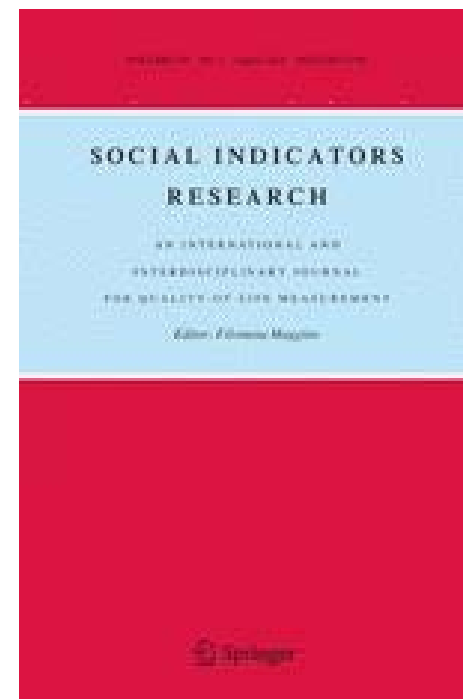




SREČA IN POTI DO NJE: NA DIMENZIJE IN NA OSEBE OSREDINJEN PRISTOP

Tina Kavčič, Pedagoška fakulteta UP
Andreja Avsec, Filozofska fakulteta UL



Sreča

Sreča

- pogosto osrednja tema aplikativnih in bazičnih psiholoških raziskav

Sreča

- pogosto osrednja tema aplikativnih in bazičnih psiholoških raziskav
- Vse bolj pomembno tudi na drugih področjih, npr. ekonomija, politika:
mednarodne primerjave ne več le v BDP/BNP, ampak v blagostanju (BNS) državljanov

Sreča

- pogosto osrednja tema aplikativnih in bazičnih psiholoških raziskav
- Vse bolj pomembno tudi na drugih področjih, npr. ekonomija, politika:
mednarodne primerjave ne več le v BDP/BNP, ampak v blagostanju (BNS) državljanov
- Poti k sreči (Peterson, Park in Seligman, 2005):
 - užitek: hedonski vidik, čutno uživanje, navdušenje
 - smisel: eudaimonski vidik, pomen življenja za druge, smisel življenja
 - vpletenost: zanos, osredotočenost na dejavnost, predanost, izziv

Študija

- Pomen **poti do sreče** za **blagostanje**

Študija

- Pomen **poti do sreče** za **blagostanje**

- Vprašalnik usmerjenosti k sreči (OTH; Seligman idr., 2005)
- Na **poteze** osredinjen pristop:
posamezne 3 usmerjenosti k sreči
- Na **osebe** osredinjen pristop:
skupine (tipi) ljudi z značilnimi kombinacijami treh usmerjenosti k sreči

Študija

- Pomen **poti do sreče** za **blagostanje**

- Vprašalnik usmerjenosti k sreči (OTH; Seligman idr., 2005)
- Na **poteze** osredinjen pristop:
posamezne 3 usmerjenosti k sreči
- Na **osebe** osredinjen pristop:
skupine (tipi) ljudi z značilnimi kombinacijami treh usmerjenosti k sreči

- Vprašalnik duševnega zdravja (MHC; Keyes, 2009)
- Čustveno blagostanje:
pozitivna čustva in zadovoljstvo z življenjem
- Psihološko blagostanje:
doseganje pomembnih ciljev, smisel življenja, uresničevanje potencialov
- Socialno blagostanje:
kakovost z drugimi osebami, skupnostjo, širšo družbo

Udeleženci

- 1142 odraslih Slovencev
 - 67 % žensk
 - starost od 18 do 91 let ($M = 38,2$; $SD = 15,9$)
 - izobrazba: 32 % OŠ, 23 % SŠ, 45 % VŠ ali več
 - 26 % študentov, 53 % zaposlenih, 6 % nezaposlenih, 12 % upokojenih
 - Vprašalnika OTH in MHC izpolnjevali na spletu

Pridobivanje tipov

Pridobivanje tipov

- Uporaba postopka za pridobivanje tipov osebnosti (Asendorpf idr., 2001): analiza gruč v dveh korakih
 - Wardova hierarhična analiza gruč: dobimo začetna središča
 - Analiza gruč k-sredin z začetnimi središči iz 1. koraka

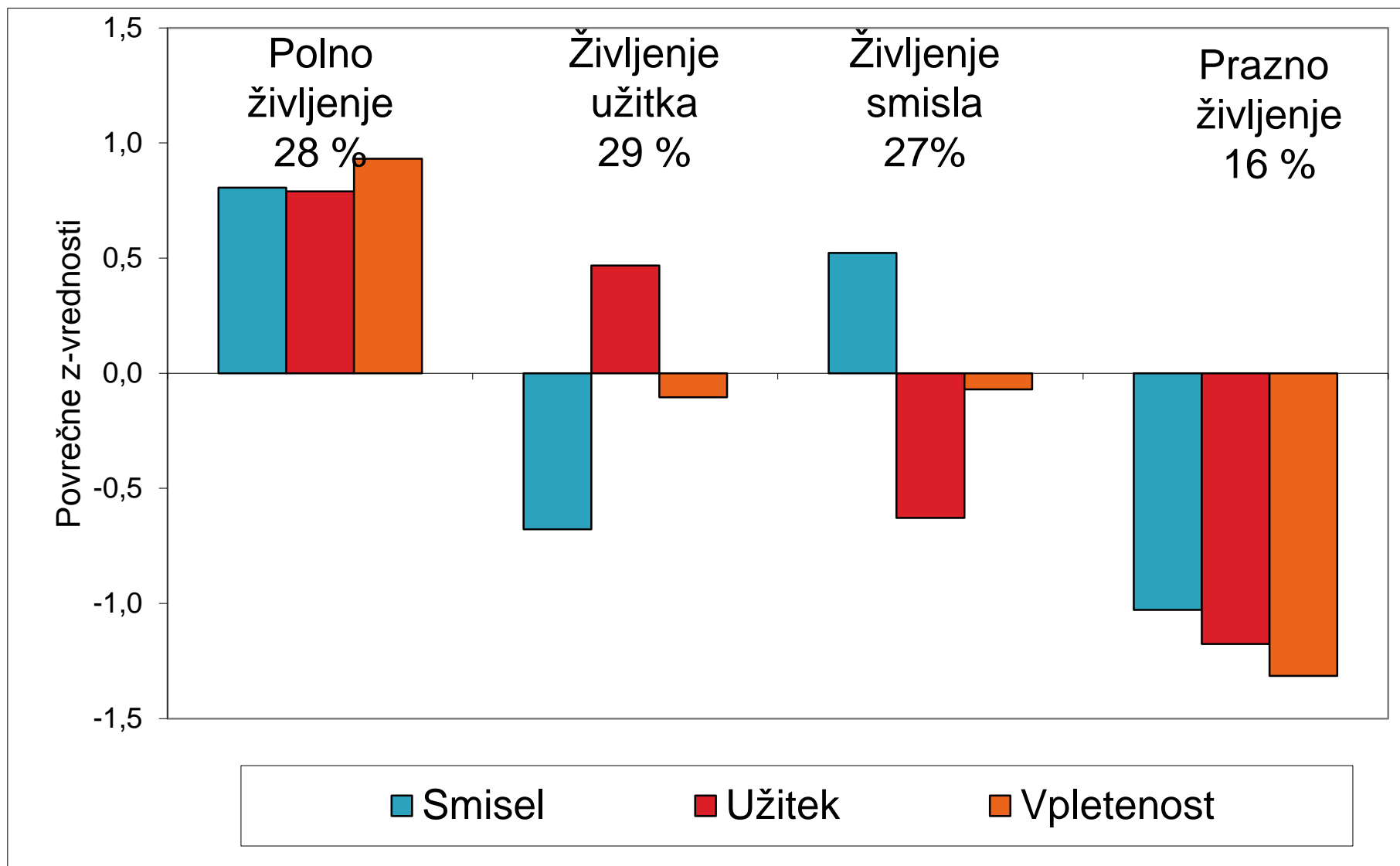
Pridobivanje tipov

- Uporaba postopka za pridobivanje tipov osebnosti (Asendorpf idr., 2001): analiza gruč v dveh korakih
 - Wardova hierarhična analiza gruč: dobimo začetna središča
 - Analiza gruč k-sredin z začetnimi središči iz 1. koraka
- Izračun ponovljivosti preko naključnih delitev vzorca
 - Vzorec 10x naključno razdeljen na 2 polovici
 - Postopek pridobivanja tipov na vsaki polovici (za vsako delitev)
 - Udeleženci iz vsake polovice uvrščeni v gruče na podlagi lastnih začetnih središč in začetnih središč druge polovice
 - Izračun ujemanja pripadnosti gručam: Cohen-ova Kappa
 - Povprečna Kappa preko 10 ponovitev naj bi presegala 0,60

Pridobivanje tipov

- Uporaba postopka za pridobivanje tipov osebnosti (Asendorpf idr., 2001): analiza gruč v dveh korakih
 - Wardova hierarhična analiza gruč: dobimo začetna središča
 - Analiza gruč k-sredin z začetnimi središči iz 1. koraka
- Izračun ponovljivosti preko naključnih delitev vzorca
 - Vzorec 10x naključno razdeljen na 2 polovici
 - Postopek pridobivanja tipov na vsaki polovici (za vsako delitev)
 - Udeleženci iz vsake polovice uvrščeni v gruče na podlagi lastnih začetnih središč in začetnih središč druge polovice
 - Izračun ujemanja pripadnosti gručam: Cohen-ova Kappa
 - Povprečna Kappa preko 10 ponovitev naj bi presegala 0,60
- Preverili rešitev s 3, 4 in 5 gručami

OTH tipi: profili usmerjenosti k sreči



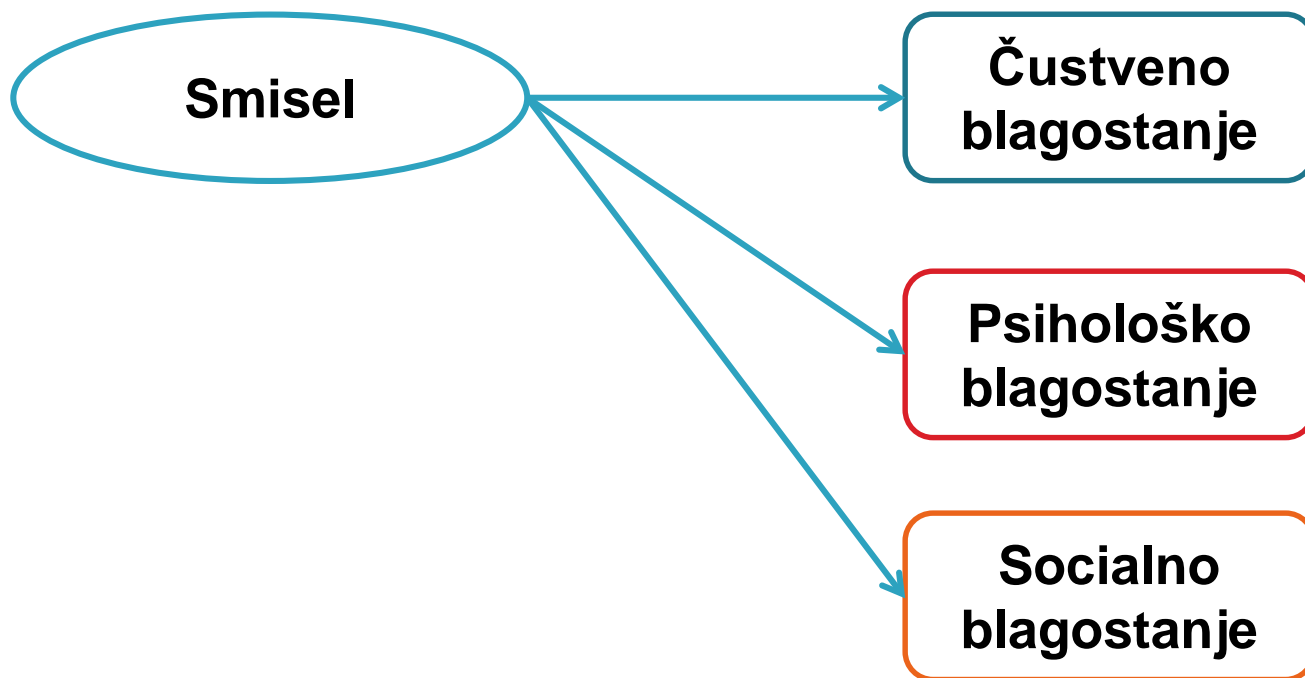
Poti k sreči in blagostanje: na poteze osredotočen pristop

**Čustveno
blagostanje**

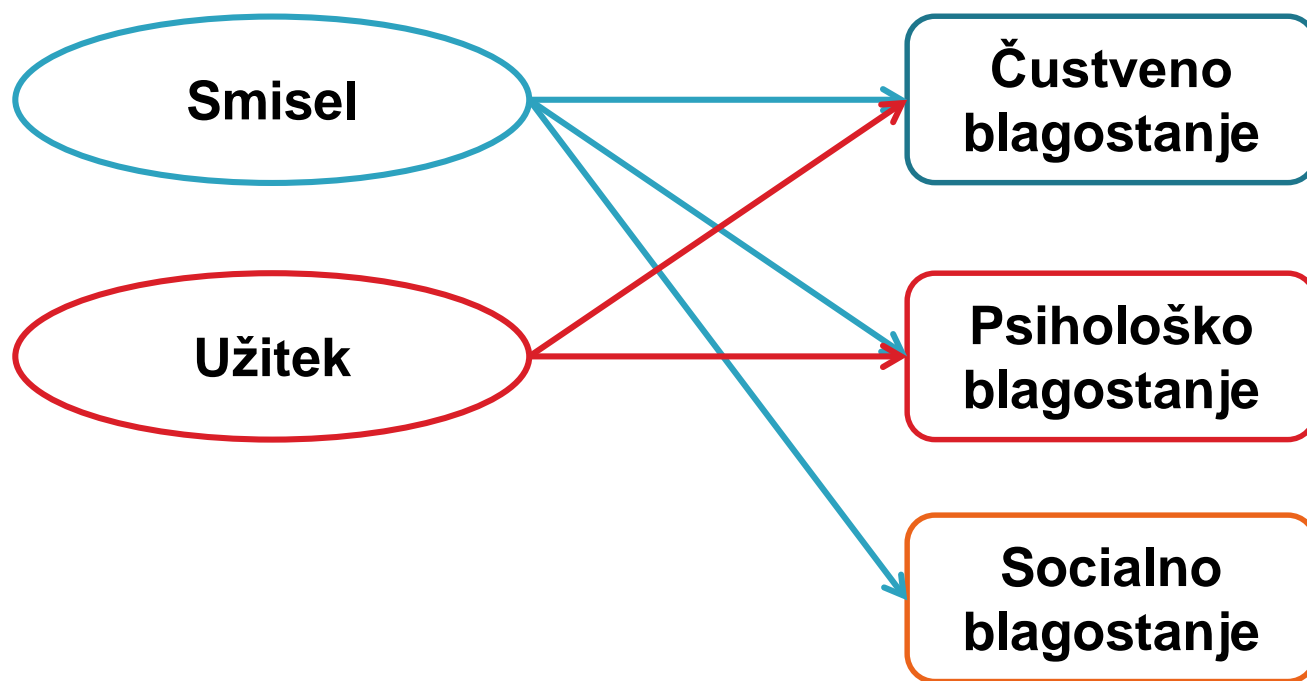
**Psihološko
blagostanje**

**Socialno
blagostanje**

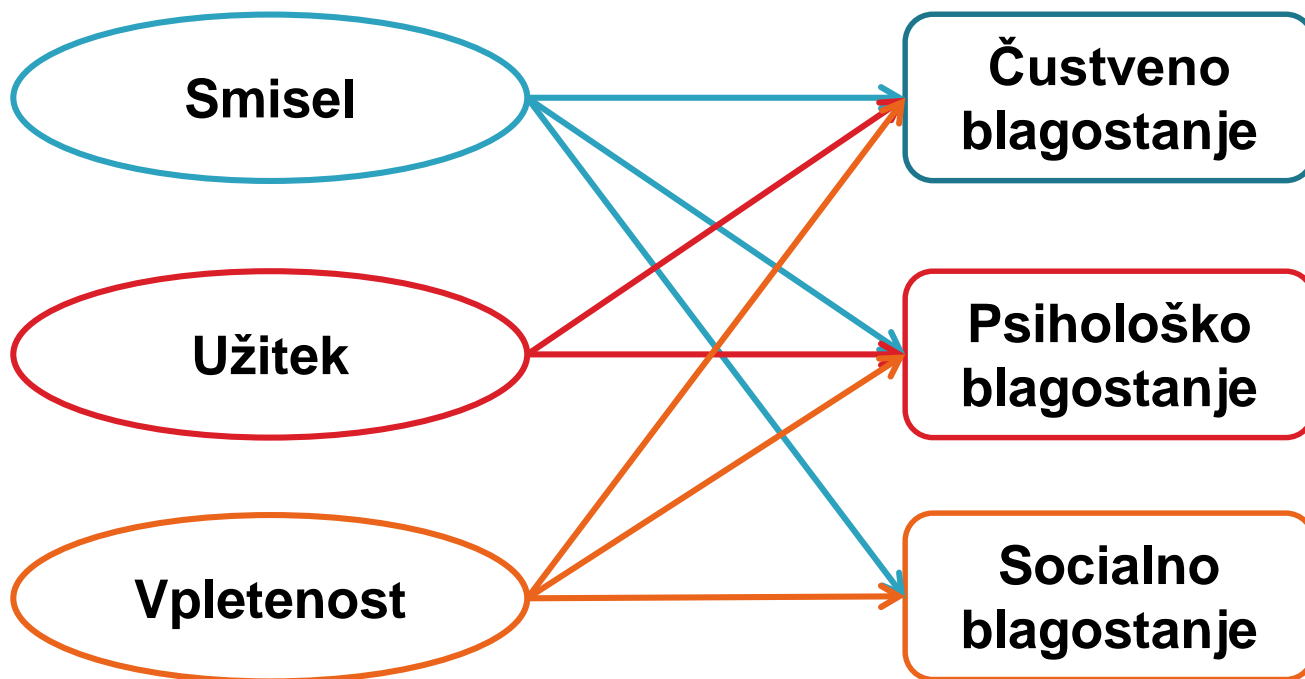
Poti k sreči in blagostanje: na poteze osredotočen pristop



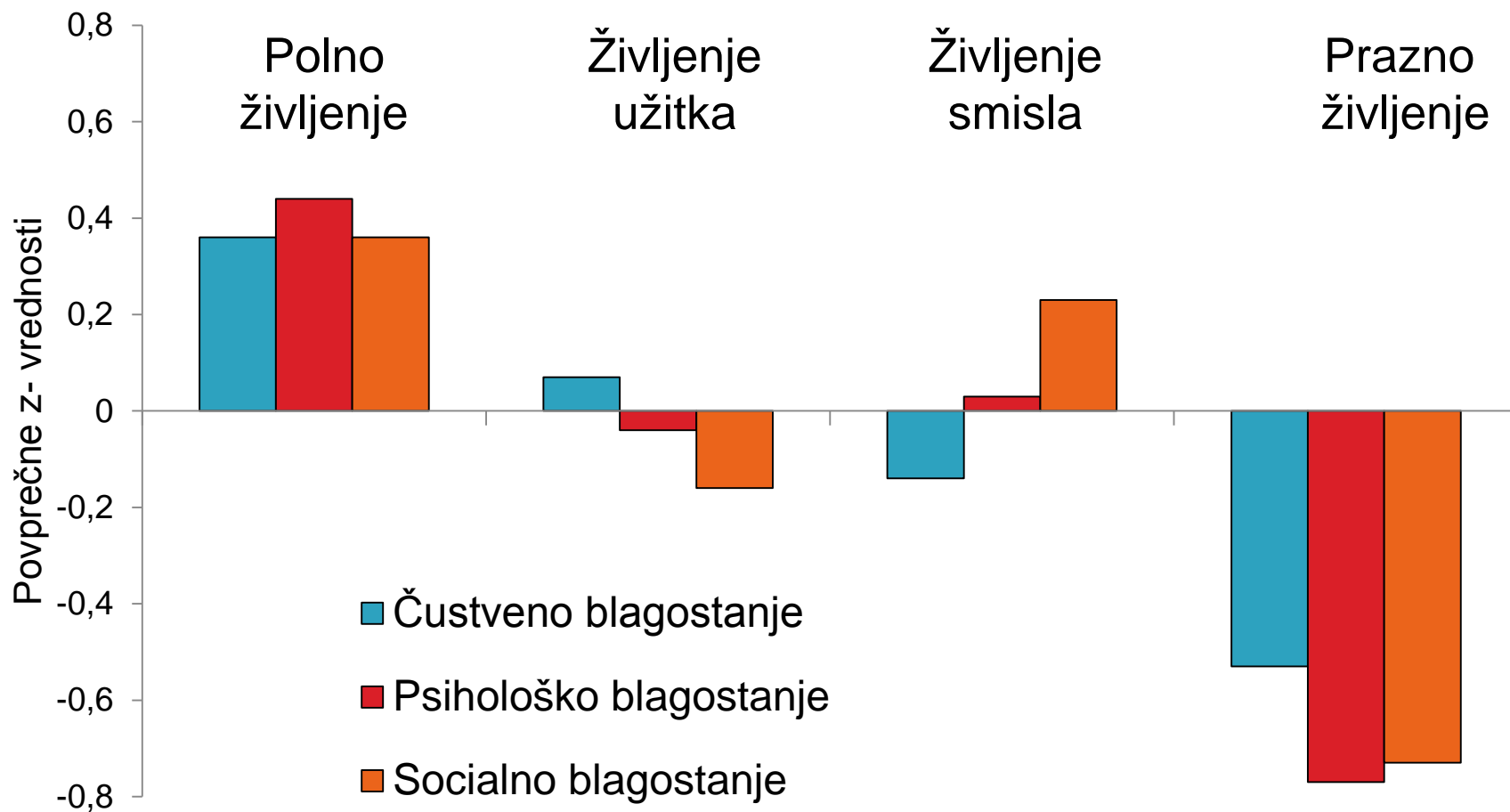
Poti k sreči in blagostanje: na poteze osredotočen pristop



Poti k sreči in blagostanje: na poteze osredotočen pristop



Poti k sreči in blagostanje: na osebe osredotočen pristop



Poti k sreči in blagostanje

Poti k sreči in blagostanje

- K posameznikovemu blagostanju torej pomembno prispeva vsak od treh načinov doseganja sreče

Poti k sreči in blagostanje

- K posameznikovemu blagostanju torej pomembno prispeva vsak od treh načinov doseganja sreče
- Za različne vidike blagostanja je pomembna tudi kombinacija treh usmerjenosti k sreči

Poti k sreči in blagostanje

- K posameznikovemu blagostanju torej pomembno prispeva vsak od treh načinov doseganja sreče
- Za različne vidike blagostanja je pomembna tudi kombinacija treh usmerjenosti k sreči
- Bolj natančne informacije dobimo z uporabo na poteze osredinjenega pristopa, za širšo javnost pa je bolj zanimiv in razumljiv na osebe osredinjen pristop, ki posameznike uvršča v manjše število skupin (tipov).

Nadaljevanje ...

Nadaljevanje ...

- So dobljeni profili usmerjenosti k sreči specifični za Slovenijo ali so kulturno univerzalni?
 - Avsec, A., Kavčič, T. in Jarden, A. (v recenziji). *Synergistic Paths to Happiness: Findings from Seven Countries*.
 - *podpora ugotovitev s slovenskimi udeleženci*
 - *povezanost profilov usmerjenosti k sreči z blagostanjem in depresivnimi simptomi*

Nadaljevanje ...

- So dobljeni profili usmerjenosti k sreči specifični za Slovenijo ali so kulturno univerzalni?
 - Avsec, A., Kavčič, T. in Jarden, A. (v recenziji). *Synergistic Paths to Happiness: Findings from Seven Countries*.
 - podpora ugotovitev s slovenskimi udeleženci
 - povezanost profilov usmerjenosti k sreči z blagostanjem in depresivnimi simptomi
- Ali se poročanje o sledenju posameznim potem do sreče odraža v stvarnih dejavnostih, v katere se vključujejo ljudje?
 - podatki o celodnevni dejavnosti ter čustvih in mislih med temi dejavnostmi (Daily Reconstruction Method)