

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA  
ČUSTVENA INTELIGENTNOST IN OBČUTEK SREČE

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Čustvena inteligentnost in občutek sreče**  
(Emotional intelligence and the feeling of happiness)

Ime in priimek: Maja Maraž

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Koper, september 2015

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Maja MARAŽ

Naslov zaključne naloge: Čustvena inteligentnost in občutek sreče

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 37

Število tabel: 3

Število referenc: 67

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Ključne besede: čustvena inteligentnost, čustva, sreča, subjektivno blagostanje, zadovoljstvo z življenjem, pozitivna emocionalnost, negativna emocionalnost, spol

Izvleček:

Cilj diplomske naloge je bil ugotoviti, ali obstaja pozitivna korelacija med ravno čustvene inteligentnosti in občutkom sreče posameznikov. Avtorica je predvidevala naslednje odnose: višje čustveno inteligentne osebe so bolj zadovoljne s svojim življenjem, občutijo več pozitivnih čustev in imajo višje izražen občutek sreče ter da se ženske in moški pomembno ne razlikujejo v ravni čustvene inteligentnosti ali v izraženosti negativnih čustev, se pa razlikujejo v izraženosti občutka sreče. V raziskavi je sodelovalo 118 udeležencev povprečne starosti 23,81 let (47 moških in 71 žensk). Rezultati kažejo na pomembne pozitivne povezave med čustveno inteligentnostjo, zadovoljstvom z življenjem, občutkom sreče in pozitivno emocionalnostjo posameznikov. Negativna emocionalnost negativno korelira z vsemi ostalimi dimenzijami. Ženske se doživljajo kot bolj srečne v primerjavi z moškimi, prav tako pa imajo višje izraženo negativno emocionalnost. Rezultati raziskave tako nakazujejo, da je čustvena inteligentnost v pozitivnem odnosu z občutkom sreče, iz česar lahko sklepamo, da so čustveno inteligentnejši posamezniki bolj srečni, zadovoljni s svojim življenjem in občutijo več pozitivnih čustev.

### Key words documentation

Name and SURNAME: Maja MARAŽ

Title of the final project paper: Emotional intelligence and the feeling of happiness

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 37                      Number of tables: 3

Number of references: 67

Mentor: Assist. Prof. Gregor Žvelc, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, MSc

Keywords: emotional intelligence, emotions, happiness, subjective well-being, life satisfaction, positive emotionality, negative emotionality, gender

#### Abstract:

The aim of this study was to determine whether there is a positive correlation between the level of emotional intelligence and the feeling of happiness. The author foresaw the following relationships: people with higher emotional intelligence are more satisfied with their lives, feel more positive emotions and express a higher feeling of happiness, and also that women and men do not significantly differ in the level of emotional intelligence nor expression of negative emotions, but they do differ in the expression of happiness. The study involved 118 participants with the average age of 23.81 years (47 men and 71 women) . The results show significant positive correlation between emotional intelligence, life satisfaction , happiness and positive emotional individuals. Negative emotionality negatively correlated with all other dimensions. Women perceive themselves as happier compared to men, they also have highly expressed negative emotionality. The results indicate that emotional intelligence is in a positive relationship with the feeling of happiness, from which we can conclude that people with higher emotional intelligence individuals are more happy, satisfied with their lives and feel more positive emotions.

## ZAHVALA

*Sreča je tekanje po plaži slepih, med poletno nevihto, brez dežnika.*

Hvala.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD .....	1
1.1	Opredelitev čustvene inteligentnosti.....	1
1.1.1	Pomen čustvene inteligentnosti .....	4
1.2	Opredelitev sreče .....	5
1.2.1	Pomen sreče.....	9
1.3	Izsledki predhodnih raziskav, ki povezujejo področji čustvene inteligentnosti in občutka sreče.....	11
1.3.1	Razlika v stopnji čustvene inteligentnosti in občutka sreče med spoloma....	12
1.4	Namen dela in raziskovalna vprašanja.....	13
2	METODA.....	14
2.1	Vzorec .....	14
2.2	Pripomočki.....	14
2.3	Postopek.....	15
3	REZULTATI.....	16
4	INTERPRETACIJA .....	19
5	SKLEPI .....	23
6	LITERATURA IN VIRI .....	24

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Deskriptivni parametri lestvic in rezultati Kolmogorov-Smirnovega testa normalnosti porazdelitve .....	16
Tabela 2: Korelacije med posameznimi spremenljivkami in nivoji pomembnosti korelacij .....	16
Tabela 3: Razlike med spoloma pri vprašalnikih SWLS, EI, PA in NA .....	18

## 1 UVOD

### 1.1 Opredelitev čustvene inteligentnosti

Dogajanje okoli nas občutimo, opazujemo, razmišljamo o njem in se odzivamo nanj na različne načine. Pri tem nam pomagajo čustva, katera so definirana kot duševni procesi in stanja, s katerimi doživljamo značilen vrednostni odnos do stvari, oseb in dogodkov. Musek (1993, str. 136) opredeljuje čustva kot »duševne procese, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov, oseb, njihovo privlačnost ali pa neprivlačnost, njihovo svojevrstno doživljajsko vrednost in barvitost.« V strokovni literaturi lahko zasledimo, da se kot sinonim za pojem čustvo uporablja izraz emocija. Le-ta izpostavlja usmerjenost čustev k zunanjim objektom in njihovo povezanost z zunanjim svetom (Kompore, Stražisar in Vec, 2002), ki se kaže v pozitivnem ali negativnem doživljanju (Musek in Pečjak, 1997). »Emocije pomagajo posamezniku bolje razumeti trenutne 'zahteve' konkretne situacije, v kateri se nahaja, kar mu olajšuje načrtovanje, reševanje problemskih situacij ter mu omogoča, da lahko stvari, osebe in dogodke opaža z različnih vidikov« (Avsec, 2007, str. 251). Sposobnost učinkovitega odzivanja na te »zahteve« oz. na nove situacije, katera se razvija na podlagi dednosti, učenja in socializacije, imenujemo inteligentnost (Musek, 2010). Pogačnik (1995) k temu dodaja, da je to sposobnost živih bitij obdelovanja informacij na zanje nov način.

V svoji teoriji multiple inteligentnosti Gardner (1998, po Musek, 2010) omenja različne tipe inteligentnosti, med katere spadajo tudi interpersonalna inteligentnost in intrapersonalna inteligentnost. Medosebno ali interpersonalno inteligentnost definira kot zmožnost opazovanja in razlikovanja čustev, namer in značajev drugih ljudi. Le-ta naj bi nam omogočala vživljanje in sodelovanje. Za notranjo osebno ali intrapersonalno inteligentnost pa pravi, da nam omogoča dostop do lastnega notranjega miselnega in čustvenega sveta (Marentič Požarnik, 2008). Z inteligentnostjo se ukvarja tudi Sternberg (po Pogačnik, 1992), kateri jo definira kot mentalno aktivnost, ki je usmerjena k smotrni adaptaciji na okolje in k izboru ter sooblikovanju posameznikovega relevantnega življenjskega okolja. Ta dva tradicionalno izključujoča se procesa sta postala v devetdesetih letih zanimiv predmet preučevanja. Začelo se je govoriti o emocionalni ali čustveni inteligentnosti (Pečjak in Košir, 2002).



Čustvena inteligentnost obravnava, kako obvladujemo sebe in svoja čustva ter medsebojne odnose (Vukasović in Ružman, 2013).

Omenjeni pojem sta prva uporabila Salovey in Mayer (po Avsec in Pečjak, 2003a), katera sta čustveno inteligentnost opredelila kot skupek sposobnosti, ki naj bi posamezniku pomagale natančneje izražati in oceniti lastna čustva in čustva drugih ter jih uporabljati pri načrtovanju, motiviranju in doseganju življenjsko pomembnih ciljev. Leta 1990 sta definirala pojem čustvene inteligentnosti z vidika treh adaptivnih sposobnosti:

- 1) sposobnost ocenjevanja in izražanja čustev pri sebi ter sposobnost ocenjevanja čustev pri ostalih (verbalno in neverbalno),
- 2) sposobnost reguliranja čustev pri sebi in pri ostalih,
- 3) sposobnost uporabe čustev pri reševanju problemov in pri odločanju.

Model sta posodobila leta 1997 in z njim poudarila kognitivne komponente čustvene inteligentnosti ter konceptualizirala le-to v smislu potenciala za intelektualno in čustveno rast. Renoviran model govori o štirih področjih čustvene inteligentnosti, te so percepiranje, uporaba in izražanje čustev, čustveno spodbujanje mišljenja, razumevanje, analiziranje in uporaba čustvenega znanja ter reflektivna regulacija čustev z namenom spodbujanja čustvene in intelektualne rasti (Pečjak in Košir, 2002).

Čustvena inteligentnost je doživela pravi razcvet po Golemanovi objavi dela Čustvena inteligenca, s katerim je pokazal na pomembne korelacije med izražanjem in razumevanjem čustev ter specifičnimi sposobnostmi samoregulacije, komunikacije in socialnih spretnosti (Pečjak in Košir, 2002). Po Golemanu (1995, po Musek, 2010) čustveno inteligentnost sestavljajo tri kategorije spretnosti: čustvene, spoznavne ali kognitivne in vedenjske. Med glavne značilnosti čustvene inteligentnosti uvršča poznavanje čustev, urejanje čustev, motiviranje samega sebe, prepoznavanje čustev drugih in urejanje odnosov z drugimi (Goleman, 1995, po Musek, 2010). Pomemben predstavnik na tem področju je tudi Bar-On (1997, po Musek, 2010), kateri definira čustveno inteligentnost oziroma čustveno-socialno inteligentnost (Bar-On, 2006) kot splet nekognitivnih zmožnosti, spretnosti in kompetenc, ki vplivajo na uspeh posameznika pri kosaanju z okoljem. Le-te določajo, kako učinkovito bomo razumeli in izrazili sami sebe, razumeli in se bili sposobni poistovetiti z drugimi ter kako učinkovito se bomo spopadli z dnevnimi zahtevami (Bar-On, 2006). Med glavne značilnosti čustvene inteligentnosti uvršča »prilagodljivost (testiranje realnosti), ravnanje s stresom (kontrola impulzov, odpornost), splošno razpoloženje (optimizem, sreča) in interpersonalne in intrapersonalne

spretnosti (samozavedanje, samospoštovanje, odnosi, empatija)« (Bar-On, 1997, po Musek, 2010, str. 265).

Bar-On (2006) med čustvene in socialne kompetence in spretnosti vključuje pet komponent:

- 1) sposobnost prepoznave, razumevanja in izražanja čustev in občutkov,
- 2) sposobnost razumevanja in poistovetenje s čustvi drugih,
- 3) sposobnost upravljanja in nadzora lastnih čustev,
- 4) sposobnost učinkovitega upravljanja s spremembami, adaptacija in reševanje problemov osebne in interpersonalne narave,
- 5) sposobnost ustvarjanja pozitivne emocionalnosti in samo-motivacije.

Zgoraj omenjene modele (Salovey-Mayerjev model, Golemanov model in Bar-Onov model) je nedavno tega Enciklopedija aplikativne psihologije z namenom vzpostavitve reda v mnogoterosti različnih modelov (Spielberg, 2004, po Bar-On, 2006) predlagala kot tri pomembnejše konceptualne modele.

Glede na pojmovanje narave čustvene inteligentnosti lahko modele, ki razlagajo ta koncept, razdelimo v dve skupini: modeli, ki opredeljujejo čustveno inteligentnost kot mentalno sposobnost, in modeli, ki pojmujejo čustveno inteligentnost kot mešanico adaptivnih čustvenih lastnosti in dispozicij ter tudi mentalnih spretnosti (Pečjak in Košir, 2002). Glede na način merjenja pride do delitve v tri skupine: sposobnostni model čustvene inteligentnosti, mešani model čustvene inteligentnosti in značilnostni model čustvene inteligentnosti (Brackett, Rivers in Salovey, 2011; Fernandez-Berrocal in Extremera, 2006; Pečjak in Avsec, 2003a). Z delitvijo se strinjata tudi Petrides in Furnham (2001, po Avsec in Pečjak, 2003b), katera pa dodajata, da je inteligentnost vendarle sposobnost in ne osebnostna lastnost. Avtorja zato predlagata izraz emocionalna samoučinkovitost za definicijo čustvene inteligentnosti kot osebnostno lastnost in izraz kognitivno-emocionalna sposobnost za definicijo čustvene inteligentnosti kot sposobnost. Delitev namreč izvira iz načina merjenja, saj pri čustveni inteligentnosti kot sposobnosti govorimo o direktnem načinu merjenja, medtem ko je v drugem primeru govora o indirektnem načinu (Avsec, 2007). Predlog o primernejšem izrazu poda tudi Bocchino (1999, po Pečjak in Košir, 2002), ki predlaga namesto izraza inteligentnost pojem čustvena pismenost. Simmons in Simmons (2000) opredeljujeta čustveno inteligentnost kot skupek posameznikovih čustvenih potreb, pobud in resničnih vrednot, kar pa po njunem mnenju oblikuje človekovo

javno vedenje. Pravita, da je od čustvene inteligentnosti v veliki meri odvisno, kako uspešni bomo v odnosih z drugimi.

### **1.1.1 Pomen čustvene inteligentnosti**

Mayer in Salovey (1997, po Starc, Salmič in Breznik, 2007, str. 38) razlagata, da »čustva jasno poudarjajo inteligentnost, saj ožijo izbor informacij na podlagi naših osebnih preferenc do določenih elementov, med katerimi izbiramo. Na ta način nam čustva olajšujejo izbiro. Čustva nam dajejo tudi povratno informacijo o doseganju ciljev in uspešnosti zadovoljevanja naših potreb. Emocionalno inteligentni posamezniki pri svojem delovanju upoštevajo svoje misli in čustva, zato bi pri njih pravzaprav lahko govorili tudi o neki potrebi po tovrstnih informacijah.« Otrok do četrtega meseca starosti razvije sposobnost jasnega izražanja temeljnih čustev (Stenberg in Campos, 1990, po Erzar in Poljanec, 2012). Pogostost in jakost otrokovih čustev tako najmočneje določa njegovo navezovanje stika s svetom in preko odziva sveta nanj tudi razvoj dojemanja sebe, drugih in sveta (Erzar in Poljanec, 2012). »Sposobnost jasnega izražanja čustvenih stanj je bistvena sposobnost človeškega iskanja stika z drugimi ter iskanja uglašenosti. Tudi razumevanje lastnih čustev in čustev drugih je odvisno prav od te čustvene vzajemnosti, torej nezavedne sposobnosti uglasiti se na drugega in preko te uglašenosti vzdržati v stiku s seboj« (Siegel, 1999, po Erzar in Poljanec, 2012, str. 73). »Sposobnost pravilnega prepoznavanja in razumevanja čustev drugih ima pomembno vlogo v posameznikovih socialnih odnosih. Je pretežno rezultat učenja, saj vključuje znanje o pomenu različnih situacij, gest, lastnih čustvenih izrazih itn., ki si ga pridobivamo z izkušnjami« (Lamovec, 1991, po Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 342).

V svoji knjigi Čustvena inteligenca Goleman (1997) pravi, da je bilo že dostikrat dokazano, da imajo osebe, ki poznajo svoja čustva in čustva drugih ter znajo z njimi spretno ravnati in jih uravnavati, prednost na različnih življenjskih področjih. Tako v doživljanju ljubezni, v intimnih odnosih, pri dojemanju nenapisanih pravil, ki imajo pomembno vlogo pri uspehu na organizacijskih področjih življenja posameznika. Shapiro (1999) opredeljuje čustvene lastnosti, katere naj bi prispevale k uspehu posameznika. Med te sodijo empatija, izražanje in razumevanje občutkov, neodvisnost, prilagodljivost, občutek priljubljenosti, učinkovito reševanje medosebnih problemov, občutek priljubljenosti, prijaznost, spoštovanje, nadziranje razpoloženja in neodvisnost.

Raziskave so pokazale, da se čustvena inteligentnost pozitivno povezuje s samospoštovanjem in negativno povezuje z depresijo (Mehmood in Gulzar, 2014). Takšič (2002) ugotavlja, da je čustvena inteligentnost lahko pomemben napovedovalec uspeha v posameznikovem življenju tako v odnosih, v družini kot tudi na delovnem mestu. Z izvedeno raziskavo je dokazal pozitivno vlogo čustvene inteligentnosti pri večini pomembnih vidikov posameznikovega delovanja, kot na primer: občutljivost za razumevanje čustev drugih in nas samih, spopadanje s stresom, obdržati pozitivno počutje in odprtost. Sposobnosti čustvene inteligentnosti nam omogočajo lažje obvladovanje stresa, saj lahko težke položaje rešimo, še preden postanejo neobvladljivi. Ljudje, ki ne uporabljajo svojih sposobnosti čustvene inteligentnosti, bodo zelo verjetno uporabili druga, manj učinkovita sredstva za obvladovanje svojega počutja (Bradberry in Greaves, 2008). Tako negativni kot tudi pozitivni čustveni vzorci se pogosto prenašajo iz roda v rod. Tako na primer nekatere družine spodbujajo izražanje čustev, medtem ko jih druge ne (Wilks, 2007). Rezultati raziskav so pokazali, da se sposobnost zaznavanja in razumevanja čustev pozitivno povezuje s socialno spretnostjo pri vrstnikih (Pečjak in Košir, 2002). »Način, kako posameznik doživlja, izraža in regulira svoje emocije, torej vpliva na njegov proces socializacije« (Pečjak in Košir, 2002, str. 125).

Če razumemo svoje občutke, se lahko na pravilen način prebijemo skozi trenutne težave v življenju in se izognemo prihodnjim. Če tega ne storimo in čustva potlačimo, se lahko ta kmalu spremenijo v neprijetno napetost, stres in zaskrbljenost. Čustva, ki jih ne upoštevamo, tako obremenjujejo naš razum in naše telo (Bradberry in Greaves, 2008). Po Musku (2010) boljše uravnavanje in upravljanje emocij pozitivno prispeva k psihičnemu blagostanju.

## 1.2 Opredelitev sreče

Že davno tega so antični misleci z Demokritom in Aristotelom na čelu vedeli, da je duševno blagostanje tihi, vendar glavni cilj vsakega posameznika. Duševno blagostanje je močno povezano z duševnim zdravjem, tako prvo kot drugo pa predstavljata bistveno prvino kakovosti življenja (Marušič in Temnik, 2009). Znanstveniki, ki preučujejo subjektivno blagostanje, sklepajo, da je osnovna sestavina dobrega življenja ta, da ima posameznik rad svoje življenje (Diener, Lucas in Oishi, 2002). »Sreča, zadovoljstvo z življenjem in občutek smiselnosti življenja so od nekdaj glavni človekovi cilji« (Mussek in

Strniša, 2005, str. 340). Subjektivno doživljanje sreče je po ugotovitvah sodobne pozitivne psihologije nujna sestavina kakovosti življenja (Diener, Sapita in Suh, 1998, po Musek, 2007). »Ne moremo govoriti o srečnem ali kakovostnem življenju, če ga sami ne doživljamo ali čutimo kot takšnega« (Musek, 2007, str. 303).

Ko govorimo o sreči ali skušamo doumeti njen pomen, se ne moremo izogniti področju pozitivne psihologije, ki je »pomemben trend najsodobnejše psihologije. Gre za sistematično raziskovanje 'pozitivnih' psiholoških vidikov človekove narave, vidikov optimalnega človekovega delovanja in doživljanja, torej za sklop psiholoških dejavnikov in sestavin psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja (zadovoljstvo z življenjem, optimizem, dobro počutje, visok pozitivni in nizek negativni afekt, sreča, življenjski smisel, upanje, zanos idr.)« (Musek, 2007, str. 302). »Posamezniki težijo k povečanju svojega psihičnega blagostanja na različne načine. Nekateri 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« (Avsec in Kavčič, 2012, str. 8).

Zadovoljstvo z življenjem in druge komponente psihičnega blagostanja so odvisne od zadovoljevanja lastnih potreb, želja in doseganja ciljev (Musek in Strniša, 2005). Psihično blagostanje zaznamujeta dve tradiciji, kateri izhajata že iz začetkov raziskovanja pozitivne psihologije. Ryan in Deci (2001, po Keyes, Ryff in Shmotkin, 2002) pravita, da se prva ukvarja s srečo (hedonsko blagostanje), druga pa s posameznikovim potencialom (eudaimonsko blagostanje). Hedonsko blagostanje je »stara filozofska tradicija, izhajajoča iz osnovne težnje posameznika, da maksimizira užitek in minimizira bolečino« (Waterman, 1993, po Avsec in Kavčič, 2012, str. 8). Vključuje občutek sreče, zadovoljstvo z življenjem, zanimanje/smisel za življenje/a (Keyes, 2007, po Westerhof in Keyes, 2010). Koncept eudaimonskega blagostanja sega nazaj do Aristotela, za katerega ni bila sreča temeljni element dobrega življenja, temveč realizacija posameznikovega lastnega potenciala (Waterman, 1993, po Westerhof in Keyes, 2010). »Eudaimonska tradicija poudarja, da je za posameznikovo psihično blagostanje potrebno več kot samo dobro počutje. Predvideva, da ni nujno, da izpolnitev želja in teženj vodi k višjemu psihičnemu blagostanju, tudi če pri njihovi izpolnitvi posameznik uživa. Zato tega vidika subjektivne sreče ne bi smeli enačiti s psihičnim blagostanjem. Psihično blagostanje naj bi temeljilo na aktualizaciji človekovih potencialov, torej na uresničevanju posameznikove prave narave«

(Avsec in Kavčič, 2012, str. 8). Medtem ko se prva usmerja na razlago subjektivnega emocionalnega blagostanja, se druga usmerja na raziskovanje psihološkega blagostanja.

Psihološko blagostanje zajema zaznano uspešnost v eksistencialnih izzivih v življenju posameznika, medtem ko je subjektivno blagostanje ocena življenja v smislu zadovoljstva in ravnotežja med pozitivnim in negativnim afektom (Keyes, Ryff in Shmotkin, 2002).

Ryff (1989a, po Keyes, Ryff in Shmotkin, 2002) predlaga multidimenzionalen model psihološkega blagostanja, v katerem razlikuje šest psiholoških dimenzij. Med te sodijo sprejemanje sebe, pozitivni medosebni odnosi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebna rast (Ryff, 1989). Vsaka dimenzija artikulira različne izzive, s katerimi se posameznik sooči ob poskusu pozitivnega delovanja (Keyes, Ryff in Shmotkin, 2002). Teh šest elementov sestavlja to, kar Ryff imenuje psihološko blagostanje (Ryff, 1989; Ryff in Keyes, 1995, po Westerhof in Keyes, 2010). Vsak element je pomemben pri prizadevanju posameznika, da bi postal boljši človek, in pri realizaciji lastnega potenciala (Westerhof in Keyes, 2010). V kombinaciji te dimenzije obsegajo širino dobrega počutja, ki zajema pozitivno stališče do sebe in svojega preteklega življenja (sprejemanje sebe), občutek stalne rasti in razvoja kot osebe (osebna rast), prepričanje, da je življenje smiselno in ima namen (smisel življenja), posedovanje kakovostnih odnosov z drugimi (pozitivni medosebni odnosi), sposobnost učinkovitega upravljanja lastnega življenja in okolja (obvladovanje okolja) in občutek samodeterminiranosti (avtonomnost) (Ryff in Keyes, 1995).

Jahoda (1958, po Musek in Avsec, 2006) opredeljuje subjektivno blagostanje kot osrednji moment psihičnega zdravja, ki je stopnja ravnovesja med znaki optimalnega psihičnega delovanja in motenega delovanja. Musek (2005a) poudarja, da je subjektivno emocionalno blagostanje ena izmed glavnih sestavin psihičnega zdravja in sodi med jedrne vidike kakovosti življenja. Visoko raven subjektivnega emocionalnega blagostanja sestavljajo občutek zadovoljstva z življenjem, visok pozitivni afekt in nizek negativni afekt. »Subjektivni blagor pomeni subjektivno vrednotenje življenja, pri katerem je relevantno posameznikovo lastno doživljanje, ne pa to, kaj o dobrem življenju menijo strokovnjaki« (Musek, 2005b, str. 151). Pojem subjektivnega blagostanja pomensko ustreza pojmu sreče. Nekateri raziskovalci ga zato uporabljajo kot strokovni sinonim (Musek, 2005c). Model subjektivnega blagostanja je od 1984 leta dalje razvijal Diener s sodelavci (Musek, 2005d). Le-ta, se osredotoča na globalno dimenzijo pozitivnega doživljanja tako sebe kot tudi sveta okoli nas.

Diener (1984, 2000a,b po Musek, 2005c) definira subjektivno blagostanje kot posameznikovo vrednotenje lastnega življenja oziroma oceno tega, kako pozitivno ali negativno doživlja lastno življenje. Diener in Biswas-Diener (2000, po Musek, 2005a) izpostavljata tri temeljne komponente subjektivnega blagostanja:

- 1) prisotnost pozitivnih emocij in razpoloženj (prisotnost pozitivnega afekta),
- 2) odsotnost negativnih emocij in razpoloženj (odsotnost negativnega afekta),
- 3) oceno oziroma občutje zadovoljstva z življenjem.

Raziskovalci se strinjajo, da obstajata dva vidika sreče in psihičnega blagostanja. Govorimo lahko o kognitivni komponenti oz. o komponenti zadovoljstva z življenjem in o emocionalni komponenti, katero sestavljata že prej omenjena pozitivni afekt ter negativni afekt (Musek, 2005b). Vendar, kaj sploh je sreča in kdaj smo srečni? Laično pojmovanje sreče lahko zasledimo v Slovarju slovenskega knjižnega jezika, kjer piše, da je sreča »razmeroma trajno stanje velikega duševnega ugodja« (SSKJ, 1998, str.1296 ). Zadel (2015) definira srečo kot čustvo oziroma »čustveno stanje, ki je posledica subjektivnega doživljanja popolnosti trenutka. Pomeni popolno zadovoljitev in odsotnost vsake želje.« Po Milivojeviću (2008) pa sta glavni funkciji sreče stabiliziranje in okrepitev vedenja, ki je posamezniku omogočilo uresničitev želje. »Sreča je odnos, ki ga imenujemo zaupanje – brezpogojno zaupanje, ki ga spremlja pomirjujoče prepričanje, da se zmoremo uspešno spoprijeti z vsem, kar nam prinese življenje, z dobrim ali s slabim« (Shea, 2007, str. 115). Pojma sreče se dotakne tudi Trstenjak (1994), kateri pravi, da se sreče ne da meriti, je človekova notranja lastnost, notranje doživetje. Pravi, da je sreča v nas samih ali pa je ni nikjer. Buss (2000) definira srečo kot skupen cilj, proti kateremu strmimo, vendar je le-ta za nekatere nedosegljiv. S tem ko nam skuša predstaviti evolucijo sreče, poudarja, da imamo osebe razvite mehanizme, ki v nas povzročajo občutek sreče. Frankl (1962, po Musek in Avsec, 2006) pa meni, da ni nihče zares srečen, če ne občuti svojega življenja kot smiselnega. Le ljudje, ki se doživljajo kot svobodni in produktivni, so lahko srečni in zadovoljni. »Sreča je tako rekoč sinonim zadovoljstva z življenjem in je jedro naše emocionalne in osebne dobrobiti, našega subjektivnega emocionalnega blagostanja« (Musek, 2005b, str. 150). »Zadovoljstvo z življenjem je definirano kot globalna ocena posameznika o njegovem življenju« (Musek, 2005b, str. 151). To pa naj bi se po rezultatih raziskave, ki so jo izvedli Ghorbanshiroudi, Khalatbari, Salehi, Bahari in Keikhayfarzaneh (2011), značilno povezovalo s čustveno inteligentnostjo.

»Subjekt občuti srečo, ko oceni, da je zadovoljil katero od svojih najpomembnejših želja oziroma, da se je katera od njegovih najvišjih vrednot močno potrdila« (Milivojević, 2008, str. 313). Občutimo tako občutke kot tudi čustva, vendar jih moramo razlikovati. Občutki namreč niso čustva. Občutki so osnovne zaznave, ki nastajajo z draženjem čutil. So ves čas prisotni in nam zagotavljajo stik z zunanjim svetom ter nadzor nad notranjim telesnim stanjem (Milivojević, 2008). Pri občutku sreče se moramo zavedati, da se nanaša na doživetje, ki je posledica delovanja dražljajev. Le-to se načeloma ne pojavi izolirano, ampak v povezavi z drugimi občutki (Musek in Pečjak, 1997). Občutek sreče je odvisen od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov, na katere pa močno vplivajo naše kognitivne predelave, atribucije in pričakovanja (Musek, 2005). Gaulin in McBurney (2003) ugotavljata, da cilj evolucije ni biti neprestano srečen. Namreč oseba, ki bi bila stalno srečna v življenju, ne bi bila učinkovita. »Izpolnitev naših želja nam kvečjemu lahko da začasen občutek veselja, nikakor pa nam ne more prinesiti trajne sreče. Občutek sreče je nekaj precej globljega kot občutek veselja. Zato sreča ni toliko odvisna od zunanjih razmer, temveč bolj od notranjih, od naše srčne odprtosti« (Bokan idr., 2004, str. 49).

### **1.2.1 Pomen sreče**

Zagožen (1997) v svoji raziskavi ugotavlja, da je doživljanje sreče pri posameznikih bolj povezano s pogostostjo pozitivnih čustev kot pa negativnih, sreča pa korelira tudi z zadovoljstvom v življenju. Poudarja, da so osebe z občutkom, da je njihovo življenje smiselno, bolj zadovoljne s svojim življenjem. Te osebe so tako bolj srečne in doživljajo več pozitivnih in manj negativnih čustev, kot pa osebe, katere imajo občutek, da je njihovo življenje prazno, monotono in nesmiselno. Posamezniki z visokim subjektivnim emocionalnim blagostanjem ocenjujejo svoje cilje kot pomembnejše in dosegljive (Emmons, 1986, po Musek in Strniša, 2005), medtem ko osebe z nižjim subjektivnim emocionalnim blagostanjem zaznavajo svoje cilje tudi kot medsebojno bolj konfliktno (Emmons in King, 1988, po Musek in Strniša, 2005). Musek (2008) pravi, da je že dolgo tega znano, da so v povprečju nevrotični posamezniki manj zadovoljni s svojim življenjem. To je v tudi v skladu s poročanji Fernández-Berrocala in Extremera (2005), ki ugotavljata, da je negativna emocionalnost (depresivno počutje) najboljši napovedovalec zadovoljstva z življenjem. »Tako sodita višja stopnja negativnega afekta (emocije, kot so bojazen, tesnoba, depresija in občutja krivde) in nižja stopnja zadovoljstva z življenjem oziroma



srečnosti med osnovne subdimenzije nevroticizma« (Eysenck, 1952, 1967, 1970, 1991, po Musek, 2008, str. 142, 143).

Že od nekdaj se preučuje povezavo med subjektivnim emocionalnim blagostanjem in temeljnimi dimenzijami osebnosti. To je v svoji raziskavi dokazal tudi Musek (2005a), kateri je ugotovil, da so le-te med seboj močno povezane. Od petih velikih faktorjev osebnosti izstopata zlasti nevroticizem in ekstravertnost. Korelati sreče niso vezani na kulturo. Negativna emocionalnost korelira z nevroticizmom, ki se zdi zelo močan napovedovalec nesrečnosti (Furnham in Christoforou, 2007). Ugotovitev je skladna tudi z rezultati raziskave Weissa, Batesa in Luciana (2008), kateri pa se spuščajo še globlje in dokazujejo, da je subjektivno emocionalno blagostanje povezano z osebnostjo tudi preko genov. Raziskovalci ugotavljajo, da je zadovoljstvo v socialnih odnosih najpomembnejši vir zadovoljstva posameznikov s svojim življenjem. Ugotavljajo tako, da so prijatelji najpomembnejši ter hkrati tudi najbolj razširjen vir veselja in radosti (Ule, 1993). Po Campbellu in sodelavcih (Ule, 1993) posamezniku povzročata največ veselja ponovno srečanje s prijatelji po daljšem času in sproščeno druženje. Ule (1993) navaja, da je partnerski odnos največji vir zadovoljstva izmed vseh ostalih odnosov, to potrjujejo tudi številne raziskave, ki dokazujejo, da so posamezniki z dobrim partnerskim odnosom srečnejši od drugih. Pomembno vlogo ima sicer tudi zadovoljstvo v družini, ki je močan napovedovalec sreče. Glavni izvori sreče so po raziskavah psihologa Argyla (1992, po Ule, 1993, str. 98) »dobri medosebni in družinski odnosi, zdravje, zadostni dohodki, zanimivo in ugledno delo, zabava.« Podlogar in Bajec (2011) v svoji raziskavi ugotavljata, da je posameznikova ocena zadovoljstva z življenjem najmočneje povezana z njegovim doživljanjem preteklosti in uživanjem v sedanosti. Doživljanje negativnih čustev je v pozitivni korelaciji z negativno preteklostjo in prihodnostjo. Močno v prihodnost usmerjeni posamezniki so pogosto v časovni stiski. Čas, namenjen družini, zabavi in druženju s prijatelji, žrtvujejo za delo, kar se kaže v pomanjkljivih socialnih stikih. Haidt (2011) poudarja, da sta čvrstost in število vezi, ki jih ustvarimo z drugimi, za srečo najpomembnejša. Dobri odnosi nas osrečujejo, srečni posamezniki pa imajo boljše in številčnejše odnose z drugimi v primerjavi z nesrečnimi osebami. Argyle (po Ule, 1993) zaključuje, da so ustvarjanje in ohranjanje dobrih partnerskih odnosov, odnosov s sorodniki, imeti veliko prijateljev in se družiti s sosedi pogoj za višji občutek sreče in ohranjanje srečnega življenjskega stila. Poudarja, da za vse naštetu potrebujemo določene socialne spretnosti, ki se jih da doseči z vajo.

### **1.3 Izsledki predhodnih raziskav, ki povezujejo področji čustvene inteligentnosti in občutka sreče**

»Osebe z visoko razvitimi čustvenimi spretnostmi so običajno bolj zadovoljne z življenjem in tudi učinkovitejše, saj obvladujejo svoje miselne navade, s katerimi spodbujajo plodnost razmišljanja; ljudje, ki ne znajo nadzorovati svojega čustvenega življenja, se v sebi neprestano bojujejo in rušijo zbranost pri delu ter jasnost misli« (Goleman, 1997, str. 53). Ugotovitve se usklajujejo z raziskavo Abrahama, Meyrava in Jacoba (2009, po Mehmood in Gulzar, 2014), kateri ugotavljajo, da je čustvena inteligentnost pomembna značilnost psihološkega blagostanja. Prav tako ugotavljajo, da so osebe z visoko čustveno inteligentnostjo mentalno zdrave, kar povezujejo s srečnim življenjem. Take osebe so lahko kreativne, dobri učenci in misleci. Čustveno inteligentnost Palomera in Brackett (2006) povezujeta v svoji raziskavi tudi s pozitivno emocionalnostjo, kjer ugotavljata, da igra pozitivna emocionalnost pomembno vlogo med samozaznano čustveno inteligentnostjo in dosežki v življenju. Ruiz-Aranda, Extremera in Pineda- Galán (2014) v svoji raziskavi ugotavljajo, da so višje čustveno inteligentni posamezniki manj izpostavljeni vplivom stresa in k temu dodajajo, da so tudi srečnejši. Sasanpour, Khodabakhshi in Nooryan (2012) v svoji raziskavi, izvedeni na študentih, ugotavljajo, da obstaja pozitivna in pomembna povezava med čustveno inteligentnostjo, srečo in psihičnim zdravjem. Študenti z višjo ravno čustvene inteligentnosti so v življenju bolj srečni in mentalno zdravi. Zato priporočajo izvajanje tehnik za višanje čustvene inteligentnosti, ki bi se morale izvajati na šolah in univerzah. Zaključujejo, da čustvena inteligentnost vpliva na uspeh v življenju. Ugotovitve so skladne z rezultati raziskave, izvedene s strani Baia in Niazija (2014), ki ugotavljata, da čustvena inteligentnost značilno pozitivno korelira s srečo pri posameznikih. S tem, ko zvišujemo raven čustvene inteligentnosti, torej zvišujemo tudi občutek sreče. Rezultati raziskave kažejo tudi, da se čustvena inteligentnost močneje povezuje z merami psihičnega blagostanja kot pa z merami osebnosti.

### 1.3.1 Razlika v stopnji čustvene inteligentnosti in občutka sreče med spoloma

Kako osebe ocenjujejo stopnjo zadovoljstva z življenjem in kako pogosto doživljajo pozitivna in negativna čustva v srednji in pozni odraslosti sta raziskovali Stegmüller in Bakračević Vukman (2012, str. 32), ki sta ugotovili sledeče: »Glede doživljanja zadovoljstva z življenjem in pogostosti negativnega čustvovanja se ženske in moški pomembno ne razlikujejo. Ženske pogosteje doživljajo pozitivna čustva.« Raziskava, izvedena na vzorcu več tisoč moških in žensk, je pokazala, da se v povprečju ženske bolj zavedajo svojih čustev, so bolj dojemljive za empatijo in bolj spretno v medosebnih odnosih. Za moške se je pokazalo, da bolj zaupajo vase, da so optimistični, bolj prilagodljivi in uspešneje obvladujejo stres (Goleman, 2001). Da so ženske bolj čustveno inteligentne oziroma da znajo bolje upravljati s čustvi od moških, potrjujejo različne študije (npr. Dayin Carroll, 2004; Lumley idr., 2005; Palmer idr., 2005, po Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo, in Extremera, 2012). Vendar pa Fernández-Berrocal idr. (2012) poudarjajo, da je potrebno upoštevati tudi vlogo starosti, z naraščanjem katere se lahko razlike med spoloma zmanjšajo, bistveno spremenijo ali celo popolnoma izginejo. Naghavi in Redzuan (2011) ugotavljata, da razlike v stopnji čustvene inteligentnosti med spoloma obstajajo. Ženske naj bi bile namreč višje čustveno inteligentne, medtem ko naj bi raven čustvene inteligentnosti pri moških bila dober napovedovalec uspeha. Na drugi strani Ahmad, Bangash in Khan (2009) v svoji raziskavi ugotavljajo, da je moški spol višje čustveno inteligenten. Medtem ko Grossman in Wood (1993, po Fernández-Berrocal idr., 2012) ugotavljata, da ženski spol na splošno občuti bolj intenzivno tako pozitivna kot negativna čustva. Argyle in sodelavci (po Ule, 1993) ugotavljajo, da so ženske v splošnem srečnejše od moških. To potrjuje tudi Inglehart (2002), kateri ugotavlja, da so ženske do 45 leta starosti srečnejše od moških, vendar občutek sreče z leti upada. Poudarja tudi, da obstajajo značilne razlike med spoloma v ravni subjektivnega blagostanja. Meisenberg in Woodley (2015) pa poročata, da večina izvedenih raziskav prikazuje le majhne razlike v izraženosti sreče in zadovoljstva z življenjem med spoloma. Da imajo ženske višjo raven negativne emocionalnosti, nižjo raven subjektivnega zdravja in so bolj depresivne v primerjavi z moškimi, poročajo različne raziskave (Nydegger, 2004; Russo in Green, 1993, po Tesch-Römer, Motel-Klingebiel in Tomasik, 2008). Medtem ko spet druge študije prikazujejo višjo raven pozitivne emocionalnosti in zadovoljstva z življenjem pri ženskah (Fujita idr., 1991, po Tesch-Römer, Motel-Klingebiel in Tomasik, 2008).

## **1.4 Namen dela in raziskovalna vprašanja**

Namen zaključne naloge je na podlagi pregledane literature in izvedene raziskave ugotoviti, ali obstaja povezava med ravno čustvene inteligentnosti posameznika in njegovim občutkom sreče.

Na podlagi prebrane literature in raziskav smo oblikovali naslednje hipoteze:

H1: Visoko čustveno inteligentne osebe so bolj zadovoljne s svojim življenjem.

H2: Posamezniki, ki imajo višje izražen občutek sreče, so bolj zadovoljni s svojim življenjem in občutijo več pozitivnih čustev.

H3: Visoko čustveno inteligentni posamezniki občutijo v življenju več pozitivnih čustev.

H4: Ženske in moški se ne razlikujejo pomembno v ravni čustvene inteligentnosti.

H5: Ženske in moški se ne razlikujejo pomembno v izraženosti negativnih čustev.

H6: Ženske in moški se pomembno razlikujejo v izraženosti občutka sreče.

## 2 METODA

### 2.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 118 udeležencev, 71 (60,2 %) udeležencev ženskega in 47 (39,8 %) udeležencev moškega spola. Udeleženci so bili slovenski študenti, katerih starostni razpon se giblje med 18 in 27 let. Povprečna starost vseh udeležencev je bila 23,81 let (SD=2,161). Aritmetična sredina starosti moških je 24,09 let (SD= 2,348), žensk pa 23,62 let (SD=2,024).

### 2.2 Pripomočki

Prvi del vprašalnika sta sestavljali dve demografski vprašanji. Prvo vprašanje je bilo zaprtega tipa in je služilo za določanje spola testiranca (M/Ž), drugo je bilo odprtega tipa in je služilo za določanje starosti testiranca.

#### *Lestvica za preverjanje občutka sreče*

Enostavna lestvica za preverjanje občutka sreče, katero smo naredili sami, vsebuje eno postavko. Testiranca smo prosili, da oceni od 1 do 10, kako srečen se počuti v življenju, pri čemer 1 pomeni, da se sploh ne počuti srečen, 10 pa, da je zelo srečen.

#### *Vprašalnik čustvene inteligentnosti (Goleman, 2001)*

Vprašalnik je bil uporabljen za določanje stopnje oz. ravni čustvene inteligentnosti posameznika. Sestavlja ga dvanajst postavk, pri katerih mora testiranec označiti, če zanj trditve nikoli ne veljajo (1), redko veljajo (2), včasih veljajo (3), običajno veljajo (4) ali vedno veljajo (5). Testiranca smo na podlagi odgovorov klasificirali kot čustveno neinteligentnega oz. slabo čustveno inteligentnega, dobro čustveno inteligentnega ali odlično čustveno inteligentnega.

#### *Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985)*

Lestvica zadovoljstva z življenjem meri splošno zadovoljstvo z življenjem, ki predstavlja kognitivni vidik le-tega. Lestvico sestavlja pet postavk, zastavljenih v obliki pozitivnih trditev, pri katerih mora testiranec na sedemstopenjski lestvici izraziti stopnjo strinjanja s posamezno trditvijo (sploh ne drži (1), pretežno ne drži (2), drži v manjši meri (3), nekaj vmes (4), še kar drži (5), pretežno drži (6) in povsem drži (7)). Rezultat na lestvici poda

informacijo o posameznikovi globalni oceni kvalitete njegovega življenja glede na osebne kriterije. Nanj lahko gledamo relativno glede na trenutni vzorec ali pa absolutno glede na interpretacijo. Višje število točk pomeni večje zadovoljstvo z življenjem. Testiranca lahko na podlagi odgovorov klasificiramo kot skrajno nezadovoljnega z življenjem, zelo nezadovoljnega, rahlo nezadovoljnega, srednje zadovoljnega, zelo zadovoljnega in skrajno zadovoljnega z življenjem.

*Lestvica pozitivne in negativne emocionalnosti PANAS (Watson, Clark in Tellegen, 1988)*

Lestvica vsebuje dvajset postavk. Deset postavk preverja dimenzijo pozitivne emocionalnosti posameznika, drugih deset postavk pa dimenzijo negativne emocionalnosti posameznika. Na postavke (trditve) mora testiranec odgovarjati s pomočjo petstopenjske lestvice (zelo redko (1), redko (2), srednje pogosto (3), pogosto(4), zelo pogosto(5)). Lestvica služi za merjenje afektivne komponente subjektivnega zadovoljstva.

### **2.3 Postopek**

Izpolnjevanje vprašalnikov je potekalo od 1. 5. 2015 do 20. 5. 2015 v prostorih mestne knjižnice Izola ter v prostorih knjižnice Srečka Vilharja Koper, kjer smo se po predhodnem ustnem dogovoru sestali z anketiranci. Pred začetkom reševanja smo udeležence seznanili z navodili reševanja vprašalnika, jih obvestili, da je izpolnjevanje vprašalnika anonimno ter da lahko v kateremkoli trenutku od raziskave odstopijo. Prosili smo jih, naj vprašalnik pazljivo preberejo in označijo, v kolikšni meri se posamezna trditev sklada z njihovim ravnanjem, njihovimi občutki. Seznanili smo jih z dejstvom, da smo na voljo za morebitna vprašanja ali razjasnitve. Povprečen čas reševanja vprašalnika je bil devet minut. Pridobljene podatke smo po končanem izpolnjevanju obdelali s programom za statistično obdelavo podatkov SPSS.

### 3 REZULTATI

V tem poglavju prikazujemo osrednje spremenljivke, ki so občutek sreče, zadovoljstvo z življenjem, čustvena inteligentnost ter pozitivna in negativna emocionalnost.

V tabeli 1 je predstavljena osnovna opisna statistika navedenih spremenljivk. Prikazani so tudi podatki za izračun normalnosti porazdelitve. Porazdelitev večine spremenljivk se ne razlikuje od normalne ( $p > 0,05$ ), izjema je porazdelitev spremenljivke ELS ( $p = 0,001$ ).

**Tabela 1**

*Deskriptivni parametri lestvic in rezultati Kolmogorov-Smirnovega testa normalnosti porazdelitve*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
ELS	118	3	10	7,75	1,335	2,025	0,001
SWLS	118	11	34	22,83	5,351	0,895	0,400
EI	118	27	58	42,32	5,421	1,329	0,059
PA	118	23	47	36,56	4,189	0,926	0,358
NA	118	12	48	24,77	6,095	0,716	0,684

*Opombe:* ELS = enostavna lestvica sreče

SWLS = lestvica zadovoljstva z življenjem

EI = vprašalnik čustvene inteligentnosti

PA = lestvica pozitivnega afekta

NA = lestvica negativnega afekta

V tabeli 2 navajamo Pearsonov korelacijski koeficient za lestvico zadovoljstva z življenjem, vprašalnik čustvene inteligentnosti, pozitivni afekt in negativni afekt ter Spearmanov korelacijski koeficient za samoocenjevalno enostavno lestvico sreče. Videti je, da je velika večina korelacij močno statistično pomembnih ( $p < 0,01$ ). Opazimo, da izstopa visoka pozitivna korelacija, ki dosega vrednost nad 0,5 med samoocenjevalno enostavno lestvico sreče in lestvico zadovoljstva z življenjem. Sledi ji korelacija med vprašalnikom čustvene inteligentnosti in lestvico pozitivnega afekta. Močna je tudi korelacija med vprašalnikom čustvene inteligentnosti in lestvico zadovoljstva z življenjem, s katero ravno tako pomembno korelira tudi pozitivni afekt. Najvišjo negativno korelacijo ima lestvica negativnega afekta z vprašalnikom čustvene inteligentnosti in lestvico zadovoljstva z življenjem

**Tabela 2***Korelacije med posameznimi spremenljivkami in nivoji pomembnosti korelacij*

	ELS	SWLS	EI	PA	NA
ELS					
SWLS	0,584**				
EI	0,273**	0,394**			
PA	0,199*	0,383**	0,467**		
NA	-0,145	-0,312**	-0,345**	-0,253**	

*Opomba: \* $p < 0,05$* *\*\* $p < 0,01$* 

ELS = enostavna lestvica sreče

SWLS = lestvica zadovoljstva z življenjem

EI = vprašalnik čustvene inteligentnosti

PA = lestvica pozitivnega afekta

NA = lestvica negativnega afekta

Tabela 3 prikazuje opisne mere po skupinah za razliko med spoloma. V njej navajamo rezultate t testa, izvedenega na lestvici zadovoljstva z življenjem, vprašalniku čustvene inteligentnosti in lestvici pozitivnega in negativnega afekta. Za preverjanje razlike med spoloma na enostavni lestvici sreče smo izvedli Mann-Whitneyev test ( $U = 1229,0$ ;  $p = 0,012$ ). Razlike med moškimi in ženskami so statistično pomembne pri lestvici zadovoljstva z življenjem, lestvici negativnega afekta in enostavni lestvici sreče ( $p < 0,05$ ). Pri vseh treh lestvicah dosegajo ženske višje rezultate od moških. Do statistično pomembnih razlik med moškimi in ženskami pa ni prišlo na lestvici pozitivne emocionalnosti in lestvici čustvene inteligentnosti.



**Tabela 3***Razlike med spoloma pri vprašalnikih SWLS, EI, PA in NA*

	Moški (N=47)		Ženske (N=71)		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
SWLS	21,60	4,839	23,65	5,547	-2,068	0,041
EI	41,91	5,004	42,59	5,699	-0,662	0,509
PA	36,72	4,698	36,45	3,846	0,345	0,731
NA	23,11	5,426	25,87	6,297	-2,466	0,015

*Opombe:* *t* = vrednost t testa

SWLS = lestvica zadovoljstva z življenjem

EI = vprašalnik čustvene inteligentnosti

PA = lestvica pozitivnega afekta

NA = lestvica negativnega afekta

## 4 INTERPRETACIJA

Namen zaključne naloge je na podlagi pregledane literature in izvedene raziskave ugotoviti, ali obstaja povezava med stopnjo čustvene inteligentnosti posameznika in njegovim občutkom sreče. Ugotoviti smo želeli tudi, ali prihaja do značilnih razlik med spoloma.

V *prvi hipotezi* smo predpostavili, da so visoko čustveno inteligentne osebe bolj zadovoljne s svojim življenjem. Rezultati raziskave so pokazali pozitivno korelacijo med ravniho čustvene inteligentnosti in zadovoljstvom z življenjem pri posameznikih. Rezultati, ki smo jih dobili, potrjujejo prvo hipotezo, saj se čustvena inteligentnost pozitivno povezuje z zadovoljstvom z življenjem. To se sklada z našimi pričakovanji in poročanji Golemana (1997), Abrahama, Meyrava in Jacoba (2009, po Mehmood in Gulzar, 2014), Ghorbanshiroudija idr. (2011) in pa tudi Sasanpourja, Khodabakhshija in Nooryana (2012), Ruiz-Aranda, Extremere in Pineda-Galána (2014), Baija in Niazija (2014), ki sicer omenjajo povezanost čustvene inteligentnosti z občutkom sreče, za katero pa vemo, da je tako rekoč sinonim zadovoljstva z življenjem (Musek, 2005b). Na podlagi rezultatov lahko prvo hipotezo potrdimo in zaključimo, da se visoko čustveno inteligentni posamezniki zavedajo svojih občutkov, jim prisluhnejo in pustijo, da jih le-ti vodijo pri sprejemanju odločitev. Sposobni so obvladovanja neprijetnih čustev, katerim ne dopustijo, da bi jih ovirali. Sposobni so prepoznavati čustva drugih ljudi in sočustvovati z njimi. V odnosih z drugimi nimajo težav z obvladovanjem konfliktov in čustvenih izpadov. Ob soočenju s porazi in razočaranji ohranijo upanje in optimizem ter se ne predajo. Pri dosegu ciljev so potrpežljivi in ne dopustijo trenutnim vzgibom, da prevladajo. Posledično imajo taki posamezniki radi svoje življenje in imajo občutek, da jim gre dobro, vendar se zavedajo, da njihova življenja niso idealna. Osebnostna rast in izzivi jim predstavljajo zadovoljstvo.

V *drugi hipotezi* smo predpostavili, da so posamezniki, ki imajo višje izražen občutek sreče, bolj zadovoljni s svojim življenjem in občutijo več pozitivnih čustev. Rezultati raziskave so pokazali, da so posamezniki, ki imajo v višji meri izražen občutek sreče, bolj zadovoljni s svojim življenjem in občutijo več pozitivnih čustev. Rezultati naše raziskave so v skladu s teorijo Dienerja (1984, 2000a,b, po Musek 2005c) in Dienerja in Biswas-

Dienerja (2000a, po Musek 2005a) ter s poročanji Muska (2005a, 2005b) in Zagožena (1997). Na podlagi dobljenih rezultatov lahko hipotezo potrdimo in zaključimo, da so posamezniki z visoko izraženim občutkom sreče bolj navdušeni nad stvarmi, aktivni, a hkrati tudi pazljivi. Taki posamezniki so polni energije, zainteresirani, odločni, umirjeni, vedri, se zlahka koncentrirajo in udeležujejo. Zavedajo se, da njihovo življenje ni idealno, vendar so z njim zadovoljni. Na glavnih področjih v življenju, kot so šola ali služba, družina, prijatelji, prosti čas in osebni razvoj, jim gre dobro. Izzivi s področja nezadovoljstva pa jim predstavljajo motivacijo.

V *tretji hipotezi* smo predpostavili, da visoko čustveno inteligentni posamezniki občutijo v življenju več pozitivnih čustev. Dobljeni rezultati so pokazali na pozitivno korelacijo med stopnjo čustvene inteligentnosti in občutkom pozitivnih čustev. Na podlagi le-teh lahko torej hipotezo potrdimo. Rezultati raziskave so v skladu s poročanji Palomera in Bracketta (2006). Take osebe se zavedajo svojih občutkov in čustev, so navdušene, ponosne, odločne, močne, navdihnjene in pozitivno naravnane.

V nadaljevanju smo v raziskavi preverili, ali se moški in ženske med seboj razlikujejo v merjenih spremenljivkah, in ugotovili, da obstajajo razlike med spoloma.

V *četrti hipotezi* smo predpostavili, da se ženske in moški ne razlikujejo pomembno v ravni čustvene inteligentnosti. Rezultati raziskave so pokazali, da ni pomembnih razlik v stopnji čustvene inteligentnosti med spoloma. Rezultati niso v skladu s poročanji (npr. Dayin Carroll, 2004; Lumley idr., 2005; Palmer idr., 2005, po Fernández-Berrocal, Cabello, Castillo, in Extremera, 2012; Naghavi in Redzuan, 2011; Ahmad, Bangash in Khan, 2009), ki navajajo, da obstajajo razlike v ravni čustvene inteligentnosti med spoloma. Na podlagi rezultatov lahko potrdimo četrto hipotezo in zaključimo, da ni statistično pomembnih razlik med spoloma v ravni čustvene inteligentnosti.

V *peti hipotezi* smo predpostavili, da se ženske in moški ne razlikujejo pomembno v izraženosti negativnih čustev. Rezultati raziskave so pokazali, da obstaja pomembna razlika v izraženosti negativnih čustev med spoloma, ne pa tudi v doživljanju pozitivnih čustev. Ženske namreč doživljajo bistveno več negativnih čustev v primerjavi z moškimi. Rezultati se skladajo s predhodno izvedenimi raziskavami (Nydegger, 2004; Russo in

Green, 1993, po Tesch-Römer, Motel-Klingebiel in Tomasik, 2008; Grossman in Wood, 1993, po Fernández-Berrocal idr., 2012; Inglehart, 2002), niso pa v skladu s poročanji Fujita idr. (1991, po Tesch-Römer, Motel-Klingebiel in Tomasik, 2008), ki pravijo, da imajo ženske višjo raven pozitivne emocionalnosti in zadovoljstva z življenjem, ter v skladu z raziskavo Stegmüllerjeve in Bakračević Vukmanove (2012), po kateri ni pomembne razlike v doživljanju negativnega čustvovanja med ženskami in moškimi, ženske pa naj bi doživljale več pozitivnih čustev. Na podlagi rezultatov lahko hipotezo ovržemo in zaključimo, da ženske pogosteje občutijo jezo, prezir, gnus, bojazen, tesnobo, depresijo, občutek krivde in strah v primerjavi z moškimi. So bolj živčne, pogosteje žalostne, razdražljive in negativno naravnane. Pogosteje imajo tudi občutek, da je njihovo življenje prazno, monotono in nesmiselno (Emmons, 1986, po Musek in Strniša, 2005).

V *šesti hipotezi* smo predpostavili, da se ženske in moški pomembno razlikujejo v izraženosti občutka sreče. Pri tem nas je zanimalo, kateri spol ima višje izražen občutek sreče. Rezultati raziskave so pokazali statistično pomembno vlogo spola pri občutku sreče. Ženske se namreč samoocenjujejo kot bolj srečne v primerjavi z moškimi. Rezultati so skladni z rezultati drugih raziskav, ki kažejo na pomembne razlike pri merjeni spremenljivki med spoloma (Argyle in sodelavci, po Ule, 1993; Inglehart, 2002; Meisenberg in Woodley, 2015). Na podlagi rezultatov lahko šesto hipotezo potrdimo in zaključimo, da se ženske počutijo srečnejše v primerjavi z moškimi. Upoštevati moramo, da smo to informacijo prejeli na podlagi enostavne samoocenjevalne lestvice občutka sreče, katera temelji na eni postavki, kar predstavlja omejitev raziskave.

Zaradi nekaterih pomanjkljivosti raziskave (majhnost vzorca, starostna omejitev, omejenost reprezentativnosti vzorca, premajhna širina podatkov) nismo mogli izvesti zahtevnejših statističnih analiz in zaključevati z večjo gotovostjo. Pomembna pomanjkljivost je tudi širina vprašalnika čustvene inteligentnosti. Kljub omenjenim pomanjkljivostim ugotovitve opravljene raziskave kažejo, da obstaja pomembna povezava med čustveno inteligentnostjo in občutkom sreče. S pregledovanjem literature smo ugotovili, da je področje čustvene inteligentnosti še v fazi definiranja in preučevanja, medtem ko je sreča sama po sebi težko opredeljiva, kar predstavlja tudi omejitev pri merjenju občutka sreče. Na osnovi zbranih podatkov in podatkov iz literature menimo, da bi bilo v nadaljnje analize smiselno vključiti še druge starostne skupine ter proučevati

odnos med starostnimi skupinami, stopnjo čustvene inteligentnosti in občutkom sreče. Poleg tega bi bilo zanimivo preučiti razliko med modeli čustvene inteligentnosti in občutkom sreče.

## 5 SKLEPI

Z diplomsko nalogo smo želeli ugotoviti, ali obstaja pozitivna korelacija med ravno čustvene inteligentnosti posameznika in njegovim občutkom sreče v življenju. Ugotovili smo, da so čustveno inteligentnejši posamezniki v življenju bolj srečni, občutijo več pozitivnih čustev, manj negativnih čustev in so bolj zadovoljni z življenjem. Preverjali smo tudi vlogo spola, pri čemer smo ugotovili, da imajo ženske višje izraženo negativno emocionalnost v primerjavi z moškimi, prav tako pa se ocenjujejo kot bolj srečne. Ravno tako smo ugotovili, da ni bistvene razlike v izraženosti čustvene inteligentnosti posameznikov glede na spol.

Dokazana korelacija med čustveno inteligentnostjo in občutkom sreče se nam zdi pomembna, saj se lahko čustvene inteligentnosti naučimo in s tem pripomoremo k bolj srečnemu življenju. V ta namen bi predlagali nadaljnje raziskave na tem področju, predvsem v slovenskem okolju. Ravno tako pa bi predlagali ozaveščanje posameznikov že v obdobju otroštva in mladostništva o vlogi čustvene inteligentnosti.

## 6 LITERATURA IN VIRI

Ahmad, S., Bangash, H. in Khan, S.A. (2009). Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad Journal of Agriculture*, 25, 127–130.

Avsec, A. (ur.). (2007). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

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

Bai, N. in Niazi, S.M. (2014). The relationship between emotional intelligence and happiness in collegiate champions (Casestudy): Jiroft University. *European Journal of Experimental Biology*, 4, 587–590.

Bajec, A. (ur.). (1994). *Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ)*. Ljubljana: DZS

Bar-On, Reuven (2006). The Bar-On Model of Emotional – Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.

Bokan, R., Škarja, B. N., Trtnik, B., Krapež, B., Orehovec, D., Ivandič, L., Leskovar, N., Grdina, R., Rebolj, S., Periček Krapež, V. (2004). *Od čustvene inteligence do modrosti srca*. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.

Brackett, M. A., Rivers, S. E. in Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88–103.

Bradberry, T. in Greaves, J. (2008). *Čustvena inteligenca: Kratek vodnik*. Ljubljana: Tuma.

Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15–23.

Diener, E., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. V C. R. Snyder in S. R. Lopez (ur.), *The handbook of positive psychology* (str. 63–73). New York: Oxford University Press.

Fernández-Berrocal, P. in Extremera, N. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937–948.

Fernández-Berrocal, P. in Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7–12.

Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R. in Extremera, N. (2012). Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age. *Behavioral Psychology*, 20, 77–89.

Furnham, A. in Christoforou, I. (2007). Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, 9, 439–462.

Gaulin, S. J. C. in McBurney, D. H. (2003). *Evolutionary Psychology*. Pearson.

Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Goleman, D. (2001). *Čustvena inteligenca na delovnem mestu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ghorbanshiroudi, S., Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S. in Keikhayfarzaneh, M. M. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction and Determining their Communication Skill Test Effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*, 4, 1560–1564.

Haidt, J. (2011). *Hipoteza o sreči: antična modrost in filozofija na preskusu pri moderni znanosti*. Novo mesto.



Inglehart, R. (2002). Gender, Aging, and Subjective Well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43, 391–408.

Keyes, C. L. M., Ryff, C. D. in Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

Kompare, A., Stražisar, M. in Vec, T. (2002). *Psihologija: spoznavanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Marentič Požarnik, B. (2008). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Marušič, A. in Temnik, S. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Mehmood, T. in Gulzar, S. (2014). Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Pakistani Adolescents. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3, 178–185.

Meisenberg, G. in Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality (v tisku). *Journal of Happiness Studies*.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut: Novi Sad.

Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. (2005a). Generalne dimenzije osebnosti in subjektivno emocionalno blagostanje. *Anthropos, 1*, 319–338.

Musek, J. (2005b). *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (2005c). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana.

Musek, J. (2005d). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. in Strniša, J. (2005). Vrednote in psihično blagostanje. *Anthropos, 1*, 339–356.

Musek, J. in Avsec, A. (2006). Osebnost, samopodoba in psihično zdravje. *Anthropos, 1*, 51–75.

Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija. *Anthropos, 1*, 302–343.

Musek, J. (2008). Dimenzije psihičnega blagostanja. *Anthropos, 1*, 139–160.

Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologija osebnosti

Naghavi, F. in Redzuan, M. (2011). The Relationship Between Gender and Emotional Intelligence. *World Applied Sciences Journal, 15*, 555–561.

Palometa, R. in Brackett, M. (2006). Frequency of positive affect as a possible mediator between perceived emotional intelligence and life satisfaction. *Ansiedad y Estrés, 12*, 231–239.

Pečjak, S. in Košir, K. (2002). *Poglavja iz pedagoške psihologije: izbrane teme*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Pečjak, S. in Avsec, A. (2003a). Konstrukt emocionalne inteligentnosti. *Psihološka obzorja*, 12, 55–66.

Pečjak, S. in Avsec, A. (2003b). Emocionalna inteligentnost kot kognitivno-emocionalna sposobnost. *Psihološka obzorja*, 12, 35–48.

Pogačnik, V. (1992). Novejši pristopi v teorijah inteligentnosti. *Psihološka obzorja*, 1, 52–59.

Pogačnik, V. (1995). *Pojmovanje inteligentnosti*. Radovljica: Didakta.

Podlogar, T. In Bajec, B. (2011). Povezanost časovne perspektive z osebnostnimi lastnostmi in subjektivnim blagostanjem. *Psihološka obzorja*, 20, 43–62.

Zagožen, R. I. (1997). Smisel življenja in subjektivno blagostanje v obdobju starosti. *Psihološka obzorja*, 1, 175–183.

Ruiz-Aranda, D., Extremera, N. in Pineda-Galán, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21, 106–113.

Ryff, C. D. in Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

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.

Sasanpour, M., Khodabakhshi, M. in Nooryan, K. (2012). The Relationship between Emotional Intelligence, Happiness and Mental Health in Students of Medical Sciences of Isfahan University. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4, 1614–1620.

Shapiro, E. L. (1999). *Čustvena inteligenca otrok: priročnik za starše*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Shea, S. C. (2007). *Sreča je*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Simmons, S. in Simmons, J. C. (2000). *Merjenje čustvene inteligence: Vodnik za razumevanje načel čustvene inteligence v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Starč, M., Salmič, N. in Breznik, M. (2007). Refleksija in ruminacija v povezavi z emocionalno inteligentnostjo in samospoštovanjem. *Psihološka obzorja*, 16, 35–45.

Stegmüller, N. in Bakračević Vukman, K. (2012). Zadovoljstvo z življenjem v povezavi s pozitivnim in negativnim čustvovanjem v srednji in pozni odraslosti: Raziskava na slovenskem vzorcu odraslih. *Anthropos*, 1, 31–54.

Takšič, V. (2002). *The Importance of Emotional Intelligence (Competence) in Positive Psychology*. The First International positive psychology summit, Washington, D.C., October 4–6, 2002.

Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A. in Tomasik, M. J. (2008). Gender Differences in Subjective Well-Being: Comparing Societies with Respect to Gender Equality. *Social Indicators Research*, 85, 329–349.

Trstenjak, A. (1994). *Človek in sreča*. Celje: Mohorjeva družba.

Ule, M. (1993). Psihologija sreče. *Psihološka obzorja*, 3, 97–104.

Vukasović, T. in Ružman, R. (2013). Analiza vpliva čustvene inteligence zaposlenih na uspešnost delovanja organizacije. *Management (Spletna izd.)*, 8, 233–250.

Zadel, A. (2015). Sem srečen? Pridobljeno avgusta 2015 na <http://www.primorske.si/Mnenja/Kdo-sem,-ki-sem/KDO-SEM--KI-SEM>

Westerhof, G. J. in Keyes, C. L. M. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Life span. *Journal of Adult Development, 17*, 110–119.

Weiss, A., Bates, T. C. in Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological Science, 19*, 205–210.

Wilks, F. (2007). *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš.