladih na prehodu v odraslost ( $N = 362$ ) je k nižjemu subjektivnemu blagostanju prispevala slaba kakovost spanja, pa tudi preferenca poznega zaspanja in zbujanja (Kastelic, 2020). Povezanost med kakovostjo spanja in višjim subjektivnim blagostanjem se je pokazala tudi pri 157 študentih, ob sočasnem upoštevanju temeljnih osebnostnih značilnosti študentov pa kakovost spanja ni več bistveno prispevala k čustvenemu, psihološkemu ali socialnemu blagostanju (Korber, 2017). Nasprotno študija s 104 odraslimi, starimi od 20 do 85 let (Bogataj, 2016), kaže, da imajo posamezniki, ki poročajo o kakovostnejšem spanju, ne glede na svoje temeljne osebnostne značilnosti tudi višje čustveno blagostanje, medtem ko se kakovost spanja s psihološkim, socialnim ali splošnim blagostanjem ni povezovala.



Slika 20: Povprečne samoocene čustvenega, psihološkega in socialnega blagostanja pri ljudeh z različno pogostostjo težav s spanjem (raziskava EHIS 2019).

Nekatere raziskovalce je dodatno zanimala še smer povezav med spanjem in blagostanjem, pri čemer so nekateri izhajali iz predpostavke, da spanje prispeva k višjemu subjektivnemu blagostanju. Skladno s tem so odkrili, da je subjektivno zaznana kakovost spanja pomembna za višje sočasno subjektivno blagostanje (Howell idr., 2008; Lemola idr., 2017), medtem ko količinski vidiki spanja vsaj ob upoštevanju drugih značilnosti ljudi na splošno nimajo neposrednega učinka

na blagostanje (le posrednega prek kakovosti spanja; Lemola idr., 2017). Smer povezav seveda lažje ugotovljamo v vzdolžnih raziskavah. Desetletna študija z več kot 4000 odraslimi iz ZDA (Karlson idr., 2013) ni podprla vzdolžne napovedne vrednosti težav s spanjem za blagostanje, temveč je ugotovila, da so za blagostanje pomembne sočasne, pa tudi vztrajajoče značilnosti spanja. Hedonsko in evdajmonsko blagostanje je bilo ob upoštevanju vrste demografskih značilnosti in kroničnih zdravstvenih težav namreč značilno nižje pri ljudeh, ki so imeli sočasno ocenjene težave z nespečnostjo. Poleg tega sta bila oba vidika blagostanja manj ugodna pri odraslih, ki so imeli v preteklih desetih letih ponavljajoče se težave z nespečnostjo, kakor pri ljudeh, ki niso imeli težav z nespečnostjo ali so jih imeli le na eni točki merjenja.

Drugi raziskovalci so preverjali, ali velja tudi obratno, torej ali subjektivno blagostanje prispeva k daljšemu in/ali kakovostnejšemu spanju. Vzdolžna študija s skrbniki oseb z Alzheimerjevo boleznijo je na primer pokazala, da so višje ravni pozitivnega čustvovanja povezane s subjektivno ocenjenim boljšim spanjem štiri leta pozneje (ne pa tudi z značilnostmi spanja, izmerjenimi z aktimetrijom), ta povezanost pa je neodvisna od vrste sociodemografskih, vedenjskih in zdravstvenih spremenljivk ter delno tudi od negativnega čustvovanja (von Känel idr., 2014). Na področju evdajmonskega blagostanja je študija s starejšimi ženskami pokazala, da psihološko blagostanje povečuje verjetnost ohranjanja razmeroma dobre kakovosti spanja v obdobju desetih let (Phelan idr., 2010). Avtorji obeh omenjenih raziskav pa niso preverjali obratne smeri povezav.

Nekaj raziskovalcev je poskušalo odnos med spanjem in pozitivnim čustvovanjem proučiti v eksperimentalnih študijah, v katerih so z intervencijami hvaležnosti ali ponosa vzbujali pozitivno čustvovanje, le-to pa naj bi vodilo do boljšega spanja (npr. Jackowska idr., 2016; Schmidt in Van der Linden, 2013). Rezultati teh študij niso dosledni. Emmons in McCullough (2003), na primer, sta v enem eksperimentu tretjino sodelujočih študentov psihologije prosila, da dva tedna vsak dan zapišejo stvari, za katere so hvaležni, drugi tretjini sta naročila, da zapisujejo stvari, ki so jih vznemirjale ali jezile, preostali študenti pa so si zapisovali stvari, pri katerih so na boljšem kot drugi. V drugem eksperimentu je ena skupina odraslih z živčno-mišičnimi boleznimi poročala o stvareh, za katere so hvaležni, primerjalna skupina udeležencev pa ni imela takšne naloge. Vsi udeleženci obeh študij so dnevno ocenjevali tudi intenzivnost različnih čustev. V obeh študijah se je intervencija hvaležnosti povezovala z višjim pozitivnim čustvovanjem, z nižjim negativnim čustvovanjem pa le pri bolnikih, ne pa tudi pri študentih. Pri študentih prav tako ni bilo razlik med skupinami v količini in kakovosti spanja,

medtem ko so bolniki v eksperimentalni skupini spali več in se zbudili bolj spočiti kot tisti, ki niso izvajali vaje hvaležnosti. Podobno so angleški raziskovalci (Jackowska idr., 2016) poročali, da je intervencija hvaležnosti vodila do porasta subjektivnega blagostanja in kakovosti spanja, večji porast subjektivnega blagostanja pa se je povezoval tudi z večjim izboljšanjem kakovosti spanja.

Razmeroma redke raziskave so sočasno preverjale obe smeri povezanosti med spanjem in subjektivnim blagostanjem. Obsežna vzdolžna finska študija je vključevala odrasle dvojčke, ki so v letih 1975 in 1981 poročali o zadovoljstvu z življenjem ter količini in kakovosti spanja (Paunio idr., 2009). Ob upoštevanju demografskih značilnosti, prisotnosti bolezni in z zdravjem povezanega vedenja posamezniki z manjšim zadovoljstvom z življenjem niso poročali o slabši kakovosti spanja šest let pozneje, nasprotno pa je bila verjetnost za majhno zadovoljstvo z življenjem nekoliko večja pri ljudeh, ki so šest let prej poročali o krajšem spancu, in kar dvakrat večja pri tistih, ki so predhodno poročali o slabem spanju. Rezultati te študije torej nakazujejo, da spanje vpliva na subjektivno blagostanje, ne pa tudi obratno. Nasprotno pa nekatere raziskave kažejo, da tudi subjektivno blagostanje prispeva k poznejšim značilnostim spanja. Glede količine spanja je eno leto trajajoča vzdolžna študija s švicarskimi in norveškimi mladostniki (Kalak idr., 2014) ugotovila, da je daljši čas spanja napovedoval poznejše višje subjektivno blagostanje, medtem ko višje blagostanje ni prispevalo k poznejšemu daljšemu spanju.

Čeprav tega torej ne ugotavljajo vsi raziskovalci (npr. Paunio idr., 2009), pa rezultati več študij vendarle kažejo, da je povezanost med blagostanjem in spanjem najverjetneje dvosmerna, saj ugodnejše blagostanje povečuje verjetnost kakovostnega spanja, dober spanec pa prispeva k višjemu subjektivnemu blagostanju (npr. Armon idr., 2014; van Zundert idr., 2015). Na primer, pri mladih ženskah, ki so dva tedna vsakodnevno poročale o pozitivnem in negativnem čustvovanju, trajanju uspanja, trajanju spanja in kakovosti spanja, je čustvovanje napovedovalo značilnosti spanja, boljša kakovost spanja pa je napovedovala višjo raven pozitivnega čustvovanja naslednji dan (Kalmbach idr., 2014).

#### 4.5 Mehanizmi povezanosti med telesnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem

Subjektivno blagostanje je torej precej povezano z različnimi pokazatelji telesnega zdravja, te povezave pa, kot kaže, vsaj delno potekajo v obe smeri. Vpliv telesnega zdravja na subjektivno blagostanje lahko pojasnimo precej preprosto: boljše fizično zdravje (npr. odsotnost bolezni, odsotnost bolečine, zaznano dobro zdravje)

pomeni boljše telesno počutje, to pa vodi do ali vsaj povečuje verjetnost pozitivnega čustvovanja, zadovoljstva ne le z zdravjem, ampak s celotnim življenjem, občutka smisla, nadzora nad lastnim življenjem, pozitivne ocene tesnih in širših socialnih odnosov in tako dalje, torej do višjega subjektivnega blagostanja. Različne pozitivne izkušnje, kot je dobro telesno zdravje, naj bi namreč bile podlaga za splošen občutek subjektivnega blagostanja (Feist idr., 1995). Nasprotno prisotnost fizične bolezni, bolečine, neugodja in trpljenja znižuje subjektivno blagostanje.

Bolj zanimivo pa je raziskati, kako sreča vodi do zdravja. V literaturi lahko zasledimo več predlaganih poti, ki bi razložili te učinke: subjektivno blagostanje neposredno vpliva na fiziološke procese, poleg tega blaži neugodne učinke stresa na fiziološke procese, vpliva pa tudi na vedenjske procese, ki se povezujejo s telesnim zdravjem (npr. Boehm, 2018).

Raziskave povezav med subjektivnim blagostanjem in biološkimi procesi so zelo raznolike tako glede bioloških mer kot glede vzorcev, saj pogosto zajemajo majhno število ljudi, le študente ali pa zelo specifične udeležence, na primer ljudi s posameznimi kroničnimi boleznimi, razlikujejo pa se tudi glede upoštevanja morebitnih kovariatov. V splošnem rezultati teh raziskav kažejo, da se višje hedonsko in evdajmonsko blagostanje povezuje z ugodnejšim delovanjem imunskega, nevroendokrinega, kardiovaskularnega in metaboličnega sistema, čeprav vse študije teh povezav ne odkrijejo (pregled v Boehm, 2018; Ryff, 2021). Najdosledneje se kažejo povezave med čustvenim blagostanjem in ravnmi kortizola (Steptoe, 2019). Kortizol je hormon, ki ga izloča nadledvična žleza in ima pomembno vlogo v številnih telesnih procesih, vključno z uravnavanjem presnove, vnetnih procesov, ravni krvnega sladkorja, krvnega tlaka in ciklov spanja (Jameson in De Groot, 2010). Ravni kortizola se povišajo v stresnih situacijah, ko ta hormon uravnava stresni odziv organizma. Hormon ima torej številne koristne funkcije za organizem, dlje časa povišane ravni kortizola pa so dejavnik tveganja za različne zdravstvene težave. Pri ljudeh z višjim blagostanjem so v primerjavi s tistimi z nižjim blagostanjem ravni kortizola nižje, poleg tega pa jim čez dan raven kortizola bolj upade (večja hitrost tega upada se povezuje z manjšo dovzetnostjo za bolezn; Adam idr., 2017). Te povezave se kažejo tudi ob upoštevanju različnih demografskih značilnosti ljudi, njihove ravni depresivnosti in stresa (npr. Steptoe idr., 2008; Steptoe idr., 2012). Omenjene raziskave so večinoma presečne, do podobnih ugotovitev pa so prišle tudi redke vzdolžne študije. Na primer, pozitivno čustvovanje je napovedovalo nižje ravni kortizola po enem tednu (Bostock idr., 2011) in čez tri leta (Steptoe in Wardle, 2005). Rezultati študij kažejo tudi na sočasno in vzdolžno povezanost hedonskega in evdajmonskega blagostanja z ugodnejšimi ravnmi pokazateljev presnovnih procesov, na primer z nižjo ravno holesterola

v krvni plazmi (Radler idr., 2017; Steptoe idr., 2012, Yoo idr., 2017). Subjektivno blagostanje se najverjetneje povezuje tudi nižjimi ravnmi vnetnih procesov in pokazatelji ugodnejšega kardiovaskularnega delovanja, vendar so ti odnosi precej kompleksni (npr. različni za moške in ženske, odvisni od različnih kovariatov) in skladno s tem so rezultati študij razmeroma nedosledni (npr. Steptoe in Wardle, 2005; Hamer in Chida, 2011). Vsaj dve obsežni študiji sta ugotavljali povezanost subjektivnega blagostanja z alostatično obremenitvijo, ki predstavlja sestavljeno mero slabšega fiziološkega delovanja več bioloških sistemov in se povezuje s slabšim zdravstvenim stanjem. Subjektivno blagostanje se povezuje z manjšo sočasno (Schenk idr., 2018) in desetletje poznejšo (Zilioli idr., 2015) alostatično obremenitvijo tudi ob upoštevanju vrste drugih relevantnih spremenljivk.

Dodatna ugodna vloga subjektivnega blagostanja pri telesnem zdravju se kaže v tem, da lahko (vsaj čustveno) subjektivno blagostanje zmanjša neugodne učinke neprijetnih čustev na fiziološke procese in posledično na zdravje (Pressman in Cohen, 2005; Ryff, 2021). Fredrickson s sodelavci (2000) je to dokazala v zanimivi laboratorijski raziskavi. Pri udeležencih so najprej povzročili anksioznost, ki se je odražala tudi v povišani kardiovaskularni aktivnosti, nato pa so jim vzbudili različna čustva. Pokazalo se je, da je vzbujanje pozitivnega čustvovanja vodilo do hitrejšega kardiovaskularnega okrevanja kot vzbujanje nevtralnih ali neprijetnih čustev. Podobno se verjetno dogaja tudi zunaj laboratorijskih situacij. V študiji s kardiološkimi pacienti se je na primer pokazalo, da je visoko negativno čustvovanje v kombinaciji z nizko ravnjo pozitivnega čustvovanja povečalo verjetnost hospitalizacije in smrtnosti v naslednjih letih, medtem ko visoko negativno čustvovanje v kombinaciji z visokim pozitivnim čustvovanjem ni imelo takih učinkov (Meyer idr., 2015).

Povezava med subjektivnim blagostanjem in telesnim zdravjem precej verjetno poteka tudi po vedenjski poti, prek z zdravjem povezanih vedenj. Kot smo ugotovili v prejšnjem podpoglavju, se subjektivno blagostanje povezuje z vrsto vedenj, ki so povezana s fizičnim zdravjem, zdaj pa nas zanimajo še mehanizmi teh povezav. Znova se bomo osredotočili predvsem na telesno dejavnost in spanje.

Dokazov o medsebojnih učinkih med telesno dejavnostjo in subjektivnim blagostanjem je na pretek, ob tem pa je zanimivo razmisliti tudi, kako ti učinki delujejo. Telesna dejavnost izboljšuje subjektivno blagostanje prek bioloških in psiholoških mehanizmov. Biološki mehanizmi vključujejo porast prekrvljenosti možganov, povečan dotok kisika ne le v mišice, ampak tudi v možgane, zmanjšanje mišične napetosti, povečanje učinkovitosti endokanabioidnega sistema ter porast ravnin serotonina in endorfinov (pregled v Mandolesi idr., 2018). Po psihološki poti naj bi telesna dejavnost zviševala subjektivno blagostanje prek ugodnega vpliva

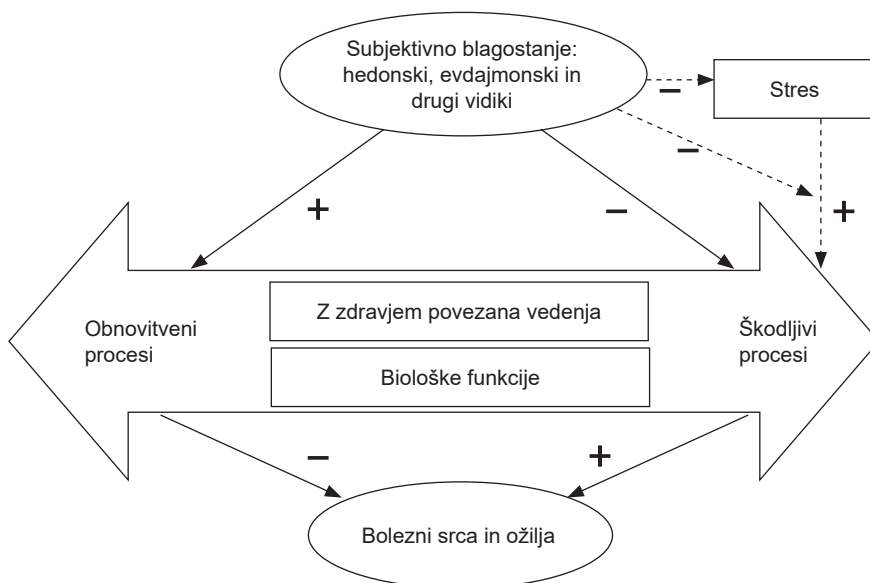
na zaznani nadzor (Precht idr., 2021), kompetentnost in samoučinkovitost (Rodgers idr., 2014), ugodnejše samospoštovanje (Zamani Sani idr., 2016), verjetnejše prijetne socialne interakcije in boljšo socialno oporo (Eime idr., 2013), vzpostavljanje psihološke razdalje od dela (Wiese idr., 2018) ter priložnosti za zanos (Decloe idr., 2009) in uživanje (Raedeke, 2007; vendar glejte tudi zgornjo razlago modela dveh načinov). Kako pa lahko subjektivno blagostanje vodi do telesne dejavnosti? Vsaj za pozitivno čustvovanje se predvideva, da vpliva na prihodnje vedenje (npr. telesno aktivnost) prek učinkovitejšega zagotavljanja psiholoških virov (npr. spoprijemanja s stresom, socialne opore; Salovey idr., 2000) in povečane motivacije (Updegraff idr., 2004). Če telesna dejavnost posameznikom pomaga pri doseganju ali ohranjanju višjega subjektivnega blagostanja, to še dodatno poveča verjetnost nadaljnje telesne dejavnosti (Hartman idr., 2020; Kim idr., 2020).

V prejšnjem podpoglavju smo pregledali empirične dokaze o dvosmerni povezanosti subjektivnega blagostanja in značilnosti spanja, zlasti njegove kakovosti, razlage te povezanosti pa pogosto vključujejo vidike čustvene regulacije. Tako slabo spanje ali pomanjkanje spanja slabi čustveno regulacijo, kar pogosto vodi do upada blagostanja in porasta negativnega čustvovanja, to nato moti spanje, kar pa spet škodi subjektivnemu blagostanju, zato nekateri avtorji menijo, da je povezavo med blagostanjem in spanjem morda celo bolje kakor dvosmerno opisati kot ciklično (Kahn idr., 2013). Če subjektivno blagostanje opredelimo predvsem s hedonskega vidika, je povezanost med spanjem in blagostanjem odvisna od ravni vznburjenosti, ki spremlja pozitivno čustvovanje. V študiji (Schwerdtfeger idr., 2016) so namreč ugotovili, da se je umirjeno pozitivno čustvovanje (sproščenost, zadovoljnost) čez dan povezovalo z ugodnimi pokazatelji srčnega delovanja med spanjem, kar bi nakazovalo, da pozitivno čustvovanje z nizko ravno vznburjenja spodbuja kakovostno spanje ponoči. Povezava med spanjem in blagostanjem lahko poteka tudi prek stresnega procesa. Skladno s to predpostavko slabša spalna higiena (ki je povezana s slabšo kakovostjo spanja; Brown idr., 2002) napoveduje višjo raven zaznanih stresorjev v življenju posameznikov in nižjo raven razpoložljivih virov za spoprijemanje s stresom, oboje pa napoveduje nižje psihološko in socialno blagostanje (Barber idr., 2014). Pri razlagi učinka subjektivnega blagostanja na spanje pa nekateri avtorji omenjajo nekatere (nefunkcionalne) strategije spoprijemanja s stresom. Pomembno vlogo bi lahko igrala ruminacija ali premlevanje neprijetnih misli in čustev. Ljudje z nižjim subjektivnim blagostanjem v primerjavi s tistimi z višjim namreč bolj premlevajo negativne misli (npr. Karabati idr., 2019), ruminacija pa slabša kakovost spanja (npr. Kompier idr., 2012; Li, 2019). Omeniti velja še obsežno finsko študijo dvojčkov (Paunio idr., 2009), ki je preverjala, ali imata kakovost spanja in zadovoljstvo z življenjem skupne genetske dejavnike. Čeprav so ugotovili precejšnjo heritabiliteto obeh konstruktov,

se genetski vplivi pretežno niso prekrivali. Povezanosti med spanjem in blagostanjem torej najverjetneje ne moremo pojasniti z istimi genetskimi dejavniki, ki bi vplivali tako na kakovost spanja kot na subjektivno blagostanje.

Poleg povečevanja verjetnosti za zdrav življenjski slog lahko subjektivno blagostanje prispeva k dobremu telesnemu zdravju še prek enega vedenjskega procesa, in sicer vzdrževanja kakovostnih socialnih odnosov (De Neve idr., 2013). Kakovostni socialni odnosi prispevajo k subjektivnemu blagostanju, hkrati pa višje blagostanje prispeva k prijetnim in medsebojno opornim socialnim odnosom (Ramsey in Gentszler, 2015), ki povečujejo verjetnost dobrega telesnega zdravja (Holt-Lunstad idr., 2010; Miller idr., 2009), tudi prek prispevanja k vedenju, povezanemu z zdravjem (Umberson idr., 2010). Pri starejših ženskah, na primer, se je nižja kakovost spanja povezovala z nižjim zadovoljstvom s socialnimi odnosi, oboje pa je prispevalo k povišanim ravnam vnetnih procesov, pri čemer so bili ti najmanj ugodni pri ženskah s slabim spanjem in manj zadovoljujočimi socialnimi odnosi (Friedman idr., 2005).

Slika 21 prikazuje model, v katerem sta avtorici Boehm in Kubzansky (2012) strnjeno prikazali mehanizme (ali vsaj večino njih) vplivanja subjektivnega blagostanja na kardiovaskularno zdravje, verjetno pa bi lahko ta model posplošili tudi na druge vidike zdravstvenih težav oziroma telesnega zdravja.



Slika 21: Model vpliva subjektivnega blagostanja na bolezni srca in ožilja (prirejeno po Boehm in Kubzansky, 2012).



## 5 Osebnost kot dejavnik subjektivnega blagostanja

Raziskovanje dejavnikov, ki vplivajo na posameznikovo subjektivno blagostanje, zavzema osrednje mesto v raziskavah subjektivnega blagostanja, saj je raziskovalce pogosto bolj zanimalo, prek katerih dejavnikov lahko vplivamo na to, kako srečni smo, manj pa, kaj sploh pomeni biti srečen. Prve raziskave so se osredotočile na objektivne okoliščine in demografske značilnosti, ki so povezane s subjektivnim blagostanjem. Pri tem je treba opozoriti, da je večina teh raziskav korelacijskih, kar pomeni, da ne moremo sklepati o vzročnem odnosu med spremenljivkami. Sklepanje o vzročnem odnosu iz korelacijskih raziskav verjetno ni problem pri spolu in starosti, večji problem pa je pri drugih demografskih značilnostih. Prečne raziskave na primer kažejo, da so posamezniki, ki imajo več denarja, srečnejši (Muresan idr., 2020). Iz tega rezultata bi lahko sklepali, da denar prinese srečo, saj omogoča zadovoljitev temeljnih potreb. Vendar pa vzdolžne raziskave kažejo, da srečni posamezniki tudi zaslužijo več denarja (Graham idr., 2004) in da je torej vzročnost obrnjena oziroma dvosmerna. V tem primeru je subjektivno blagostanje oziroma srečnost napovednik socialnoekonomskega statusa ter kaže na nujnost previdnega obravnavanja rezultatov korelacijskih študij in sklepanja na vzročno-posledične odnose. Treba je tudi poudariti, da je velika večina raziskav proučevala predvsem povezanost demografskih značilnosti z zadovoljstvom z življenjem, torej le eno od komponent subjektivnega blagostanja.

Med najpogosteje proučevanimi demografskimi napovedniki blagostanja je verjetno spol. Metaanaliza (Batz-Barbarich idr., 2018) ni ugotovila pomembnih razlik med spoloma v zadovoljstvu z življenjem (udeležencev je bilo več kot milijon). Prav tako večinoma ni razlik med spoloma v zadovoljstvu s specifičnimi področji življenja (npr. Rubenstein idr., 2016). Če pa pogledamo razporejenost odgovorov, in ne samo povprečja, vidimo, da ženske pogosteje kot moški dajejo ekstremnejše odgovore – torej da so zelo srečne ali zelo nesrečne, kar je posledica intenzivnejšega doživljanja tako pozitivnih kakor negativnih čustev (Diener in Ryan, 2009). Glede razlik med spoloma v psihološkem blagostanju pa raziskave kažejo, da ženske poročajo o bolj pozitivnih medosebnih odnosih in višji osebnostni rasti (Avsec in Sočan, 2009; Ryff, 1989).

Vedno zanimiva je tudi povezanost zadovoljstva z življenjem s starostjo. Kdo je zadovoljnejši? Starejši, mlajši, tisti v srednjih letih? Razlike glede na starost v stopnji zadovoljstva so majhne, zato ni presenetljivo, da vsaka raziskava pride do rahlo drugačnih ugotovitev. Zgodnejše ideje so predpostavljale tesno povezanost subjektivnega blagostanja s telesnim funkcioniranjem, torej bi morale s starostjo upadati, vendar novejšje raziskave ne kažejo njegovega slabšanja s starostjo, če se nadzoruje fizično

zdravje (Burns, 2016). Nekatere raziskave celo kažejo na manjše naraščanje zadovoljstva z življenjem z leti, ki deloma upade šele v pozni odraslosti, po drugi strani pa naj bi pozitivna in negativna čustva rahlo upadala s starostjo (Mroczek in Spiro, 2005). Več raziskav poroča o krivulji U, kar pomeni, da je zadovoljstvo največje na prehodu v odraslost, potem začne upadati in doseže najnižjo točko nekje med 32. in 50. letom, odvisno od raziskave, nato začne spet naraščati (Dolan idr., 2008). Ob upoštevanju medkulturnega konteksta je zgoraj opisani U-trend očiten predvsem v zahodnih državah (Deaton, 2008), v katerih je poskrbljeno za socialno varnost starejših ljudi. Raziskava v 28 evropskih državah (Laaksonen, 2018) na primer kaže, da je krivulja U prisotna samo, če nadzorujemo vpliv spola, dohodka, izobrazbe in predvsem subjektivne zaznave zdravja, sicer sreča upada ves čas po 20. letu.

Naslednji demografski napovednik subjektivnega blagostanja, ki nas zanima, je izobrazba. Pogosto slišimo laično trditev o obratni povezanosti inteligentnosti in/ali izobrazbe ter sreče, torej da je nevednost blagoslov, vendar večina raziskav kaže, da je višja izobrazba povezana z rahlo večjim zadovoljstvom z življenjem in pojasni 1–3 odstotke njegove variabilnosti (Diener in Ryan, 2009). Učinek izobrazbe naj bi bil večji v državah z nižjim povprečnim osebnim dohodkom (Fahey in Smyth, 2004), saj v takih državah višji prihodek, povezan z višjo izobrazbo, pomeni precejšnjo razliko glede zadovoljitve temeljnih potreb. Problem raziskovanja povezanosti izobrazbe s subjektivnim blagostanjem pa je, da je v ozadju izobrazbe lahko cela vrsta dejavnikov, ki bi jih bilo treba nadzorovati, predvsem dohodek.

Dohodek kot osnova za zadovoljitev temeljnih fizičnih potreb je seveda pozitivno povezan s subjektivnim blagostanjem, vendar je njegov učinek z velikostjo čedalje manjši. V raziskavi 26 evropskih držav (Muresan idr., 2020) so na primer ugotovili, da sreča narašča sorazmerno z dohodkom do meje 2300 evrov na mesec, potem pa ne več. Medtem ko višji dohodek pomembno vpliva na zadovoljstvo z življenjem posameznikov, ki živijo v revnejših državah, je ta povezanost precej nižja v državah, kjer imajo vsi prebivalci zadovoljene temeljne potrebe (Diener idr., 2009). Raziskave tudi kažejo, da posamezniki, ki sta jim zelo pomembna denar in materialna lastnina, poročajo o manjšem zadovoljstvu z življenjem (Kasser in Kanner, 2004).

Ena pogostih spremenljivk v raziskavah je tudi brezposelnost, ki kaže konsistentno negativno povezanost s subjektivnim blagostanjem (Dolan idr., 2008). Čeprav se posamezniki nekoliko prilagodijo na brezposelnost glede na začetne močne reakcije, pa se zadovoljstvo z življenjem ne vrne na raven pred brezposelnostjo (Clark, 2009). Pri nezaposlenih je tako zadovoljstvo v povprečju za 5–15 odstotkov manjše kot pri zaposlenih. Negativni učinek brezposelnosti je manjši v okolju, kjer je sicer visoka brezposelnost. Brezposelnost je tesno povezana s pomanjkanjem denarja,

vendar so v omenjenih raziskavah nadzorovali vpliv dohodka na povezanost med brezposelnostjo in zadovoljstvom z življenjem, kar pomeni, da so bili brezposelni posamezniki nezadovoljni, tudi če so imeli dovolj denarja.

Med napovedniki subjektivnega blagostanja ima pomembno vlogo tudi država oziroma kultura. Čeprav raziskave kažejo, da v povprečju vsi ljudje poročamo o ravni zadovoljstva z življenjem, ki je na ocenjevalni lestvici nad nevtralno točko (Diener idr., 2018; vendar glejte tudi Ponocny idr., 2016), vseeno obstajajo razlike med državami, ki jih ne moremo pripisati zgolj razlikam v prihodku. Že zgoraj smo omenili, da je ekonomska razvitost države pomemben faktor zadovoljstva njenih državljanov, saj imajo državljani takšnih držav zadovoljene temeljne potrebe. Vendar pripadniki nekaterih kultur (npr. Masaji, Inuiti) poročajo o zadovoljstvu z življenjem kljub relativno skromnim, revnim življenjskim razmeram (Biswas-Diener idr., 2005). Kultura torej igra pomembno vlogo v oceni subjektivnega blagostanja, saj na primer določa, kako ljudje pojmujejo srečo, katere življenjske izkušnje se favorizirajo (npr. izrazita pozitivna čustva) in kako se te izkušnje kombinirajo v splošno oceno zadovoljstva z življenjem.

Religioznost je naslednja zanimiva demografska spremenljivka, povezana s subjektivnim blagostanjem. Na splošno verni posamezniki poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem kot nereligiozni, prav tako so z zadovoljstvom z življenjem pozitivno povezane pogostost obiskovanja verskih obredov, stopnja pripadnosti religiji in pogostost molitve (Diener in Ryan, 2009). Pozitivno povezanost med zadovoljstvom z življenjem in religioznostjo so našli tudi na ravni držav – čim višja je religioznost v državi, tem večje je zadovoljstvo. Ta povezava naj bi temeljila na občutku smisla v življenju in življenjskih ciljih ter na močni socialni mreži, ki jo lahko ponuja pripadnost religiji, po drugi strani pa raziskave kažejo, da je bistven dejavnik v tej povezavi lasten interes, in ne zgolj prilagajanje pričakovanjem okolice glede prakticiranja vere. Stopnja povezanosti religioznosti z zadovoljstvom z življenjem ni zelo visoka, tako da je za nekatere države lahko značilno zelo veliko zadovoljstvo, pa vendar v njih ni veliko religioznih državljanov, in obratno. Tudi vidiki psihološkega blagostanja so pozitivno povezani z religioznostjo oziroma duhovnostjo. Posamezniki, ki prakticirajo vero, in tisti, ki poročajo o višje izraženi duhovnosti (notranja, subjektivna izkušnja, povezana z močnim zanimanjem za razumevanje smisla stvari v življenju), izkazujejo tudi višjo izraženost samoaktualizacije, smisla življenja in večjo težnjo po osebni rasti (Ivtzan idr., 2013).

Ker je potreba po pripadnosti ena temeljnih psiholoških potreb (Deci in Ryan, 2000), lahko predvidevamo, da demografske spremenljivke, ki se nanašajo na značilnosti medosebnih odnosov (poroka, ločitev, število otrok itd.), pomembno pojasnjujejo medosebne razlike v subjektivnem blagostanju. Tako poročeni posamezniki poročajo

o višjem čustvenem in psihološkem blagostanju kot neporočeni oziroma ločeni (Lang in Bachinger, 2017), ta razlika pa je prisotna v različnih kulturah (Dolan idr., 2008). Po drugi strani socialno blagostanje poročenih ni višje v primerjavi z neporočenimi (Shapiro in Keyes, 2008). Čustveno blagostanje poročenih v primerjavi z neporočenimi, ki živijo skupaj s partnerjem, je višje, ta odnos pa moderira subjektivno zaznana stabilnost zveze (Dolan idr., 2008). Razlika v zadovoljstvu z življenjem med poročenimi in tistimi, ki živijo skupaj, je manjša v individualističnih kulturah, prav tako pa je manjša razlika med poročenimi in ločenimi v kulturah, kjer je tolerantnost do ločitve večja (Diener in Ryan, 2009). Raziskave ugotavljajo tudi, da se posameznikom po poroki zadovoljstvo z življenjem hitro vrne na raven pred poroko, zato lahko predvidevamo, da se srečnejši verjetneje poročijo in da ločeni poročajo o manjšem zadovoljstvu že pred poroko (Lucas, 2005). Iz omenjenih raziskav torej ne moremo zaključiti, da je poročenost vzrok za večje zadovoljstvo z življenjem poročenih.

Omenjeni dejavniki so bili v preteklosti pogosto predmet raziskav, saj so raziskovalci poskušali ugotoviti, kaj lahko v družbi spremenimo, da bi izboljšali zadovoljstvo z življenjem državljanov. Postopoma pa se je zanimanje z zunanjih dejavnikov, h katerim lahko štejemo tudi demografske, razširilo še na notranje, saj so raziskave kazale, da se povprečno zadovoljstvo z življenjem ne glede na pomembne življenjske dogodke (izguba službe, ločitev, smrt partnerja, poroka itd.) pri večini ljudi sčasoma vrne na približno isto raven kot pred tem dogodkom (Diener idr., 2006; Galinha in Pais-Ribeiro, 2008). Ker torej okoliščine in trenutni položaj ne pojasnijo vse variabilnosti subjektivnega blagostanja posameznika, je začela raziskovalce zanimati vloga trajnih značilnosti posameznika, ki so odgovorne za stabilnost subjektivnega blagostanja v času.

Raziskave na splošno ugotavljajo veliko pomembnost osebnostnih lastnosti za doživljanje subjektivnega blagostanja. Učinek relativno stabilnih osebnostnih lastnosti lahko pojasni tudi časovno stabilnost in delovanje genetskih dejavnikov subjektivnega blagostanja. V primerjavi z dvojajčnimi dvojčki so si enojajčni precej bolj podobni glede subjektivnega blagostanja in sreče, kar kaže na pomembnost dednosti: metaanaliza 30 študij dvojčkov je pokazala, da dedljivost pojasni 36 odstotkov medosebne variabilnosti v subjektivnem blagostanju (Bartels, 2015). Kljub našim predstavam, da je sreča odvisna od zunanjih okoliščin, torej kaj doživimo, s kom se srečujemo, koliko denarja imamo, pa koeficient dedljivosti subjektivnega blagostanja kaže, da so nekateri posamezniki po naravi bolj nagnjeni k doživljanju sreče in pozitivnih čustev kot drugi. Če poskušamo ugotoviti, kaj je v ozadju te »narave«, torej nagnjenosti k nekemu načinu doživljanja, nam veliko informacij ponujajo raziskave povezanosti subjektivnega blagostanja in osebnostnih lastnosti. Osebnostne lastnosti so trajne

dispozicije posameznika, da doživlja in se vede na določen način, in te dispozicije lahko vplivajo tudi na doživljanje sreče oziroma subjektivnega blagostanja.

## 5.1 Velikih pet dimenzij osebnosti in hedonsko blagostanje

Vseh pet velikih dimenzij osebnosti je pomembnih za doživljanje subjektivnega blagostanja, najpomembnejši med njimi pa sta ekstravertnost in čustvena stabilnost oziroma nevroticizem. Metaanaliza podatkov, zbranih na 462 vzorcih ( $N = 334,567$ ; Anglim idr., 2020), kaže, da so osebe z višjim subjektivnim blagostanjem v primerjavi s tistimi z nižjim manj nevroticistične (povprečna korelacija pri metaanalizi  $r = -0,46$ ), bolj ekstravertne ( $r = 0,37$ ), vestnejše ( $r = 0,36$ ), prijaznejše ( $r = 0,25$ ) in bolj odprte ( $r = 0,19$ ). Pomembnost posameznih osebnostnih lastnosti se precej razlikuje glede na mero subjektivnega blagostanja. Ekstravertnost je od treh komponent subjektivnega blagostanja najbolj povezana s pozitivno čustveno naravnostjo ( $r = 0,44$ ), nevroticizem pa z negativno ( $r = 0,56$ ).

Na slovenskem vzorcu 641 oseb v okviru raziskave o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju (več o raziskavi v poglavju Opis vključenih raziskav) smo dobili podobne korelacije med velikimi petimi in tremi merami hedonskega blagostanja (preglednica 17), kot kaže metaanaliza (Anglim idr., 2020). Najvišjo povezanost smo ugotovili med nevroticizmom in negativno čustveno naravnostjo ter med ekstravertnostjo in pozitivno čustveno naravnostjo. Tudi povezave preostalih treh od velikih petih z merami subjektivnega blagostanja niso nizke, na splošno pa osebnost pojasni od 29 do 58 odstotkov variabilnosti subjektivnega blagostanja, najmanj pri kognitivni komponenti, torej pri zadovoljstvu z življenjem, in največ pri negativni čustveni naravnosti.

Preglednica 17: Povezanost velikih petih faktorjev osebnosti z različnimi merami hedonskega blagostanja na slovenskem vzorcu 641 udeležencev.

Lestvica	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odprtost	$R^2$
Zadovoljstvo z življenjem	0,395**	0,281**	0,340**	-0,490**	0,262**	0,285
Pozitivna čustvena naravnost	0,570**	0,285**	0,405**	-0,455**	0,478**	0,446
Negativna čustvena naravnost	-0,501**	-0,415**	-0,384**	0,751**	-0,257**	0,582

Opombe: vse korelacije so značilne na nivoju 0,01;  $R^2$  – delež pojasnjene variance.

Povezanost osebnostnih lastnosti s subjektivnim blagostanjem lahko razložimo na dva načina: instrumentalna pot predvideva vpliv posameznikovih osebnostnih lastnosti na subjektivno blagostanje prek specifičnega vedenja, ki ga ta lastnost spodbuja, temperamentna pa predvideva direktno povezavo med fiziološkimi sistemi, ki so osnova osebnostnih lastnosti, in čustvenimi izkušnjami (McCrae in Costa, 1991; Heidemeier in Göritz, 2016).

Pri instrumentalni razlagi povezanosti ekstravertnosti in subjektivnega blagostanja moramo izhajati iz razlik v doživljanju in vedenju med ekstravertnimi in introvertnimi posamezniki, ki bi lahko vplivale na posameznikov občutek sreče. Dnevniške raziskave (npr. Lucas, 2018) so na primer pokazale, da so ekstraverti pogosteje vključeni v socialne aktivnosti, pri čemer te pri vseh posameznikih povzročijo več pozitivnih čustev. Eden od dejavnikov, da so ekstraverti srečnejši, je torej njihovo pogostejše druženje z drugimi ljudmi, vendar to ne pojasni v celoti razlik med introverti in ekstraverti. Temperamentna pot predvideva, da je v ozadju razlik v doživljanju subjektivnega blagostanja med ekstravertnimi in introvertnimi posamezniki psihofiziološki sistem, odgovoren za uravnavanje posameznikovih odgovorov na dražljaje nagrajevanja iz okolja. Sistem vedenjskega približevanja (BAS, angl. *Behaviour Activation System*; Gray in McNaughton, 2000) je občutljiv za dražljaje nagrajevanja, kar pomeni, da so ekstraverti po naravi nagnjeni k močnejšim reakcijam na dražljaje, ki vodijo k nagradi (pozitivna čustva, uživanje, pričakovanje nečesa prijetnega ipd.). To se lahko kaže v močnejši želji po potencialnih nagradah ali večjem uživanju doseženih nagrad pri ekstravertnih posameznikih. Ti tako pogosteje iščejo situacije, v katerih uživajo, in v njih tudi bolj uživajo kot introverti, zato poročajo o več pozitivnih čustvih in sreči kot introverti. Tako ekstraverti kot introverti uživajo na primer v druženju s prijatelji, vendar bo ekstravert pogosteje poiskal družbo prijateljev in se zato pogosteje imel prijetno (instrumentalna pot), poleg tega pa bo v tem druženju še bolj užival kot introvert (temperamentna pot).

Prek temperamente poti lahko razložimo tudi povezanost nevroticizma z negativno čustveno naravnostjo. V ozadju nevroticizma naj bi bil psihofiziološki sistem vedenjske inhibicije (BIS, angl. *Behaviour Inhibition System*; Avsec idr., 2017), katerega evlucijski namen je usmerjanje pozornosti posameznika na potencialno grožnjo. Difuzna občutja tesnobe oziroma neprijetnega čustvenega stanja omogočajo osredotočenost na dražljaje, ki bi lahko povzročili negativne izide za posameznika, in s tem hitrejšo reagiranje ob dejanski grožnji. Problem se pojavi, kadar ima posameznik zelo aktiven sistem BIS, kar je značilnost nevroticističnih oseb, in tudi nevtralne dražljaje ocenjuje kot potencialno nevarne, saj se osredotoča na vse mogoče, vendar negotove negativne posledice, zato se pogosteje počuti neprijetno

in doživlja negativna čustva, kot so strah, žalost, jeza, gnus (temperamentna pot). Zaradi obilice neprijetnih čustev je bolj usmerjen k neposredni razbremenitvi teh čustev kot pa h konstruktivnemu reševanju problemov, kar pomeni, da se tudi slabše spoprijema s stresom. Negativno razpoloženje poleg tega vpliva negativno na druge osebe in ustvarja stresno okolje, tako pa nevroticizem tudi po instrumentalnih poteh (povzročanje stresne situacije, nekonstruktivno spoprijemanje) potencira doživljanje negativnih čustev in s tem vpliva na nižje subjektivno blagostanje.

Z instrumentalnimi potmi lahko tudi razložimo povezanost vestnosti, sprejemljivosti in odprtosti s subjektivnim blagostanjem (Heidemeier in Göritz, 2016). Sprejemljivost napoveduje subjektivno blagostanje prek dobrih medosebnih odnosov, saj je sprejemljiv posameznik močno motiviran za vzdrževanje dobrih odnosov, v to vložijo veliko truda, pripravljen se je prilagoditi in ima posledično bolj zadovoljive medosebne odnose, ki so bistveni za doživljanje subjektivnega blagostanja. Tudi vestnost je pozitivno povezana s subjektivnim blagostanjem. Vestni ljudje si postavljajo visoke cilje in stremijo k večjemu doseganju teh ciljev, jih tudi verjetneje dosežejo in so posledično zadovoljnejši z življenjem (DeNeve in Cooper, 1998). Sprejemljivost in vestnost naj bi tako imeli posreden oziroma instrumentalen vpliv na subjektivno zadovoljstvo, saj naj bi pri spoprijemanju z življenjskimi dogodki vplivali na subjektivno zadovoljstvo zaradi več pozitivnih izkušenj v socialnih situacijah oziroma situacijah, v katerih so pomembni posameznikovi dosežki (McCrae in Costa, 1991). Odprtost za izkušnje je najmanj povezana z vsemi kazalniki subjektivnega zadovoljstva, še najvišja je povezanost s pozitivno čustveno naravnostjo (Anglim idr., 2020). Instrumentalna povezava bi lahko kazala, da odprti posamezniki zaradi svojega vedenja pogosteje doživljajo pozitivna čustva. V raziskavi prehoda dijakov na univerzo (Bardi idr., 2009) so na primer ugotovili, da so bolj odprti posamezniki poročali o višjem hedonskem blagostanju, ker jim je sprememba okolja ponujala nove izzive, za katere so zainteresirani, pa tudi pri nadaljnjem študiju so bili zadovoljnejši, predvidoma zaradi komponente odprtosti – intelekta. Rezultati povezanosti različnih mer subjektivnega blagostanja z velikimi petimi faktorji osebnosti so torej skladni s teorijo, ki predvideva neko stopnjo stabilnosti subjektivnega blagostanja v času.

## 5.2 Velikih pet dimenzij osebnosti in evdajmonsko blagostanje

V prejšnjem poglavju smo navajali rezultate raziskav o povezanosti osebnostnih lastnosti s hedonskim vidikom blagostanja, ki jih je precej več kot o povezanosti evdajmonskega blagostanja in velikih petih. Med razlogi za skromnejše število raziskav na tem področju sta gotovo kompleksnost in nekonsistentnost

operacionalizacije evdajmanskega blagostanja. Eno prvih opredelitev in operacionalizacijo evdajmanskega blagostanja kot psihološkega blagostanja je predlagala Ryff (1989), zato je tudi največ raziskav o njegovi povezanosti s petimi velikimi narejenih z Lestvicami psihološkega blagostanja PWBS. Na splošno je povezanost med velikimi petimi in evdajmanskim blagostanjem višja kot med velikimi petimi in hedonskim blagostanjem, kar lahko pripišemo instrumentalni pomembnosti vseh petih velikih faktorjev za doseganje evdajmanskega blagostanja. Metaanaliza (Anglim idr., 2020) povezanosti posameznih vidikov psihološkega blagostanja z velikimi petimi faktorji osebnosti kaže, da je podobno kot pri hedonskem vidiku blagostanja najpomembnejši korelat nevroticizem, sledita ekstravertnost in vestnost.

V okviru zgoraj omenjene slovenske raziskave o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju smo pri vzorcu 641 oseb (preglednica 18) dobili podobne povezave, kot jih poroča metaanaliza (Anglim idr., 2020). V raziskavi smo kot mero evdajmanskega blagostanja uporabili skrajšano obliko Lestvic psihološkega blagostanja PWBS (Ryff, 1989), ki ima sicer nekoliko problematične merske značilnosti (Avsec in Sočan, 2009).

Naši rezultati kažejo, da je nevroticizem oziroma nagnjenost k doživljanju negativnih čustev in zaznavanju sveta kot ogrožajočega še posebej visoko povezan z (ne)sprejemanjem sebe, saj nevroticističen posameznik tudi sebe ocenjuje bolj negativno. Nevroticistični posamezniki poleg tega poročajo o slabšem obvladovanju okolja, kar morda lahko razložimo z njihovo slabšo sposobnostjo spoprijemanja s stresom, ki pa je pomemben del občutka, da se je posameznik sposoben prilagajati okolju in da je tudi sposoben okolje prilagajati svojim potrebam.

Ekstravertnost oziroma nagnjenost k doživljanju pozitivnih čustev je srednje visoko povezana z vsemi vidiki psihološkega blagostanja, še posebej pa z obvladovanjem okolja, pozitivnimi medosebnimi odnosi in življenjskimi cilji. Družabnost, aktivnost, dominantnost, pozitivna čustva kot vidiki ekstravertnosti posamezniku omogočajo, da se prilagaja okolju in da okolje tudi prilagaja sebi ter da oblikuje in uspešno uresničuje cilje, ki si jih je zastavil, pozitivna naravnost in družabnost pa omogočata vzdrževanje dobrih medosebnih odnosov. V raziskavi (Avsec in Sočan, 2009) z Vprašalnikom velikih petih BFQ (Caprara idr., 1997), ki meri tudi poddimenzije velikih petih, se je pokazalo, da je poddimenzija aktivnost višje povezana z vsemi dimenzijami psihološkega blagostanja v primerjavi s poddimenzijo dominantnosti, kar kaže na smiselnost preverjanja povezav na nivoju poddimenzij velikih petih, saj nam lahko ponudijo vpogled v instrumentalno vlogo osebnosti za psihološko blagostanje.



Preglednica 18: *Povezanost velikih petih faktorjev osebnosti z dimenzijami psihološkega blagostanja na slovenskem vzorcu 641 odraslih.*

Lestvica	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odprtost	$R^2$
Sprejemanje sebe	0,45	0,36	0,33	-0,50	0,32	0,32
Pozitivni odnosi	0,51	0,47	0,23	-0,48	0,33	0,37
Avtonomnost	0,41	0,13	0,29	-0,42	0,39	0,31
Obvladovanje okolja	0,53	0,35	0,49	-0,61	0,34	0,49
Osebnostna rast	0,38	0,28	0,29	-0,34	0,43	0,27
Smisel življenja	0,50	0,35	0,47	-0,55	0,33	0,42

Opombe: vse korelacije so značilne na nivoju 0,01;  $R^2$  – delež pojasnjene variance.

Vestnost se je v metaanalizi (Anglim idr., 2020) pokazala kot tretja najpomembnejša lastnost za subjektivno in psihološko blagostanje, v naši raziskavi pa so povezave nekoliko nižje. Učinkovitost pri svojih dejanjih, pripravljenost doseči cilje kljub oviram in samodiscipliniranost nam dajejo smisel v življenju in občutek obvladovanja okolja. V raziskavi Avsec in Sočan (2009) so povezave psihološkega blagostanja s poddimenzijo vztrajnost višje kot s poddimenzijo natančnost. Sprejemljivost je pomembno povezana z vsemi vidiki psihološkega blagostanja, čeprav so korelacije med najnižjimi od velikih petih. To seveda ne velja za njeno povezanost s pozitivnimi medosebnimi odnosi, ki je med višjimi. Sprejemljivi posamezniki so prijazni do drugih, negujejo medosebne odnose in so v povprečju tudi zadovoljnejši z njimi, med drugim zato, ker drugi pozitivno reagirajo na njihov pozitiven pristop. Na slovenskem vzorcu se je odprtost višje povezovala z dimenzijami psihološkega blagostanja kot v drugih raziskavah (Anglim idr., 2020), najvišje z osebnostno rastjo. Odprti posamezniki so tolerantni do negotovosti oziroma jo celo iščejo, kar omogoča nenehno pridobivanje novih izkušenj in s tem pogoje za osebnostno rast. Zaključimo lahko, da so dobljene povezave med velikimi petimi in vidiki psihološkega blagostanja na našem vzorcu smiselne, skladne s teorijo in predhodnimi rezultati.

Večkrat omenjena metaanaliza (Anglim idr., 2020) povezanosti osebnostnih lastnosti s čustvenim in psihološkim blagostanjem vključuje rezultate za vsako od šestih poddimenzij psihološkega blagostanja, kot evdajmonsko blagostanje opredeljuje Ryff (1989). V zadnjem času pa se v raziskavah pogosto uporablja tudi opredelitev subjektivnega blagostanja, kot ga predlaga Seligman (2011) in ki ga merimo z Vprašalnikom PERMA (Butler in Kern, 2016), pri čemer se štiri lestvice nanašajo na evdajmonsko

blagostanje (vključenost, pozitivni odnosi, smisel življenja, doseganje ciljev), ena – pozitivna čustva – pa na hedonsko blagostanje. V mednarodni raziskavi o spoprijemanju s pandemijo COVID-19 (opis v prilogi) smo preverili korelacije velikih petih tudi s petimi vidiki subjektivnega blagostanja iz modela PERMA. Osebnost je najbolje napovedovala hedonski vidik blagostanja – pozitivna čustva – čeprav je zanimivo, da se je nevroticizem izkazal kot boljši napovednik v primerjavi z ekstravertnostjo, saj bi glede na teorijo pričakovali, da so pozitivna čustva predvsem povezana z ekstravertnostjo (preglednica 19). Treba je opozoriti, da so na stopnjo povezanosti lahko vplivale okoliščine, to je začetek pandemije COVID-19. Zaradi novosti in s tem negotovosti položaja je lahko nevroticizem vplival na vse vidike subjektivnega blagostanja v obdobju merjenja. Poleg tega ekstravertnost v okoliščinah pandemije ni imela tako enoznačno pozitivne vloge pri subjektivnem blagostanju kot sicer, saj se zaradi onemogočanja aktivnosti in predvsem medosebnih stikov vsaj nekateri ekstravertni posamezniki niso mogli vesti v skladu s svojo pravo naravo in so zato poročali o nižjem blagostanju (Rettew idr., 2021). Sicer pa je bil nevroticizem podobno kot v drugih raziskavah najvišje povezan z vsemi vidiki subjektivnega blagostanja, odprtost pa najnižje.

Zelo visoka povezanost se je pojavila tudi med doseganjem ciljev in vestnostjo, kar je pričakovano glede na opredelitev vestnosti kot zmožnosti vztrajanja pri zastavljenih ciljeh, saj s tem posamezniku omogoča, da ne odstopi od svojih ciljeh in jih posledično tudi več doseže. Sicer pa je vzorec korelacij subjektivnega blagostanja po modelu PERMA z velikimi petimi precej skladen z raziskavami psihološkega blagostanja (Anglim idr., 2020): najpomembnejši napovednik področij PERMA je nevroticizem, sledita ekstravertnost in vestnost, najšibkejša napovednika pa sta sprejemljivost in odprtost.

Preglednica 19: *Povezanost petih dimenzij vprašalnika PERMA z velikimi petimi na slovenskem vzorcu 706 odraslih.*

Lestvica	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odprtost	$R^2$
Pozitivna čustva	0,374	0,343	0,338	-0,651	0,107	0,482
Vključenost	0,331	0,208	0,462	-0,434	0,268	0,372
Pozitivni odnosi	0,316	0,307	0,276	-0,370	0,06	0,218
Smysel življenja	0,385	0,267	0,455	-0,528	0,127	0,414
Doseganje ciljev	0,284	0,195	0,581	-0,438	0,157	0,428

Opombe: vse korelacije so značilne na nivoju 0,01;  $R^2$  – delež pojasnjene variance.

Poleg vprašalnika PERMA kot mere subjektivnega blagostanja se v zadnjem času v raziskavah pogosto uporablja tudi Vprašalnik duševnega zdravja MHC (Keyes, 2005). Oba zajemata hedonske in evdajmonske komponente, pri čemer Vprašalnik duševnega zdravja MHC vključuje tudi socialno blagostanje, ki je redko predmet proučevanja v psiholoških raziskavah, čeprav je pomemben del evdajmonskega blagostanja (Keyes, 2005). V nadaljevanju predstavljamo rezultate dveh raziskav (raziskava o subjektivnem blagostanju z metodo obnovitve dneva ter raziskava o psihološkem funkcioniranju v času pandemije COVID-19, več o raziskavah v poglavju Opisi vključenih raziskav), v katerih smo med drugim preverili povezanost osebnostnih lastnosti s tremi vidiki subjektivnega blagostanja. Razlika med raziskavama je v vprašalnikih, saj smo pri prvi raziskavi uporabili daljši različici za merjenje osebnosti in subjektivnega blagostanja, pri drugi pa krajši, verjetno še pomembnejša pa je razlika v okoliščinah izpolnjevanja vprašalnikov, saj so pri drugi raziskavi udeleženci vprašalnik izpolnjevali v precej stresnem času na začetku pandemije COVID-19.

Rezultati kažejo, da podobno kot pri metaanalizi (Anglim idr., 2020) velikih pet bolje napoveduje psihološko kot čustveno blagostanje, najmanj pa socialno blagostanje (preglednica 20). Pomembnost osebnostnih lastnosti za čustveno in psihološko blagostanje smo že predstavili, zato se bomo pri teh dveh raziskavah posvetili predvsem povezanosti osebnostnih lastnosti s socialnim blagostanjem. Posameznikova umeščenost v širšo družbo, njegov občutek pripadnosti in smiselnega prispevanja k družbi ter na splošno pozitiven pogled na družbo so dimenzija subjektivnega blagostanja, ki za večino posameznikov postane pomembna pozneje v življenju, nanj pa morda bolj kot osebnostne lastnosti vplivajo stališča in vrednote, ki predstavljajo ciljne usmerjenosti posameznika (Musek, 2015). Ekstravertnost in nevroticizem oziroma težnji po pozitivnem oziroma negativnem ocenjevanju sveta sta vseeno pomembna korelata socialnega blagostanja v naši in predhodnih raziskavah, prav tako sprejemljivost in odprtost, v manjši meri tudi vestnost (Hill idr., 2021; Yu idr., 2021). Nekatere osebnostne lastnosti lahko oblikujejo stališča in vedenja, ki so relevantna za socialno blagostanje. Ekstravertni posamezniki se na primer pogosteje vključujejo v najrazličnejše socialne skupine in tako verjetneje poročajo o višji socialni integraciji, sprejemljivi posamezniki pa so bolj odprti in strpni do drugih, zato poročajo o večjem sprejemanju družbe.

Preglednica 20: Povezanost velikih petih s tremi vidiki subjektivnega blagostanja v dveh raziskavah.

Lestvica	Obdobje	Ekstravertnost	Sprejemljivost	Vestnost	Nevroticizem	Odprtost	$R^2$
Čustveno blagostanje	pred pandemijo	0,420	0,209	0,201	-0,491	0,213	0,313
	med pandemijo	0,224	0,196	0,207	-0,518	0,105	0,283
Psihološko blagostanje	pred pandemijo	0,541	0,312	0,372	-0,475	0,377	0,454
	med pandemijo	0,357	0,303	0,385	-0,555	0,173	0,412
Socialno blagostanje	pred pandemijo	0,401	0,335	0,189	-0,351	0,326	0,269
	med pandemijo	0,276	0,297	0,225	-0,392	0,114	0,212

Opombe: vse korelacije so značilne na nivoju 0,01;  $R^2$  – delež pojasnjene variance.

Kot smo že omenili, so bili podatki druge raziskave zbrani v prvem tednu pandemije COVID-19, ko sta bila v študijah iz različnih držav zaznana povišana stopnja stresa in znižano subjektivno blagostanje (Cao idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020). Če naša vzorca primerjamo glede na korelacije med velikimi petimi in vidiki subjektivnega blagostanja, lahko opazimo trend nižjih korelacij z ekstravertnostjo med pandemijo, kar morda kaže na specifičnost razmer med pandemijo COVID-19, ki je zahtevala fizično izolacijo in zmanjšanje medosebnih stikov, zato ta lastnost v teh okoliščinah ni bila tako ugodna za doživljanje subjektivnega blagostanja kot sicer. Prav tako so bile nižje korelacije odprtosti z vsemi tremi vidiki blagostanja v drugi raziskavi. Predvidevamo lahko, da je višja odprtost v času pandemije lahko sprožila dodaten stres, saj so bili odprti posamezniki bolje informirani, aktivno so iskali informacije, se bolje zavedali dolgoročnih posledic pandemije, se bolj držali navodil (Götz idr., 2020), zato se je zmanjšal na splošno pozitiven vpliv odprtosti na subjektivno blagostanje, ki je posledica višje tolerantnosti za nejasne, dvoumne, kompleksne situacije in kognitivne fleksibilnosti. Za boljše razumevanje razlik med vzorcema v povezanosti subjektivnega blagostanja z odprtostjo bi potrebovali vzdolžno študijo z dodatnimi spremenljivkami, ki bi lahko obravnavale posamezne vidike vedenja in doživljanja med pandemijo.

Medtem ko so korelacije ekstravertnosti in odprtosti s subjektivnim blagostanjem na drugem vzorcu, torej v času pandemije, nižje, pa so povezave nevroticizma z vsemi tremi vidiki subjektivnega blagostanja višje, kar kaže na večji pomen posameznikove nagnjenosti k doživljanju negativnih čustev za subjektivno

blagostanje v bolj stresnih, negotovih obdobjih. Pri interpretaciji razlik v korelacijah med vzorcema pa ne smemo pozabiti, da so bile na drugem vzorcu uporabljene krajše različice vprašalnikov za merjenje tako osebnosti kot blagostanja, ki sicer kažejo visoko stopnjo podobnosti z daljšimi različicami (Rammstedt in John, 2005; Keyes, 2009), ter da sta vzorca različna glede na demografske značilnosti.

Kot smo že omenili, lahko povezanost med osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem razlagamo s temperamentno in/ali instrumentalno potjo. Medtem ko lahko pri ekstravertnosti in nevroticizmu uporabimo obe poti za razlago povezav s subjektivnim blagostanjem, pa za zdaj raziskave ne kažejo, da bi obstajale fiziološke/nevrološke dispozicije oziroma temperamentna pot, ki bi razložila direktno povezanost preostalih treh osebnostnih lastnosti izmed velikih petih s subjektivnim blagostanjem. Povezave med osebnostnimi lastnostmi in vidiki subjektivnega blagostanja ne odkrivajo vzročnih odnosov, zato so zgornje razlage večinoma hipotetične, vendar večina avtorjev subjektivno blagostanje opredeljuje kot izid, osebnostne lastnosti pa zaradi manjše spremenljivosti in potencialne fiziološke osnove kot neodvisne spremenljivke.

### 5.3 Zadovoljitev potreb kot mediator med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem

Instrumentalne razlage povezanosti med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem lahko empirično preverimo z vključevanjem mediatorskih spremenljivk, ki posredujejo med neodvisno in odvisno spremenljivko. Ekstravertnost na primer vpliva na subjektivno blagostanje prek vedenja, ki omogoča zadovoljitev potrebe po pripadnosti, avtotelična osebnost prek občutij zanosa, nižji nevroticizem pa prek boljše osebnostne prožnosti. V naslednjem poglavju si bomo ogledali rezultate raziskav, ki so proučevale nekatere od mogočih instrumentalnih poti, po katerih lahko osebnostne lastnosti učinkujejo na subjektivno blagostanje.

Deci in Ryan (1985; 2000) sta oblikovala teorijo potreb, ki poudarja, da imamo ljudje poleg fizioloških tudi psihološke potrebe. Nekatere psihološke potrebe so temeljne in univerzalne, kar pomeni, da so neločljiv del človeške narave, prirojene in prisotne pri vseh ljudeh ter da je njihovo zadovoljevanje nujno za optimalen psihološki razvoj, integriteto in blagostanje vsakega posameznika. Nobene od njih ne moremo zanikati oziroma zatreti brez pomembnih negativnih posledic, saj zagotavljajo naravno motivacijo za učenje, rast in razvoj. Posameznik, ki uspešno zadovoljuje te potrebe, doživlja subjektivna občutja blagostanja, tako

hedonskega kot evdajmanskega. Medtem ko je hedonsko blagostanje tesno povezano z zadovoljevanjem fizioloških in psiholoških potreb, pa je zadovoljevanje temeljnih psiholoških potreb bistveno za evdajmonsko blagostanje, saj omogočajo razvoj posameznikovih potencialov.

Avtorja (Deci in Ryan, 1985; 2000) menita, da imamo ljudje tri temeljne psihološke potrebe, in sicer potrebo po kompetentnosti, po avtonomnosti in po povezanosti. Potreba po avtonomnosti se nanaša na težnjo po nadzoru in se kaže kot želja po izkušnjah in vedenju, ki ga sami izberemo ter je povezano z našimi interesi, željami in hotenji. Ljudje si namreč želimo imeti možnost izbire in občutek nadzora nad svojim življenjem. Naše vedenje je avtonomno, kadar naši interesi, preference in želje usmerjajo proces odločanja o ukvarjanju ali neukvarjanju s kako dejavnostjo, ne pa, kadar naše vedenje, čustvovanje ali mišljenje usmerjajo zunanji pritiski.

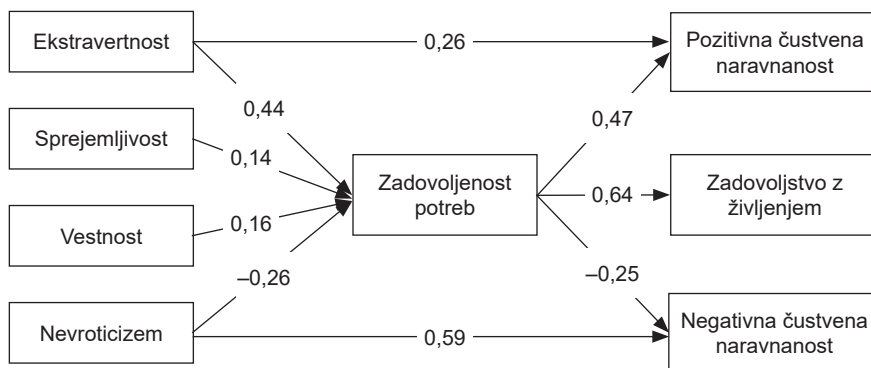
Potreba po kompetentnosti se nanaša na težnjo, da se počutimo sposobne in učinkovite v svojih interakcijah s svetom, da smo čedalje boljši in napredujemo. Odraža željo po izvajanju tega, kar zmoremo, zato vodi do iskanja in obvladovanja optimalnih izzivov. To potrebo zadovoljujemo, kadar se lotevamo nalog, katerih težavnost in kompleksnost sta ravno pravi za naše spretnosti in sposobnosti, to pa spremlja močan občutek interesa. Preprosto povedano, potrebo po kompetentnosti zadovoljujemo, ko najdemo kaj, pri čemer smo dobri, in nato pri tem postanemo še boljši. Ob zadovoljevanju te potrebe občutimo globoko zadovoljstvo, hkrati pa razvijamo svoje potenciale, kar je osrednja komponenta evdajmanskega blagostanja.

Potreba po povezanosti z drugimi oziroma po pripadnosti se nanaša na univerzalno psihološko potrebo po oblikovanju tesnih čustvenih vezi z drugimi ljudmi, željo po čustveni bližini in vključenosti v vzajemno naklonjene medosebne odnose. Ta potreba zajema tudi naklonjene in zadovoljujoče odnose z večjimi skupinami ljudmi, organizacijami in skupnostmi, torej željo po pripadnosti socialni skupini. Ljudje, ki lahko v svojih medosebnih odnosih zadovoljujejo potrebo po povezanosti z drugimi, so odpornejši proti stresu, bolje delujejo in imajo manj psiholoških težav.

V medkulturni raziskavi, pri kateri je sodelovalo 123 držav (Tay in Diener, 2011), so ugotovili, da je zadovoljenost vseh treh potreb pomembno povezana s tremi vidiki hedonskega blagostanja – zadovoljstvom z življenjem ter pozitivno in negativno čustveno naravnostjo. Ugotovitve so skladne s teorijo, da so nekatere psihične potrebe univerzalne, ne glede na kulturno ozadje, in bistvene za doseg blagostanja.

Zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb drugače od osebnostnih lastnosti ni trajna značilnost osebnosti, saj je odvisna od pogojev v okolju in od posameznikove sposobnosti izkoriščanja tega okolja, po drugi strani pa tudi od osebnostnih značilnosti. Če je posameznik samozavesten, dominanten in aktiven, mu bo verjetneje uspelo zadovoljiti potrebo po kompetentnosti, prav tako bo družaben in prijazen posameznik lažje zadovoljil potrebo po pripadnosti kot sovražen in socialno nespreten. Predhodne raziskave večinoma kažejo na pomembno povezanost vseh velikih petih z zadovoljenostjo psiholoških potreb (Nishimura in Suzuki, 2016; Philippe idr., 2011; Šimšek in Koydemir, 2013), še najnižja je povezanost odprtosti (npr. Andreassen idr., 2010).

Posameznikove osebnostne značilnosti torej olajšujejo ali zavirajo zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb in posledično povečujejo ali znižujejo posameznikovo blagostanje. V nadaljevanju nas bo zanimala zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb kot instrumentalna pot (mediator), po kateri osebnostne lastnosti lahko delujejo na subjektivno blagostanje. Predvidevali smo, da ekstravertnost napoveduje pozitivno čustveno naravnost direktno, prek temperamentne poti, in posredno, torej prek instrumentalne poti, tako da olajšuje zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb, te pa vplivajo na pozitivno čustveno naravnost. Po drugi strani smo pričakovali, da nevroticizem direktno napoveduje negativno čustveno naravnost in s tem kaže na temperamentno pot, vendar tudi napoveduje negativno čustveno naravnost posredno prek (ne)zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb. Zadovoljstvo z življenjem predstavlja kognitivno oceno posameznikovega življenja, ta ocena pa je med drugim odvisna od tega, kako zadovoljene so temeljne psihološke potrebe, zato nismo pričakovali direktnega vpliva osebnostnih lastnosti nanj. Predvidevali smo, da ekstravertnost, nevroticizem, vestnost in sprejemljivost lahko razložijo variabilnost med posamezniki v zadovoljstvu z življenjem prek zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb. Ker se je odprtost izkazala za zelo šibek napovednik različnih vidikov čustvenega blagostanja (Anglim idr., 2020) in tudi zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb, je nismo vključili v model. Ker nismo predvidevali specifičnih povezav glede na zadovoljitev posamezne psihološke potrebe, smo v model vključili skupno zadovoljitev vseh treh temeljnih psiholoških potreb.



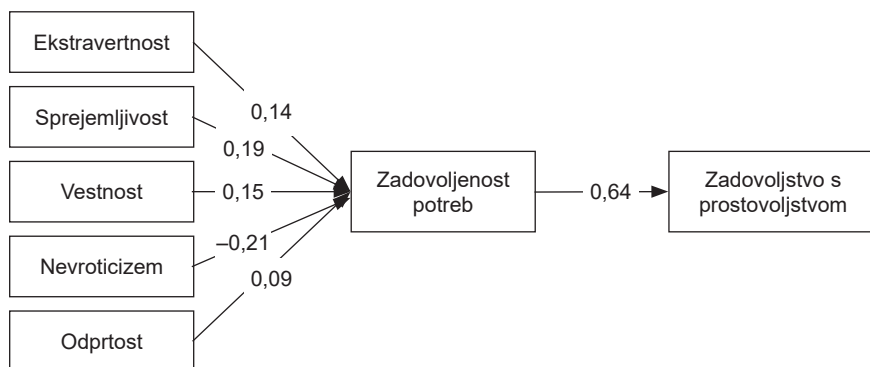
Slika 22: Rezultati analize poti z osebnostnimi lastnostmi kot napovedniki pozitivne in negativne čustvene naravnosti in zadovoljstva z življenjem ter zadovoljenostjo temeljnih psiholoških potreb kot mediatorsko spremenljivko. Vse narisane poti predstavljajo pomembne učinke ( $p < 0,01$ ). Korelacije med velikimi petimi ter med različnimi merami subjektivnega blagostanja niso prikazane zaradi boljše preglednosti.

Za preverjanje modela smo uporabili podatke raziskave o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav). Rezultati analize poti z uporabo metode maksimalnega verjetja kažejo sprejemljivo prileganje podatkov predpostavljenemu modelu z naslednjimi indeksi prileganja:  $\chi^2(10) = 50,76$  ( $p < 0,000$ ), RMSEA = 0,080 (90-% IZ = 0,059, 0,102), CFI = 0,979, SRMR = 0,033. Na sliki 22 so prikazani standardizirani koeficienti poti za testiran model. Model pojasni 60 odstotkov variance zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb, 45 odstotkov variance pozitivne čustvene naravnosti, 60 odstotkov negativne čustvene naravnosti in 41 odstotkov zadovoljstva z življenjem. Značilnost mediacijskega učinka zadovoljenosti potreb smo testirali z metodo ponovnega vzorčenja z 2000 naključno izbranimi vzorci. Pomemben je bil indirektni učinek vseh štirih vključenih osebnostnih lastnosti na vse tri mere blagostanja, poleg tega pa direktni učinek ekstravertnosti na pozitivno čustveno naravnost in nevroticizma na negativno čustveno naravnost. Rezultati so torej skladni z našimi predvidevanji, da zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb predstavlja pomembno instrumentalno pot, po kateri velikih pet faktorjev osebnosti vpliva na posameznikovo subjektivno blagostanje.

Vlogo zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb v odnosu med osebnostjo in subjektivnim blagostanjem smo proučili tudi pri slovenskih prostovoljcih. V vzorec



je bilo vključenih 446 oseb (79 odstotkov žensk, povprečna starost 29 let). Povezavo na spletno anketo smo poslali 250 koordinatorjem slovenskih prostovoljskih organizacij, ki so registrirane pri združenju Slovenska filantropija. Manjše število udeležencev (predvsem starejši) je vprašalnike izpolnilo na papirju. Udeleženci so prostovoljsko delo opravljali povprečno 17 ur na mesec. V povprečju so kot prostovoljci delovali dobra tri leta (41 mesecev). Približno četrtina udeležencev je prostovoljsko delo opravljala na področju socialnega dela (24,6 odstotka), nekaj manj na področju zdravja (22,3 odstotka) in izobraževanja (18,9 odstotka). Udeleženci so izpolnili vprašalnike, ki merijo osebnostne lastnosti, zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb v okviru prostovoljstva in zadovoljstvo s prostovoljskim delom. Ker smo kot mero blagostanja uporabili zadovoljstvo s prostovoljskim delom, nismo predpostavili direktnih povezav osebnostnih lastnosti z zadovoljstvom s prostovoljskim delom, saj so po teoriji te poti predvidene predvsem za čustveno komponento blagostanja, ampak smo predpostavili, da bo velikih pet pojasnilo zadovoljstvo z življenjem prek zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb v okviru prostovoljskega dela. Rezultati analize poti (Mplus 8.2; Muthén in Muthén, 1998/2018) z uporabo metode maksimalnega verjetja kažejo dobro prilaganje podatkov predpostavljenemu modelu z naslednjimi indeksi prilaganja:  $\chi^2(5) = 5,18$  ( $p < 0,394$ ), RMSEA = 0,009 (90-% IZ = 0,000, 0,067), CFI = 0,999, SRMR = 0,026. Model pojasni 25 odstotkov variance zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb in 29 odstotkov variance zadovoljstva s prostovoljskim delom. Na sliki 23 so prikazani standardizirani koeficienti poti za testiran model.



Slika 23: Rezultati analize poti z osebnostnimi lastnostmi kot napovedniki zadovoljstva s prostovoljskim delom in zadovoljenostjo temeljnih psiholoških potreb kot mediatorsko spremenljivko. Vse poti razen med odprtostjo in zadovoljenostjo potreb so značilne ( $p < 0,01$ ). Korelacije med velikimi petimi niso prikazane zaradi boljše preglednosti.

Kot najmočnejša napovednika zadovoljenosti potreb sta se izkazala nevroticizem in sprejemljivost, najšibkejši napovednik pa je bila odprtost. Rezultati torej kažejo na mogočo instrumentalno povezanost nevroticizma z zadovoljstvom s prostovoljskim delom prek zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb. Nevroticističen posameznik bo torej manj verjetno zadovoljil svoje temeljne potrebe v kontekstu prostovoljstva. Na primer, zaradi bolj negativnega zaznavanja situacije se bo počutil manj kompetentnega, zaradi negotovosti vase bo manj odločen in prepričan, kako razrešiti zadeve, ter odločitev prepustil drugim, zato bo manj zadovoljil potrebo po avtonomnosti. Verjetneje bo usmerjal pozornost nase zaradi negativne ocene sebe, poleg tega bo verjetneje kritično ocenjeval druge in posledično manj verjetno vzpostavil dobre odnose z drugimi ter zato tudi težje zadovoljil potrebo po pripadnosti.

Sprejemljivost je v kontekstu prostovoljskega dela zelo pomemben napovednik zadovoljitve potreb. Pripravljenost po vzdrževanju pozitivnih medosebnih odnosov, ki je v ozadju osebnostne lastnosti sprejemljivosti, omogoča lažje zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb v okviru prostovoljskega dela, verjetno pa je še posebej pomembna za zadovoljitev potrebe po pripadnosti. Ekstravertnost in vestnost prav tako olajšujeta zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb. Podobno kot že pri predhodni raziskavi lahko predvidevamo, da bo samozavestnemu in aktivnemu posamezniku (ekstravertnost) verjetneje uspelo zadovoljiti potrebe po kompetentnosti, avtonomnosti in tudi pripadnosti, prav tako pa bo vesten, vztrajen in delaven posameznik verjetneje poročal o občutkih kompetentnosti in avtonomnosti. Tako kot v nekaterih predhodnih raziskavah (npr. Andreassen idr., 2010) se odprtost ni izkazala kot pomemben napovednik zadovoljitve temeljnih potreb, bi pa verjetno bila pomemben napovednik zadovoljitve potrebe po iskanju dražljajev, ki jo nekateri štejejo za fiziološko potrebo, zato tudi ni vključena v model teorije samodoločenosti (Deci in Ryan, 2000). Zaključimo lahko, da zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb predstavlja pomembno instrumentalno pot, po kateri osebnostne lastnosti učinkujejo na subjektivno blagostanje posameznika, saj olajšujejo ali zavirajo zadovoljitev teh potreb ter posledično napovedujejo občutja zadovoljstva in blagostanja.

#### 5.4 Zanos kot mediator med velikimi petimi in subjektivnim blagostanjem

Zanos (angl. *flow*; Csikszentmihalyi, 1975/2000) se nanaša na duševno stanje, ko je posameznik popolnoma osredotočen na dejavnost, drugače zaznava čas, samozavedanje v smislu samokritike pa je zmanjšano. Stanje zanosa je za posameznika

tako izpolnjujoče in prijetno, da je notranje motiviran za to dejavnost, in lahko dolgoročno vodi ne samo k višjemu hedonskemu, ampak tudi k evdajmonskemu blagostanju, saj posameznik prek njega razvija svoje interese in sposobnosti.

Csikszentmihalyja (1975/2000) so že na začetku njegove znanstvene kariere zanimale dejavnosti, ki so bile same po sebi nagrajujoče, čeprav so na prvi pogled zahtevale ogromno truda in bile celo neprijetne. Takšne dejavnosti so prisotne na vseh področjih življenja, vendar so se raziskave sprva usmerile predvsem na šport in druge prostočasne dejavnosti. Csikszentmihalyi jih imenuje avtotelične dejavnosti (v stari grščini *auto* pomeni jaz, *telos* pa cilj/namen), torej jih izvajamo zaradi njih samih, saj so same po sebi nagrajujoče, čeprav zahtevajo velik vložek energije in hkrati ne zagotavljajo zunanjih nagrad. Zanos oziroma optimalno izkušnjo pa opredeljuje kot celostno občutje popolne osredotočenosti oziroma zatopljenosti v neko dejavnost. Zanos izraža občutek toka in kontinuitete pri osredotočenosti in delovanju, medtem ko se izraz optimalna izkušnja nanaša na pozitivnost kognitivnih, čustvenih in motivacijskih značilnosti, o katerih poročajo posamezniki v tem stanju.

Študije so pokazale, da ljudje, ki sicer prihajajo iz različnih kultur in se ukvarjajo z različnimi dejavnostmi, izredno podobno opisujejo svoje doživljanje dejavnosti, ki jo je vredno opravljati zaradi nje same (Csikszentmihalyi, 1975/2000; 1990; Massimini in Delle Fave, 2000). Teorija zanosa kaže, da je za posameznikovo doživljanje zanosa potrebna optimalna raven izzivov. Ta raven je določena s posameznikovimi spretnostmi in subjektivno zaznavo situacije. Kadar spretnosti presegajo zahteve situacije, oseba nima veliko priložnosti, da bi uporabila svoje spretnosti, zato je verjetno, da bo nastopilo dolgočasje. Nasprotno pa bo posameznik doživljal tesnobo, kadar so njegove zmožnosti omejene in ne more zadostiti zahtevam okolja. Izkušnja zanosa bo dosežena le v stanju, ko so tako izzivi kakor spretnosti na zmerni do visoki ravni. Tako lahko oseba, ki doživlja dolgočasje ali tesnobo, vstopi v stanje zanosa, če poveča svoje spretnosti ali se loti manjših izzivov (Csikszentmihalyi, 1975/2000, 1990; Massimini in Carli, 1988).

Ravnovesje med izzivi in spretnostmi oziroma optimalni izziv je osnovni pogoj za doživljanje zanosa. Tesno povezani s tem pogojem so konkretni in jasni cilji v obliki močnega občutka, kaj želi oseba doseči. Takšni cilji usmerjajo posameznikovo pozornost in delovanje k opravljeni nalogi. Poleg tega mora dejavnost za pojav zanosa zagotavljati jasna pravila, ki posameznikom omogočajo pridobivanje nedvoumnih povratnih informacij o doseženem napredku. Zahteve pri nalogi morajo biti nesporne, tako da oseba natančno ve, kaj mora storiti in kako dobro ji gre, zato sta izvajanje dejavnosti in ocenjevanje napredka samodejna. Ravnovesje

med izzivi in spretnostmi, jasni cilji in nedvoumna povratna informacija so v originalni teoriji (Csikszentmihalyi, 1975/2000, 1990) tri od devetih komponent doživljanja zanos, vendar se v današnjem času te komponente vse bolj obravnavajo kot osnovni pogoji (Barthelmäs in Keller, 2021; Norsworthy idr., 2021), in ne kot komponente samega doživljanja zanos, pri čemer sta komponenti jasni cilji in jasna povratna informacija nekakšni podtemi optimalnega izziva, saj je lahko brez njiju izkušnja zaznana kot prezahtevna ali dvoumna in zato ne več optimalna.

Med samim zanosom so značilni občutki enosti s tekočo dejavnostjo (tj. zlitje delovanja in zavedanja). Ko je pozornost osebe popolnoma usmerjena v izbrano dejavnost, ni možnosti za samozavedanje ali razmislek, ni prostora za obdelavo nepomembnih informacij in običajnih nadleg vsakdanjega življenja, ni notranjega govora. Prav tako ni refleksije, saj posameznikova pozornost ni usmerjena navznoter, pač pa v samo dejavnost. Izvajanje dejavnosti je spontano, samodejno in brez napora. Posameznik ima v zanosu občutek nadzora nad svojimi dejanji, da se lahko uspešno spopade z vsemi zahtevami naloge, čeprav se tega nadzora ne zaveda aktivno. Ob doživljanju zanos je zelo pogosto spremenjeno tudi dojetje časa. Večinoma ljudje poročajo, da čas teče hitreje kot običajno. Vendar pa v nekaterih primerih (tj. ko je časovni raspored eden bistvenih izzivov, npr. pri teku, glasbi, operaciji) posamezniki poročajo tudi o sposobnosti zelo natančnega spremljanja časa (Csikszentmihalyi, 1990). Zadnja od komponent, ki jo opisujemo, se nanaša na prisotnost notranje motivacije ob doživljanju zanos. Gre za komponento, ki smo jo opisali že na začetku poglavja v zvezi z avtoteličnimi dejavnostmi, torej dejavnostmi, ki jih počnemo zaradi njih samih, in ne zaradi potencialnih zunanjih nagrad.

Csikszentmihalyi (1975/2000) si je zanos zamislil kot notranje stanje, v katerem so ljudje globoko zatopljeni v dejavnost. Gre za prehodno duševno stanje, ki obstaja v danem trenutku in na določeni stopnji intenzivnosti. Vendar vsi ljudje nimajo enakega potenciala za doživljanje zanos in ne znajdejo se vsi enako pogosto v situacijah, ki sprožajo zanos, zato ga nekateri doživljajo pogosteje. Tako lahko merimo zanos kot stanje, kjer nas zanimajo značilnosti doživljanja zanos ob izvajanju neke dejavnosti, ali kot osebnostno lastnost oziroma nagnjenost k doživljanju zanos, kjer pravzaprav merimo pogostost njegovega doživljanja. V empiričnih študijah je razlikovanje med stanji in lastnostmi pogosto določeno le s spreminjanjem navodil vprašalnika in oblike postavk. Vprašalniki zanos kot stanja tako od udeležencev zahtevajo, da se ocenijo na postavkah v zvezi z dejavnostjo, ki so jo pravkar izvajali, vprašalniki o zanosu kot nagnjenosti pa od udeležencev zahtevajo,

da ob ocenjevanju upoštevajo svoje splošne izkušnje pri različnih dejavnostih in ob različnih časih.

Sprva so avtorji zanos merili izključno kot stanje, večinoma z metodo vzorčenja izkušenj, saj so jih zanimale okoliščine, ki privedejo do zanosu. Izvorno teoretično izhodišče (Csikszentmihalyi, 1975/2000) je tako poudarjalo predvsem pomen situacije, ki olajšuje doživljanje zanosu, pri čemer je bil precej manjši poudarek na trajnih osebnostnih značilnostih oziroma avtotelični osebnosti, ki bi lahko vplivala na doživljanje zanosu. Tako je na primer raziskava na študentih z uporabo metode vzorčenja izkušenj (Hektner idr., 2007) pokazala, da je 74 odstotkov variabilnosti v doživljanju zanosu mogoče pripisati situacijskim značilnostim v primerjavi z dispoziციjskimi dejavniki.

Zanos je ena od mogočih poti do sreče, saj je globoka zatopljenost v neko dejavnost lahko izredno prijetna ali jo vsaj naknadno ocenjujejo kot prijetno (Nakamura in Csikszentmihalyi, 2009; Peterson idr., 2007), zato je pričakovana njegova povezanost s hedonskimi vidiki blagostanja. Različne študije so podprle povezanost zanosu s pozitivnimi čustvi takoj po doživljanju zanosu (npr. Collins idr., 2009; Smolej Fritz in Avsec, 2007) in z zadovoljstvom z življenjem na splošno (Tse idr., 2020; 2022; Olčar idr., 2019; Smolej Fritz in Avsec, 2007), ne pa nujno med samim doživljanjem zanosu. Študija z metodo vzorčenja izkušenj je na primer pokazala, da so študenti delo, pri katerem so njihove sposobnosti presegale izzive, dojemali kot prijetnejše v primerjavi z delom, kjer so bile njihove visoke sposobnosti usklajene z velikimi izzivi (Clarke in Haworth, 1994), torej so stanje v zanosu ocenjevali manj pozitivno. Podobno je druga študija tudi z metodo vzorčenja izkušenj med zaposlenimi pokazala, da je bil zanos med delom nekoliko večji kot med aktivnim preživljanjem prostega časa in precej večji kot med pasivnim, pri čemer je bilo med delom negativno čustvovanje višje, sreča pa nižje izražena glede na prosti čas (Engeser in Baumann, 2016). Torej je treba upoštevati, da je dejavnost pogosto šele naknadno ocenjena kot prijetna, vsekakor pa je zanos na dolgi rok povezan s hedonskim blagostanjem, sicer posameznik ne bi bil notranje motiviran za izvajanje dejavnosti.

Glede na teorijo pa je še bolj pričakovana povezanost zanosu z evdajmanskim blagostanjem (Delle Fave idr., 2011). Kadar se posameznik pogosto ukvarja z neko dejavnostjo, se njegove spretnosti razvijajo, zato ta dejavnost postopoma predstavlja manjši izziv, vendar se spreminja tudi zaznava izziva, in tako lahko posameznik še vedno doživlja zanos v isti dejavnosti. Prek spodbujanja razvoja spretnosti, razvijanja lastnih potencialov in kompleksnosti jaza v smislu naprednega zaznavanja situacije in sebe v tej situaciji zanos pomeni tudi pot do višjega evdajmanskega blagostanja. Raziskave so skladne s to teoretično razlago in kažejo na značilno

povezanost doživljanja zanosov s pozitivnim delovanjem kot mero evdajmonskega blagostanja (Bakker idr., 2013; Tse idr., 2022).

Na doživljanje zanosov kot stanja pomembno vplivajo značilnosti situacije, na primer njena zahtevnost ali navzočnost drugih ljudi, zato so raziskovalci ogromno časa namenili situacijskim spremenljivkam, da so določili, v kakšnih okoliščinah se zanos verjetneje pojavlja (Harmat idr., 2016). Vendar pa Csikszentmihalyi (1975/2000) že od samega začetka raziskovanja zanosov omenja avtotelično osebnost, torej predpostavlja medosebne razlike oziroma stabilne osebnostne značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujemo med seboj in ki vplivajo na nagnjenost k doživljanju zanosov. Za avtotelično osebnost naj bi bile značilne lastnosti, kot so radovednost, vztrajnost, šibka usmerjenost vase, notranja motivacija, uživanje v izzivih, nadzor pozornosti in zmožnost vplivanja na občutje dolgega časa (Tse idr., 2020; 2022). Ker naj bi velikih pet zajemalo celoten implicitni prostor osebnostnih lastnosti (Musek, 2017), lahko predvidevamo, da vključuje tudi kombinacijo teh lastnosti in uspešno napove doživljanje zanosov v neki situaciji in/ali nagnjenost k doživljanju zanosov. Nekatere situacije so sicer lahko tako močne, da popolnoma determinirajo posameznikovo vedenje in doživljanje, kot v raziskavi, v katero smo vključili pedagoško in delovno situacijo (Zager Kocjan in Avsec, 2017), zato velikih pet v teh situacijah ni značilno napovedovalo zanosov. V splošnem pa raziskave kažejo, da osebnostne lastnosti napovedujejo doživljanje zanosov v neki situaciji, še bolj pa dispozicijsko nagnjenost k zanosu (Ross in Keiser, 2014; Marty-Dugas in Smilek, 2018; Ullén idr., 2012).

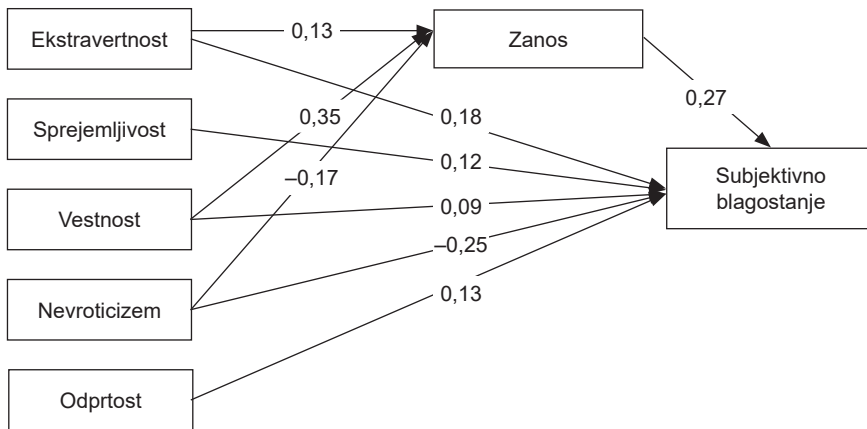
Med velikimi petimi je z zanosom najbolj konsistentno povezana vestnost. Vestni posamezniki so usmerjeni k dosežkom, doseganju zastavljenih ciljev, imajo velik samonadzor, kar vodi k boljši sposobnosti usmerjenja pozornosti na dano nalogo, pomembni komponenti zanosov. Sposobnost usmerjanja pozornosti brez napora na dano nalogo je po mnenju nekaterih celo bistvena komponenta zanosov (Csikszentmihalyi in Nakamura, 2010; Marty-Dugas in Smilek, 2018). Konsistentno se z zanosom povezuje tudi ekstravertnost, saj predvsem poddimenzija aktivnost spodbuja iskanje dejavnosti, v katerih posameznik doživlja zanos, torej aktivno uživanje v neki situaciji, in ne pasivno. Po drugi strani so za nevroticistične posameznike značilni visoka stopnja samozavedanja (Avsec, 2005), nagnjenost k zaznavanju dražljajev kot ogrožajočih in zmanjšan občutek nadzora, ki zavirajo doživljanje zanosov (Johnson idr., 2014; Ross in Keiser, 2014; Ullén idr., 2012).

Rezultati predhodnih raziskav so precej nekonsistentni glede povezanosti sprejemljivosti z doživljanjem zanosov. Medtem ko nekateri avtorji poročajo o pozitivni

povezanosti (Marty-Dugas in Smilek, 2018), drugi poročajo o negativni (Ross in Keiser, 2014), pri čemer so pri obeh raziskavah proučevali nagnjenost k zanosu oziroma zanos kot dispozicijsko značilnost. Negativno povezanost bi bilo lahko razložili s posameznikovo usmerjenostjo k vzdrževanju pozitivnih odnosov in s tem manjšo sposobnostjo usmerjanja pozornosti na dano nalogo, nekonsistentnost rezultatov pa je lahko posledica drugih spremenljivk, kot je navzočnost drugih ljudi pri dejavnosti.

Glede na opredelitev avtotelične osebnosti bi morala biti odprtost najbolj povezana z zanosom, saj naj bi omogočala iskanje priložnosti za doživljanje zanosa (Baumann, 2021; Csikszentmihalyi idr., 1993), vendar rezultati raziskav kažejo, da je poleg sprejemljivosti z zanosom najmanj povezana ravno odprtost (Johnson idr., 2014; Marty-Dugas in Smilek, 2018; Ross in Keiser, 2014; Ullén idr., 2012; vendar glej Bassi idr., 2014), zato tudi v našem modelu nismo predvideli povezav med odprtostjo, sprejemljivostjo in zanosom.

V nadaljevanju predstavljamo rezultate analize poti, kjer smo želeli preveriti model, v katerem velikih pet neposredno napoveduje subjektivno blagostanje, poleg tega pa ga ekstravertnost, vestnost in nevroticizem napovedujejo tudi prek doživljanja zanosa. V okviru raziskave o zavzetosti, strasti, zanosu in notranji motivaciji pri zaposlenih (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav) je 515 zaposlenih (od tega 66 odstotkov žensk) iz 33 podjetij oziroma organizacij v Sloveniji, starih od 19 do 67 let, izpolnilo vprašalnike za merjenje velikih petih, dispozicijske nagnjenosti k zanosu in subjektivnega blagostanja. Rezultati analize poti (Mplus 8.2; Muthén in Muthén, 1998/2018) z uporabo metode maksimalnega verjetja kažejo dobro prileganje podatkov predpostavljenemu modelu z naslednjimi indeksi prileganja:  $\chi^2(2) = 2,22$  ( $p = 0,329$ ), RMSEA = 0,013 (90% IZ = 0,000, 0,08), CFI = 1,00, SRMR = 0,013. Model pojasni 23 odstotkov variance zanosa in 42 odstotkov variance subjektivnega blagostanja. Na sliki 24 so prikazani standardizirani koeficienti poti za testirani model. Značilnost mediacijskega učinka zanosa smo testirali z metodo ponovnega vzorčenja z 2000 naključno izbranimi vzorci. Pomemben je bil indirektni učinek ekstravertnosti, vestnosti in nevroticizma na subjektivno blagostanje, poleg tega pa direktni učinek vseh velikih petih faktorjev osebnosti na subjektivno blagostanje.



Slika 24: Analiza poti z direktnimi in indirektnimi potmi med velikimi petimi, zanosom in subjektivnim blagostanjem. Vse narisane poti predstavljajo pomembne učinke ( $p < 0,01$ ). Korelacije med velikimi petimi niso prikazane zaradi boljše preglednosti.

Po pričakovanjih sta najboljša napovednika subjektivnega blagostanja ekstravertnost in nevroticizem, čeprav k subjektivnemu blagostanju značilno prispevajo tudi preostali trije faktorji osebnosti, kar je skladno s predhodnimi raziskavami (Anglim idr., 2020). Ekstravertnost, vestnost in nevroticizem pa k subjektivnemu blagostanju prispevajo tudi prek doživljanja zanos. Aktivnejši, k ciljem usmerjeni in manj zaskrbljeni posamezniki verjetneje doživljajo zanos, občutja zanosu pa so zelo zadovoljujoča izkušnja, ki pomembno napoveduje posameznikovo splošno oceno lastne sreče, zadovoljstva oziroma subjektivnega blagostanja, kar je skladno s trditvami Csikszentmihalyia glede pomena zanosu za posameznikovo srečo (1990; 1975/2000). Kljub temu model kaže, da osebnostne lastnosti pojasnijo majhen delež variabilnosti zanosu, kar je skladno s trditvami, da so za doživljanje zanosu vseeno zelo pomembne značilnosti situacije (Csikszentmihalyi, 1993).

## 5.5 Osebnostna prožnost kot mediator med veliki petimi in subjektivnim blagostanjem

Ljudje se v svojem življenju srečujemo z vrsto raznolikih potencialnih težav in izzivov, nanje pa se odzivamo zelo različno: nekateri podležejo zahtevam, drugi pa se prilagodijo in se zdijo odporni proti stresu (pregled v Fletcher in Sarkar, 2013). Za posameznike, ki dobro funkcionirajo tudi v težkih okoliščinah, je značilen skupek



osebnostnih lastnosti, ki jih imenujemo osebnostna prožnost (tudi rezilientnost, angl. *resilience*) in se nanašajo na nagnjenost k učinkovitemu okrevanju po travmah in težavnih situacijah ter prilagajanju na trajajoče stresorje (Newman, 2005). Osebnostna prožnost se izrazi v stresnih življenjskih okoliščinah (negativnih ali pozitivnih, kratkotrajnih ali kroničnih, ob pomembnih življenjskih dogodkih ali v vsakodnevnih majhnih stresnih situacijah), kaže pa se kot uspešno prilagajanje na te okoliščine (Fletcher in Sarkar, 2013). Najpogosteje omenjene osebnostne lastnosti, ki jih raziskovalci razumejo kot del osebnostne prožnosti in predstavljajo varovalne dejavnike v stresni situaciji, so pozitivno čustvovanje, tolerantnost za negativna čustva, samoučinkovitost, samospoštovanje, občutek nadzora, visoka pričakovanja do sebe, duhovnost, pozitivni medosebni odnosi, sprejetje sprememb in podobno (pregled v Fletcher in Sarkar, 2013).

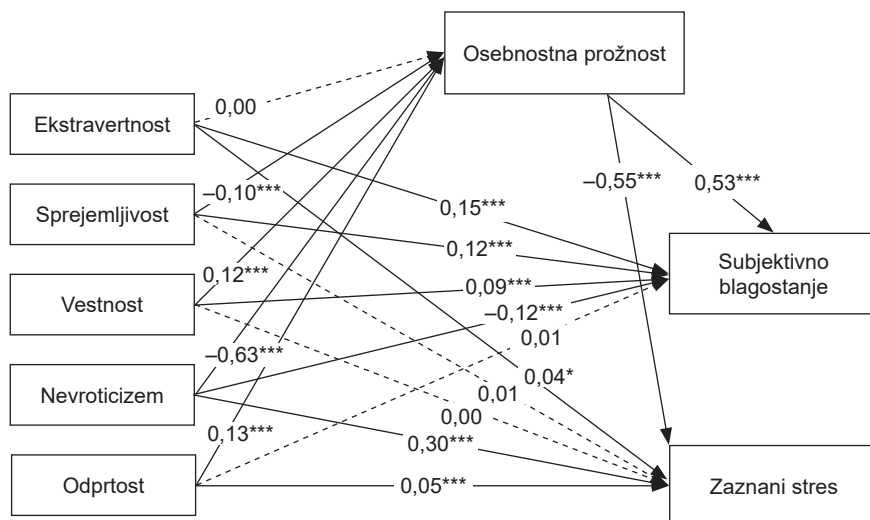
Treba je poudariti, da osebnostna prožnost ni statična lastnost, ki jo posameznik ima ali je nima, pač pa se razvija in spreminja v interakcijah med posameznikom in okoljem, zato jo lahko razumemo kot kontekstualno spremenljivko, prek katere relativno trajne osebnostne lastnosti vplivajo na posameznikovo subjektivno blagostanje in psihične probleme. Raziskave poročajo o srednje visokih korelacijah velikih petih faktorjev osebnosti z osebnostno prožnostjo (Oshio idr., 2018) in skupaj pojasnjujejo od 27 do 35 odstotkov variance osebnostne prožnosti (Backmann idr., 2019; Ercan, 2017; Fayombo, 2010; Friborg idr., 2005; Imura in Taku, 2018), kar kaže na to, da ne gre le za optimalno kombinacijo osebnostnih lastnosti, ki je še posebej uspešna v stresnih situacijah, ampak za specifične značilnosti, ki jih velikih pet ne pojasni v celoti. Velikih pet so torej široke in dekontekstualizirane osebnostne dispozicije, ki opisujejo posameznika na splošno v različnih kontekstih, osebnostno prožnost pa lahko razumemo kot karakteristično prilagoditev, torej vidik osebnosti, ki je kontekstualiziran (McAdams, 1995). V tem smislu lahko osebnostna prožnost pomeni mehanizem oziroma instrumentalno pot, ki razloži odnos med osebnostnimi lastnostmi in psihičnim funkcioniranjem v stresni situaciji. Vestnost lahko na primer vpliva na subjektivno blagostanje prek boljše samoregulacije, sprejemljivost in ekstravertnost prek boljše socialne opore in odprtost prek bolj fleksibilnega spoprijemanja s situacijo, vse to pa so elementi osebnostne prožnosti.

Kot smo že omenili, je bistvena značilnost osebnostne prožnosti zmožnost uspešne prilagoditve na stresno situacijo, zato je večina raziskav osebnostne prožnosti proučevala predvsem njeno napovedno veljavnost za posameznikovo funkcioniranje. Metaanaliza (Hu idr., 2015), v katero je bilo vključenih 60 raziskav, ugotavlja, da je osebnostna prožnost negativno povezana z negativnimi indikatorji psihološkega funkcioniranja, kot so depresivnost, anksioznost, negativne čustvene izkušnje (povprečen  $r$

= -0,36), in pozitivno s pozitivnimi indikatorji psihološkega funkcioniranja, kot so duševno zdravje, zadovoljstvo z življenjem, pozitivne čustvene izkušnje (povprečen  $r = 0,50$ ). Kot smo že napisali v uvodnem poglavju, je razlikovanje med negativnimi in pozitivnimi indikatorji psihološkega funkcioniranja bistveno, da presežemo poenostavljen pogled na duševno zdravje oziroma subjektivno blagostanje kot na odsotnost duševnih bolezni in nezmožnosti (Suldo in Shaffer, 2008).

Povezanost osebnostnih lastnosti s psihološkim funkcioniranjem lahko deloma razložimo s temperamentno potjo (Heidemeier in Göritz, 2016), kar smo že obravnavali, tukaj pa nas zanima instrumentalna vloga osebnostne prožnosti v tem odnosu. Nekaj podobnih raziskav je bilo na to temo že opravljenih. Raziskave so na primer pokazale, da je osebnostna prožnost mediirala povezanost sprejemljivosti, vestnosti in odprtosti z anksioznostjo (Shi idr., 2015), povezanost ekstravertnosti in nevroticizma s srečo (Lü idr., 2014) ter povezanost osebnosti s kakovostjo življenja pri bolnikih (Temprado idr., 2019). Večina raziskav osebnostne prožnosti je bila izvedena na specifičnih populacijah, ki se srečujejo s specifičnimi stresorji, v naši raziskavi pa nas je zanimala vloga osebnostne prožnosti v situaciji epidemije COVID-19 med splošno populacijo. Predpostavili smo, da lahko povezanost velikih petih z merami psihološkega funkcioniranja deloma razložimo z osebnostno prožnostjo kot mediatorjem.

V raziskavi o psihološkem funkcioniranju v času pandemije COVID-19 (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav) je 2722 udeležencev (75 odstotkov žensk), povprečno starih 36 let, izpolnilo vprašalnike velikih petih, osebnostne prožnosti, zaznanega stresa in subjektivnega blagostanja. Z analizo poti smo preverili mediacijsko vlogo osebnostne prožnosti pri povezanosti osebnostnih lastnosti in psihološkega funkcioniranja. Rezultati analize poti (Mplus 8.2; Muthén in Muthén, 1998/2018) z uporabo metode maksimalnega verjetja kažejo sprejemljivo prilaganje podatkov predpostavljenemu modelu z naslednjimi indeksi prilaganja:  $\chi^2(3) = 38,45$  ( $p < 0,001$ ), RMSEA = 0,066 (95-% IZ = 0,048, 0,085), CFI = 0,994, SRMR = 0,019. Model pojasni 44 odstotkov variance osebnostne prožnosti, 55 odstotkov variance subjektivnega blagostanja in 60 odstotkov variance stresa. Na sliki 25 so prikazani standardizirani koeficienti poti za testirani model. V modelu smo nadzorovali tudi učinek demografskih spremenljivk (spol, starost, izobrazba). Med velikimi petimi faktorji osebnosti samo odprtost ni bila pomemben napovednik subjektivnega blagostanja, pri stresu pa je bil najboljši napovednik nevroticizem, v manjši meri v negativni smeri tudi ekstravertnost in odprtost. Med velikimi petimi samo ekstravertnost ne napoveduje osebnostne prožnosti, ki tako mediira povezanost med sprejemljivostjo, vestnostjo, nevroticizmom, odprtostjo in obema mera psihološkega funkcioniranja.



Slika 25: Analiza poti z direktnimi in indirektnimi potmi med velikimi petimi, osebnostno prožnostjo, subjektivnim blagostanjem in stresom. Polne črte predstavljajo pomembne učinke (\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ ), medtem ko prekinjene črte predstavljajo nepomembne ( $p > 0,05$ ). Kontrolne spremenljivke (spol, starost, izobrazba) in korelacije med velikimi petimi ter med subjektivnim blagostanjem in stresom niso prikazane zaradi boljše preglednosti.

Rezultati kažejo, da velikih pet razen odprtosti značilno napoveduje subjektivno blagostanje, kar je skladno s predhodnimi raziskavami (Anglim idr., 2020). Odprtost je po pričakovanju najšibkejši napovednik in pogosto ni pomemben napovednik psihološkega funkcioniranja. Razlage povezanosti velikih petih s subjektivnim blagostanjem smo v tem poglavju že večkrat predstavili, zato se tukaj ne bomo spuščali v podrobnosti, bomo pa bolj osvetili odnos velikih petih s stresom. Ker se predvideva, da so indikatorji pozitivnega in negativnega psihološkega funkcioniranja visoko negativno povezani, pa vendar različno funkcionirajo v odnosu do drugih pomembnih spremenljivk, kar smo natančno predstavili v poglavju Duševne težave in pozitivno duševno zdravje: ločena kontinuuma, smo v model vključili tudi zaznani stres kot indikator negativnega psihološkega funkcioniranja. Rezultati potrjujejo to predpostavko, saj kažejo drugačne povezave z velikimi petimi v primerjavi s subjektivnim blagostanjem.

Predhodnih raziskav, ki bi proučevale povezanost velikih petih s stresom je bistveno manj kot tistih, ki so proučevale njihovo povezanost s subjektivnim blagostanjem. Eden od razlogov je vsekakor ta, da je zaznani stres bolj kontekstualiziran, zato se je teoretično vedno predvideval močan vpliv situacije na njegovo doživljanje. V naši raziskavi so udeleženci tako subjektivno blagostanje kot zaznani stres ocenjevali glede na zadnji teden, torej je bil časovni okvir pri obeh spremenljivkah enak, vendar so povezave velikih petih s subjektivnim blagostanjem vseeno višje kot z zaznanim stresom, kar bi lahko kazalo na to, da je zaznani stres bolj variabilen in odvisen od trenutnih okoliščin kakor ocene subjektivnega blagostanja. Daleč najmočnejši napovednik zaznanega stresa je nevroticizem, ki je med osebnostnimi dispozicijami najbolj odgovoren za našo oceno trenutne situacije kot ogrožajoče (Tackett in Lahey, 2017). Predhodne raziskave podobno poročajo predvsem o pomembni vlogi nevroticizma pri stresu (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016; Šahin in Četin, 2017). Sprejemljivost in vestnost nista značilna napovednika zaznanega stresa, ekstravertnost in odprtost pa sta se izkazali kot značilna, vendar šibka napovednika. Da sta se ekstravertnost in odprtost izkazali kot pozitivna napovednika stresa, je verjetno posledica posebnosti situacije, saj je bilo zaradi pandemije onemogočeno druženje, kar je ekstravertne posameznike bolj prizadelo kot introvertne, po drugi strani pa so lahko bili bolj odprti posamezniki pod večjim stresom v primerjavi z manj odprtimi, saj so bili predvidoma bolje informirani o mogočih negativnih posledicah pandemije.

Osebnostna prožnost se je izkazala kot pomembna mediatorska spremenljivka tako za subjektivno blagostanje kot za zaznani stres, pri čemer je vseh pet faktorjev osebnosti razen ekstravertnosti delovalo prek osebnostne prožnosti. Bolj sprejemljivi, vestni, čustveno stabilni in odprti posamezniki so poročali o večji osebnostni prožnosti, naštetih lastnosti pa so omogočile bolj prilagojeno in fleksibilno spoprijemanje s stresnostjo pandemije ter tako vplivale na višje subjektivno blagostanje in nižji zaznani stres. Rezultati torej nakazujejo še eno mogočo instrumentalno pot, po kateri osebnostne lastnosti vplivajo na subjektivno blagostanje, in to predvsem v stresnih obdobjih.

V tem poglavju smo predstavili več raziskav, ki so proučevale odnose med temeljnimi osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. Kljub predstavam, da je naša sreča odvisna predvsem od okoliščin, pa raziskave že dolgo časa potrjujejo pomembno vlogo osebnosti pri samoocenjevanju subjektivnega blagostanja (Anglim idr., 2020). Ekstravertnost in nevroticizem se nanašata na dispoziciji, nagnjenosti k doživljanju pozitivnih oziroma negativnih čustev, ki direktno vplivata na te samoocene prek temperamentne poti, medtem ko za preostale tri od velikih petih

ta direktna pot ni predvidena. Predhodne raziskave kažejo, da velikih pet vpliva na samooceno subjektivnega blagostanja tudi indirektno, po instrumentalnih poteh. V tem poglavju smo predstavili tri mogoče poti, po katerih lahko velikih pet vpliva na subjektivno blagostanje, in sicer prek zadovoljitve temeljnih potreb, prek doživljanja zanosa in prek prožnosti pri spoprijemanju s stresnimi situacijami. Čeprav v besedilu uporabljamo izraz vplivanje osebnostnih lastnosti na subjektivno blagostanje, saj so s teoretičnega izhodišča osebnostne lastnosti opredeljene kot relativno trajne značilnosti posameznika, medtem ko je subjektivno blagostanje bolj spremenljivo in odvisno od okoliščin, pa je treba upoštevati, da so predstavljene raziskave presečne in da nismo vzdolžno ali eksperimentalno preverjali vpliva osebnostnih lastnosti na subjektivno blagostanje. Tudi sicer je eksperimentalni pristop redke na področju osebnosti, saj je zahtevo po manipulaciji neodvisne spremenljivke, v našem primeru osebnostnih lastnosti, težko zadovoljiti (Robins idr., 2007).



## 6 Uravnoteženo blagostanje in polno življenje

Biti srečen ni samo želja, s katero pospremimo svoje bližnje v novo leto, ampak univerzalna težnja, ki usmerja naše vedenje. Želimo biti srečni in se ukvarjamo s stvarmi, ki bi lahko vodile k sreči. Nekateri iščejo srečo v izzivih, v dejavnostih, ki jih obvladajo in se jim popolnoma posvetijo, drugi se trudijo, da bi naredili svet lepši, boljši, nekateri iščejo srečo skozi različne senzorne užitke in pozitivne izkušnje. Posamezniki torej izbirajo različne poti do sreče, na katere lahko gledamo kot na cilje, prioritete, temeljne orientacije oziroma usmeritve, tudi vrednote, ki jim posameznik sledi (Huta in Waterman, 2014). Kot napovednike subjektivnega blagostanja bi lahko proučili najrazličnejše spremenljivke; nekaj smo jih predstavili že v predhodnih poglavjih, tukaj pa bomo predstavili teorijo (Seligman, 2002; Peterson idr., 2005), ki poudarja sovplovanje oziroma pomen uravnoteženosti različnih usmeritev v življenju za subjektivno blagostanje. Natančneje, ogledali si bomo raziskave v povezavi s tremi usmeritvami k sreči in njihove najpogostejše kombinacije pri posamezniku ter kako te kombinacije prispevajo k subjektivnemu blagostanju.

### 6.1 Tri mogoče poti k sreči: ugodje, smisel, zanos

Teorija treh poti oziroma usmeritev k sreči (Seligman, 2002; Peterson idr., 2005) vključuje dve filozofski tradiciji, hedonizem in evdajmonizem, ter jima dodaja tretjo mogočo pot, zanos. Kot so ugotavljali že v preteklosti, naše vedenje usmerja težnja po ugodju ali težnja po prijetnih izkušnjah (Kahneman idr., 1999). Pri tem ni mišljen samo ozek pogled na hedonizem kot senzorno zadovoljitev, ampak zajema vse, kar naredi naše izkušnje in življenje na splošno prijetno, torej tudi doseganje najrazličnejših ciljev in izogibanje bolečini. Doživljanje pozitivnih čustev in odsotnost negativnih čustev, stanje, imenovano tudi hedonija ali čustveno blagostanje, je osrednja komponenta subjektivnega blagostanja in je pomembno tudi za fizično zdravje ter ustvarjalno in učinkovito mišljenje (Seligman idr., 2005), posameznikova usmeritev k ugodju pa spodbuja njegovo ukvarjanje z dejavnostmi, ki vodijo v doživljanje hedonije.

Problem usmeritve k ugodju je v izbiranju dejavnosti, ki v sedanjosti dajejo ugodje, ni pa nujno, da dolgoročno povečujejo subjektivno blagostanje. Po drugi strani usmeritev k smislu posameznika spodbuja, da se ukvarja z dejavnostmi, ki se mu zdijo smiselne, skladne z njegovimi vrednotami in cilji, koristne za druge in za širšo skupnost, ter niso nujno neposredno vezane na občutja hedonije med samo dejavnostjo. Druga pot ali usmeritev, ki jo v svoj model vključuje Seligman (2002), se torej nanaša na filozofsko tradicijo evdajmonizma ter usmeritev

v smisel in ukvarjanje z dejavnostmi, ki se nam zdijo smiselne in za katere predvidevamo, da nam bodo v prihodnosti omogočile občutja hedonije. Opredelitev usmeritve k smislu se tako tesno povezuje z evdajmonijo oziroma psihološkim in socialnim blagostanjem.

Zatopljenost v neko dejavnost je Seligman (2002) izbral kot tretjo mogočo usmeritev k sreči, ki izhaja iz teorije zanosa (Csikszentmihalyi, 1990). Zanos se nanaša na stanje, ki se pojavi ob optimalnem ravnovesju med sposobnostmi in izzivi. V stanju zanosa je posameznik popolnoma osredotočen na dejavnost, samozavedanje v smislu samokritike je zmanjšano, tako stanje pa je izpolnjujoče, zato je posameznik notranje motiviran za to dejavnost. Zanos tako lahko dolgoročno vodi k višjemu psihičnemu blagostanju, saj lahko posameznik prek njega razvija svoje interese in sposobnosti, zato ni presenetljivo, da je Waterman (1993) stanje zanosa enačil z evdajmonijo (poimenoval jo je osebna ekspresivnost), vendar poudaril, da zanos vključuje tudi hedonske značilnosti, saj posameznik dejavnosti, med katerimi doživlja zanos, naknadno dojema kot samonagrajujoče oziroma skrajno prijetne (Csikszentmihalyi, 1990; 1975/2000). Kljub temu zanosa ne moremo enačiti z ugodjem, saj v samem stanju zanosa ni nujno prisotna hedonija. Posameznik sicer po navadi opisuje, da je stanje zanosa zanj izredno prijetno, vendar gre za naknadno oceno po stanju zanosa (Peterson idr., 2007), poleg tega je bistvena komponenta zanosa izjemno zatopljenost v dejavnost, usmeritev k ugodju pa posameznika spodbuja tudi k dejavnostim, v katerih je pasiven in ki ne zahtevajo njegove kompetentnosti.

Na kratko smo predstavili tri mogoče poti k sreči. Kot smo že omenili, se nanašajo na posameznikovo usmeritev in izbiranje vrste dejavnosti glede na njegove vrednote. Vsaka od poti lahko pripelje posameznika do sreče, vendar je pomembno vprašanje, katera od poti je boljši napovednik za posamezno mero subjektivnega blagostanja. Natančneje, ali usmeritev k ugodju najbolj napoveduje hedonijo oziroma čustveno blagostanje in usmeritev k smislu evdajmonijo oziroma psihološko in socialno blagostanje? To je sicer zelo poenostavljen pogled na subjektivno blagostanje in srečo, saj usmeritev k smislu daje občutja ugodja, ko naredimo kaj, kar je v skladu z našimi vrednotami ali potenciali, po drugi strani pa lahko usmeritev k ugodju prav tako vodi v občutja evdajmonije, saj je taka usmeritev lahko skladna z našimi vrednotami ali pa s takimi dejavnostmi razvijamo svoje potenciale. Poleg tega je raziskovalce zanimalo, kam naj bi uvrstili občutja zanosa in njegove posledice za posameznikovo srečo in subjektivno blagostanje in ali so filozofi v preteklosti spregledali to tretjo pot ali pa gre za kvalitativno drugačne vidike občutij v dejavnostih.



## 6.2 Tri poti k sreči in subjektivno blagostanje

Največ raziskav na področju treh poti k sreči je proučevalo njihovo povezanost z zadovoljstvom z življenjem. To bi moralo biti pozitivno povezano z vsemi tremi potmi k sreči, saj naj bi bila vsaka od njih mogoča in ustrežna. Peterson in sodelavci (2005) so v svoji raziskavi podprli to pričakovanje, saj so bile vse tri usmeritve pomembno povezane z zadovoljstvom z življenjem, pri čemer sta bili usmeritev k smislu in usmeritev k zanosu močnejša napovednika kot usmeritev k ugodju. Pri ameriškem spletnem vzorcu 18.326 oseb (Vella-Brodrick idr., 2008) so avtorji ugotovili pomembno napovedno veljavnost vseh treh usmeritev k sreči, tudi ob upoštevanju spola in starosti, pri čemer so vse tri poti skupaj pojasnile 20 odstotkov variance zadovoljstva z življenjem. V medkulturni raziskavi z udeleženci iz 27 držav (Park idr., 2009) so ugotovili statistično pomembno povezanost vseh treh usmeritev z zadovoljstvom z življenjem; najnižja je bila povezanost zadovoljstva z življenjem z usmeritvijo k ugodju ( $r = 0,20$ ), višja pa z usmeritvijo k zanosu ( $r = 0,36$ ) in usmeritvijo k smislu ( $r = 0,38$ ). V japonski študiji (Kumano, 2011) sta bili z zadovoljstvom z življenjem povezani samo lestvici usmeritev k smislu in usmeritev k zanosu, kar avtorji razlagajo z medkulturnimi razlikami in različnim pojmovanjem koncepta sreče in zadovoljstva v zahodnih kulturah in na Japonskem. Več drugih raziskav ugotavlja, da usmeritev k smislu in usmeritev k zanosu bolje napovedujeta subjektivno blagostanje kot usmeritev k ugodju (npr. Chen idr., 2010; Kumano 2011; Park idr., 2009; Schueller in Seligman 2010; Vella-Brodrick idr., 2008). Schueller in Seligman (2010) sta poleg samoocen zadovoljstva z življenjem v raziskavo vključila tudi samooceno sreče, pozitivnih in negativnih čustev ter depresivnosti, pri čemer je bila usmeritev k ugodju najšibkejši napovednik vseh mer blagostanja. Da bi se avtorja izognila subjektivnim ocenam blagostanja, sta kot objektivni meri blagostanja vključila tudi doseženo stopnjo izobrazbe in poklicne dosežke, saj tako visoka izobrazba in odlični poklicni dosežki predstavljata intrinzično zaželeni stanji za večino posameznikov. Usmeritev k ugodju je bila negativno povezana z obema merama, drugi dve usmeritvi pa pozitivno. Avtorja sta zaključila, da usmeritev k smislu in usmeritev k zanosu povečujeta socialne in psihološke vire ter s tem subjektivno blagostanje, medtem ko jih usmeritev k ugodju ne povečuje in posledično na dolgi rok ni povezana z blagostanjem.

V naši raziskavi (Avsec in Kavčič, 2012) smo dobili nekoliko drugačne rezultate, saj se je usmeritev k ugodju večinoma podobno visoko povezovala s subjektivnim blagostanjem kot drugi dve usmeritvi. V raziskavi o subjektivnem blagostanju z metodo obnovitve dneva (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav)

smo na vzorcu 1142 odraslih preverili, koliko usmeritve k sreči napovedujejo različne vidike subjektivnega blagostanja. Udeleženci so izpolnili Vprašalnik usmeritev k sreči OTH ter daljšo obliko Vprašalnika duševnega zdravja MHC. V preglednici 21 so prikazani rezultati regresijskih analiz. Vidimo lahko, da čustveni vidik blagostanja najšibkeje napoveduje usmeritev k smislu, po drugi strani pa evdajmonske vidike blagostanja najšibkeje napoveduje usmeritev k ugodju, kar je skladno s teorijo: če posameznik išče predvsem ugodje, bo imel bolj izražen hedonski vidik blagostanja, če je usmerjen k smislu, pa evdajmonski vidik blagostanja. Kot smo že omenili, druge raziskave večinoma kažejo višjo povezanost usmeritve k smislu z vsemi merami subjektivnega blagostanja, tudi hedonskega, kar so nekateri avtorji omenjali kot problem veljavnosti vprašalnika OTH (Henderson idr., 2014).

Usmeritev k ugodju se je pokazala kot nepomemben napovednik socialnega blagostanja, kar je skladno s teoretičnimi izhodišči, ki socialno blagostanje opredeljujejo kot razumevanje posameznika, da je del širše celote, da ima občutek, da se družba kot celota razvija in da pomembno prispeva k blaginji družbe. Po drugi strani je usmeritev k smislu zelo šibek napovednik čustvenega blagostanja, saj se posameznik odloča za dejavnosti, ki bodo koristile drugim oziroma se mu zdijo pomembne ali za katere pričakuje, da bodo v prihodnosti vodile v hedonijo, zato trenutno ugodje ni v ospredju. Zaključimo lahko, da rezultati povezanosti treh usmeritev k sreči z blagostanjem, pridobljeni na slovenskem vzorcu, odstopajo od drugih raziskav, vendar lahko o vzrokih za ta odstopanja le domnevamo. Ena možnost je vpliv kulture, kar bi lahko preverili, če bi imeli dovolj mednarodnih podatkov in primerjali rezultate iz podobnih kultur, kot je slovenska, vendar primerljivih raziskav ni veliko. Raziskava na hrvaškem vzorcu (Anić in Tončić, 2013) podobno kot druge raziskave ugotavlja višjo povezanost zadovoljstva z življenjem in pozitivnih čustev z usmeritvijo k smislu, čeprav je treba opozoriti, da je v tej raziskavi ta usmeritev združena z usmeritvijo k zanosu, saj je faktorska analiza pokazala samo dva faktorja. Po drugi strani medkulturna raziskava vrednot (Ralston idr., 2011) kaže, da je slovenski vzorec v primerjavi z desetimi drugimi državami razvrstil hedonske vrednote najvišje glede na vzorce drugih držav, kar kaže na možnost neke kulturne specifike. Smiselno bi bilo izvesti dodatne raziskave, ki bi poskušale podrobneje raziskati to slovensko specifiko.

Preglednica 21: Rezultati regresijskih analiz različnih vidikov subjektivnega blagostanja s tremi usmeritvami k sreči kot napovedniki na vzorcu 1142 slovenskih odraslih.

Lestvica	Čustveno blagostanje	Psihološko blagostanje	Socialno blagostanje
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Usmeritev k smislu	0,08**	0,17***	0,29***
Usmeritev k ugodju	0,19***	0,15***	0,01
Usmeritev k zanosu	0,19***	0,24***	0,21***
$R^2$	0,09	0,18	0,18

Opombe: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

### 6.3 Najboljša kombinacija treh usmeritev k sreči – polno življenje

Že od vsega začetka je avtorje teorije o treh poteh do sreče (Seligman, 2002; Seligman in Peterson, 2005) zanimala povezanost posameznih usmeritev k sreči s subjektivnim blagostanjem, vendar so se še posebej osredotočili na potencialno soodvisnost treh usmeritev znotraj posameznika. Mogoče je namreč, da različne kombinacije teh treh usmeritev drugače delujejo na vedenjske izide kot vsaka usmeritev posebej. Torej, ali je za subjektivno blagostanje najbolje, da je posameznik čim bolj usmerjen v smisel in čim manj v ugodje, ali pa je mogoče bolje, da je usmerjen približno enako v oboje? Že ob predstavitvi modela treh usmeritev k sreči (Peterson idr., 2005) so avtorji predvidevali, da je subjektivno blagostanje najvišje pri posameznikih, ki živijo polno življenje (angl. *full life*), torej ki so uporabljali vse tri poti k sreči. Prazno življenje (angl. *empty life*) pa naj bi živeli posamezniki, pri katerih so vse tri usmeritve šibko izražene, saj naj se ne bi na noben način trudili doseči srečo in jo zato tudi manj verjetno dosežejo. Ta predvidevanja so preverili z računanjem vseh mogočih interakcij med tremi usmeritvami. Poleg glavnih učinkov treh usmeritev so ugotovili značilen, vendar majhen učinek trismerne interakcije (vendar nobene dvosmerne), o katerem so poročali tudi v nekaterih drugih raziskavah (npr. Chen, 2010).

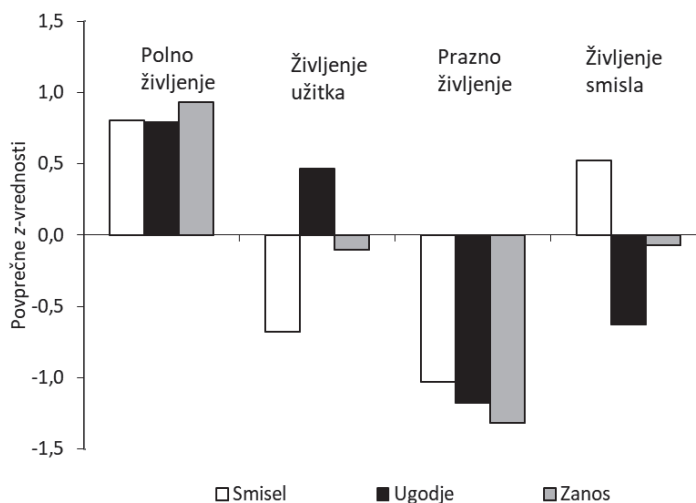
Tudi pri slovenskih podatkih nas je zanimal učinek interakcije, zato smo v drugem koraku regresijske analize, ki je prikazana v preglednici 21, kot napovednike dodali trismerno interakcijo. Pri naših podatkih smo ugotovili značilen, vendar zelo šibek dodaten učinek trismerne interakcije za čustveno ( $\Delta R^2 = 0,004$ ;  $F(1, 1137) = 4,73$ ;  $p = 0,030$ ) in socialno blagostanje ( $\Delta R^2 = 0,004$ ;  $F(1, 1137) = 5,12$ ;  $p = 0,024$ ).

Rezultati kažejo, da posamezniki, ki so poročali, da uporabljajo vse tri poti do sreče, poročajo tudi o višjem čustvenem in socialnem blagostanju.

Majhnost učinkov interakcij v teh raziskavah je lahko posledica zmanjšanja statistične moči po upoštevanju glavnih učinkov (Cohen idr., 2003), kar vodi v podcenjevanje dejanskih učinkov interakcije. Alternativa proučevanju sovplivanja vseh treh usmeritev k sreči znotraj posameznika je uporaba tipološkega pristopa, s katerim identificiramo skupine posameznikov s podobnim profilom treh usmeritev k sreči. Glavna ideja tipološkega ali na osebo naravnane pristopa je proučevanje več posameznikovih značilnosti (v našem primeru usmeritve k sreči) hkrati, in ne v izolaciji, saj lahko kombinacija teh značilnosti znotraj posameznika določa posameznikovo vedenje in doživljanje (npr. Hart idr., 2003; Mervielde in Asendorpf, 2000). S tipološkim pristopom lahko identificiramo skupine posameznikov s podobnim profilom posameznih značilnosti, ki imajo torej enako ali podobno psihično strukturo oziroma dinamiko. V primerjavi z dimenzijskim pristopom je tipološki v psihološkem raziskovanju redkeje uporabljen, vendar nenehno prisoten (npr. teorija navezanosti), saj napovedna moč tipov ni večja kot napovedna moč dimenzij (Costa idr., 2002; vendar glejte Hart idr., 2003), ima pa nekatere prednosti, zaradi katerih se uporablja pri specifičnih raziskovalnih problemih. Predvsem je prednost že omenjena možnost proučevanja interaktivnih učinkov med značilnostmi znotraj posameznika, poleg tega pa je tipološki pristop precej bližje nepsihologom, saj v vsakodnevem življenju pogosteje kot o spremenljivkah oziroma posameznih dimenzijah razmišljamo o tipih ljudi (npr. »srečna je«, in ne »ima nadpovprečno izraženi čustveno in psihološko komponento blagostanja«), zato je s tem pristopom pridobljene ugotovitve lažje posredovati splošni javnosti.

Iz teh razlogov smo se odločili preveriti najpogostejše kombinacije treh usmeritev k sreči (Kavčič in Avsec, 2012). Vzorec je bil isti kot že zgoraj pri regresijskih analizah, torej 1142 udeležencev, ki so izpolnili Vprašalnik usmeritev k sreči OTH in daljšo različico Vprašalnika duševnega zdravja MHC. Za določitev najpogostejših kombinacij poti do sreče smo uporabili postopek, ki so ga nemški raziskovalci (Asendorpf idr., 2001) uporabili za določitev osebnostnih tipov. Najprej smo z Wardovim postopkom hierarhičnega gručenja na podlagi *z*-vrednosti treh usmeritev k sreči (mera (ne)podobnosti je bila kvadrirana evklidska razdalja) grupirali udeležence v gruče, nato smo izračunali srednje vrednosti za tri poti za vsako gručo posebej in jih uporabili kot izhodiščne vrednosti posameznih gruč, centre v nehierarhični metodi *k*-voditeljev v drugem koraku. Preverili smo rešitve s tremi, štirimi in petimi gručami. Glede na vsebino gruč ter glede na koeficiente

ponovljivosti in velikost gruč smo se odločili za rešitev s štirimi gručami. Gruče so se značilno razlikovale v stopnji izraženosti posamezne usmeritve. Vse parne primerjave s Schefféjevim testom so bile značilne razen za usmeritev k zanosu med drugo in četrto gručo.



Slika 26: Grafični prikaz povprečne izraženosti rezultatov na lestvicah usmeritve k ugodju, smislu in zanosu za štiri najpogostejše kombinacije poti k sreči.

Prva gruča je vključevala 28 odstotkov udeležencev ( $N = 321$ ), za katere je bila značilna nadpovprečna izraženost vseh treh usmeritev (več kot  $0,5 SD$  nad povprečjem), zato smo to kombinacijo usmeritev k sreči skladno s predhodnimi raziskavami (Peterson idr., 2005) poimenovali polno življenje. V naslednjo gručo je bilo vključenih 29 odstotkov udeležencev ( $N = 329$ ), ki so imeli nadpovprečne rezultate pri usmeritvi k ugodju, podpovprečne rezultate pri usmeritvi k smislu in povprečne pri usmeritvi k zanosu, zato smo to gručo poimenovali življenje užitka. Tretja gruča je vključevala 16 odstotkov udeležencev ( $N = 188$ ), za katere je bila značilna nizka izraženost vseh treh usmeritev (več kot  $1 SD$  pod povprečjem), zato smo jo poimenovali prazno življenje. Zadnja gruča je vključevala 27 odstotkov udeležencev ( $N = 304$ ), za katere je bila značilna visoka usmeritev k smislu, nizka usmeritev k ugodju in povprečna usmeritev k zanosu. To kombinacijo usmeritev k sreči smo poimenovali življenje smisla.

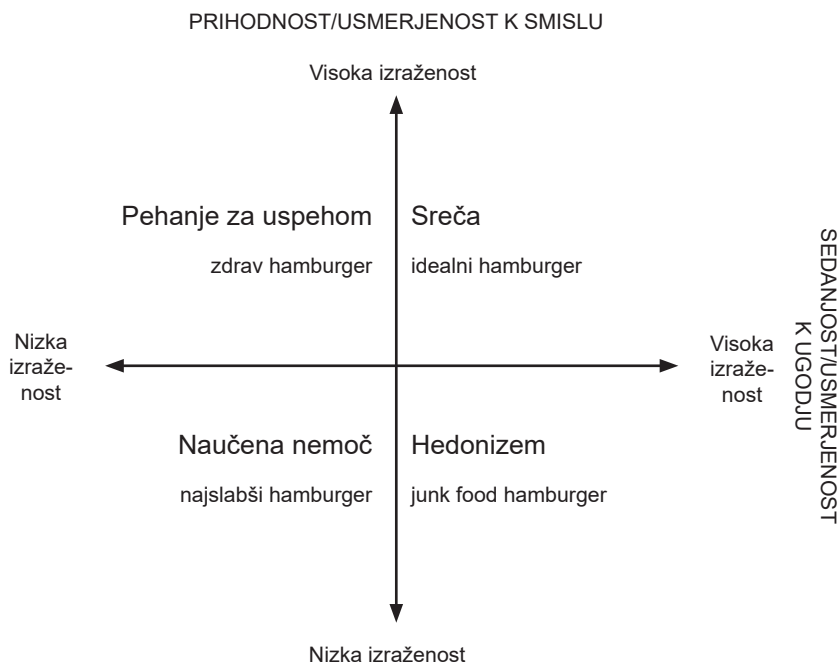
Posameznike s polnim in praznim življenjem so identificirali že v predhodnih raziskavah (npr. Peterson idr., 2005) z dimenzijskim pristopom in izračunom trismerne interakcije. Dve dodatni kombinaciji poti do sreče, ki smo ju dobili, pa predstavljata zelo intuitivno prepoznana vzorca vedenja in sta tudi tradicionalno prepoznana pristopa k sreči, torej življenje užitka in življenje smisla. Za oba vzorca vedenja so značilni povprečna izraženost usmeritve k zanosu ter različno izražena ugodje in smisel. V vsakdanjem življenju si lahko predstavljamo posameznika, čigar namen je predvsem udejstvovanje v dejavnostih, ki mu bodo prinesle prijetno razpoloženje, razmišljanje o dolgoročnih posledicah svojega vedenja zase in za druge pa je drugotnega pomena. Po drugi strani si lahko predstavljamo tudi posameznika, za katerega je značilno ravno nasprotno, torej da je vse njegovo delovanje namenjeno dolgoročnim koristim zanj in za druge.

Posamezniki, za katere je značilno življenje smisla ali življenje užitka, imajo povprečno izraženo usmeritev k zanosu, kar kaže na to, da so oboji lahko precej zatopljeni v dejavnosti, ki se jim posvečajo. Waterman (1993) meni, da je stanje zanosu sestavljeno iz hedonskih in evdajmjskih značilnosti ter je lahko pridruženo tako usmeritvi k ugodju kakor usmeritvi k smislu. Na zanos lahko gledamo kot na specifično kvaliteto izkušnje ob dejavnosti oziroma kako posameznik nekaj počne, medtem ko se usmeritvi k ugodju in k smislu bolj nanašata na to, kaj posameznik počne. Glede na to morda ni presenetljivo, da se v analizi gruči ni pojavila skupina, za katero bi bila usmeritev k zanosu najbolj dominantna. Henderson in Knight (2012) tako dvomita o smiselnosti vključitve usmeritve k zanosu kot posebne poti k sreči, saj lahko zanos spremlja tako hedonske kot evdajmjske dejavnosti.

Naši rezultati precej dobro odražajo tako imenovani hamburger model štirih tipov prizadevanja za srečo (Ben-Shahar, 2007). V modelu (slika 27) je sicer velik poudarek na časovni dimenziji dejavnosti, vendar se vsebinsko štirje tipi zelo skladajo z našimi štirimi kombinacijami poti do sreče. Hamburger lahko predstavlja naše vedenje, dejavnosti, tisto, kar izbiramo. Tako imamo možnost, da izberemo »junk food« hamburger, ki nam v sedanjem trenutku daje ugodje, vendar se pri tem ne menimo za negativne posledice nekvalitetnega, mastnega, brez zelenjave pripravljene hamburgerja. Tak hamburger predstavlja arhetip k ugodju usmerjenega življenja. Študent s tako usmeritvijo na primer uživa v zabavah, privošči si vse, kar mu ponuja trenutna svoboda, pozneje bo morda poročal, da so bila to najlepša leta njegovega življenja, vendar zaradi tega ne doseže svojih ciljev, ne uspe mu dokončati študija in zato ne more opravljati dela, ki bi ga veselilo.

Drug mogoč je veganski hamburger neprijetnega okusa s samimi zdravimi sestavinami, ki bodo koristile našemu zdravju in planetu, vendar res ne uživamo, ko ga

jemo. Tak hamburger avtor primerja s pehanjem za uspehom, ko občutja v sedanjosti popolnoma ignoriramo zaradi pridobitve neke koristi v prihodnosti. Tukaj bi si lahko predstavljali študenta, ki je popolnoma usmerjen v študij, skrbi ga za dobre ocene, ker ve, kako pomembno se je izkazati. Komaj čaka, da se študijsko leto konča, da mu ne bo treba več razmišljati o ocenah in delu. Čeprav v študij ogromno vlaga, ga ta ne veseli, saj žrtvuje sedanji užitek za zadovoljstvo enkrat v prihodnosti.

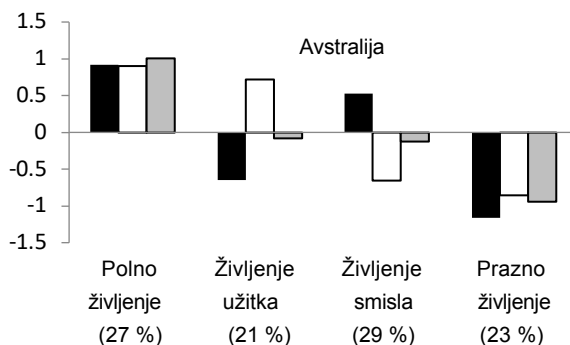


Slika 27: *Hamburger model poti do sreče (povzeto po Ben-Shahar, 2007).*

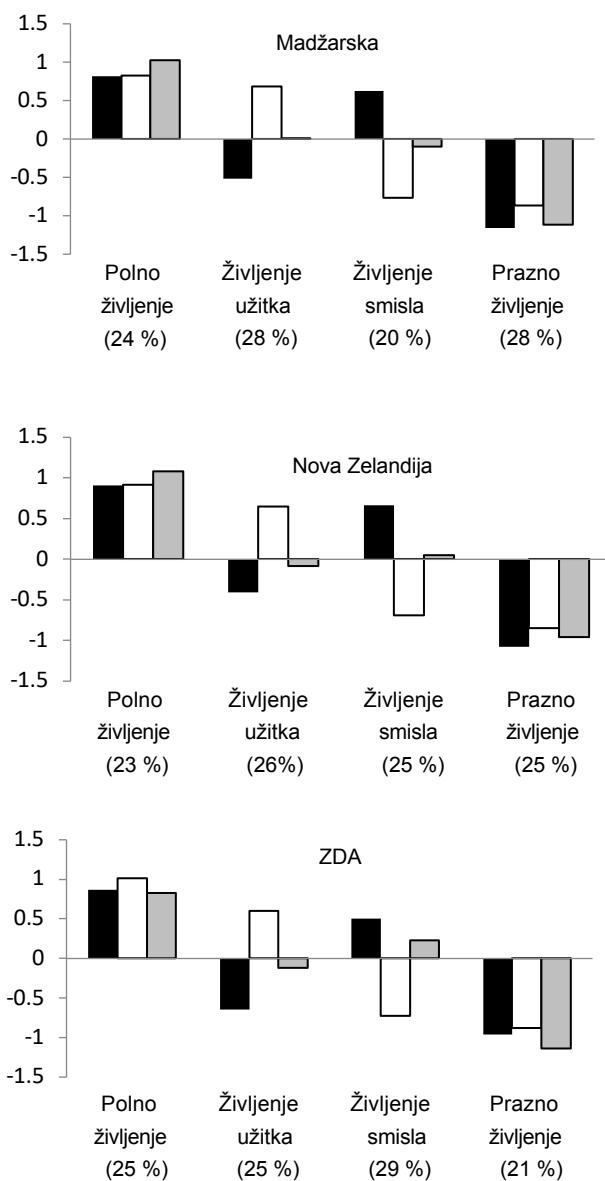
Oba opisana hamburgerja sta boljša od najslabšega mogočega, ki je neokusen in še nezdrav in ki ga pojemo, če res ni nobene druge možnosti. Ta hamburger predstavlja posameznika, ki je izgubil voljo do življenja, ki je brez cilja, saj ga ne ganejo trenutni užitki niti nima dolgoročnih ciljev, ki bi si jih prizadeval doseči. V našem vzorcu ti posamezniki spadajo v skupino s praznim življenjem. Taki posamezniki so se v primerjavi s posamezniki z višje izraženimi tremi usmeritvami k sreči sprijaznili, da jim sedanje življenje ne daje zadovoljstva, poleg tega pa ne pričakujejo, da bo kaj bolje v prihodnosti. Nekako so se zataknili pri svojih preteklih napakah, kar je Seligman (1972) imenoval naučena nemoč, ki vodi v depresijo in druge psihične

težave. Lahko pa si predstavljate hamburger, ki je sestavljen iz samih zdravih sestavin in tudi izjemno okusen. Tak hamburger je primer posameznikov, ki so zmožni izbirati dejavnosti, ki so hkrati smiselne, dolgoročno koristne zanje ali za druge in jim dajejo užitek, pogosto pa so posamezniki ob izvajanju teh dejavnosti tudi v zanosu. Pri naših rezultatih so to posamezniki, ki živijo polno življenje, torej imajo visoko izražene vse tri usmeritve k sreči.

Edina druga študija (Park idr., 2009), ki je preverjala kombinacije usmeritev k sreči, je klasificirala 27 držav, in ne posameznikov tako kot mi. V raziskavi so identificirali tri gruče, ki so podobne tistim, ki smo jih dobili v slovenski raziskavi, kjer smo klasificirali posameznike (Kavčič in Avsec 2014): za eno skupino držav je značilna visoka izraženost usmeritev k ugodju in zanosu, za drugo k smislu in zanosu, za tretjo pa nizka izraženost vseh treh usmeritev. Tako lahko nacionalne kombinacije usmeritev k sreči primerjamo z našimi, ki smo jih dobili na slovenskem vzorcu udeležencev, pri čemer je umanjala gruča polnega življenja. Avtorji kot mogoče razloge za to omenjajo, da taka kombinacija usmeritev ne obstaja, da niso zajeli držav s tako kombinacijo ali takih posameznikov (npr. spletna raziskava doseže samo delež ljudi). Prav tako se ni pojavila kombinacija, kjer bi bil zanos glavna usmeritev k sreči, kar je spet skladno s pogledom na to usmeritev, da gre za kvaliteto doživljanja, in ne vsebino. Pridobljene kombinacije ne odražajo niti geografske bližine niti podobnosti držav v individualizmu in kolektivizmu, lahko pa je nanje vplivala religija in/ali povprečni bruto dohodek države. Treba pa je poudariti, da so vsi udeleženci raziskave vprašalnik izpolnjevali v angleškem jeziku, zato je primerjava držav glede izraženosti treh usmeritev lahko problematična.





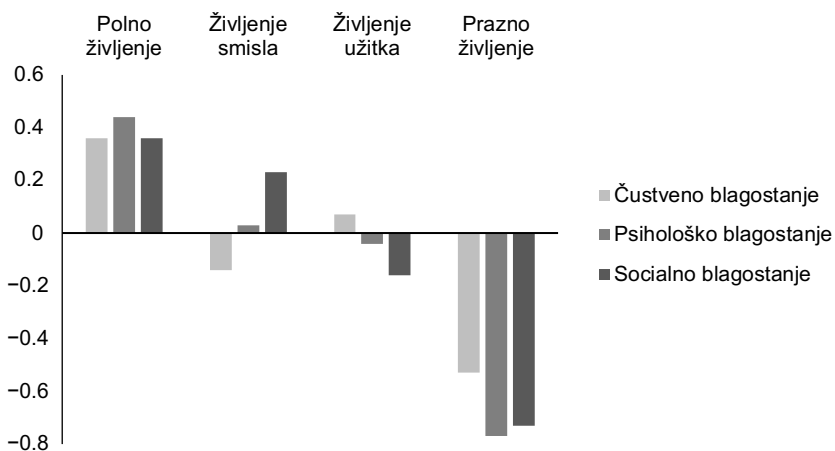


Slika 28: Grafični prikaz povprečne izraženosti rezultatov na lestvicah usmeritev k ugodju, smislu in zanosu za vse štiri kombinacije poti do sreče po državah. Opomba: črna – usmeritev k smislu, bela – usmeritev k ugodju, siva – usmeritev k zanosu.

Konsistentnost štirih najpogostejših kombinacij usmeritev k sreči, ki smo jih identificirali na slovenskem vzorcu, smo preverili še s podatki iz mednarodne raziskave blagostanja (več o raziskavi v poglavju Opisi vključenih raziskav) na sedmih vzorcih (ZDA, Nova Zelandija, Avstralija, Velika Britanija, Madžarska, Mehika, Češka). Skupaj je bilo vključenih 3690 udeležencih, starih med 18 in 50 let. Ponovili smo isti postopek kot pri raziskavi na slovenskem vzorcu. V vseh državah smo lahko identificirali kombinaciji polno življenje (vse tri usmeritve nad  $0,5 SD$ ) in prazno življenje (vse tri usmeritve pod  $-0,5 SD$ ) z manjšimi odstopanji na britanskem in češkem vzorcu (slika 28). Tudi kombinaciji življenje užitka in življenje smisla sta se pojavili v štirih državah, medtem ko se v češkem vzorcu ni pojavilo življenje užitka, na britanskem je bilo življenje smisla okarakterizirano tudi z nadpovprečno usmeritvijo k zanosu, na mehiškem vzorcu pa se pri teh dveh kombinacijah niso pojavile tako izrazite vrednosti. Enake kombinacije, kot smo jih dobili na slovenskem vzorcu, nam je torej uspelo identificirati še na štirih vzorcih, vendar bi za potrditev univerzalnosti teh kombinacij morali najprej preveriti invariantnost Vprašalnika usmeritev k sreči OTH pri različnih jezikih, kar pa še ni bilo narejeno.

## 6.4 Tipi iskanja sreče in blagostanje

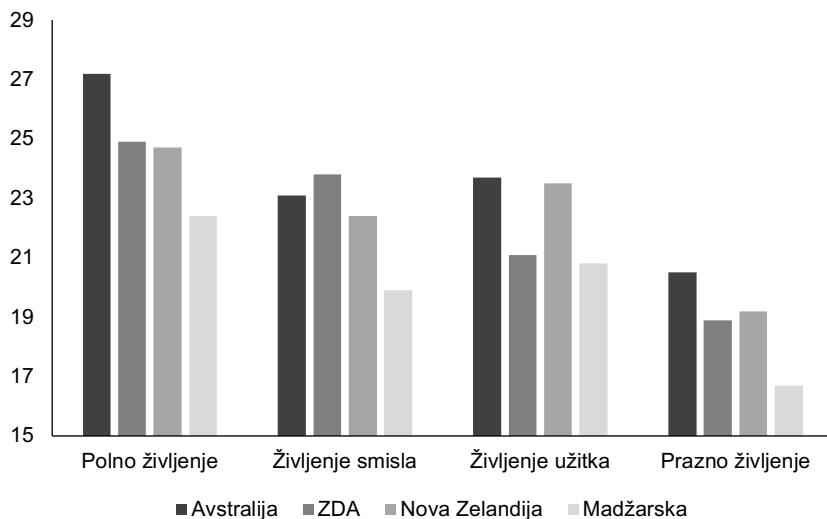
Bolj kot mogoče kombinacije treh usmeritev k sreči pa nas zanima, kako so različne kombinacije poti do sreče povezane z blagostanjem oziroma kaj je boljše za posameznikovo blagostanje. Glede na hamburger model in glede na rezultate dimenzijskega pristopa lahko pričakujemo, da bodo najbolj srečni oziroma imeli visoko subjektivno blagostanje posamezniki, za katere je značilno polno življenje. Bolj zanimivo pa je razlikovanje med življenjem užitka in življenjem smisla, saj težko predvidimo, kako se bodo razlikovale ocene subjektivnega blagostanja med posamezniki, ki skrbijo za dobro počutje v sedanjem času, od ocen tistih, ki izbirajo izključno koristne dejavnosti ne glede na njihovo trenutno prijetnost. Na sliki 29 so prikazani rezultati analize variance glede na štiri kombinacije, o katerih smo poročali v predhodnem poglavju, v treh vidikih subjektivnega blagostanja na slovenskem vzorcu udeležencev. Vidimo lahko, da posamezniki s polnim življenjem poročajo o najvišjem in posamezniki s praznim življenjem o najnižjem subjektivnem blagostanju. Bolj zanimivo je, da posamezniki z življenjem užitka poročajo o višjem čustvenem blagostanju v primerjavi z osebami z življenjem smisla, ravno obratno je pri socialnem blagostanju, medtem ko pri psihološkem blagostanju ni razlik. Rezultati so skladni s predvidevanji, da usmeritev predvsem v trenutno ugodje vodi do višje hedonije v primerjavi z usmeritvijo predvsem v smiselne dejavnosti, prav tako pa dajanje prednosti predvsem smiselnim dejavnostim vodi do vsaj deloma višje evdajmonije, vendar so vsi trije vidiki subjektivnega blagostanja bistveno bolj izraženi pri osebah, ki živijo polno življenje in ne izbirajo samo ene usmeritve.



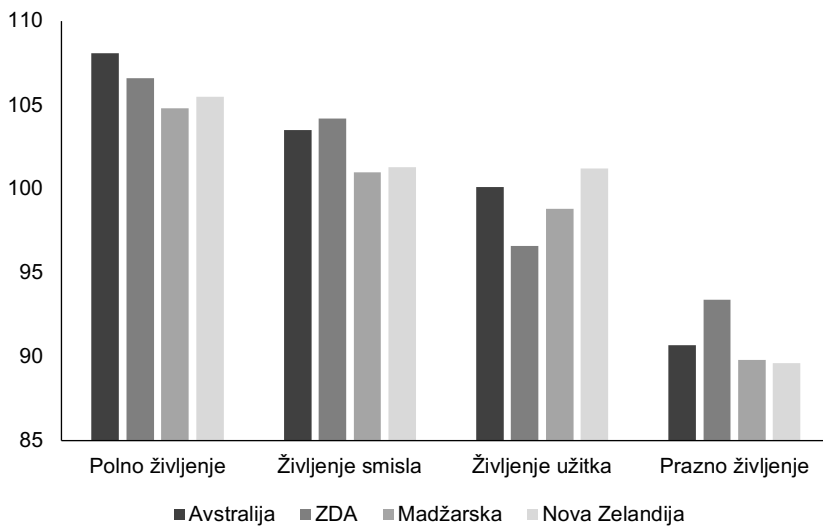
Slika 29: Povprečna raven izraženosti vidikov subjektivnega blagostanja za štiri kombinacije usmeritev k sreči. Rezultati treh vidikov subjektivnega blagostanja so pretvorjeni v z-vrednosti zaradi boljše preglednosti.

V raziskavi, v katero smo vključili udeležence iz sedmih držav in o kateri smo poročali v predhodnem podpoglavju, nam je uspelo potrditi enako kombinacije usmeritev k sreči na vzorcih iz štirih držav (ZDA, Nova Zelandija, Avstralija, Velika Britanija), zato za primerjavo prikazujemo rezultate psihološkega blagostanja in zadovoljstva z življenjem še za te štiri države (več o raziskavi v poglavju opisi vključenih raziskav). Na sliki 30 so rezultati za trenutno zadovoljstvo z življenjem, na sliki 31 pa rezultati za psihološko blagostanje. V vseh štirih državah posamezniki s polnim življenjem poročajo o največjem trenutnem zadovoljstvu z življenjem in najvišjem psihološkem blagostanju, posamezniki s praznim življenjem pa o najmanjšem trenutnem zadovoljstvu z življenjem in najnižjem psihološkem blagostanju. Spet pa je najbolj zanimivo razlikovanje med življenjem smisla in življenjem ugodja. Razlike v psihološkem blagostanju in trenutnem zadovoljstvu z življenjem med tema kombinacijama usmeritev k sreči sicer niso velike, vendar osebe z življenjem smisla konsistentno poročajo o višjem psihološkem blagostanju v primerjavi z osebami s kombinacijo življenje ugodja, razen pri madžarskem vzorcu, kjer ni razlik. Po drugi strani osebe z življenjem užitka poročajo o večjem trenutnem zadovoljstvu z življenjem v primerjavi z osebami z življenjem smisla, razen pri ameriškem vzorcu, kjer so rezultati ravno obratni. Zaradi nereprezentativnosti vzorcev je posploševanje rezultatov omejeno, vsekakor pa so rezultati pri ameriškem vzorcu podobni predhodnim, kjer se je usmeritev k smislu konsistentno povezovala ne samo z višjim

evdajmonskim, ampak tudi z višjim hedonskim blagostanjem (npr. Peterson idr., 2005), kar bi lahko pripisovali kulturni specifikki.



Slika 30: Razlike med štirimi kombinacijami usmeritev k sreči v trenutnem zadovoljstvu z življenjem po državah



Slika 31: Razlike med štirimi kombinacijami usmeritev k sreči v psihološkem blagostanju po državah.

Zaključimo lahko, da nam tipološki pristop da nekoliko drugačne rezultate kot dimenzijski, saj vidimo, da je usmeritev k ugodju pogosto kombinirana z usmeritvijo k zanosu, posledično pa povezanost ni nizka oziroma nepomembna. V primerjavi s tipološkim pristopom se je namreč spremenljivka usmeritev k ugodju v večini držav nižje povezovala z vsemi indikatorji subjektivnega blagostanja.



## 7 Opisi vključenih raziskav

### 7.1 Raziskava o vlogi osebnosti in zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb pri subjektivnem blagostanju

Namen raziskave je bil analizirati napovednike hedonskih in evdajmonskih vidikov blagostanja, predvsem osebnostne lastnosti in zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb. Raziskava je potekala v spletnem okolju, udeleženci pa so takoj dobili povratno informacijo o svojih rezultatih pri izbranih vprašalnikih v percentilih s kratko interpretacijo. Povezavo na raziskavo smo poslali študentom psihologije in širšemu socialnemu krogu avtorjev s prošnjo, naj jo prepošljejo svojim bližnjim. Rezultate smo zbirali leta 2008. Vprašalnike je izpolnilo 641 udeležencev (29 odstotkov moških), starih od 17 do 59 let ( $M = 33$ ;  $SD = 10$ ). Med udeleženci jih je 59 odstotkov imelo visokošolsko izobrazbo, 38 odstotkov srednješolsko (sem spadajo tudi študenti), 3 odstotki pa osnovnošolsko ali manj.

Udeleženci so odgovorili na demografska vprašanja ter izpolnili vprašalnike o velikih petih, zadovoljenosti temeljnih potreb, zadovoljstvu z življenjem, čustveni naravnosti in psihološkem blagostanju, ki jih na kratko predstavljamo v nadaljevanju.

**Vprašalnik zadovoljenosti temeljnih potreb GNSS** (angl. *General Needs Scale*; Gagné, 2003) je bil oblikovan za merjenje zadovoljenosti treh temeljnih psiholoških potreb glede na teorijo samodoločenosti (Deci in Ryan, 2000). Udeleženci morajo na sedemstopenjski lestvici (1 – sploh ne drži; 7 – povsem drži) označiti stopnjo splošne zadovoljenosti potreb po avtonomnosti (sedem postavk), kompetentnosti (osem postavk) in pripadnosti (šest postavk). V naši raziskavi smo dobili naslednje koeficiente notranje skladnosti  $\alpha$ : 0,81 za zadovoljenost potrebe po avtonomnosti, 0,76 za zadovoljenost potrebe po pripadnosti in 0,71 za zadovoljenost potrebe po kompetentnosti. Raziskovalci pogosto uporabljajo tudi skupni rezultat kot mero splošne zadovoljenosti temeljnih psiholoških potreb.

**Vprašalnik velikih petih BFI** (angl. *Big Five Inventory*; John idr., 1991) meri velikih pet faktorjev osebnosti. Vključuje 44 postavk, po osem za ekstravertnost in nevroticizem, po devet za sprejemljivost in vestnost ter deset postavk za odprtost. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici označiti, koliko se strinjajo, da posamezna postavka velja zanje (1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam). V naši raziskavi smo dobili naslednje koeficiente notranje skladnosti  $\alpha$ : ekstravertnost 0,85, sprejemljivost 0,77, vestnost 0,80, nevroticizem 0,86 in odprtost 0,79. Več o merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Avsec (2007).

**Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS** (angl. *Satisfaction with Life Scale*; Diener idr., 1985) meri posameznikovo kognitivno oceno njegovega življenja na splošno s petimi postavkami. Udeleženci morajo na sedemstopenjski lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 7 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s postavko. Vprašalnik je natančneje predstavljen v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Vprašalnik pozitivne in negativne čustvene naravnosti PANAS** (angl. *Positive Affect Negative Affect Schedule*; Watson idr., 1988) meri pozitivno čustveno naravnost (stopnja občutij entuziastičnosti, aktivnosti, budnosti) in negativno čustveno naravnost (stopnja občutij neprijetnih čustvenih stanj, kot so jeza, krivda, strah) z dvajsetimi čustvenimi izrazi. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici (1 – zelo redko; 5 – zelo pogosto) označiti, kako pogosto je posamezno čustveno stanje po navadi izraženo pri njih. Vprašalnik je natančneje predstavljen v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Lestvice psihološkega blagostanja – krajša oblika PWBS** (angl. *Psychological Well-Being Scales – Short Version*; Ryff in Keyes, 1995) temelji na teoretičnem modelu psihološkega blagostanja in sestoji iz šestih lestvic: avtonomnost, obvladovanje okolja, osebnostna rast, pozitivni medosebni odnosi, smisel življenja, sprejemanje sebe. Udeleženci morajo na šeststopenjski lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 6 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. Vsaka od lestvic sestoji iz treh postavk, ki jih je avtorica izbrala iz daljše oblike vprašalnika (Ryff, 1989). Koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  so precej nizki, od 0,33 za lestvico smisla življenja do 0,56 za lestvico pozitivnih medosebnih odnosov (Ryff in Keyes, 1995), zato smo v naši raziskavi vsaki lestvici dodali še eno postavko, in sicer tisto, ki je najvišje korelirala z rezultatom na pripadajoči lestvici pri daljši obliki (Avsec in Sočan, 2009), lestvici osebnostne rasti pa smo dodali dve postavki, saj je lestvica že v daljši obliki imela nižjo notranjo skladnost. V naši raziskavi smo dobili naslednje koeficiente  $\alpha$ : sprejemanje sebe 0,79, pozitivni odnosi 0,69, avtonomnost 0,63, obvladovanje okolja 0,74, smisel življenja 0,75, osebnostna rast 0,77 in skupni rezultat 0,92.

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

Avsec, A. in Sočan, G. (2009). Validacija slovenske oblike Vprašalnika psihološkega blagostanja RPWB. *Psihološka obzorja*, 18(4), 19–36.



## 7.2 Raziskava o subjektivnem blagostanju z metodo obnovitve dneva

Namen raziskave je bil primerjati doživeta občutja predhodnega dne, osebne lastnosti in usmeritve k sreči kot napovednike blagostanja z uporabo metode obnovitve dneva (angl. *Day Reconstruction Method*; Kahneman idr., 2004; White in Dolan, 2009). Metoda zahteva, da udeleženci izpolnijo »dnevnik« prejšnjega dne. K raziskavi smo po elektronski pošti povabili študente treh slovenskih univerz, ti pa so povezavo na raziskavo posredovali svojim znancem. Poleg tega smo povezavo objavili na družbenih omrežjih in internetnih iskalnikih. Udeleženci so takoj po zaključku dobili povratne informacije o svojem subjektivnem blagostanju. Rezultate smo zbirali leta 2011 in 2012.

Vprašalnike je izpolnilo 1142 udeležencev (293 moških in 771 žensk), starih od 18 do 91 let ( $M = 38,9$ ;  $SD = 16,1$ ) in opisalo vsaj tri epizode v svojem prejšnjem dnevu. Približno 5 odstotkov jih je zaključilo osnovnošolsko izobraževanje, 23 odstotkov srednjo šolo, 45 odstotkov je imelo vsaj višješolsko izobrazbo, 27 odstotkov udeležencev je bilo študentov. Skoraj tretjina (32 odstotkov) udeležencev je bila poročena, 13 odstotkov jih je bilo v trajnem partnerskem odnosu, 26 odstotkov je bilo samskih, 6 odstotkov udeležencev pa je označilo, da so v drugi obliki partnerskega odnosa.

V nadaljevanju na kratko opisujemo vprašalnike, ki smo jih uporabili pri raziskavi.

**Metoda obnovitve dneva** je postopek, v katerem udeleženci poročajo o svojih občutjih predhodnega dneva. Najprej so si udeleženci razdelili budni del zadnjega dneva v smiselne epizode (npr. kosilo, vožnja iz službe). Za vsako epizodo so navedli začetni in končni čas ter na seznamu dejavnosti izbrali, kaj so počeli (npr. prehranjevanje; če so za epizodo izbrali več dejavnosti, so nato izbrali prevladujočo dejavnost te epizode). Za vsako epizodo so ocenili tudi raven šestih kazalnikov hedonije (srečni, zadovoljni/sproščeni in negativno vrednotene postavke živčni/tesnobni, razočarani, nestrpni, žalostni/depresivni) ter šest kazalnikov evdajmonije (občutek osredotočenosti, angažiranosti, kompetentnosti, zaznavanje dejavnosti kot vrednih in smiselnih, koristnih za druge ljudi, ki pomagajo pri doseganju pomembnih ciljev). Na koncu so udeleženci poročali, kako zadovoljni so bili s celotnim preteklim dnevom. Več informacij o metodi je v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Vprašalnik velikih petih BFI** (angl. *Big Five Inventory*; John idr., 1991) meri velikih pet faktorjev osebnosti. Vključuje 44 postavk, po osem za ekstravertnost in nevrotičizem, po devet za sprejemljivost in vestnost ter deset postavk za odprtost. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici označiti, koliko se strinjajo, da posamezna postavka

velja zanje (1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam). V naši raziskavi smo dobili naslednje koeficiente notranje skladnosti  $\alpha$ : ekstravertnost 0,83, sprejemljivost 0,72, vestnost 0,79, nevroticizem 0,82 in odprtost 0,78. Več o merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poročča Avsec (2007).

**Vprašalnik duševnega zdravja MHC-LF** (angl. *Mental Health Continuum – Long Form*, Keyes, 2002) vključuje lestvice socialnega, psihološkega in čustvenega blagostanja. Čustveno blagostanje je sestavljeno iz dveh komponent. Prva je sestavljena iz šestih postavk, za katere posameznik na petstopenjski lestvici (1 – nič časa, 5 – ves čas) oceni, koliko časa se je v zadnjih 30 dneh počutil: veselega; dobre volje; izredno srečnega; umirjenega; zadovoljnega in polnega življenja. Končni rezultat predstavlja povprečje ocen pri teh postavkah. Druga komponenta čustvenega blagostanja se nanaša na splošno oceno svojega trenutnega življenja na lestvici od 0 do 10, kjer 0 pomeni »na splošno najhujše (najslabše) možno življenje«, 10 pa »na splošno najboljše možno življenje«. Za rezultat na lestvici čustvenega blagostanja seštejemo v z-vrednosti pretvorjena rezultata prve in druge komponente ter ju seštejemo. Psihološko blagostanje vključuje osemnajst postavk in je sestavljeno iz šestih področij: sprejemanje sebe, medosebni odnosi, osebna rast, smisel življenja, obvladovanje okolja in avtonomija. Socialno blagostanje vključuje petnajst postavk in je sestavljeno iz petih področij: socialna koherentnost, socialna integracija, sprejemanje drugih, prispevanje k družbi in socialna aktualizacija. Za rezultat na lestvicah psihološko in socialno blagostanje seštejemo odgovore pri postavkah, pri čemer se nekatere postavke vrednotijo obrnjen. Posameznik poda oceno na sedemstopenjski lestvici (7 – močno se strinjam, 1 – sploh se ne strinjam). Koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  pri naši raziskavi so 0,85 za čustveno blagostanje, 0,79 za psihično blagostanje in 0,80 za socialno blagostanje. Več o merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poročča Kavčič in Avsec (2018).

**Vprašalnik usmeritev k sreči OTH** (angl. *Orientations to Happiness*, Peterson idr., 2005) meri usmerjenost posameznika k ugodju, zanosu in smislu pri vsakodnevnih dejavnostih. Vsaka od lestvic vsebuje po šest postavk, skupaj torej osemnajst. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici (1 – sploh ni značilno zame; 5 – zelo značilno zame) oceniti, koliko je posamezna trditev značilna zanje. Vprašalnik je natančneje predstavljen v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

Avsec, A. in Kavčič, T. (2012). Merske značilnosti slovenske oblike Vprašalnika usmerjenosti k sreči (OTH). *Psihološka obzorja*, 21(1), 7–18.

Kavčič, T. in Avsec, A. (2014). Happiness and pathways to reach it: Dimension-centred versus person-centred approach. *Social Indicators Research*, 118(1), 141–156.

Kavčič, T. in Avsec, A. (2018). A day in the lives of older adults: what makes them happy? *Psihološka obzorja*, 27, 51–60.

### 7.3 Mednarodna raziskava blagostanja

Raziskava je potekala med letoma 2009 in 2013 pod vodstvom Aarona Jarde-  
na iz Nove Zelandije (spletna stran raziskave: <http://www.wellbeingstudy.com>). Namen raziskave je bil pridobiti celotno sliko posameznikovega blagostanja in ugotoviti dejavnike, ki vplivajo na spreminjanje blagostanja v času. Študijo je odobrila etična komisija TOPNZ Human Research Ethics Committee. Večina raziskovalcev je v svojih državah pridobila priložnostni vzorec, v katerega so bili pogosto vključeni študenti.

Raziskava je potekala v devetnajstih državah, vprašalniki so bili iz angleščine prevedeni v petnajst jezikov, med njimi tudi v slovenščino. Udeleženci naj bi petkrat v enem letu (vsake tri mesece) izpolnili 30 minut dolgo spletno anketo, sestavljeno iz 208 postavk (demografska vprašanja in osemnajst različnih vprašalnikov za merjenje pozitivnopsiholoških konstruktov: zadovoljstva z življenjem, psihološkega blagostanja, vrlin, upanja, hvaležnosti, sreče, radovednosti, smisla življenja, podoživljanja, občutka nadzora, odločnosti, ruminacije, depresivnosti). Vsaj enkrat je anketo izpolnilo 7616 udeležencev, skupno so izpolnili 15.495 anket.

V pričujoči monografiji smo za preverjanje merske invariantnosti Lestvice subjektivne sreče SHS (Lyubomirsky in Lepper, 1999) vključili podvzorec 4977 udeležencev iz devetih držav, pri katerih je bila velikost vzorca vsaj 200 udeležencev. Natančnejše informacije glede velikosti vzorca, starosti in spola udeležencev po posameznih državah so prikazane v preglednici 22.

**Lestvica subjektivne sreče SHS** (angl. *Subjective Happiness Scale*; Lyubomirsky in Lepper, 1999) meri splošno raven sreče kot širše kategorije hedonskega blagostanja. Vsebuje štiri postavke: pri prvih dveh mora posameznik na sedemstopenjski lestvici oceniti absolutno raven svoje sreče in relativno raven glede na svoje vrstnike (1 – ne zelo srečen; 7 – zelo srečen), pri drugih dveh pa mora na sedemstopenjski lestvici oceniti, koliko zanj veljata opisa srečnih oziroma nesrečnih ljudi (1 – manj srečen; 7 – bolj srečen). Rezultati glede merskih značilnosti in merske invariantnosti tega vprašalnika so prikazani v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

Preglednica 22: Število udeležencev po državah, njihova starost, delež žensk in jezik, v katerem so izpolnjevali vprašalnike.

Država	N	Starost		Ženske %	jezik
		M	SD		
Avstralija	321	42,80	15,05	82,9	angleški
Kolumbija	196	33,72	10,95	76,0	španski
Češka	224	27,75	10,39	81,7	češki
Velika Britanija	362	32,90	12,90	78,2	angleški
Madžarska	1043	31,58	11,14	83,8	madžarski
Mehika	297	35,63	14,03	75,1	španski
Nova Zelandija	1530	38,66	12,34	83,9	angleški
Slovenija	199	25,61	9,48	80,9	slovenski
ZDA	805	32,90	13,94	81,1	angleški
<i>Skupaj</i>	4977				

Za računanje možnih kombinacij poti do sreče smo v monografiji uporabili odgovore, zbrane z Vprašalnikom usmeritve k sreči OTH (Peterson idr., 2005), zanimala pa so nas tudi razlike med različnimi kombinacijami poti do sreče v merah subjektivnega blagostanja. Tudi tukaj smo izbrali države, za katere smo imeli vsaj po 200 udeležencev, ki jih je bilo sedem, in ne devet kot pri lestvici SHS, saj so bili vprašalniki, ki smo jih uporabili tukaj, v zadnjem delu ankete, zato je tudi število udeležencev iz istih držav kot v preglednici 23 nekoliko nižje.

Preglednica 23: Število udeležencev po državah, njihova starost in delež moških.

Država	N	Moški %	Starost	
			M	SD
Avstralija	206	16	34,5	9,3
Češka	209	17	27,2	8,9
Madžarska	930	15	29,6	8,3
Mehika	234	23	31,3	9,8
Nova Zelandija	1235	15	34,7	8,8
Velika Britanija	324	22	29,7	9,1
ZDA	552	18	35,0	9,4

V nadaljevanju na kratko predstavljamo vključene vprašalnike.

**Vprašalnik usmeritev k sreči OTH** (angl. *Orientations to Happiness*, Peterson idr., 2005) meri usmerjenost posameznika k ugodju, zanosu in smislu pri dejavnostih. Vsaka od lestvic vsebuje po šest postavk, skupaj torej osemnajst. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici oceniti, kako dejansko živijo svoje življenje, in sicer z 1 (sploh ni značilno zame), 2 (malo značilno zame), 3 (delno značilno zame), 4 (precej značilno zame) in 5 (zelo značilno zame). Vprašalnik je natančneje predstavljen v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Vprašalnik trenutnega zadovoljstva z življenjem TSWL** (angl. *Temporal Satisfaction with Life Scale*, Pavot idr. 1998) je bil oblikovan za merjenje celostne ocene zadovoljstva z življenjem v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Sestavljen je iz treh lestvic (po pet postavk na lestvico) za zadovoljstvo z življenjem v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Udeleženci morajo na sedemstopenjski lestvici oceniti, koliko se strinjajo s posamezno postavko (1 – sploh se ne strinjam; 7 – popolnoma se strinjam). V naši raziskavi smo uporabili samo lestvico zadovoljstva z življenjem v sedanjosti. Koeficient notranje skladnosti  $\alpha$  te lestvice se giblje med 0,87 in 0,91, odvisno od države.

**Lestvice psihološkega blagostanja – krajša oblika PWBS** (angl. *Psychological Well-Being Scales – Short Version*; Ryff in Keyes, 1995) temeljijo na teoretičnem modelu psihološkega blagostanja in zajemajo šest dimenzij: avtonomnost, obvladovanje okolja, osebnostno rast, pozitivne medosebne odnose, smisel življenja, sprejemanje sebe. Udeleženci morajo na šeststopenjski lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 6 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. Vsaka od lestvic sestoji iz treh postavk, ki jih je avtorica izbrala iz daljše oblike vprašalnika (Ryff, 1989). Koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  so precej nizki, od 0,33 za lestvico smisla življenja do 0,56 za lestvico pozitivnih medosebnih odnosov (Ryff in Keyes, 1995). Predhodne raziskave so preverjale konstruktno veljavnost vprašalnika s šestimi poddimenzijami in predlagale skupni nadredni faktor zaradi visokih korelacij med poddimenzijami (npr. Kállay in Rus 2014; Sirigatti idr., 2013), zato smo uporabili skupni rezultat na lestvicah. Koeficienti notranje skladnosti  $\alpha$  se v naši raziskavi gibljejo med 0,77 in 0,85 glede na posamezno državo. Več o merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poročata Avsec in Sočan (2009).

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

Zager Kocjan, G., Jose, P. E., Sočan, G. in Avsec, A. (2022). Measurement invariance of the Subjective Happiness Scale across countries, gender, age, and time. *Assessment*, 1073191121993558.

Avsec, A., Kavčič, T. in Jarden, A. (2016). Synergistic paths to happiness : findings from seven countries. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1371–1390.

## 7.4 Raziskava o psihološkem funkcioniranju v času pandemije COVID-19

V raziskavi so nas zanimala občutja blagostanja in stresa med prvim valom epidemije COVID-19 v Sloveniji. Raziskavo je odobrila Etična komisija Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Podatke za raziskavo smo zbirali prek spletnega portala v petih časovnih točkah. Prva meritev je potekala med 14. in 17. marcem 2020 (epidemija je bila v Sloveniji razglašena 12. marca 2020), druga meritev je potekala en teden pozneje (od 24. do 27. marca), tretja po nadaljnjih dveh tednih (od 7. do 10. aprila), ko je v Sloveniji začela veljati omejitev gibanja na občine, četrta meritev pa čez en mesec (med 7. in 11. majem).

Povezavo do spletne ankete prve meritve smo objavili na različnih družbenih omrežjih in raziskavo oglaševali na Facebooku, na profilu Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Poleg tega je bila povezava na spletno anketo prve meritve objavljena na spletnem portalu MMC RTV Slovenija. K sodelovanju v raziskavi smo povabili posameznike, stare 18 let ali več. Povezavo na ponovne meritve smo poslali na elektronske naslove udeležencev meritve, ki so se strinjali z nadaljnjim sodelovanjem v raziskavi in so v ta namen navedli svoj e-naslov.

Udeleženci so pri vseh petih meritvah odgovorili na demografska vprašanja, vprašanja glede zdravja in glede stresorjev ter izpolnili vprašalnike o duševnem zdravju, zaznanem stresu in osebnosti prožnosti. Pri prvi in četrti meritvi so izpolnili tudi vprašalnik velikih petih faktorjev osebnosti, pri drugi, tretji in četrti meritvi pa še vprašalnik zadovoljenosti in frustriranosti temeljnih psiholoških potreb.

Pri prvi meritvi je sodelovalo 2722 oseb, od tega 75 odstotkov žensk. Udeleženci so bili stari med 18 in 82 let ( $M = 36,4$ ;  $SD = 13,1$ ). Tretjina udeležencev (32 odstotkov) je imela nižjo ali srednješolsko izobrazbo, dve tretjini (68 odstotkov) pa višjo ali visokošolsko.

Pri drugi meritvi je sodelovalo 425 oseb, od tega 79 odstotkov žensk. Udeleženci so bili stari med 18 in 76 let ( $M = 38,1$ ;  $SD = 13,5$ ). Četrtnina (25 odstotkov) je imela srednješolsko ali nižjo izobrazbo, preostalih 75 odstotkov udeležencev pa je zaključilo vsaj višjo strokovno šolo.

Pri tretji meritvi je sodelovalo 456 udeležencev, od tega 80 odstotkov žensk. Udeleženci so bili stari med 18 in 76 let ( $M = 38,1$ ;  $SD = 13,9$ ). Srednješolsko ali nižjo izobrazbo je imelo 22 odstotkov udeležencev, vsaj višjo strokovno šolo pa je zaključilo 78 odstotkov udeležencev.

Pri četrti meritvi je sodelovalo 289 oseb, od tega 80 odstotkov žensk. Udeleženci so bili stari med 18 in 76 let ( $M = 37,4$ ;  $SD = 14,4$ ). Dobra petina (21 odstotkov) je imela srednješolsko ali nižjo izobrazbo, 79 odstotkov udeležencev pa je zaključilo vsaj višjo strokovno šolo.

V nadaljevanju sledijo kratki opisi vključenih vprašalnikov.

**Lestvica subjektivnega stresa PSS** (angl. *Perceived Stress Scale*; Cohen in Williamson, 1988) meri raven stresa, ki ga posamezniki doživljajo v različnih življenjskih situacijah v nekem obdobju (v naši raziskavi v zadnjem tednu). Lestvica ima deset postavk, ki jih posamezniki ocenijo na petstopenjski odgovorni lestvici (0 – nikoli; 4 – zelo pogosto). Raziskave so pokazale dobro notranjo skladnost ter faktorsko in kriterijsko veljavnost lestvice (Lee, 2012). V naši raziskavi je koeficient notranje skladnosti  $\alpha$  znašal 0,89.

**Vprašalnika duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF** (angl. *Mental Health Continuum – Short Form*; Keyes, 2005) s štirinajstimi postavkami meri raven subjektivnega blagostanja na čustvenem, socialnem in psihološkem področju. Udeleženci na postavke odgovorijo na šeststopenjski ocenjevalni lestvici (0 – nikoli; 5 – vsak dan). V naši raziskavi so ocenili raven blagostanja v zadnjem tednu. Angleška različica vprašalnika ima ustrezno notranjo skladnost, zadovoljivo retestno zanesljivost in konstruktno veljavnost (Lamers idr., 2010). Več o merskih značilnostih lestvice je napisano v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Connor-Davidsonova lestvica osebnostne prožnosti CD-RISC-10** (angl. *Connor-Davidson Resilience Scale*; Campbell-Sills in Stein, 2007; slovenska oblika Kavčič idr., 2021b) meri posameznikovo zmožnost uspešnega funkcioniranja kljub težkim okoliščinam z desetimi postavkami. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici (0 – ne drži; 4 – drži ves čas) označiti, koliko je posamezna postavka veljala zanje v zadnjem mesecu, v naši raziskavi pa smo kot časovni okvir uporabili zadnji teden. Na našem vzorcu je koeficient notranje skladnosti  $\alpha$  znašal 0,89.

**Vprašalnik velikih petih – kratka oblika BFI-K** (angl. *Big Five Inventory–Short Version*; Rammstedt in John, 2005) vključuje 21 postavk in meri izraženost velikih petih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem, odprtost). Udeleženci morajo na petstopenjski odgovorni lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

**Vprašalnik zadovoljenosti in frustriranosti temeljnih psiholoških potreb BPNSFS** (angl. *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale*; Chen idr., 2015) je samoocenjevalna mera zadovoljenosti in frustriranosti potreb po avtonomnosti, pripadnosti in kompetentnosti. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici (1 – sploh se strinjam; 5 – popolnoma se strinjam) oceniti 24 postavk (po tri postavke za vsako od šestih lestvic). Raziskave so potrdile šestfaktorsko strukturo z dvema nadrednima faktorjema, ki odražata zadovoljenost oziroma frustriranost temeljnih psiholoških potreb (Costa idr., 2018; Haerens idr., 2015; Heissel idr., 2018).

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

- Avsec, A., Zager Kocjan, G. in Kavčič, T. (2020). Kdo je bil najbolj v stresu prvi teden epidemije COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 93–103). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Avsec, A., Zager Kocjan, G. in Kavčič, T. (2021). COVID-19 lockdown distress, but not the infection concerns, shape psychological functioning during the pandemic: the mediating role of basic psychological needs. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62, 717–724.
- Kavčič, T., Avsec, A., in Zager Kocjan, G. (2020). Od začetka do konca uradne epidemije COVID-19 v Sloveniji: stresorji, stres in blagostanje. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 23–35). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *The Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207–216.
- Zager Kocjan, G., Kavčič, T. in Avsec, A. (2020). Kaj nam je povzročalo stres in slabšalo blagostanje med epidemijo COVID-19. V Ž. Lep in K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 117–128). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Zager Kocjan, G., Kavčič, T. in Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100198.



## 7.5 Mednarodna raziskava o spoprijemanju s pandemijo COVID-19

V tej mednarodni raziskavi je sodelovalo več kot 100.000 udeležencev iz 30 držav, tudi iz Slovenije. Namen raziskave je bil proučiti načine spoprijemanje udeležencev s pandemijo COVID-19 in njihovo uspešnost pri tem. Udeležence smo k raziskavi povabili po družbenih omrežjih in z obvestilom o raziskavi na spletnem portalu MMC RTV Slovenija.

Udeleženci so sodelovali pri dveh spletnih meritvah, ena je potekalo spomladi 2020, druga pa jeseni istega leta. Pri izpolnjevanju ankete so podali demografske informacije (spol, starost, izobrazba, zakonski stan), svoja stališča do COVID-19, poročali, koliko upoštevajo navodila glede zaježitve širjenja okužb, ter izpolnili več vprašalnikov (spoprijemanje s stresom, osebnostna prožnost, psihološka nefleksibilnost, zrela sreča, subjektivno blagostanje).

Pri prvi meritvi je sodelovalo 1374 slovenskih udeležencev (83 odstotkov žensk), starih med 18 in 81 let ( $M = 34$ ,  $SD = 13,7$ ). Dva odstotka udeležencev je zaključilo osnovno šolo, 26 odstotkov srednjo šolo, 17 odstotkov je bilo študentov, 55 odstotkov pa je zaključilo vsaj višjo šolo.

Pri drugi meritvi je sodelovalo 706 slovenskih udeležencev, od tega 72 odstotkov žensk, starih med 18 in 84 let ( $M = 36$ ,  $SD = 15,1$ ). En odstotek udeležencev je zaključilo osnovno šolo, 30 odstotkov srednjo šolo, 20 odstotkov je bilo študentov, 45 odstotkov je zaključilo vsaj višjo šolo.

V tej monografiji smo prikazali del slovenskih podatkov iz prvega merjenja, ko smo analizirali merske značilnosti Vprašalnika PERMA o subjektivnem blagostanju, in del podatkov iz drugega merjenja, ko nas je zanimala povezanost osebnostnih lastnosti s petimi vidiki subjektivnega blagostanja, kot ga meri Vprašalnik PERMA. V nadaljevanju na kratko predstavljamo vprašalnike, katerih podatke smo vključili v monografijo.

**Vprašalnik PERMA** (angl. *PERMA Profiler*; Butler in Kern, 2016) meri pet vidikov subjektivnega blagostanja (za vsako področje tri postavke): pozitivna čustva, vključenost, pozitivne odnose, smisel življenja in doseganje ciljev. Dodanih je še enajst postavk, ki se nanašajo na fizično zdravje, negativno čustveno naravnost in osamljenost, ki niso del subjektivnega blagostanja. Udeleženci so morali na sedemstopenjski lestvici oceniti, kako pogosto (0 – nikoli; 6 – vedno) oziroma v kolikšni meri se počutijo, kot je navedeno (0 – sploh ne; 6 – popolnoma). Več o merskih značilnostih vprašalnika si lahko preberete v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Vprašalnik velikih petih – kratka oblika BFI-K** (angl. *Big Five Inventory–Short Version*; Rammstedt in John, 2005) vključuje 21 postavk in meri izraženost velikih petih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem, odprtost). Udeleženci morajo na petstopenjski odgovorni lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

Cruz, J., Sofia, R. M., Ferreira, M. J., ... in García-Montes, J. M. (2022). An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100256.

Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2022). Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 185, 111287.

## 7.6 Evropska raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS), 2019

Namen raziskave EHIS (angl. *European Health Interview Survey – EHIS*), ki poteka pod okriljem NIJZ (2020), je oceniti, kakšno je zdravstveno stanje prebivalcev, kako pogosto uporabljamo različne zdravstvene storitve in kakšen je življenjski slog prebivalcev, povezan z zdravjem. V Sloveniji je bila raziskava do zdaj izvedena trikrat, v letih 2007, 2014 in 2019. Enako raziskavo so v letih 2014, 2015 in 2019 v skladu z zakonom in po enotni metodologiji Eurostata izvedle vse države članice Evropske unije, zato so njeni izsledki mednarodno primerljivi.

V tej monografiji uporabljamo podatke iz raziskave EHIS 2019, v katero je bil vključen reprezentativen vzorec prebivalcev Slovenije, starih 15 let in več, ki živijo v zasebnih gospodinjstvih. Skupaj je v raziskavi, ki je bila izvedena s spletnim in osebnim anketiranjem, sodelovalo 9900 udeležencev. Zbrani podatki so bili uteženi tako, da vzorec čim bolj odraža populacijo (NIJZ, 2020). V pričujočo monografijo so vključeni rezultati Lestvice zadovoljstva z življenjem SWLS (Diener idr., 1985) in Vprašalnika psihičnega zdravja MHC-SF (Keyes, 2005).

**Vprašalnika duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF** (angl. *Mental Health Continuum – Short Form*; Keyes, 2005) s štirinajstimi postavkami meri raven

subjektivnega blagostanja na čustvenem, socialnem in psihološkem področju. Udeleženci na postavke odgovorijo na šeststopenjski ocenjevalni lestvici (0 – nikoli; 5 – vsak dan). V naši raziskavi so ocenili raven blagostanja v zadnjem tednu. Angleška različica vprašalnika ima ustrezno notranjo skladnost, zadovoljivo retestno zanesljivost in konstruktno veljavnost (Lamers idr., 2010). Več o merskih značilnostih lestvice je napisano v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS** (angl. *Satisfaction with Life Scale*; Diener idr., 1985) meri posameznikovo kognitivno oceno njegovega življenja na splošno s petimi postavkami. Udeleženci morajo na sedemstopenjski lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 7 – popolnoma se strinjam) oceniti, koliko se strinjajo s postavko. Vprašalnik je natančneje predstavljen v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

**Vprašalnik bolnikovega zdravja – lestvica depresivnosti PHQ-8** (angl. *Patient Health Questionnaire Depression Scale*; Kroenke in Spitzer, 2002) meri resnost depresivne simptomatike in vključuje osem od devetih kriterijev, na katerih temelji diagnoza depresije glede na DMS-V (American Psychiatric Association, 2013). Udeleženci morajo na štiristopenjski lestvici (0 – nikoli; 3 – skoraj vsak dan) označiti, kako pogosto so občutili vsakega od simptomov v zadnjih dveh tednih: anhedonija, potrtost, motnje spanja, utrujenost, spremembe v apetitu, nizko samospoštovanje, problemi s koncentracijo, psihomotorične motnje. Koeficient notranje skladnosti  $\alpha$  je pri spletnem vzorcu znašal 0,86, za vzorec papir–svinčnik pa 0,88.

## 7.7 Raziskava o zavzetosti, strasti, zanosu in notranji motivaciji pri zaposlenih

Namen raziskave je bil proučiti razlike med konstrukti zavzetosti, zanosu, strasti in notranje motivacije v njihovi povezanosti z osebnostnimi lastnostmi, značilnostmi delovnega okolja in subjektivnim blagostanjem. Rezultate je leta 2014 prvenstveno za potrebe svoje doktorske disertacije zbrala Gaja Zager Kocjan. V raziskavo je bilo vključenih 515 zaposlenih (66 odstotkov žensk) iz 33 podjetij oziroma organizacij v Sloveniji. Udeleženci so bili stari od 19 do 67 let ( $M = 39,8$ ;  $SD = 10,2$ ); 87 odstotkov jih je imelo visoko izobrazbo, preostali pa srednjo. Štirinajst odstotkov udeležencev je v organizacijah zasedalo različne vrste vodstvenih položajev. Udeleženci so izpolnili vprašalnike, ki so se nanašali na zavzetost pri delu, strast, zanos kot stanje in dispozicijo, notranjo motivacijo, velikih pet, delovne zahteve in delovne vire, subjektivno blagostanje in zadovoljstvo z delom. Za pričujočo monografijo smo uporabili rezultate vprašalnikov zanosu kot dispozicije, velikih pet in subjektivnega blagostanja, ki jih na kratko predstavljamo v nadaljevanju.

**Švedska lestvica nagnjenosti k zanosu SFPQ** (angl. *Swedish Flow Proneness Questionnaire*; Ullén idr., 2012) s po sedmimi postavkami meri pogostost izkušenj zanosu na treh življenjskih področjih: pri delu, vsakodnevnih opravilih in prostočasnih aktivnostih. V raziskavi smo uporabili del, ki se nanaša na področje dela. Pogostost doživljanja občutij zanosu so udeleženci ocenili na petstopenjski lestvici (1 – nikoli; 5 – vsak dan ali skoraj vsak dan). O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

**Vprašalnik velikih petih – kratka oblika BFI-K** (angl. *Big Five Inventory–Short Version*; Rammstedt in John, 2005) vključuje 21 postavk in meri izraženost velikih petih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem, odprtost). Udeleženci morajo na petstopenjski odgovorni lestvici (1 – sploh se ne strinjam; 5 – popolnoma se strinjam) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

**Vprašalnika duševnega zdravja – kratka oblika MHC-SF** (angl. *Mental Health Continuum – Short Form*; Keyes, 2005) s štirinajstimi postavkami meri raven subjektivnega blagostanja na čustvenem, socialnem in psihološkem področju. Udeleženci na postavke odgovorijo na šeststopenjski ocenjevalni lestvici (0 – nikoli; 5 – vsak dan). V naši raziskavi so ocenili raven blagostanja v zadnjem tednu. Angleška različica vprašalnika ima ustrezno notranjo skladnost, zadovoljivo retestno zanesljivost in konstruktno veljavnost (Lamers idr., 2010). Več o merskih značilnostih lestvice je napisano v poglavju Merjenje subjektivnega blagostanja.

Podatki iz raziskave so bili objavljeni v naslednjih člankih:

Zager Kocjan, G. (2016). *Zavzetost, strast in zanos pri zaposlenih : teoretična in empirična razmejitev (doktorska disertacija)*. Filozofska fakulteta.

Zager Kocjan, G. in Avsec, A. (2017). Bringing the Psychology of Situations into Flow Research: Personality and Situation Characteristics as Predictors of Flow. *Psiholgijske teme*, 26 (1), 195–210.

## Povzetek

V monografiji predstavljamo ugotovitve več raziskav, ki smo jih izvedli v zadnjih desetih letih, in jih umestimo na področje pozitivne psihologije, ki se je kot znanstvena disciplina uveljavila po letu 2000. Kot teoretični okvir v prvem poglavju predstavimo raziskave laičnega pojmovanja sreče in teoretične modele subjektivnega blagostanja. Poudarek na znanstveni ustreznosti merskih instrumentov v pozitivni psihologiji je spodbudil interes za konstrukt subjektivnega blagostanja tudi na drugih področjih psihologije, zato v drugem poglavju predstavljamo vprašalnike subjektivnega blagostanja, ki smo jih uporabili v svojih raziskavah in so tudi drugod po svetu najverjetnejša izbira raziskovalcev subjektivnega blagostanja. Predstavljeni rezultati analiz merskih značilnosti izbranih vprašalnikov omogočajo razumevanje njihovih prednosti in pomanjkljivosti ter s tem uporabo v nadaljnjih raziskavah. Na koncu poglavja o merjenju predstavljamo še dva načina merjenja subjektivnega blagostanja – metodo obnovitve dneva in metodo vzorčenja izkušenj, ki sta smiselni, kadar se poskušamo izogniti retrospektivnemu ocenjevanju in s tem deloma izkrivljenim ocenam posameznikov o svoji sreči.

Naslednji poglavji sta namenjeni različnim dejavnikom subjektivnega blagostanja. Bolezni in bolečina močno determinirajo posameznikovo počutje, po drugi strani pa subjektivno blagostanje tudi vpliva na doživljanje bolezni in bolečine, zato v obsežnem poglavju predstavljamo raziskave povezanosti subjektivnega blagostanja s fizičnim zdravjem in zdravim življenjskim slogom (gibanje, spanje). V naslednjem poglavju predstavljamo osebnost kot enega najpomembnejših napovednikov retrospektivnih ocen subjektivnega blagostanja. Kljub vsesplošnemu prepričanju, da je sreča odvisna predvsem od okoliščin, pa subjektivno blagostanje najbolje napovedujejo osebnostne dispozicije. Ekstravertnost in nevroticizem določata posameznikovo subjektivno blagostanje prek temperamentne poti, vseh velikih pet pa posredno vpliva nanj tudi prek instrumentalnih poti. V poglavju predstavljamo rezultate raziskav, ki kažejo, da so zadovoljenost temeljnih psiholoških potreb, občutja zanosa in osebnostna prožnost mediatorji oziroma posredne poti, prek katerih osebnost olajšuje oziroma zavira doživljanje subjektivnega blagostanja.

Večina raziskav izhaja iz predpostavke, da lahko posameznikovo subjektivno blagostanje dovolj dobro opišemo z analiziranjem več dejavnikov in predvidevamo njihov aditivni učinek na subjektivno blagostanje, precej manj pa jih predvideva interaktivni učinek teh dejavnikov. Zaradi metodoloških problemov je znotraj dimenzijskega pristopa pomembnost interaktivnih učinkov majhna, zato v poglavju predstavljamo raziskavi, v katerih smo uporabili tipološki pristop in preverili razlike med posamezniki glede na kombinacije usmeritev k sreči in posledično glede na

subjektivno blagostanje. Klasične korelacijske študije kažejo, da so tako usmeritev k ugodju kot usmeritvi k smislu in zanosu povezane z nekaterimi vidiki subjektivnega blagostanja, vendar posameznik ne izbira nujno samo ene od teh treh poti do sreče, zato nas je zanimalo, katere kombinacije teh treh usmeritev napovedujejo najvišje blagostanje.

## Summary

The monograph *Psychology of Subjective Well-Being* presents our research over the past decade in the field of positive psychology, which has been established as a scientific discipline since 2000. To set the theoretical framework, the first chapter presents studies on lay conceptualizations of happiness and theoretical models of subjective well-being. The focus on the scientific adequacy of measurement instruments in positive psychology has sparked interest in the construct of subjective well-being in other areas of psychology as well. Therefore, the second chapter describes subjective well-being questionnaires that have been used in our studies, and are the most commonly used by subjective well-being researchers worldwide. The presented measurement properties of selected questionnaires make it possible to understand their strengths and weaknesses, and consequently their use in future research. In the last part of the chapter on measurement, two other methods of measuring subjective well-being are presented – the daily reconstruction method and the experience sampling method, which are preferred when retrospective and consequently partially biased assessments are to be avoided.

The next two chapters focus on various factors of subjective well-being. Illness and pain have a strong influence on individual's well-being, but subjective well-being also affects the experience of illness and pain. Therefore, an extensive chapter presents research findings on the relationship between subjective well-being and physical health and health-related behaviours (physical activity, sleep). The following chapter depicts personality as one of the most important predictors of retrospective reports of subjective well-being. Contrary to the widely held belief that happiness depends mainly on circumstances, subjective well-being is best predicted by personality dispositions. Extraversion and neuroticism shape individuals' subjective well-being through temperamental pathways, but all Big Five traits also contribute to subjective well-being through indirect instrumental pathways. This chapter presents research suggesting that the satisfaction of basic psychological needs, experience of flow, and resilience mediate the facilitative or thwarting effects of personality on subjective well-being.

Most studies assume that individuals' subjective well-being can be described sufficiently well by analysing several factors and their additive effect on subjective well-being, while far fewer assume that these factors have an interactive effect. When relying on a dimension-centred approach, methodological issues limit the size of interactive effects. Therefore, the final chapter presents two studies that use a person-centred or typological approach to examine individual differences in combinations of orientations to happiness and, consequently, in subjective well-being.

Traditional correlational studies show that orientations toward pleasure, meaning and engagement are all related to specific aspects of subjective well-being. However, people do not necessarily choose only one of these paths to happiness. Therefore, we examined which combinations of the three orientations predict the highest subjective well-being.



## Literatura

- Adam, E. K., Quinn, M. E., Tavernier, R., McQuillan, M. T., Dahlke, K. A. in Gilbert, K. E. (2017). Diurnal cortisol slopes and mental and physical health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 83, 25–41.
- Algoe, S. B., Frederickson, B. L. in Chow, S.-M. (2011). The future of emotions research within positive psychology. V K. M. Sheldon, T. B. Kashdan in M. F. Steger (ur.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (str. 115–132). Oxford University Press.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston.
- Alper Köse, İ. (2015). Psychometric properties of the Orientations to Happiness Scale and measurement invariance between samples of Turkish and Russian university students. *Social Indicators Research*, 122, 945–959.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S., Hetland, J. in Pallesen, S. (2010). The relationship between 'workaholic', basic needs satisfaction at work and personality. *European Journal of Personality*, 24, 3–17.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J. in Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 279–323.
- Anić, P. in Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22, 135–153.
- Arent, S. M., Landers, D. M. in Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 407–430.
- Armon, G., Melamed, S. in Vinokur, A. (2014). The reciprocal relationship between vigor and insomnia: A three-wave prospective study of employed adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 664–674.
- Asendorpf, J. B., Borkenau, P., Ostendorf, F. in van Aken, M. A. G. (2001). Carving personality description at its joints: Confirmation of three replicable personality prototypes for both children and adults. *European Journal of Personality*, 15, 169–198.
- Avsec, A. (2000). *Področja samopodobe in njihova povezanost z realno in želeno spolno shemo*. Doktorska disertacija. Filozofska fakulteta UL.
- Avsec, A. (2005). Korelati samozavedanja oziroma zakaj je bolje manj razmišljati o sebi. *Anthropos*, 37(1/4), 287–297.

- Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Avsec, A. in Kavčič, T. (2012). Merske značilnosti slovenske oblike Vprašalnika usmerjenosti k sreči (OTH). *Psihološka obzorja*, 21(1), 7–18.
- Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Avsec, A. in Sočan, G. (2009). Validacija slovenske oblike Vprašalnika psihološkega blagostanja RPWB. *Psihološka obzorja*, 18(4), 19–36.
- Avsec, A., Zager Kocjan, G. in Kavčič, T. (2021). COVID-19 lockdown distress, but not the infection concerns, shape psychological functioning during the pandemic: The mediating role of basic psychological needs. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(5), 717–724.
- Backmann, J., Weiss, M., Schippers, M. C. in Hoegl, M. (2019). Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, 72, 39–48.
- Bai, X., Wu, C., Zheng, R. in Ren, X. (2011). The psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale using a nationally representative sample of China. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 183–197.
- Bakker, A. B. in Sanz-Vergel, A. I. (2013). Weekly work engagement and flourishing: The role of hindrance and challenge job demands. *Journal of Vocational Behavior*, 83, 397–409.
- Baldwin, J. N., McKay, M. J., Burns, J., Hiller, C. E., Nightingale, E. J. in Moloney, N. (2018). What are the similarities and differences between healthy people with and without pain? *Scandinavian Journal of Pain*, 18, 39–47.
- Barber, L. K., Rupperecht, E. A. in Munz, D. C. (2014). Sleep habits may undermine well-being through the stressor appraisal process. *Journal of Happiness Studies*, 15, 285–299.
- Bardi, A., Guerra, V. M. in Ramdeny, G. S. D. (2009). Openness and ambiguity intolerance: Their differential relations to well-being in the context of an academic life transition. *Personality and Individual Differences*, 47, 219–223.
- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, 45, 137–156.
- Barthelmäs M. in Keller J. (2021). Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow. V C. Peifer in S. Engeser (ur.), *Advances in Flow Research* (str. 71–107). Springer.

- Bartoli, F., Lillia, N., Lax, A., Crocamo, C., Mantero, V., Carrà, G., Agostoni, E. in Clerici, M. (2013). Depression after stroke and risk of mortality: A systematic review and meta-analysis. *Stroke Research and Treatment*, 2013, 862978.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A. in Fave, A. D. (2014). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 15, 829-843.
- 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, 1491–1503.
- Baumann, N. (2021). Autotelic personality. V C. Peifer in S. Engeser (ur.), *Advances in flow research* (str.231–261). Springer.
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L. in Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4, 174–181.
- Ben-Shahar, T. (2007) *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw-Hill Professional.
- Berk, L., van Boxtel, M., Köhler, S. in van Os, J. (2017). Positive affect and cognitive decline: a 12-year follow-up of the Maastricht Aging Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32, 1305–1311.
- Berkman, L. F., Berkman, C. S., Kasl, S., Freeman Jr, D. H., Leo, L., Ostfeld, A. M., Cornoni-Huntley, J. in Brody, J. A. (1986). Depressive symptoms in relation to physical health and functioning in the elderly. *American Journal of Epidemiology*, 124, 372–388.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G. in Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Biddle, S. J. in Gorely, T. (2014). Sitting psychology: Towards a psychology of sedentary behaviour. V A. Papaioannou in D. Hackfort (ur.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (str. 744–764). Routledge.
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M. in Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198–209.

- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C. in Margraf, J. (2017). Universal happiness? Cross-cultural measurement invariance of scales assessing positive mental health. *Psychological Assessment*, 29(4), 408–421.
- Binder, M. in Coad, A. (2013). “I’m afraid I have bad news for you...” Estimating the impact of different health impairments on subjective well-being. *Social Science & Medicine*, 87, 155–167.
- Birket-Smith, M., Hansen, B. H., Hanash, J. A., Hansen, J. F. in Rasmussen, A. (2009). Mental disorders and general well-being in cardiology outpatients—6-year survival. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 5–10.
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. in Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205–226.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J. in Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research*, 114, 785–801.
- Bodur, H., Borman, P., Özdemir, Y., Atan, Ç. in Kural, G. (2006). Quality of life and life satisfaction in patients with Behçet’s disease: Relationship with disease activity. *Clinical Rheumatology*, 25, 329–333.
- Boehm, J. K. (2018). Living healthier and longer lives: Subjective well-being’s association with better health. V E. Diener, S. Oishi in L. Tay (ur.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Boehm, J. K. in Kubzansky, L. D. (2012). The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138, 655–691.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M. in Kubzansky, L. (2011). A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. *Health Psychology*, 30, 259–267.
- Boehm, J. K., Trudel-Fitzgerald, C., Kivimaki, M. in Kubzansky, L. D. (2015). The prospective association between positive psychological well-being and diabetes. *Health Psychology*, 34, 1013–1021.
- Boehm, J. K., Winning, A., Segerstrom, S. in Kubzansky, L. D. (2015). Variability modifies life satisfaction’s association with mortality risk in older adults. *Psychological Science*, 26, 1063–1070.
- Bogataj, A. (2016). *Spalna higiena in kakovost spanja kot napovednika psihičnega blagostanja*. [Neobjavljeno magistrsko delo]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Bolger, N., Davis, A. in Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 579–616.

- Bookwala, J., Harralson, T. L. in Parmelee, P. A. (2003). Effects of pain on functioning and well-being in older adults with osteoarthritis of the knee. *Psychology and Aging, 18*, 844–850.
- Borman, P., Toy, G. G., Babaoğlu, S., Bodur, H., Cılız, D. in Allı, N. (2007). A comparative evaluation of quality of life and life satisfaction in patients with psoriatic and rheumatoid arthritis. *Clinical Rheumatology, 26*, 330–334.
- Bostock, S., Hamer, M., Wawrzyniak, A. J., Mitchell, E. S. in Steptoe, A. (2011). Positive emotional style and subjective, cardiovascular and cortisol responses to acute laboratory stress. *Psychoneuroendocrinology, 36*, 1175–1183.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S. in Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine, 71*, 574–579.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S. in Bennett, D. A. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 18*, 1093–1102.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine.
- Brady, T. J., Murphy, L., O'Colmain, B. J., Beauchesne, D., Daniels, B., Greenberg, M., House, M. in Chervin, D. (2013). A meta-analysis of health status, health behaviors, and health care utilization outcomes of the chronic disease self-management program. *Preventing Chronic Disease, 10*, 1–14.
- Brand, R. in Ekkekakis, P. (2018). Affective-reflective theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. *German Journal of Exercise and Sport Research, 48*, 48–58.
- Brand, R., Timme, S. in Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 2391*.
- Breivik, H., Collett, B., Ventafridda, V., Cohen, R. in Gallacher, D. (2006). Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. *European Journal of Pain, 10*, 287–333.
- Brown, F. C., Buboltz Jr, W. C. in Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral Medicine, 28*, 33–38.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. in Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14*, 320–327.
- Browne, M. W. in Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230–258.

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S. in Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15, 574–592.
- Bühler, C. in Massarik, F. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective*. Springer.
- Burger, H. in Marinček, Č. (2000) The influence of post-polio syndrome on independence and life satisfaction. *Disability and Rehabilitation*, 22, 318–322.
- Burns, R. A. (2020). Age-related differences in the factor structure of multiple wellbeing indicators in a large multinational European survey. *Journal of Happiness Studies*, 21, 37–52.
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68–71.
- Butler, J. in Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48.
- Byrne, B. M., Shavelson, R. J. in Muthén, B. (1989). Testing for the equivalence of factor covariance and mean structures: the issue of partial measurement invariance. *Psychological Bulletin*, 105(3), 456–466.
- Campbell-Sills, L. in Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 1019–1028.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Bucik, V. in Boben, D. (1997). *Model "velikih pet"*. Center za psihodiagnostična sredstva.
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E. in Blakar, R. M. (2017). Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 481–505.
- Carrico, A. W. in Moskowitz, J. T. (2014). Positive affect promotes engagement in care after HIV diagnosis. *Health Psychology*, 33, 686–689.
- Çeliker, R. in Borman, P. (2001). Fibromyalgia versus rheumatoid arthritis: A comparison of psychological disturbance and life satisfaction. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 9, 35–45.
- Chang, S., Hong, J. in Charles, S. (2018). Purpose in life and self-rated health across adulthood: The importance of the bidirectional relationship. *Innovation in Aging*, 2, 309.

- Checa, I., Perales, J. in Espejo, B. (2018). Spanish validation of the Flourishing Scale in the general population. *Current Psychology*, 37(4), 949–956.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. in Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216–236.
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464–504.
- Chen, G.-H. (2010). Validating the Orientations to Happiness Scale in a Chinese sample of university students. *Social Indicators Research*, 99, 431–442.
- Chen, L. H., Tsai, Y.-M. in Chen, M.-Y. (2010). Psychometric analysis of the orientations to happiness questionnaire in Taiwanese undergraduate students. *Social Indicator Research*, 98, 239–249.
- Cheung, F. in Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: Results from three large samples. *Quality of Life Research*, 23(10), 2809–2818.
- Cheung, G. W. in Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233–255.
- Chida, Y. in Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741–756.
- Chien, C.-L., Chen, P.-L., Chu, P.-J., Wu, H.-Y., Chen, Y.-C. in Hsu, S.-C. (2020). The Chinese version of the Subjective Happiness Scale: Validation and convergence with multidimensional measures. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(2), 222–235.
- Choi, S, P., Suh, C., Yang, J, W., Ye, B, J., Lee, C, K., Son, B, C. in Choi, M. (2019). Korean translation and validation of the workplace positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment PERMA-profiler. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 31, e17.
- Clark, A. E. (2009). Work, jobs and well-being across the millennium. V E. Diener, D. Kahneman in J. F. Helliwell (ur.), *International differences in well-being* (str. 436–468). Oxford University Press.
- Clarke, S. G. in Haworth, J. T. (1994). Flow experience in the daily lives of 6th-form college-students. *British Journal of Psychology*, 85, 511–523.

- Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. in Aarø, L. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Quality of Life Research*, 20(8), 1307–1317.
- Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge Academic.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G. in Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Erlbaum.
- Cohen, R., Bavishi, C. in Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78, 122–133.
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapam in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Sage Publications.
- Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J. in Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809–815.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. in Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703–719.
- Connor, K. M. in Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P. in Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757.
- Costa, P. T., Jr., Herbst, J. H., McCrae, R. R., Samuels, J. in Ozer, D. J. (2002). The replicability of three personality types. *European Journal of Personality*, 16, 73–87.
- Costa, S., Ingoglia, S., Inguglia, C., Liga, F., Lo Coco, A. in Larcán, R. (2018). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) in Italy. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51, 193–206.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. in Nakamura, J. (2010). Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology. V B. Bruya (ur.), *Effortless attention: a new perspective in the cognitive science of attention and action* (str. 179–190). The MIT Press.



- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. R., Whalen, S. in Wong, M. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge University Press.
- Cummins, R. A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*, 64(2), 225–256.
- Cummins, R. A. in Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37–69.
- Dambrun, M. in Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138–157.
- Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., Loubeyre, M., Py, D., Delpy, A., Garibbo, C., Bray, E., Lac, G. in Michaux, O. (2012). Measuring happiness: from fluctuating happiness to authentic-durable happiness. *Frontiers in psychology*, 3, 16.
- Davidson, K. W., Mostofsky, E. in Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*, 31, 1065–1070.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. in Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. V J. Helliwell, R. Layard in J. Sachs (ur.), *World Happiness Report 2013* (str. 54–79). UN Sustainable Development Solutions Network.
- de Wild-Hartmann, J. A., Wichers, M., van Bemmelen, A. L., Derom, C., Thiery, E., Jacobs, N., van Os, J. in Simons, C. J. (2013). Day-to-day associations between subjective sleep and affect in regard to future depression in a female population-based sample. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 407–412.
- Deaton A. (2008). Income, health, and well-being around the world: evidence from the Gallup World Poll. *The Journal of Economic Perspectives*, 22, 53–72.
- Debnar, C., Carrard, V., Morselli, D., Michel, G., Bachmann, N. in Peter, C. (2021). The longitudinal impact of a chronic physical health condition on subjective well-being. *Health Psychology*, 40, 357–367.
- Deci, E. L., in Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- 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(4), 227–268.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T. in Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41, 73–90.

- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., ... in Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in psychology*, 7, 30.
- Delle Fave, A., Massimini, F. in Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures*. Springer.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. in Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği [five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-profiler]. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5, 60–77.
- DeNeve, K. in Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. in Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1–43.
- Diener, E. in Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181–185.
- Diener, E. in Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Diener, C., Choi, H. in Oishi, S. (2018). Revisiting “Most People Are Happy”—and discovering when they are not. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 166–170.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M. in Oishi, S. (2015). Why People Are in a Generally Good Mood. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 19(3), 235–256.
- Diener, E., Lucas, R. E. in Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305–314.
- Diener, E., Ng, W. in Tov, W. (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 277–291.
- Diener, E. in Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391–406.

- Diener, E., Sandvik, E. in Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. V F. Strack, M. Argyle in N. Schwarz (ur.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (str. 119–139). Pergamon.
- Diener, E., Sapyta, J. J. in Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- Diener, E., Scollon, C. N. in Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E. in Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. in Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research: Assessing Well-Being*, 39, 247–266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. in Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. in Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28, 471–482.
- Dolan, P., Peasgood, T. in White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94–122.
- Du Plessis, G. A. in Guse, T. (2017). Validation of the Scale of Positive and Negative Experience in a South African student sample. *South African Journal of Psychology*, 47, 184–197.
- Dual-Mode Theory* (b. l.). Iowa State University. <https://faculty.sites.iastate.edu/ekkekaki/dual-mode-theory-dmt>
- Dunn, E., Aknin, L. B. in Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C. in Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24, 407–419.
- Echeverría, G., Torres, M., Pedrals, N., Padilla, O., Rigotti, A. in Bitran, M. (2017). Validation of a Spanish version of the mental health continuum-short form questionnaire. *Psicothema*, 29(1), 96–102.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. in Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 1–21.
- Ekkekakis, P. (2009). The dual-mode theory of affective responses to exercise in metatheoretical context: I. Initial impetus, basic postulates, and philosophical framework. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*, 73–94.
- Ekkekakis, P. in Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 130–137.
- Ekkekakis, P., Hall, E. E. in Petruzzello, S. J. (2005a). Some like it vigorous: Measuring individual differences in the preference for and tolerance of exercise intensity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*, 350–374.
- Ekkekakis, P., Hall, E. E. in Petruzzello, S. J. (2005b). Variation and homogeneity in affective responses to physical activity of varying intensities: An alternative perspective on dose-response based on evolutionary considerations. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 477–500.
- Ekkekakis, P., Hall, E. E., VanLanduyt, L. M. in Petruzzello, S. J. (2000). Walking in (affective) circles: Can short walks enhance affect? *Journal of Behavioral Medicine*, *23*, 245–275.
- Ekkekakis, P., Hartman, M. E. in Ladwig, M. A. (2020). Affective responses to exercise. V G. Tenenbaum in R. C. Eklund (ur.), *Handbook of sport psychology* (str. 233–253). Wiley.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G. in Petruzzello, S. J. (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports Medicine*, *41*, 641–671.
- Elkins, L. E., Pollina, D. A., Scheffer, S. R. in Krupp, L. B. (1999). Psychological states and neuropsychological performances in chronic Lyme disease. *Applied Neuropsychology*, *6*, 19–26.
- Emerson, S. D., Guhn, M. in Gadermann, A. M. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale: Reviewing three decades of research. *Quality of Life Research*, *26*, 2251–2264.
- Emmons, R. A. in McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377–389.

- Engeser, S. in Baumann, N. (2016). Fluctuations of flow and affect in everyday life: A second look at the paradox of work. *Journal of Happiness Studies*, 17, 105–124.
- Ercan, H. (2017). The Relationship between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 83–103.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1–171.
- Eurostat (2017). *How much do Europeans exercise?* <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/ddn-20170302-1>
- Extremera, N. in Fernández-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119, 473–481.
- Fahey, T. in Smyth, E. (2004). Do subjective indicators measure welfare? Evidence from 33 European societies. *European Societies*, 6, 5–27.
- Faubel, R., Lopez-Garcia, E., Guallar-Castillón, P., Balboa-Castillo, T., Gutiérrez-Fisac, J. L., Banegas, J. R. in Rodríguez-Artalejo, F. (2009). Sleep duration and health-related quality of life among older adults: A population-based cohort in Spain. *Sleep*, 32, 1059–1068.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2, 105–116.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. in Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138–150.
- Feldman Barrett, L. in Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 967–984.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., Wilson, P. M. in Crocker, P. R. (2012). Women's health-enhancing physical activity and eudaimonic well being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 451–463.
- Fletcher, D. in Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12–23.
- Franken, K., Lamers, S. M. A., Ten Klooster, P. M., Bohlmeijer, E. T. in Westerhof, G. J. (2018). Validation of the Mental Health Continuum–Short Form and the dual continua model of well-being and psychopathology in an adult mental health setting. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2187–2202.

- Freak-Poli, R., Mirza, S. S., Franco, O. H., Ikram, M. A., Hofman, A. in Tiemeier, H. (2015). Positive affect is not associated with incidence of cardiovascular disease: A population-based study of older persons. *Preventive Medicine, 74*, 14–20.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. in Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237–258.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. in Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14*, 29–42.
- Friedman, E. M., Hayney, M. S., Love, G. D., Urry, H. L., Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., Singer, B. H. in Ryff, C. D. (2005). Social relationships, sleep quality, and interleukin-6 in aging women. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 102*, 18757–18762.
- Fuligni, A. J. in Hardway, C. (2006). Daily Variation in Adolescents' Sleep, Activities, and Psychological Well-Being. *Journal of Research on Adolescence, 16*, 353–378.
- Furrer, A., Michel, G., Terrill, A. L., Jensen, M. P. in Müller, R. (2019). Modeling subjective well-being in individuals with chronic pain and a physical disability: The role of pain control and pain catastrophizing. *Disability and Rehabilitation, 41*, 498–507.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199–223.
- Gál, É., Ștefan, S. in Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders, 279*, 131–142.
- Galambos, N. L., Dalton, A. L. in Maggs, J. L. (2009). Losing sleep over it: Daily variation in sleep quantity and quality in Canadian students' first semester of university. *Journal of Research on Adolescence, 19*, 741–761.
- Galinha, I. C. C. in Pais-Ribeiro, J. L. (2008). The structure and stability of subjective well-being: A structure equation of modelling analysis. *Applied Research in Quality of Life, 3*, 293–314.

- Gana, K., Saada, Y., Broc, G., Quintard, B., Amieva, H. in Dartigues, J. F. (2016). As long as you've got your health: Longitudinal relationships between positive affect and functional health in old age. *Social Science & Medicine*, 150, 231–238.
- Gawronski, B. in Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological Bulletin*, 132, 692–731.
- Giangrasso, B. (2018). Psychometric properties of the PERMA-profiler as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*, 40(3), 1–10.
- Gireesh, A., Das, S. in Viner, R. M. (2018). Impact of health behaviours and deprivation on well-being in a national sample of English young people. *BMJ Paediatrics Open*, 2, e000335.
- Giuntoli, L., Ceccarini, F., Sica, C. in Caudek, C. (2017). Validation of the Italian versions of the Flourishing Scale and of the Scale of Positive and Negative Experience. *SAGE Open*, 7, 1–12.
- Goldenberg, D. L. (2014). Fibromyalgia syndrome: An emerging but controversial condition. *Jama*, 311, 1570–1570.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J. in Kashdan, T. B. (2020). Reflections on unspoken problems and potential solutions for the well-being juggernaut in positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 1–7.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B. in Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 321–332.
- Götz, F. M., Gvirtz, A., Galinsky, A. D. in Jachimowicz, J. M. (2021). How personality and policy predict pandemic behavior: Understanding sheltering-in-place in 55 countries at the onset of COVID-19. *The American psychologist*, 76, 39–49.
- Goudie, R. J., Mukherjee, S., De Neve, J. E., Oswald, A. J. in Wu, S. (2014). Happiness as a driver of risk-avoiding behaviour: Theory and an empirical study of seatbelt wearing and automobile accidents. *Economica*, 81(324), 674–697.
- Graham, C., Eggers, A. in Sukhtankar, S. (2004). Does happiness pay? An exploration based on panel data from Russia. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 55, 319–342.
- Grant, N., Wardle, J. in Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16, 259–268.

- Gray, J. A. (1982). *The Neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*, 1st ed. Oxford University Press.
- Gray, J. A. in McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: an enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press.
- Gureje, O., Von Korff, M., Simon, G. E. in Gater, R. (1998). Persistent pain and well-being: A World Health Organization study in primary care. *Jama*, 280, 147–151.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B. in Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26–36.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. in Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380, 247–257.
- Hamer, M. in Chida Y. (2011). Life satisfaction and inflammatory biomarkers: The 2008 Scottish Health Survey. *Japanese Psychological Research*, 53, 133–139.
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N. in Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82, 147–163.
- Harmat, L., Andersen, F. O., Ullén, F., Wright, J. in Sadlo, G. (2016). *Flow Experience: Empirical Research and Applications*. Springer International Publishing.
- Hart, D., Atkins, R. in Fegley, S. (2003). Personality and development in childhood: A person-centered approach. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 68, 1–109.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trautvein, N. E. in Hall, S. L. (2020). Well-being and leisuretime physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39, 156–164.
- Heidemeier, H. in Göritz, A. S. (2016). The instrumental role of personality traits: Using mixture structural equation modeling to investigate individual differences in the relationships between the Big Five traits and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2595–2612.
- Heissel, A., Pietrek, A., Flunger, B., Fydrich, T., Rapp, M. A., Heinzl, S. in Vansteenkiste, M. (2018). The validation of the German basic psychological need satisfaction and frustration scale in the context of mental health. *European Journal of Health Psychology*, 25, 119–132.
- Hektner, J., Schmidt, J. in Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method*. SAGE Publications, Inc.



- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9–46.
- Henderson, L. W. in Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196–221.
- Henderson, L. W., Knight, T. in Richardson, B. (2014). The hedonic and eudaimonic validity of the Orientations to Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 115, 1087–1099.
- Hermida, R. (2015). The problem of allowing correlated errors in structural equation modeling: Concerns and considerations. *Computational Methods in Social Sciences*, 3(1), 5–17.
- Hernández-Vergel, V., Prada-Núñez, R. in Hernández-Suárez, C, A. (2018). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos [Adaptation of the PERMA profile of subjective well-being for Colombian institutionalized older adults]. *Revista Ciencia y Cuidado*, 15, 83–97.
- Heubeck, B. G. in Wilkinson, R. (2019). Is all fit that glitters gold? Comparisons of two, three and bi-factor models for Watson, Clark & Tellegen's 20-item state and trait PANAS. *Personality and Individual Differences*, 144, 132–140.
- Hidayat, R., Habibi, A., Saad, M., Rashid, M., Mukminin, A. in Idris, W. (2018). Exploratory and confirmatory factor analysis of PERMA for Indonesian students in mathematics education programmes. *Pedagogika*, 4, 147–165.
- Hill, P. L. in Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25, 1482–1486.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K. in Roberts, B. W. (2012). Examining concurrent and longitudinal relations between personality traits and social well-being in adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 698–705.
- Hintsanen, M., Puttonen, S., Smith, K., Törnroos, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Hintsala, T., Merjonen, P., Dwyer, T., Raitakari, O. T., Venn, A. in Keltikangas-Järvinen, L. (2014). Five-factor personality traits and sleep: Evidence from two population-based cohort studies. *Health Psychology*, 33, 1214–1223.
- Hinz, A., Conrad, I., Schroeter, M. L., Glaesmer, H., Brähler, E., Zenger, M., ... in Herzberg, P. Y. (2018). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS), derived from a large German community sample. *Quality of Life Research*, 27(6), 1661–1670.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. in Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7, e1000316.
- Hone, L., Jarden, A. in Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031–1045.
- Hoogwegt, M. T., Versteeg, H., Hansen, T. B., Thygesen, L. C., Pedersen, S. S. in Zwisler, A.-D. (2013). Exercise mediates the association between positive affect and 5-year mortality in patients with ischemic heart disease. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 6, 559–566.
- Horstmann, K. T. (2020). Experience Sampling and Daily Diary Studies: Basic Concepts, Designs, and Challenges. V J. F. Rauthmann (ur.), *The Handbook of Personality Dynamics and Processes*. Academic Press.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. in Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773–777.
- Hu, L. in Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Hu, T., Zhang, D. in Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- Huffman, J. C., Feig, E. H., Millstein, R. A., Freedman, M., Healy, B. C., Chung, W. J., Amonoo, H. L., Malloy, L., Slawsby, E., Januzzi, J. L. in Celano, C. M. (2019). Usefulness of a positive psychology-motivational interviewing intervention to promote positive affect and physical activity after an acute coronary syndrome. *The American Journal of Cardiology*, 123, 1906–1914.
- Huffman, J. C., Golden, J., Massey, C. N., Feig, E. H., Chung, W. J., Millstein, R. A., Brown, L., Gianangelo, T., Healy, B. C., Wexler, D. J., Park, E. R. in Celano, C. M. (2021). A positive psychology-motivational interviewing program to promote physical activity in type 2 diabetes: The BEHOLD-16 pilot randomized trial. *General Hospital Psychiatry*, 68, 65–73.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. V S. Joseph (ur.), *Positive psychology in practice: promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (str. 159–182) Wiley.
- Huta, V. in Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425–1456.

- Iani, L., Lauriola, M., Layous, K. in Sirigatti, S. (2014). Happiness in Italy: Translation, factorial structure and norming of the Subjective Happiness Scale in a large community sample. *Social Indicators Research*, 118(3), 953–967.
- Iasiello, M. in Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, (1), 1–45.
- Iimura, S. in Taku, K. (2018). Gender differences in relationship between resilience and big five personality traits in Japanese adolescents. *Psychological Reports*, 121, 920–931.
- Ip, P.-K. (2014). Harmony as happiness? Social harmony in two Chinese societies. *Social Indicators Research*, 117(3), 719–741.
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E. in Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52, 915–929.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. in Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21, 2207–2217.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Jameson, J. L. in De Groot, L. J. (2010). *Endocrinology-E-Book: Adult and Pediatric*. Elsevier Health Sciences.
- Jang, S., Kim, E. S., Cao, C., Allen, T. D., Cooper, C. L., Lapierre, L. M., ... in Woo, J. M. (2017). Measurement invariance of the satisfaction with life scale across 26 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(4), 560–576.
- John, O. P., Donahue, E. M. in Kentle, R. L. (1991). *The “Big Five” Inventory—Versions 4a and 54*. University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Johnson, J. A., Keiser, H. N., Skarin, E. M. in Ross, S. R. (2014). The dispositional flow scale-2 as a measure of autotelic personality: an examination of criterion-related validity. *Journal of personality assessment*, 96, 465–470.
- Joshanloo, M. (2019). Factor structure and measurement invariance of the MHC-SF in the USA. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 521–525.
- Joshanloo, M., Jose, P. E. in Kiehlpikowski, M. (2017). The value of exploratory structural equation modeling in identifying factor overlap in the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF): A study with a New Zealand sample. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1061–1074.

- Jovanović, V. (2015). Structural validity of the Mental Health Continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 75, 154–159.
- Jovanović, V. (2019). Measurement invariance of the Serbian version of the Satisfaction with Life Scale across age, gender, and time. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 555–563.
- Jovanović, V. in Brdar, I. (2018). The cross-national measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale in a sample of undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 128, 7–9.
- Jovanović, V., Lazić, M., Gavrilov-Jerković, V. in Molenaar, D. (2020). The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Evaluation of Measurement Invariance and Convergent and Discriminant Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(4), 694–704.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (Dell, W. S., Baynes, C. F., Trans.). Harcourt Brace Jovanovich.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Kahn, M., Sheppes, G. in Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 89, 218–228.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus & Giroux.
- Kahneman, D., Diener, E. in Schwarz, N. (ur.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. in Stone, A. A. (2004). *The Day Reconstruction Method (DRM)*. Instrument Documentation. Pridobljeno na: [http://www.academia.edu/download/39604078/The\\_Day\\_Reconstruction\\_Method\\_drm\\_Inst20151102-4520-qpcnzk.pdf](http://www.academia.edu/download/39604078/The_Day_Reconstruction_Method_drm_Inst20151102-4520-qpcnzk.pdf)
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. in Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776–1780.
- Kalak, N., Lemola, S., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. in Grob, A. (2014). Sleep duration and subjective psychological well-being in adolescence: A longitudinal study in Switzerland and Norway. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 1199–1207.
- Kalmbach, D. A., Pillai, V., Roth, T. in Drake, C. L. (2014). The interplay between daily affect and sleep: A 2-week study of young women. *Journal of Sleep Research*, 23, 636–645.
- Kanning, M. in Schlicht, W. (2010). Be active and become happy: An ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 253–261.

- Karabati, S., Ensari, N. in Fiorentino, D. (2019). Job satisfaction, rumination, and subjective well-being: A moderated mediational model. *Journal of Happiness Studies*, 20, 251–268.
- Karlsong, C. W., Gallagher, M. W., Olson, C. A. in Hamilton, N. A. (2013). Insomnia symptoms and well-being: Longitudinal follow-up. *Health Psychology*, 32, 311–319.
- Kashdan, T. B. in Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467–480.
- Kasser, T. in Kanner, A. D. (ur.) (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. American Psychological Association.
- Kastelic, K. (2020). *Jutranjost-večernost in subjektivno blagostanje*. [Neobjavljeno magistrsko delo]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Kavčič, T. in Avsec, A. (2018). A day in the lives of older adults: what makes them happy? *Psihološka obzorja*, 27, 51–60.
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2021a). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: does resilience matter? *Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207–216.
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2022). Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 185, 111287. 10.1016/j.paid.2021.111287
- Kavčič, T., Avsec, A., Petrič, M. in Zager Kocjan, G. (2019). *Funkcionalni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Kavčič, T., Zager Kocjan, G. in Dolenc, P. (2021b). Measurement invariance of the CD-RISC-10 across gender, age, and education: A study with Slovenian adults. *Current Psychology*, 1–11.
- Kenny, D. A., Kaniskan, B. In McCoach, D. B. (2015). The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486–507.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1–10.

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108.
- Keyes, C. L. M. (2009). Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/Ü2018/11/MHC-SFoverview.pdf>
- Keyes, C. L. M. in Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 197–201.
- Keyes, C. L. M., Myers, J. M. in Kendler, K. S. (2010). The Structure of the Genetic and Environmental Influences on Mental Well-Being. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2379–2384. doi: 10.2105/ajph.2010.193615
- Kim, C., Kim, J. in Thapa, B. (2020). Bidirectional association between leisure time physical activity and well-being: Longitudinal evidence. *Journal of Leisure Research*, 51, 559–580.
- Kim, E. S., Kawachi, I., Chen, Y. in Kubzansky, L. D. (2017). Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. *JAMA Psychiatry*, 74, 1039–1045.
- Kim, E. S., Strecher, V. J. in Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111, 16331–16336.
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., Kubzansky, L. D. in Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older US adults with coronary heart disease: A two-year follow-up. *Journal of Behavioral Medicine*, 36, 124–133.
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N. in Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: ‘The Health and Retirement Study’. *Journal of Psychosomatic Research*, 74, 427–432.
- Kim, H. N., Cho, J., Chang, Y., Ryu, S., Shin, H. in Kim, H. L. (2015). Association between personality traits and sleep quality in young Korean women. *PLoS ONE*, 10, e0129599.
- Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang, Y., Ryu, S., Shin, H. in Kim, H. L. (2016). Direct and Indirect Effects of Five Factor Personality and Gender on Depressive Symptoms Mediated by Perceived Stress. *Plos One*, 11, e0154140.
- Kimiecik, J. (2016). The Eudaimonics of health: Exploring the promise of positive well-being and healthier living. V. J. Vitters (ur.), *Handbook of eudaimonic well-being* (str. 349–370). Springer.

- Kinderman, P., Tai, S., Pontin, E., Schwannauer, M., Jarman, I. in Lisboa, P. (2015). Causal and mediating factors for anxiety, depression and well-being. *The British Journal of Psychiatry*, 206(6), 456–460.
- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable Well-Being: A Potential Synergy between Sustainability and Well-Being Research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255–266.
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K. in Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893–919.
- Kompier, M. A., Taris, T. W. in Van Veldhoven, M. (2012). Tossing and turning-insomnia in relation to occupational stress, rumination, fatigue, and well-being. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 38, 238–246.
- Korber, M. (2017). *Značilnosti spanja v povezavi z osebnostjo in psihičnim blagostanjem*. [Neobjavljeno magistrsko delo]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Kroenke, K. in Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32, 509–515.
- Kumano, M. (2011). Orientations to happiness in Japanese people: Pleasure, meaning, and engagement. *Shinrigaku Kenkyu*, 81, 619–624.
- Kushlev, K., Drummond, D. M. in Diener, E. (2020). Subjective well-being and Health behaviors in 2.5 million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 166–187.
- Laaksonen, S. (2018). A research note: Happiness by age is more complex than U-shaped. *Journal of Happiness Studies*, 19, 471–482.
- Lacruz, M. E., Emeny, R. T., Baumert, J. in Ladwig, K. H. (2011). Prospective association between self-reported life satisfaction and mortality: Results from the MONICA/KORA Augsburg S3 survey cohort study. *BMC Public Health*, 11, 579.
- Lai, C. C. (2018). The mediating role of sleep quality in the relationship between personality and subjective well-being. *SAGE Open*, 8, 2158244018773139.
- Lai, M. K., Leung, C., Kwok, S. Y. C., Hui, A. N. N., Lo, H. H. M., Leung, J. T. Y. in Tam, C. H. L. (2018). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in Psychology*, 9, 1090.

- Lambiase, M. J., Kubzansky, L. D. in Thurston, R. C. (2015). Positive psychological health and stroke risk: The benefits of emotional vitality. *Health Psychology, 34*, 1043–1046.
- Lamborn, P., Cramer, K. M. in Riberdy, A. (2018). The structural validity and measurement invariance of the mental health continuum—short form (MHC-SF) in a large Canadian sample. *Journal of Well-Being Assessment, 2*(1), 1–19.
- Lamers, S. M. A., Bolier, L., Westerhof, G. J., Smit, F. in Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine, 35*, 538–547.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. in Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum—short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99–110.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Glas, C. A. in Bohlmeijer, E. T. (2015). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *The Journal of Positive Psychology, 10*(6), 553–560.
- Lang, G. in Bachinger, A. (2017). Validation of the German Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in a community-based sample of adults in Austria: A bi-factor modelling approach. *Journal of Public Health, 25*, 135–146.
- Larson, R. in Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. V M. Csikszentmihalyi (ur.), *Flow and the foundations of positive psychology* (str. 21–34). Springer.
- Larsson, B., Dragioti, E., Gerdle, B. in Björk, J. (2019). Positive psychological well-being predicts lower severe pain in the general population: A 2-year follow-up study of the SwePain cohort. *Annals of General Psychiatry, 18*, 8.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research, 6*, 121–127.
- Lemola, S., Ledermann, T. in Friedman, E. M. (2013). Variability of sleep duration is related to subjective sleep quality and subjective well-being: An actigraphy study. *PloS one, 8*, e71292.
- Leue, A. in Beauducel, A. (2011). The PANAS structure revisited: On the validity of a bifactor model in community and forensic samples. *Psychological Assessment, 23*(1), 215–225.



- Lewis, P., Kimiecik, J., Horn, T., Zullig, K. J. in Ward, R. M. (2014). Can becoming my self influence my health?: Exploring the effects of a eudaimonic-enhancement process on psychological indicators of well-being and physical activity. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 643–665.
- Li, C. (2006). The Confucian ideal of harmony. *Philosophy East and West*, 56(4), 583–603.
- Li, F., Bai, X. in Wang, Y. (2013). The scale of positive and negative experience (SPANE): Psychometric properties and normative data in a large Chinese sample. *PLoS ONE*, 8, e61137.
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., Deng, S., Ma, X., Feng, G., Wang, F. in Huang, J. H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 348.
- Liao, Y., Shonkoff, E. T. in Dunton, G. F. (2015). The acute relationships between affect, physical feeling states, and physical activity in daily life: A review of current evidence. *Frontiers in Psychology*, 6, 1975.
- Lin, M. S., Chen, P. H., Chiu, W. N. in Chen, M. Y. (2016). Evidence of specific healthy behaviors positively associated with general life satisfaction among rural adults. *Open Journal of Preventive Medicine*, 6, 161–169.
- Linton, M. J., Dieppe, P. in Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.
- Liu, B., Floud, S., Pirie, K., Green, J., Peto, R., Beral, V. in Million Women Study Collaborators (2016). Does happiness itself directly affect mortality? The prospective UK Million Women Study. *The Lancet*, 387, 874–881.
- Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L., Thieme, C. in Batista-Foguet, J. M. (2014). Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: Evidence from Chile. *Social Indicator Research*, 118, 71–86.
- Loft, M. in Cameron, L. (2014). The importance of sleep: Relationships between sleep quality and work demands, the prioritization of sleep and pre-sleep arousal in day-time employees. *Work & Stress*, 28, 289–304.
- Lomas, T. in Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753–1768.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. in Kern, M. L. (2020). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 1–15.

- López-Valenciano, A., Mayo, X., Liguori, G., Copeland, R. J., Lamb, M. in Jimenez, A. (2020). Changes in sedentary behaviour in European Union adults between 2002 and 2017. *BMC Public Health*, 20, 1206.
- Lorente, L., Tordera, N. in Peiró, J. M. (2019). Measurement of Hedonic and Eudaimonic Orientations to Happiness: The Spanish Orientations to Happiness Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 22, E11.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y. in Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128–133.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945–950.
- Lucas, R. E. (2018). Exploring the associations between personality and subjective well-being. V E. Diener, S. Oishi in L. Tay (ur.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Lucas, R. E., Wallsworth, C., Anusic, I. in Donnellan, M. B. (2021). A direct comparison of the day reconstruction method (DRM) and the experience sampling method (ESM). *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(3), 816–835.
- Luger, T., Cotter, K. A. in Sherman, A. M. (2009). It's all in how you view it: Pessimism, social relations, and life satisfaction in older adults with osteoarthritis. *Aging & Mental Health*, 13, 635–647.
- Lukaschek, K., Vanajan, A., Johar, H., Weiland, N. in Ladwig, K. H. (2017). “In the mood for ageing”: Determinants of subjective well-being in older men and women of the population-based KORA-Age study. *BMC Geriatrics*, 17, 126.
- Lyubomirsky, S., King, L., in Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S. in Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P. in Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. B. in Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical

- activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10, 1098–1109.
- Martin Ginis, K. A., Jetha, A., Mack, D. E. in Hetz, S. (2010). Physical activity and subjective well-being among people with spinal cord injury: A meta-analysis. *Spinal Cord*, 48, 65–72.
- Martin-Krumm, C., Kern, L., Fontayne, P., Romo, L., Boudoukha, A. H. in Bonniwell, I. (2015). French adaptation of the Orientation to Happiness scale and its relationship to quality of life in French students. *Social Indicators Research*, 124, 259–281.
- Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Steptoe, A., Chatterji, S. in Ayuso-Mateos, J. L. (2017). The impact of subjective well-being on mortality: A meta-analysis of longitudinal studies in the general population. *Psychosomatic Medicine*, 79, 565–575.
- Marty-Dugas, J. in Smilek, D. (2019). Deep, effortless concentration: re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological research*, 83, 1760–1777.
- Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. V C. L. Stacey in M. DeMartino (ur.), *Understanding human motivation* (str. 26–47). Howard Allen Publishers.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company.
- Massimini, F. in Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. V M. Csikszentmihalyi in I. S. Csikszentmihalyi (ur.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (str. 266–287). Cambridge University Press.
- Massimini, F. in Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24–33.
- Matlin, M. W. in Stang, D. J. (1978). *The Pollyanna principle: Selectivity in language, memory, and thought*. Schenkman.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365–396.
- McCrae, R. R. in Costa Jr, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232.
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Lawrence Erlbaum.
- McMahan, E. A. in Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93–108.
- McNair, D. M., Lorr, M. in Droppleman, L. F. (1971). *EdITS manual for the POMS*. Educational and Industrial Testing Service.

- Mednick, S., Nakayama, K. in Stickgold, R. (2003). "Sleep-Dependent Learning: A nap is as good as a night." *Nature Neuroscience*, 6, 697–698.
- Meredith, W. (1993). Measurement invariance, factor analysis and factorial invariance. *Psychometrika*, 58(4), 525–543.
- Mervielde, I. in Asendorpf, J. B. (2000). Variable-centred and person-centred approaches to childhood personality. V S. E. Hampson (ur.), *Advances in personality psychology* (str. 37–76). Psychology Press Ltd.
- Meyer, F. A., von Kanel, R., Saner, H., Schmid, J. P. in Stauber, S. (2015). Positive affect moderates the effect of negative affect on cardiovascular disease-related hospitalizations and all-cause mortality after cardiac rehabilitation. *European Journal of Preventive Cardiology*, 22, 1247–1253.
- Middleton, R. A. in Byrd, E. K. (1996). Psychosocial Factors and Hospital. *Journal of Applied Rehabilitation*, 27, 3–10.
- Miller, G., Chen, E. in Cole, S. W. (2009). Health psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology*, 60, 501–524.
- Moghnie, L. in Kazarian, S. S. (2012). Subjective happiness of Lebanese college youth in Lebanon: Factorial structure and invariance of the Arabic subjective happiness scale. *Social Indicators Research*, 109(2), 203–210.
- Mogilner, C., Kamvar, S. D. in Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395–402.
- Monteiro, F., Fonseca, A., Pereira, M. in Canavarro, M. C. (2021). Measuring Positive Mental Health in the Postpartum Period: The Bifactor Structure of the Mental Health Continuum–Short Form in Portuguese Women. *Assessment*, 28(5), 1434–1444.
- Morgan, W. P. (1973). Efficacy of psychobiologic inquiry in the exercise and sport sciences. *Quest*, 20, 39–47.
- Moskowitz, J. T., Epel, E. S. in Acree, M. (2008). Positive affect uniquely predicts lower risk of mortality in people with diabetes. *Health Psychology*, 27, S73–S82.
- Mroczek, D. K. in Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189–202.
- Müller, R., Gertz, K. J., Molton, I. R., Terrill, A. L., Bombardier, C. H., Ehde, D. M. in Jensen, M. P. (2016). Effects of a tailored positive psychology intervention on well-being and pain in individuals with chronic pain and a physical disability. *The Clinical Journal of Pain*, 32, 32–44.

- Muresan, G. M., Ciomas, C. in Achim, M. V. (2020). Can money buy happiness? Evidence for European countries. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 953–970.
- Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2007). A general factor of personality: Evidence for the Big One in the five-factor model. *Journal of Research in Personality*, 41, 1213–1233.
- Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2017). *The general factor of personality*. Academic Press.
- Muthén, L. K. in Muthén, B. O. (1998/2018). *Mplus User's Guide* (8<sup>th</sup> edition). Muthén & Muthén.
- Mutz, M. (2021). Forced adaptations of sporting behaviours during the Covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being. *European Societies*, 23, S184–S198.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ (2020). *Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS 2019)*. Pridobljeno 30. avgusta 2021 s strani <https://www.nijz.si/sl/podatki/nacionalna-raziskava-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu-ehis-2019>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020). *Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS 2019)*. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/podatki/nacionalna-raziskava-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu-ehis-2019> (17. september 2021)
- Nakamura, J. in Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. V S. J. Lopez in C. R. Snyder (ur.), *Oxford handbook of positive psychology* (str. 195–206). Oxford University Press.
- Nave, C. S., Sherman, R. A. in Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of research in personality*, 42(3), 643–659.
- Ness, T. E. B. in Saksvik-Lehouillier, I. (2018). The relationships between life satisfaction and sleep quality, sleep duration and variability of sleep in university students. *Journal of European Psychology Students*, 9, 28–39.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J. in Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272–284.
- Neugarten, B. L. (1968). The awareness of middle age. V B. L. Neugarten (ur.), *Middle age and aging* (str. 93–98). University of Chicago Press.

- Newman, R. (2005). APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 227–229.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L. in Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325–340.
- Ngamaba, K. H., Armitage, C. J. in Panagioti, M. (2018). *The best determinants of subjective well-being*. V *BPS annual Conference 2–4 May 2018: The best determinants of subjective well-being*. British Psychological Society.
- Nishimura, T. in Suzuki, T. (2016). Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: Controlling for the big five personality traits. *Japanese Psychological Research*, 58, 320–331.
- Norsworthy, C., Jackson, B. in Dimmock, J. A. (2021). Advancing our understanding of psychological flow: A scoping review of conceptualizations, measurements, and applications. *Psychological Bulletin*, 147(8), 806–827.
- Novak, E. (2010). Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog v povezavi z zadovoljstvom z življenjem. *Psihološka obzorja*, 19(2), 19–30.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. in de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.
- OECD (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. Dostopno na: <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9870c393-en/index.html?itemId=/content/publication/9870c393-en> (11. junij 2020)
- Okamura, H., Mihara, K., Tsuda, A., Morisaki, T., Tanaka, Y. in Shoji, Y. (2020). Subjective happiness is associated with objectively evaluated sleep efficiency and heart rate during sleep: An exploratory study using non-contact sheet sensors. *Sustainability*, 12, 4630.
- Okely, J. A., Cooper, C. in Gale, C. R. (2016). Wellbeing and arthritis incidence: The survey of health, ageing and retirement in Europe. *Annals of Behavioral Medicine*, 50, 419–426.
- Olčar, D., Rijavec, M. in Golub, T. L. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320–329.
- Ong, A. D., Exner-Cortens, D., Riffin, C., Steptoe, A., Zautra, A. in Almeida, D. M. (2013). Linking stable and dynamic features of positive affect to sleep. *Annals of Behavioral Medicine*, 46, 52–61.
- Ortega, F. B., Lee, D. C., Sui, X., Kubzansky, L. D., Ruiz, J. R., Baruth, M., Castillo, M. J. in Blair, S. N. (2010). Psychological well-being, cardiorespiratory

- fitness, and long-term survival. *American Journal of Preventive Medicine*, 39, 440–448.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M. in Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Jike, M., Osaki, Y., Higuchi, S., Kanda, H., Kinjo, A., Kuwabara, Y. in Yoshimoto, H. (2020). The relationship between subjective happiness and sleep problems in Japanese adolescents. *Sleep Medicine*, 69, 120–126.
- Park, M., Katon, W. J. in Wolf, F. M. (2013). Depression and risk of mortality in individuals with diabetes: A meta-analysis and systematic review. *General Hospital Psychiatry*, 35, 217–225.
- Park, N., Peterson, C. in Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 273–279.
- Paunio, T., Korhonen, T., Hublin, C., Partinen, M., Kivimäki, M., Koskenvuo, M. in Kaprio, J. (2009). Longitudinal study on poor sleep and life dissatisfaction in a nationwide cohort of twins. *American Journal of Epidemiology*, 16, 206–213.
- Pavot, W. in Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Pavot, W. in Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. V E. Diener (ur.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (str. 101–117). Springer Science + Business Media.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. in Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161.
- Pavot, W., Diener, E. in Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354.
- Peach, H., Gaultney, J. F. in Gray, D. D. (2016). Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*, 3, 1168768.
- Penny, K. I., Purves, A. M., Smith, B. H., Chambers, W. A. in Smith, W. C. (1999). Relationship between the chronic pain grade and measures of physical, social and psychological well-being. *Pain*, 79, 275–279.
- Peterson, C., Park, N. in Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. in Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Peterson, C. in Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. in Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27.
- Peterson, J. C., Charlson, M. E., Hoffman, Z., Wells, M. T., Wong, S. C., Hollenberg, J. P., Jobe, J. B., Boschert, K. A., Isen, A. M. in Allegrante, J. P. (2012). A randomized controlled trial of positive-affect induction to promote physical activity after percutaneous coronary intervention. *Archives of Internal Medicine*, 172, 329–336.
- Petrič, M. (2015). *Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starostnikih*. Doktorska disertacija. Filozofska fakulteta UL.
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D. in Keyes, C. L. M. (2015). The Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicators Research*, 121(1), 291–312.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*; e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A. in Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of well-being in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA profiler. *Current Psychology*, 40(6), 3030–3047
- Phelan, C. H. in Heidrich, S. M. (2007). Patterns of pain and well-being in older women: A 10-year longitudinal study. *Journal of Women & Aging*, 19, 21–35.
- Phelan, C. H., Love, G. D., Ryff, C. D., Brown, R. L. in Heidrich, S. M. (2010). Psychosocial predictors of changing sleep patterns in aging women: A multiple pathway approach. *Psychology and Aging*, 25, 858–866.
- Philippe, F. L., Koestner, R., BeaulieuPelletier, G. in Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of Personality*, 79, 905–938.
- Phipps, D. J., Hannan, T. E., Rhodes, R. E. in Hamilton, K. (2021). A dual-process model of affective and instrumental attitudes in predicting physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101899.



- Pinquart, M. in Duberstein, P. (2010). Depression and cancer mortality: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 40, 1797–1810.
- Ponocny, I., Weismayer, C., Stross, B. in Dressler, S. G. (2016). Are most people happy? Exploring the meaning of subjective well-being ratings. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2635–2653.
- Potočnik, N. (2014). Nekatere prilagoditve telesa na napor. *Medicinski razgledi*, 53, 453–465.
- Precht, L. M., Margraf, J., Stirnberg, J. in Brailovskaia, J. (2021). It's all about control: Sense of control mediates the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic in Germany. *Current Psychology*, 1–9.
- Pressman, S. D. in Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925–971.
- Radler, B. T., Rigotti, A. in Ryff, C. D. (2018). Persistently high psychological well-being predicts better HDL cholesterol and triglyceride levels: Findings from the midlife in the US (MIDUS) longitudinal study. *Lipids in Health and Disease*, 17, 1–9.
- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 105–115.
- Rahm, T., Heise, E. in Schuldt, M. (2017). Measuring the frequency of emotions-validation of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Germany. *PLoS ONE*, 12, e0171288.
- Ralston, D. A., Egri, C. P., Reynaud, E., Srinivasan, N., Furrer, O., Brock, D. ... Wallace, A. (2011). A twenty-first century assessment of values across the global workforce. *Journal of Business Ethics*, 104, 1–31.
- Rammstedt, B. in John O. (2005). Short version of the Big Five Inventory (BFI-K): Development and validation of an economic inventory for assessment of the five factors of personality. *Diagnostica*, 51, 195–206.
- Ramsey, M. A. in Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58–104.
- Rawtaer, I., Gao, Q., Nyunt, M. S. Z., Feng, L., Chong, M. S., Lim, W. S., Lee, T. S., Yap, P., Yap, K. B. in Ng, T. P. (2017). Psychosocial risk and protective factors and incident mild cognitive impairment and dementia in community dwelling elderly: Findings from the Singapore Longitudinal Ageing Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 57, 603–611.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. in Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on

- depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9, 366–378.
- Reed, J. in Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 581–594.
- Reed, J. in Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514.
- Reise, S. P. (2012). The rediscovery of bifactor measurement models. *Multivariate Behavioral Research*, 47, 667–696.
- Reise, S. P., Scheines, R., Widaman, K. F. in Haviland, M. G. (2013). Multidimensionality and structural coefficient bias in structural equation modeling a bifactor perspective. *Educational and Psychological Measurement*, 73, 5–26.
- Rettew, D. C., McGinnis, E. W., Copeland, W., Nardone, H. Y., Bai, Y., Rettew, J., Devadenam, V. in Hudziak, J. J. (2021). Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students. *PLoS one*, 16, e0248895.
- Robins, R. W., Fraley, R. C. in Krueger, R. F. (2007). *Handbook of research methods in personality psychology*. The Guilford Press.
- Robitschek, C. in Keyes, C. L. M. (2009). The structure of Keyes' model of mental health and the role of personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 321–329.
- Rodgers, W. M., Markland, D., Selzler, A. M., Murray, T. C. in Wilson, P. M. (2014). Distinguishing perceived competence and self-efficacy: An example from exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 527–539.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17–26.
- Rojas, M. (2005). A conceptual-referent theory of happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74(2), 261–294.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J. in Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75, 14465.
- Ross, S. R. in Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. in Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5–37.

- Rubenstein, C. L., Duff, J., Prilleltensky, I., Jin, Y., Dietz, S., Myers, N. D. in Prilleltensky, O. (2016). Demographic group differences in domain-specific well-being. *Journal of Community Psychology*, *44*, 499–515.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, T. R., Park, N. in Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the orientations to happiness questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, *26*, 227–234.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, *39*(6), 1161–1178.
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68–78.
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.
- Ryan, R. M. in Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529–565.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. V A. S. Waterman (ur.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (str. 77–98). American Psychological Association.
- Ryff, C. D. in Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719–727.
- Ryff, C. D. in Singer, B. (2003). Ironies of the human condition. Well-being and health on the way to mortality. V L. G. Aspinwall in U. M. Staudinger (ur.), *A psychology of human strengths* (str. 271–287). American Psychological Association.
- Ryff, C. D. in Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13–39.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. in Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, B Biological Sciences*, *359*, 1383–1394.
- Sadler, M. E., Miller, C. J., Christensen, K. in McGue, M. (2011). Subjective well-being and longevity: A co-twin control study. *Twin Research and Human Genetics*, *14*, 249–256.

- Şahin, F. in Çetin, F. (2017). The Mediating Role of General Self-Efficacy in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Perceived Stress: A Weekly Assessment Study. *Psychological Studies*, 62, 35–46.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B. in Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121.
- Salt, E., Crofford, L. J. in Segerstrom, S. (2017). The mediating and moderating effect of volunteering on pain and depression, life purpose, well-being, and physical activity. *Pain Management Nursing*, 18, 243–249.
- San Martín, J., Perles, F. in Canto, J. M. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 617–628.
- Saunders, L. L., Gregory-Bass, R. in Krause, J. S. (2013). Gender, race, pain, and subjective well-being of adults with spinal cord injury. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 24, 1257–1265.
- Sawaumi, T., Yamaguchi, S., Park, J. in Robinson, A. R. (2015). Japanese Control Strategies Regulated by Urgency and Interpersonal Harmony: Evidence Based on Extended Conceptual Framework. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(2), 252–268.
- Scheier, M. F. in Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. V J. Suls in K. A. Wallston (ur.), *Social psychological foundations of health and illness* (str. 395–428). Blackwell.
- Schenk, H. M., Jeronimus, B. F., van der Krieke, L., Bos, E. H., de Jonge, P. in Romsalen, J. G. (2018). Associations of positive affect and negative affect with allostatic load: a lifelines cohort study. *Psychosomatic Medicine*, 80, 160–166.
- Schleicher, H., Alonso, C., Shirtcliff, E. A., Muller, D., Loevinger, B. L. in Coe, C. L. (2005). In the face of pain: The relationship between psychological well-being and disability in women with fibromyalgia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 231–239.
- Schmidt, R. E. in Van der Linden, M. (2013). Feeling too regretful to fall asleep: Experimental activation of regret delays sleep onset. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 872–880.
- Schmutte, P. S. in Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Schueller, S. M. in Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 253–263.

- Schwerdtfeger, A. R., Friedrich-Mai, P. in Gerteis, A. K. S. (2015). Daily positive affect and nocturnal cardiac activation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22, 132–138.
- Segar, M. L. in Richardson, C. R. (2014). Prescribing pleasure and meaning: Cultivating walking motivation and maintenance. *American Journal of Preventive Medicine*, 47, 838–841.
- Seib-Pfeifer, L. E., Pugnaghi, G., Beauducel, A. in Leue, A. (2017). On the replication of factor structures of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Personality and Individual Differences*, 107, 201–207.
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407–412.
- Seligman, M. E. P. (1999). The President's Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 559–562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Atria Books.
- Seligman, M. E. P. in Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. in Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. V F. Huppert, B. Keverne in N. Baylis (ur.), *The science of well-being* (str. 275–283). Oxford University Press.
- Shapiro, A. in Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88, 329–346.
- Shi, M., Liu, L., Wang, Z. Y. in Wang, L. (2015). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Big Five Personality and Anxiety among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Plos One*, 10, e0119916. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119916>
- Shields, M. A. in Wheatley Price, S. W. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 168, 513–537.
- Shin, D. C. in Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475–492.
- Silva, A. J. in Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social indicators Research*, 110(2), 469–478.
- Şimşek, Ö. F. in Koydemir, S. (2013). Linking metatraits of the Big Five to well-being and ill-being: Do basic psychological needs matter? *Social Indicators Research*, 112, 221–238.

- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. in Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44, 1209–1223.
- Smolej Fritz, B. in Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16(2), 5–17.
- Song, S., Graham-Engeland, J. E., Mogle, J. in Martire, L. M. (2015). The effects of daily mood and couple interactions on the sleep quality of older adults with chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 38, 944–955.
- Spagnoli, P., Caetano, A. in Silva, A. (2012). Psychometric properties of a Portuguese version of the Subjective Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 105(1), 137–143.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. in Lushene, R. (1970). *STAI manual*. Consulting Psychologists Press.
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E. in Penninx, B. W. (2015). Anxious or depressed and still happy? *PloS one*, 10(10), e0139912.
- St. John, P. D., Mackenzie, C. in Menec, V. (2015). Does life satisfaction predict five-year mortality in community-living older adults? *Aging & Mental Health*, 19, 363–370.
- Stålnacke, B. M. (2011). Life satisfaction in patients with chronic pain—relation to pain intensity, disability, and psychological factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7, 683–689.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. in Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Step toe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359.
- Step toe, A., de Oliveira, C., Demakakos, P. in Zaninotto, P. (2014). Enjoyment of life and declining physical function at older ages: A longitudinal cohort study. *CMAJ*, 186, E150–E156.
- Step toe, A., Deaton, A. in Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385, 640–648.
- Step toe, A., Demakakos, P., de Oliveira, C. in Wardle, J. (2012). Distinctive biological correlates of positive psychological well-being in older men and women. *Psychosomatic Medicine*, 74, 501–508.
- Step toe, A., O'Donnell, K., Badrick, E., Kumari, M. in Marmot, M. (2008). Neuroendocrine and inflammatory factors associated with positive affect in

- healthy men and women: The Whitehall II study. *American Journal of Epidemiology*, 167, 96–102.
- Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M. in Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 409–415.
- Steptoe, A. in Wardle, J. (2005). Positive affect and biological function in everyday life. *Neurobiology of Aging*, 26, 108–112.
- Steptoe, A. in Wardle, J. (2012). Enjoying life and living longer. *Archives of Internal Medicine*, 172, 273–275.
- Stieger, S., Lewetz, D. in Swami, V. (2021). Emotional well-being under conditions of lockdown: An experience sampling study in Austria during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2703–2720.
- Strack, F. in Deutsch, R. (2015). The duality of everyday life: Dual-process and dual system models in social psychology. V M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida in J. A. Bargh (ur.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition* (str. 891–927). American Psychological Association.
- Suldo, S. M. in Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37, 52–68.
- Sumi, K. (2014). Reliability and validity of Japanese versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, 118(2), 601–615.
- Tackett, J. L. in Lahey, B. B. (2017). Neuroticism. V T. A. Widiger (ur.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model* (str. 39–56). Oxford University Press.
- Tanaka, H. in Furutani, M. (2012). Sleep management promotes healthy lifestyle, mental health, QOL, and a healthy brain. V J. Wu (ur.), *Biomedical Engineering and Cognitive Neuroscience for Healthcare* (str. 211–224). Medical Information Science Reference.
- Tang, X., Duan, W., Wang, Z. in Liu, T. (2016). Psychometric evaluation of the simplified Chinese version of flourishing scale. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 591–599.
- Tay, L. in Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354–365.
- Temprado, M. D., Nieto, G. A. in Boira, E. J. C. (2019). The mediating role of resilience in the relationship between personality and adjustment to disease in patients with a drainage enterostomy. *Journal of Health Psychology*, 24, 1110–1124.

- Tilvis, R. S., Laitala, V., Routasalo, P., Strandberg, T. E. in Pitkala, K. H. (2012). Positive life orientation predicts good survival prognosis in old age. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 133–137.
- Tomazič, T. (2021). *Priredba štirih lestvic psihičnega blagostanja*. Magistrsko delo. Filozofska fakulteta UL.
- Trompetter, H. R., Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Fledderus, M. in Bohlmeijer, E. T. (2017). Both positive mental health and psychopathology should be monitored in psychotherapy: Confirmation for the dual-factor model in acceptance and commitment therapy. *Behaviour research and therapy*, 91, 58–63.
- Trudel-Fitzgerald, C., Boehm, J. K., Kivimaki, M. in Kubzansky, L. D. (2014). Taking the tension out of hypertension: A prospective study of psychological well-being and hypertension. *Journal of Hypertension*, 32, 1222–1228.
- Tse, D. C. K., Lau, V. W.-y., Perlman, R. in McLaughlin, M. (2020). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102, 88–101.
- Tse, D. C. K., Nakamura, J. in Csikszentmihalyi, M. (2022). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, v tisku.
- Uchida, Y. (2011). A holistic view of happiness: Belief in the negative side of happiness is more prevalent in Japan than in the United States. *Psychologia*, 53(4), 236–245.
- Uchida, Y. in Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441–456.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. in Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167–172.
- Ullén, F., Harmat, L., Theorell, T. in Madison, G. (2016). Flow and individual differences—a phenotypic analysis of data from more than 10,000 twin individuals. V L. Harmat, F. O. Anderson, F. Ullén, J. Wright in G. Sadlo (ur.), *Flow experience* (str. 267–288). Springer International Publishing.
- Umberson, D., Crosnoe, R. in Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*, 36, 139–157.
- Updegraff, J. A., Gable, S. L. in Taylor, S. E. (2004). What makes experiences satisfying? The interaction of approach-avoidance motivations and emotions in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 496–504.



- van Erp Taalman Kip, R. M. in Hutschemaekers, G. J. (2018). Health, well-being, and psychopathology in a clinical population: Structure and discriminant validity of Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 74(10), 1719–1729.
- van Zundert, R. M., van Roekel, E., Engels, R. C. in Scholte, R. H. (2015). Reciprocal associations between adolescents' night-time sleep and daytime affect and the role of gender and depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 556–569.
- Veenhoven, R. (1995). World database of happiness. *Social Indicators Research*, 34(3), 299–313.
- Veenhoven, R. (2020). *World Database of Happiness*. Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Dostopno na: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (11. junij 2020)
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N. in Peterson, C. (2008). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning—Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165–179.
- Venning, A., Wilson, A., Kettler, L. in Elliott, J. (2013). Mental health among youth in South Australia: A survey of flourishing, languishing, struggling, and floundering. *Australian Psychologist*, 48(4), 299–310.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C. in Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1–5.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 141–167.
- Vittersø, J. in Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Positive Psychology*, 6, 326–335.
- von Känel, R., Mausbach, B. T., Ancoli-Israel, S., Mills, P. J., Dimsdale, J. E., Patterson, T. L. in Grant, I. (2014). Positive affect and sleep in spousal Alzheimer caregivers: A longitudinal study. *Behavioral Sleep Medicine*, 12, 358–372.
- Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T. in Streit, P. (2019). The German version of the PERMA-profiler: Evidence for construct and convergent validity of the PERMA theory of well-being in German speaking countries. *Journal of Well-Being Assessment*, 3(2–3), 75–96.

- Watanabe, K., Kawakami, N., Shiotani, T., Adachi, H., Matsumoto, K., Imamura, K. in Kern, M. L. (2018). The Japanese workplace PERMA-profiler: A validation study among Japanese workers. *Journal of Occupational Health*, 60, 383–393.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic-positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68, 124–133.
- Watson, D. in Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–490.
- 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, D. in Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. in Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820–838.
- Wedderhoff, N., Gnamb, T., Wedderhoff, O., Burgard, T. in Bošnjak, M. (2021). On the structure of affect: A meta-analytic investigation of the dimensionality and the cross-national applicability of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Zeitschrift für Psychologie*, 229(1), 24–37.
- Welzel, C. in Inglehart, R. (2010). Agency, values, and well-being: A human development model. *Social indicators research*, 97(1), 43–63.
- Westerhof, G. J. (2013). The complete mental health model: The social distribution of mental health and mental illness in the Dutch population. V C. L. M. Keyes (ur.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (str. 51–70). Springer Science + Business Media.
- White, M. P. in Dolan, P. (2009). Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20, 1000–1008.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T. in Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52, 653–666.
- Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A. in Conner, T. S. (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: A cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology*, 11, 579205.

- Wiese, C. W., Kuykendall, L. in Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*, 57–66.
- Wilson, R. S., Boyle, P. A., Segawa, E., Yu, L., Begeny, C. T., Anagnos, S. E. in Bennett, D. A. (2013). The influence of cognitive decline on well-being in old age. *Psychology and Aging, 28*, 304–313.
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I. in Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health, 14*, 652–669.
- Winzer, R., Lindblad, F., Sorjonen, K. in Lindberg, L. (2014). Positive versus negative mental health in emerging adulthood: a national cross-sectional survey. *BMC Public Health, 14*(1), 1–10.
- Wong, P.T.P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 52*(2), 69–81.
- Yip, S. O., Dick, M. A., McPencow, A. M., Martin, D. K., Ciarleglio, M. M. in Erikson, E. A. (2013). The association between urinary and fecal incontinence and social isolation in older women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology, 208*, 146.e1–146.e7.
- Yoo, J., Miyamoto, Y., Rigotti, A. in Ryff, C. D. (2017). Linking positive affect to blood lipids: A cultural perspective. *Psychological Science, 28*, 1468–1477.
- Yu, Y., Zhao, Y., Li, D., Zhang, J. in Li, J. (2021). The Relationship Between Big Five Personality and Social Well-Being of Chinese Residents: The Mediating Effect of Social Support. *Frontiers in psychology, 11*, 613659. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613659>
- Zager Kocjan, G. (2016). *Zavzetost, strast in zanos pri zaposlenih: teoretična in empirična razmejitev*. Neobjavljena doktorska disertacija. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Zager Kocjan, G. in Avsec, A. (2017). Bringing the psychology of situations into flow research: Personality and situation characteristics as predictors of flow. *Psihologijske teme, 26*, 195–210.
- Zager Kocjan, G., Jose, P. E., Sočan, G. in Avsec, A. (2021). Measurement Invariance of the Subjective Happiness Scale Across Countries, Gender, Age, and Time. *Assessment, 1073191121993558*. V tisku.
- Zager Kocjan, G., Kavčič, T. in Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*(1), 100198.

- Zager Kocjan, G., Lavtar, D. in Sočan, G. (2022). The effects of survey mode on self-reported psychological functioning: Measurement invariance and latent mean comparison across face-to-face and web modes. *Behavior Research Methods*.
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M. in Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617–2625.
- Zaninotto, P., Wardle, J. in Steptoe, A. (2016). Sustained enjoyment of life and mortality at older ages: Analysis of the English longitudinal study of ageing. *BMJ*, 355, i6267.
- Žemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J. P., Osin, E. N., Ciecuch, J., Adams, B. G., Ardi, R., ... in Maltby, J. (2018). The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies—A 38 nation study. *Journal of clinical psychology*, 74(6), 1034–1052.
- Zevon, M. A. in Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 111–122.
- Zhang, Z. in Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305–1322.
- Zilioli, S., Slatcher, R. B., Ong, A. D. in Gruenewald, T. L. (2015). Purpose in life predicts allostatic load ten years later. *Journal of Psychosomatic Research*, 79, 451–457.

## Imensko kazalo

### A

Adam, E. K. 101  
Algoe, S. B. 10  
Allport, G. W. 13  
Alper Köse, İ. 63  
American Psychiatric Association 163  
Andreassen, C. S. 119, 122  
Anglim, J. 97, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 119, 128, 131, 132  
Anić, P. 63, 138  
Annas, J. 8  
Arent, S. M. 88  
Armon, G. 100  
Asendorpf, J. B. 140  
Avsec, A. 11, 14, 15, 29, 33, 41, 63, 73, 105, 110, 112, 113, 125, 126, 137, 140, 144, 151, 152, 154, 155, 157, 160, 162, 164

### B

Bachinger, A. 108  
Backmann, J. 129  
Bai, X. 36  
Bakker, A. B. 126  
Baldwin, J. N. 84  
Barber, L. K. 103  
Bardi, A. 111  
Bartels, M. 108  
Barthelmäs, M. 124  
Bartoli, F. 84  
Bassi, M. 127  
Batz-Barbarich, C. 105  
Baumann, N. 125, 127  
Beauducel, A. 40  
Becker, S. P. 95  
Ben-Shahar, T. 142, 143  
Bentler, P. M. 28, 34

Berk, L. 83, 84  
Berkman, L. F. 75  
Biddle, S. J. 87, 89  
Bieda, A. 59  
Binder, M. 77, 79  
Birket-Smith, M. 75  
Biswas-Diener, R. 107  
Blanchflower, D. G. 86  
Bodur, H. 79  
Boehm, J. K. 78, 79, 83, 86, 87, 101, 104  
Bogataj, A. 98  
Bolger, N. 71  
Bookwala, J. 84  
Borman, P. 79  
Bostock, S. 101  
Boyle, P. A. 78, 83  
Bradburn, N. M. 58  
Brady, T. J. 86  
Brand, R. 88, 90, 91, 93  
Brdar, I. 33, 36  
Breivik, H. 84  
Browne, M. W. 28, 34  
Brown, F. C. 103  
Brown, S. L. 48  
Buck, S. 87, 89  
Buecker, S. 88  
Bühler, C. 14  
Burger, H. 85  
Burns, R. A. 106  
Busseri, M. A. 13  
Butler, J. 66, 113, 161  
Byrd, E. K. 83  
Byrne, B. M. 59

### C

Caetano, A. 48  
Cameron, L. 96

- Campbell-Sills, L. 159  
 Cantril, H. 11  
 Cao, W. 116  
 Caprara, G. V. 112  
 Carli, M. 123  
 Carlquist, E. 10, 58  
 Carrico, A. W. 87  
 Carver, C. S. 47  
 Çeliker, R. 79  
 Çetin, F. 132  
 Chang, S. 77  
 Chan, M. Y. 77  
 Checa, I. 48  
 Chen, B. 160  
 Chen, F. F. 34, 52, 59  
 Chen, G. -H. 63, 139  
 Chen, L. H. 63, 137  
 Chen, W. 87  
 Cheung, F. 32  
 Cheung, G. W. 28  
 Chida, Y. 75, 78, 79, 102  
 Chien, C. -L. 58, 59  
 Choi, S. P. 67  
 Clark, A. E. 11, 106  
 Clarke, S. G. 125  
 Clench-Aas, J. 36  
 Coad, A. 77, 79  
 Cohen, J. 38, 57, 140  
 Cohen, R. 78  
 Cohen, S. 83, 102, 159  
 Collins, A. L. 125  
 Connor, K. M. 29  
 Cooke, P. J. 31  
 Cooper, H. 111, 178, 187, 198  
 Costa, P. T. Jr. 110, 111, 140  
 Costa, S. 160  
 Csikszentmihalyi, M. 7, 47, 62, 68, 70,  
 71, 122, 123, 124, 125, 126, 127,  
 128, 136
- Cudeck, R. 28, 34  
 Cummins, R. A. 24
- D**
- Dambrun, M. 22  
 Davidson, J. R. 29  
 Davidson, K. W. 79  
 Deaton, A. 106  
 Debnar, C. 79  
 Deci, E. L. 8, 47, 62, 107, 117, 118,  
 122, 151  
 Decloe, M. D. 103  
 De Groot, L. J. 101  
 Delle Fave, A. 19, 20, 21, 123, 125  
 Demirci, İ. 67  
 De Neve, J. E. 104  
 DeNeve, K. 111, 178  
 Deutsch, R. 93  
 de Wild-Hartman, J. A. 96  
 Diener, E. 10, 11, 12, 15, 21, 22, 23,  
 24, 25, 32, 33, 37, 38, 43, 44, 45,  
 46, 47, 48, 77, 105, 106, 107, 108,  
 118, 152, 162, 163  
 Diener, M. 11, 23  
 Disabato, D. J. 16  
 Dolan, P. 106, 108, 153  
 Duberstein, P. 84  
 Dunn, E. 48  
 Du Plessis, G. A. 45, 46
- E**
- Ebstrup, J. F. 132  
 Echeverria, G. 50, 54  
 Eime, R. M. 103  
 Ekkekakis, P. 89, 90, 91, 92, 93  
 Elkins, L. E. 79  
 Emerson, S. D. 11, 33, 36  
 Emmons, R. A. 99

Engeser, S. 125  
Ercan, H. 129  
Erikson, E. H. 13  
Estes, D. 19  
Eurostat 89  
Extremera, N. 58

## **F**

Fahey, T. 106  
Faubel, R. 96  
Fayombo, G. 129  
Feist, G. J. 76, 77, 101  
Feldman Barrett, L. 25  
Ferguson, L. J. 89  
Fernández-Berrocal, P. 58  
Fletcher, D. 128, 129  
Franken, K. 50  
Freak-Poli, R. 79  
Frederick, C. 77  
Fredrickson, B. L. 24, 95, 102  
Friborg, O. 129  
Friedman, E. M. 104  
Fuligni, A. J. 95, 96  
Furrer, A. 84  
Furutani, M. 95

## **G**

Gagné, M. 47, 151  
Galambos, N. L. 96  
Gál, É. 77  
Galinha, I. C. C. 108  
Gana, K. 77  
Gawronski, B. 93  
Gentzler, A. L. 104  
Giangrasso, B. 67  
Gireesh, A. 96  
Giuntoli, L. 45, 46  
Goldenberg, D. L. 84

Goodman, F. R. 17, 19, 66  
Gorely, T. 89  
Göritz, A. S. 110, 111, 130  
Götz, F. M. 116  
Goudie, R. J. 86  
Graham, C. 105  
Grant, N. 86  
Gray, J. A. 39, 110  
Gureje, O. 84  
Guse, T. 45, 46

## **H**

Haerens, L. 160  
Hallal, P. C. 89  
Hamer, M. 102  
Hamilton, N. A. 96, 97  
Hardway, C. 95, 96  
Harmat, L. 126  
Hart, D. 140  
Hartman, C. L. 93, 103  
Haworth, J. T. 125  
Heidemeier, H. 110, 111, 130  
Heidrich, S. M. 85  
Heissel, A. 160  
Hektner, J. 70, 125  
Held, B. S. 9  
Henderson, L. W. 138, 142  
Hermida, R. 40  
Hernández-Vergel, V. 67  
Heubeck, B. G. 40, 41  
Hidayat, R. 67  
Hill, P. L. 78, 115  
Hintsanen, M. 97  
Hinz, A. 33, 36  
Holt-Lunstad, J. 104  
Hone, L. 48  
Hoogwegt, M. T. 78  
Horstman, K. T. 31, 70, 71

- Howell, A. J. 97, 98  
Huffman 94  
Hu, L. 28, 34  
Hu, T. 129  
Huta 63  
Huta, V. 135  
Hutschemaekers, G. J. 26
- I**
- Iani, L. 58, 59  
Iasiello, M. 25, 26, 27  
Imura, S. 129  
Inglehart, R. 20  
Ip, P. -K. 21  
Ivtzan, I. 9, 107
- J**
- Jackowska, M. 99, 100  
Jahoda, M. 14, 25  
Jameson, J. L. 101  
Jang, S. 33, 36  
John, O. P. 117, 151, 153, 159, 162, 164  
Johnson, D. M. 32  
Johnson, J. A. 126, 127  
Joshnloo, M. 50, 51  
Jovanović, V. 33, 36, 45, 46, 50, 51, 54  
Jung, C. G. 13
- K**
- Kabat-Zinn, J. 22  
Kahneman, D. 8, 10, 31, 72, 93, 135, 153  
Kahn, M. 103  
Kalak, N. 96, 100  
Kalmbach, D. A. 100  
Kanner, A. D. 106  
Kanning, M. 89
- Karabati, S. 103  
Karlson, C. W. 99  
Kashdan, T. B. 22  
Kasser, T. 106  
Kastelic, K. 98  
Kavčič, T. 15, 29, 30, 63, 73, 97, 137, 140, 144, 154, 155, 157, 159, 160, 162  
Kazarian, S. S. 58  
Keiser, H. N. 126, 127  
Keller, J. 124  
Kern, M. L. 66, 113, 161  
Keyes, C. L. M. 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 28, 49, 50, 108, 115, 117, 152, 154, 157, 159, 162, 164  
Kim, C. 94, 103  
Kim, E. S. 83, 86  
Kim, H. N. 97  
Kimiecik, J. 87, 89, 94  
Kim, S. E. 132  
Kinderman, P. 27  
Kitayama, S. 19  
Kjell, O. N. E. 21, 22  
Kompier, M. A. 103  
Korber, M. 98  
Koydemir, S. 119  
Kroenke, K. 28, 163  
Kubzansky, L. D. 86, 87, 104  
Kumano, M. 63, 137  
Kushlev, K. 87
- L**
- Laaksonen, S. 106  
Lacruz, M. E. 78  
Lahey, B. B. 132  
Lai, C. C. 97  
Lai, M. K. 67



Lambiase, M. J. 83  
Lamborn, P. 51, 54  
Lamers, S. M. A. 15, 26, 58, 75, 84,  
159, 163, 164  
Lang, G. 108  
Larson, R. 70, 71  
Larsson, B. 85  
Lee, E. 96, 159  
Lemola, S. 97, 98, 99  
Lepper, H. S. 58, 155  
Leue, A. 40  
Lewis, P. 94  
Li, C. 21  
Li, F. 45, 46  
Li, Y. 103  
Liao Y. 94  
Lin, M. S. 87  
Linton, M. J. 31  
Liu, B. 77, 78  
Loewe, N. 12  
Loft, M. 96  
Lomas, T. 9  
López-Valenciano, A. 89  
Lorente, L. 63  
Lucas 32, 72, 108, 110  
Luger, T. 85  
Lukaschek, K. 96  
Lü, W. 130  
Lyubomirsky, S. 58, 77, 155

## **M**

Mandolesi, L. 102  
Marinček, Č. 85  
Marquez, D. X. 87  
Martin Ginis, K. A. 87  
Martin-Krumm, C. 63  
Martin-María, N. 78  
Marty-Dugas, J. 126, 127

Maslow, A. H. 7, 13, 47  
Massarik, F. 14  
Massimini, F. 123  
Matlin, M. W. 23  
McAdams, D. P. 129  
McCrae, R. R. 110, 111  
McCullough, M. 99  
McDonald, R. P. 52  
McMahan, E. A. 19  
McNair, D. M. 90  
McNaughton, N. 110  
Meredith, W. 33  
Mervielde, I. 140  
Meyer, F. A. 102  
Middleton, R. A. 83  
Miller, G. 104  
Moghnice, L. 58  
Mogilner, C. 19  
Monteiro, F. 51, 54  
Morgan, W. P. 90  
Moskowitz, J. T. 75, 87  
Mroczek, D. K. 106  
Müller, R. 85  
Muresan, G. M. 105, 106  
Musek, J. 8, 115, 126  
Muthén, B. O. 121, 127, 130  
Muthén, L. K. 121, 127, 130  
Mutz, M. 88

## **N**

Nakamura, J. 125, 126  
Nave, C. S. 17  
Ness, T. E. B. 96  
Netz, Y. 87  
Neugarten, B. L. 14  
Newman, R. 129  
Ngamaba 77  
Ng, J. Y. Y. 87

Nishimura, T. 119  
Nistico, H. 24  
Norsworthy, C. 124  
Novak, E. 87

## O

Odrizola-González, P. 116  
OECD 32  
Okamura, H. 97  
Okely, J. A. 83  
Olčar, D. 125  
Ones, D. S. 87  
Ong, A. D. 96  
Ortega, F. B. 78  
Oshio, A. 129  
Otsuka, Y. 96

## P

Pais-Ribeiro, J. L. 108  
Park, M. 84  
Park, N. 137, 144  
Paunio, T. 95, 100, 103  
Pavot, W. 11, 32, 33, 37, 157  
Peach, H. 96  
Penny, K. I. 84  
Peterson, C. 17, 47, 62, 64, 125, 135,  
136, 137, 139, 141, 142, 148, 154,  
156, 157  
Peterson, J. C. 94  
Petrič, M. 15, 50, 51  
Petrillo, G. 50  
Petzold, M. B. 116  
Pezirkianidis, C. 67  
Phelan, C. H. 85, 99  
Philippe, F. L. 119  
Phipps, D. J. 93  
Pinquart, M. 84  
Ponocny, I. 24, 107

Potočnik, N. 90  
Pressman, S. D. 102

## R

Radler, B. T. 102  
Raedeke, T. D. 103  
Rahm, T. 45, 46  
Rammstedt, B. 117, 159, 162,  
164  
Ramsey, M. A. 104  
Rawtaer, I. 83  
Rebar, A. L. 87  
Reed, J. 87, 89  
Reise, S. P. 52  
Rensvold, R. B. 28  
Rettew, D. C. 114  
Ricard, M. 22  
Richardson, C. R. 95  
Rodgers, W. M. 103  
Rogers, C. R. 7, 13  
Rojas, M. 19  
Rosenbaum, S. 87  
Ross, S. R. 126, 127  
Rothbaum, F. 22  
Rottenberg, J. 22  
Rubenstein, C. L. 105  
Ruch, W. 63  
Russell, J. A. 38  
Ryan, K. 105, 106, 107, 108  
Ryan, R. M. 8, 47, 62, 77, 117, 118,  
122, 151  
Ryff, C. D. 9, 13, 14, 15, 25, 47, 49, 50,  
75, 87, 101, 102, 105, 112, 113,  
152, 157

## S

Sadler, M. E. 78, 79  
Şahin, F. 132

- Saksvik-Lehouillier, I. 96  
 Salovey, P. 103  
 Salt, E. 84  
 San Martín, J. 63  
 Sarkar, M. 128, 129  
 Saunders, L. L. 84  
 Sawaumi, T. 21  
 Scheier, M. F. 47  
 Schenk, H. M. 102  
 Schleicher, H. 84  
 Schlicht, W. 89  
 Schmidt, J. 99  
 Schueller, S. M. 63, 137  
 Schwerdtfeger, A. R. 103  
 Segar, M. L. 95  
 Seib-Pfeifer, L. E. 40, 41  
 Seligman, M. E. P. 7, 17, 47, 62, 63,  
 66, 68, 113, 135, 136, 137, 139,  
 143  
 Shaffer, E. J. 26, 27, 130  
 Shapiro, A. 108  
 Shields, M. A. 79  
 Shi, M. 130  
 Shin, D. C. 32  
 Silva, A. J. 48  
 Şimşek, Ö. F. 119  
 Singer, B. 9, 14  
 Smilek, D. 126, 127  
 Smith, J. J. 87  
 Smolej Fritz, B. 125  
 Smyth, E. 106  
 Sočan, G. 14, 105, 112, 113, 152, 157  
 Søholt, Y. 63  
 Song, S. 96  
 Spagnoli, P. 59  
 Spielberg, C. D. 90  
 Spinhoven, P. 27  
 Spiro, A. 106  
 Spitzer, R. L. 28, 163  
 Stålnacke, B. M. 84  
 Stang, D. J. 23  
 Steger, M. F. 47  
 Stein, M. B. 159  
 Steptoe, A. 75, 77, 78, 79, 83, 95, 97,  
 101, 102  
 Stieger, S. 72  
 St. John, P. D. 78  
 Strack, F. 93  
 Suldo, S. 26, 27, 130  
 Sumi, K. 48  
 Suzuki, T. 119
- T**
- Tackett, J. L. 132  
 Taku, K. 129  
 Tanaka, H. 95  
 Tang, X. 48  
 Tay, L. 23, 118  
 Tellegen, A. 25, 38, 39, 40, 41  
 Temprado, M. D. 130  
 Tilvis, R. S. 78  
 Tomažič, T. 45, 48  
 Tončić, M. 63, 138  
 Trudel-Fitzgerald, C. 83  
 Tse, D. C. K. 125, 126  
 Turiano, N. A. 78
- U**
- Uchida, Y. 19  
 Ullén, F. 126, 127, 164  
 Umberson, D. 104  
 Updegraff, J. A. 103
- V**
- Van der Linden, M. 99  
 van Erp Taalman Kip, R. M. 26

van Zundert, R. M. 100  
Veenhoven, R. 23, 32  
Vella-Brodrick, D. A. 137  
Venning, A. 27  
Villieux, A. 48  
Vittersø, J. 63  
von Känel, R. 99

Zamani Sani, S. H. 103  
Zaninotto, P. 78, 79  
Žemojtel-Piotrowska, M. 51, 54  
Zevon, M. A. 39, 40, 41  
Zhang, Z. 87  
Zilioli, S. 102

## **W**

Wammerl, M. 67  
Wardle, J. 78, 79, 97, 101, 102  
Watanabe, K. 67  
Waterman, A. S. 8, 13, 135, 136, 142  
Watson, D. 11, 25, 38, 39, 40, 41, 43,  
152  
Wedderhoff, N. 40, 41, 42  
Welzel, C. 20  
Westerhof, G. J. 27  
Wheatley Price, S. W. 79  
White, M. P. 153  
White, R. L. 88  
Wickham, S. R. 96  
Wiese, C. W. 87, 103  
Wilkinson, R. 40, 41  
Wilson, R. S. 83  
Windle, G. 87  
Winzer, R. 26  
Wong, P. T. P. 9

## **Y**

Yip, S. O. 82  
Yoo, J. 102  
Yu, Y. 115

## **Z**

Zager Kocjan, G. 15, 36, 38, 50, 51,  
54, 57, 59, 60, 61, 126, 157, 159,  
160, 162, 163, 164