

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA**

MATIJA PEROVŠEK

**DOŽIVLJANJE HVALEŽNOSTI IN
ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM
ODNOSU**

MAGISTRSKO DELO

LJUBLJANA, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

TEOLOŠKA FAKULTETA

Drugostopenjski študijski program Zakonski in družinski študiji

Matija Perovšek

**DOŽIVLJANJE HVALEŽNOSTI IN
ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM
ODNOSU**

MAGISTRSKO DELO

Mentor: doc. dr. Mateja Cvetek

Ljubljana, 2016

Dobri Bog, res hvala Ti, za ta današnji dan,

ki z Ljubeznijo zapisal si ga v svojo dlan.

Blagoslovi naše delo, naš vsak korak

in hvala Ti, ker nas imaš neskončno rad.

SEZNAM KRATIC

GQ6 – Vprašalnik hvaležnosti (angl. *Gratitude Questionnaire-Six Item form*).

GRAT – Test za ocenjevanje hvaležnosti, negotovanja in zahvale (angl. *Gratitude Resentment and Appreciation Test*), v našem pisanju se nanaša na skrajšano različico, ki smo jo uporabili.

CSI – Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (angl. *Couple Satisfaction Index*).

Kazalo

1. Uvod	1
2. Teoretični del.....	4
2.1 Hvaležnost.....	4
2.1.1 Čustveno stanje	5
2.1.1.1 Pozitivno čustvo	5
2.1.1.2 Samozavedajoče se čustvo	6
2.1.1.3 Moralno čustvo	8
2.1.2 Afektivna poteza	11
2.1.3 Razpoloženje.....	12
2.1.4 Moralna vrlina.....	13
2.1.5 Hvaležnost vs. cenjenje.....	14
2.1.6 Prispevek hvaležnosti k subjektivni blaginji	16
2.1.6.1 Hvaležnost in čustvena blaginja	17
2.1.6.2 Hvaležnost in družbena blaginja	20
2.1.6.3 Hvaležnost in telesna blaginja	21
2.1.7 Značilnosti hvaležnih posameznikov	24
2.1.7.1 Splošna narava	24
2.1.7.2 Karakteristike prilagajanja.....	26
2.1.7.3 Življenjska zgodba.....	29
2.1.8 Duhovnost hvaležnih ljudi	30
2.1.9 Temačna stran hvaležnosti.....	33
2.1.9.1 Hvaležnost v zlorablajočih odnosih	34
2.1.9.2 Sprevržena hvaležnost	35
2.1.10 Intervencije hvaležnosti	36
2.1.10.1 Strategije.....	36
2.1.10.2 Principi	39
2.1.10.3 Edinstvenost intervencij hvaležnosti	40
2.2 Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	41
2.2.1 Pomen podobnosti med partnerjema.....	42
2.2.2 Je zadovoljstvo nasprotje partnerskega nezadovoljstva?	42

2.2.3	Faktorji zadovoljstva v partnerskem odnosu.....	43
2.2.3.1	Komunikacija.....	43
2.2.3.2	Spolno življenje	44
2.2.3.3	Individualni emocionalni in kognitivni faktorji	44
2.2.3.3.1	Empatija	45
2.2.3.3.2	Izražanje naklonjenosti	45
2.2.3.4	Skupno preživljanje prostega časa	46
2.2.4	Dinamična teorija ciljev v partnerskem odnosu	46
2.2.4.1.	Klasifikacija partnerskih ciljev	47
2.2.5	Pogled z vidika evolucijske psihologije	48
2.2.5.1	Teorija navezanosti v odraslosti.....	49
2.2.5.1.1	Navezanost in hvaležnost.....	49
3.	Raziskovalni problemi in raziskovalna metodologija	51
3.1	Raziskovalni problem	51
3.2	Cilji raziskave	52
3.3	Udeleženci	53
3.4	Merski pripomočki	54
3.4.1	Vprašalnik hvaležnosti (GQ6).....	54
3.4.2	Test za ocenjevanje hvaležnosti, negodovanja in zahvale (GRAT).....	54
3.4.3	Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI).....	55
3.5	Postopek.....	55
4.	Rezultati	57
4.1	Opisna statistika uporabljenih vprašalnikov	57
4.1.1	Vprašalnik hvaležnosti (GQ6).....	57
4.1.2	Test za ocenjevanje hvaležnosti, negodovanja in zahvale (GRAT).....	58
4.1.3	Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI).....	60
4.2	Razlike med spoloma.....	61
4.3	Razlike glede na zakonski stan	65
4.4	Povezanost med konstruktoma	69
5.	Razprava	72
5.1	Razlike med spoloma.....	72
5.2	Razlike glede na zakonski stan	74
5.3	Povezanost med konstruktoma	77

Sklep	80
Povzetek	82
Abstract	83
Reference	84

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Strukturni model pojavljanja samozavedajočih se čustev	8
<i>Slika 2.</i> Odnos med biološkimi čustvi in čustvi na višjih ravneh	9
<i>Slika 3.</i> Krog hvaležnosti in sreče.	19
<i>Slika 4.</i> Vzorci srčnega ritma med različnimi psihofiziološkimi stanji	23
<i>Slika 5.</i> Menjavanje prioritete treh različnih partnerskih ciljev tekom odraslosti	47
<i>Slika 6.</i> Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku GQ6	57
<i>Slika 7.</i> Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku GRAT	59
<i>Slika 8.</i> Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku CSI.	61
<i>Slika 9.</i> Grafični prikaz opisne statistike za aritmetično sredino vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na spol.	64
<i>Slika 10.</i> Grafični prikaz opisne statistike za aritmetično sredino vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na poročenost.	67

Kazalo tabel

TABELA 1 Opisna statistika pri vprašalnikih GQ6 in CSI za celotno skupino kot tudi ločeno glede na spol.	62
TABELA 2 Deskriptivna statistika pri vprašalniku GRAT za celotno skupino kot tudi ločeno glede na spol.	63
TABELA 3 Opisna statistika vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na zakonski stan.....	66
TABELA 4 Mann-Whitneyjev U-test za preverjanje razlik v vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na poročenost.	68
TABELA 5 Prikaz povezanosti vprašalnikov GQ6, CSI ter GRAT za Spearmanov rho korelacijski koeficient.	70

1. Uvod

Preden smo se lotili raziskovanja povezanosti med doživljanjem hvaležnosti in zadovoljstvom v partnerskem odnosu, smo s strani znancev, pa tudi kolegov iz stroke, naleteli na kar nekaj nasprotovanj in negodovanj glede izbora teme. Nekaterim se je tematika dela zdela preveč ezoterična, drugim pretirano religiozna, veliki večini pa se ni zdela dovolj znanstvena za zaključno delo magistrskega študija, ki naj bi bil po njihovem mnenju prvenstveno osredotočen na odpravljanje patologije, ne pa na teme, ki poskušajo z vedrino in optimizmom razelektriti čustveno nabito ozračje travm, zlorab ter prevar.

Odziv znancev sploh ni presenetljiv glede na dejstvo, da je bila hvaležnost z vidika strokovne obravnave kratko malo spregledana, tako kot je bilo pred njo področje pozitivne psihologije.¹ Dogajanje v stroki je zrcalilo našo naravnost, saj še vedno (pre)pogosto prevlada slabo oz. tisto, kar dojemamo kot težje in bolj boleče, nad dobrim, tj. tistim, kar daje našemu življenju smisel, polnost in vrednost (Baumeister idr. 2001). Čeprav doživljamo in se spominjamo prijetnih čustev pogosteje kot neprijetnih (Diener in Diener 1996; Carstensen idr. 2000), smo ljudje bolj osredotočeni na slednja (Finkenauer in Rimé 1998; Diener idr. 1985; Thomas in Diener 1990), saj imajo ta pomembnejši vpliv na posameznikovo čustveno blagostanje in zadovoljstvo v življenju, evolucijsko pa so služila hitrejšemu učenju ter s tem preživetju (Öhman in Mineka 2001).

Zgovorna je primerjava, ki jo je naredil Watkins (2014, 6), ko je na podatkovni bazi Združenja ameriških psihologov, PsycInfo, primerjal ključna pojma depresija in hvaležnost. Razmerje objav raziskav se je razlikovalo za 246-krat (depresija 67.672 objav, hvaležnost 275). Na tem mestu bi kdo ugovarjal, da primerjava ni upravičena, kajti primerjani sta bili depresija, ki je motnja, in hvaležnost, ki je čustveno stanje, zato je bil pogled nadaljnje usmerjen še v primerjavo hvaležnosti in žalosti, kjer je bilo

¹ Da ne bomo pristranski, fokus klasične psihologije je imel razvojen in zgodovinski smisel, saj je vodil do pomembnih odkritij, ki so pomagala zmanjšati posameznikovo stisko in ozaveščala o okoljskih stresorjih, ki ovirajo razvoj. Nam pa je ravno pretirana pozornost na prepoznavanje, popravljanje in preprečevanje škode odvrnila pogled od človeških virov in moči. Cena, ki jo zaradi negativne usmerjenosti plačujemo, se kaže v: podcenjevanju posameznikove vzdržljivosti, pretirani zaščiti, kulturi obtoževanja in viktimizacije ter epidemiji depresivnosti (Gillham in Seligman 1999, 163).

razmerje objav 1 : 17 v korist žalosti.² Slednje ne bi bilo tako moteče, če bi bila žalost večkrat doživeto čustvo kot hvaležnost, vendar temu ni tako. Na primer, Fredrickson in sodelavci (2003) so ugotovili, da je bilo na primeru vzorca udeležencev raziskave dva tedna po terorističnem napadu v ZDA doživljanje prijetnih emocij veliko pogostejše kot pa doživljanje neprijetnih. Znano je namreč, da se v stresnih okoliščinah sočasno pojavljajo poleg neprijetnih tudi prijetna občutja (Folkman in Moskowitz 2000), zato je razumljivo, da so se občutkom šoka, jeze, žalosti in strahu pridružili občutki hvaležnosti, zanimanja in skrbi, ki so ljudi gnali k izkazovanju na novo odkrite ljubezni do družine in prijateljev ter zahvaljevanju za lastno varnost kot tudi varnost bližnjih v času napada (Fredrickson idr. 2003, 373).

Po podrobnem teoretičnem pregledu hvaležnosti, kjer je razčlenjen konstrukt hvaležnosti, njegov vpliv na doživljanje subjektivne blaginje, se pogled usmeri na lastnosti hvaležnih ljudi. Pisanje se nadaljuje z analizo različnih dejavnikov, evolucijskih izhodišč in izkušenj navezanosti v ranem otroštvu, ki skupaj vplivajo na zadovoljstvo v partnerskem odnosu, saj se v zadnjem času čedalje močnejše uveljavlja spoznanje, da so zaupni in varni medčloveški odnosi najmočnejši vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnovešenosti in osebne rasti ter najučinkovitejša zaščita pred stresom. Samo v medosebnih odnosih, v katerih prevladujejo iskrenost, varnost in zaupanje, lahko posameznik³ razvije paleto čustvenih vsebin ter odzivov, s pomočjo katerih bo usmerjal in osmisli svoje življenje. Čustvena povezanost umirja strah in daje varnost, dela nas odporne, vzdržljive ter fleksibilne, krepi občutek sposobnosti in učinkovitosti ter ne nazadnje ljubljenosti. Take odnose potrebuje vsak, saj odsotnost ali pomanjkanje teh odnosov vodita v čustveno izoliranost in travmatično osamljenost (Erzar in Kompan Erzar 2011, 7).

Namen pričujočega dela je teoretično in empirično raziskati odnos med doživljanjem hvaležnosti in zadovoljstvom v partnerskem odnosu ter s tem dati usmeritve za nadaljnje svetovalno oz. terapevtsko delo s pari kot tudi preproste vsakodnevne usmeritve, ki bi partnerjema pomagale pri izgradnji kvalitetnejšega odnosa in

² Stanje se rahlo izboljšuje, saj je bilo po raziskavi, narejeni 14 let prej, razmerje med objavljenimi članki na temo prijetnih oz. neprijetnih čustev 1 : 24 (Myers 2000).

³ V pričujočem magistrskem delu so izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.

ozaveščanju pomembnosti preprostih izrazov hvaležnosti. Slednja dobro ponazorijo country ritmi Krisa Kristoffersona:

*Hvala za veselo ti življenje,
zdaj gledam vse, kar sva prestala,
da ljubljene sem, res srečno je spoznanje,
za vse, kar sem, gre tebi hvala.⁴*

⁴ Originalno besedilo: Thank you for a life that I'd call happy, overlooking all that we've been through, when it comes to loving I've been lucky, everything I am I owe to you.

2. Teoretični del

2.1 Hvaležnost

Kljub stoletjem premišljevanja in razglabljanja humanistični učenjaki nadaljujejo debate, v katerih želijo ugotoviti, ali si zasluži narava hvaležnosti občudovanje ali prezir.

Na enem polu je bila hvaležnost s strani teologov, moralnih filozofov in pisateljev prikazana kot nepogrešljiva krepost oz. karakterna odličnost (Emmons 2004, 3). Poleg visoke cenjenosti kot človeška narava v judovski, krščanski, muslimanski, budistični in hinduistični tradiciji je bila tudi neprekosljiva kvaliteta, saj naravo hvaležnosti vsa našeta verstva pojmujejo kot bistveno za dobro življenje (Emmons in Paloutzian 2003, 386). Na drugem polu, katerega najpomembnejši zagovorniki so bili Aristotel, Epicur in La Rochefoucauld, pa je prevladovalo mnenje, da ni hvaležnost nič drugega kot pretveza za lastne interese oz. nemarna čustvena vrv, ki po nepotrebnem zavezuje človeka k njegovemu dobrotniku (Harpham 2000; Roberts 2000). Kot beremo, ima koncept hvaležnosti v zgodovini idej dolgo življenjsko dobo, čeprav je njena zgodovina znotraj psihologije kratka.

Razlogi, da je bežni pogled na čustvo hvaležnosti iz leta 1936 prerastel v začetku 21. stoletja v trend (Pfajfar 2014, 11), ležijo: v področju pozitivne psihologije, ki je namenoma preusmerila svojo pozornost v človeške vire in moči; v ponovnem interesu humanističnih strok za odkrivanje področij religioznosti in duhovnega življenja ter v prav tako ponovno oživiljenem zanimanju na področju moralne filozofije, natančneje na njenem podpodročju, etiki vrlin (Emmons 2004, 6–7).

Interesi tako različnih raziskovalnih področij vodijo v pomanjkanje strinjanja med raziskovalci glede opredelitve in značilnosti samega konstrukta hvaležnosti, saj so jo do sedaj opredeljevali kot vrlino, čustvo, nagnjenje, osebnostno potezo, razpoloženje, navado, odziv spoprijemanja s stresom in celo kot način življenja (Emmons 2008, 4).

2.1.1 Čustveno stanje

Hvaležnost je pozitivno čustvo, ki ga ljudje doživljamo ob prejetju nečesa, kar cenimo in pozitivno vrednotimo, kar dojemamo kot prijazno ali kar nam je v pomoč. Hvaležnost se nam prebudi, ko nas obdari nekdo, ki ga cenimo in ki nam je blizu, lahko se nam prebudi ob doživetju prijetnih in lepih trenutkov v naravi, lahko se nam prebudi ob izkušnji stika s transcendentalno realnostjo in podobno (Cvetek 2014, 83–84). Ob navedeni opredelitvi želimo dati dva poudarka. Prvič, prejetje nečesa, kar cenimo, je lahko pozitivna korist, lahko pa je tudi odstranitev neprijetnih okoliščin,⁵ in drugič, da je vir naše koristi obvezno zunanji⁶ (Watkins 2014, 17–18).

Tako kot pri drugih čustvih ima tudi čustvo hvaležnosti svoj izkustven in izrazen vidik, za katera pa ni nujno, da sta koherentna. Nekdo lahko občuti hvaležnost, ne da bi jo izrazil, ali bolj vsakdanje, nekdo izrazi hvaležnost, ne da bi jo sploh občutil (Buck 2004, 101).

2.1.1.1 Pozitivno čustvo

Kot je bilo že omenjeno, je hvaležnost pozitivno čustvo. Spremljajo ga izrazite, intenzivne in kratkotrajne fiziološke spremembe, ki se pojavljajo skupaj z občutkom radosti (Rash, Matsuba in Prkachin 2011, 351). Je tudi globoko socialno čustvo, saj na poseben način povezuje ljudi med seboj in je za razliko od pozitivnega občutja olajšanja, ki je usmerjeno na preteklost, ali od upanja, ki je usmerjeno v prihodnost, lahko usmerjeno na oboje, ni pa nujno (Roberts 2004, 59). Lazarus in Lazarus (1994) uvrščata hvaležnost med empatična čustva, saj poleg sočutja vključuje tudi zmožnost vživljanja v doživljanja ljudi. Čustvo hvaležnosti deluje tudi kot spodbujevalec vzajemnega altruizma (Chen, Chen in Tsai 2012, 383), saj je prejemnik koristi v večji meri pripravljen podariti nekaj, ne nujno dobrotniku, temveč drugim ljudem ali pa širši skupnosti (Rash, Matsuba in Prkachin 2011, 352).

⁵ Hvaležnost je bila prevladujoče občutje med ljudmi, ki so preživeli hurikan, saj so se zavedali črnega scenarija, ki bi se lahko zgodil, vendar se ni (Coffman 1996).

⁶ Posameznik ne more biti hvaležen samemu sebi. Če je sam odgovoren, da se mu je zgodilo nekaj dobrega, vodi to v občutje ponosa, kar pa je nekaj povsem drugega kot občutje hvaležnosti (Watkins 2014, 18).

Ker doživljajo ljudje hvaležnost kot prijetno čustvo, je razumljivo, da slednja soobstaja z ostalimi prijetnimi čustvi, v negativni korelaciji pa je z neprijetnimi občutki (Watkins idr. 2006; Watkins Woodward, Stone in Russel 2003; McCullough, Emmons in Tsang 2002).

Neprijetna čustvena stanja v ogrožajočih situacijah izzovejo neposredne in takojšnje prilagoditvene koristi, prijetna čustvena stanja pa izzovejo »repertoarje misel – akcija« (angl. *thought – action repertoire*), ki so širši odzivi in vodijo v posredne ter dolgoročne prilagoditvene koristi. To tezo je razvil alternativni model pojmovanja čustev, poimenovan tudi kot teorija širitve in izgradnje pozitivnih čustev (angl. *the broaden-and-build theory of positive emotions*; Fredrickson 2001, 219). Slednji nam kaže, da se ravno po zaslugi pozitivnih čustev širijo posameznikovi »misel – akcija repertoarji«, ki gradijo trajnostne osebne vire. Ti segajo od fizičnih, intelektualnih, socialnih do psiholoških virov, do izraza pa pridejo predvsem v kasnejših ogrožajočih situacijah (Fredrickson 2001; 2004). Pozitivna čustva se namreč ne razvijajo v življenjsko ogrožajočih situacijah, temveč takrat, ko so naše potrebe zadovoljene in se počutimo varne. Takrat se običajno usmerjamo k igranju, raziskovanju ter načrtovanju prihodnjih dosežkov, kar z integracijo samega stanja povečuje posameznikov kognitivni kontekst (Isen 1987). V možganih so pozitivna čustva povezana z zviševanjem ravni dopamina (Ashby, Isen in Turken 1999). Dober primer tega so socialne igre, kjer otroci izmenjujejo navdušenost, zanos, veselje, saj tovrstna stanja gradijo trajne socialne vezi in navezanost (Aron idr. 2000).

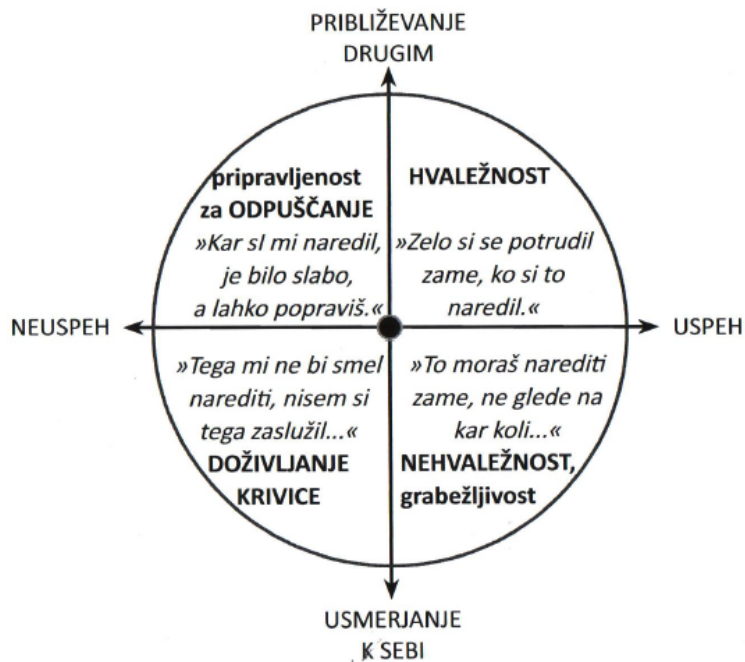
Tudi pozitivno občutje hvaležnosti, po zgoraj opisani teoriji, širi in gradi. Raziskovalci so dokazali, da hvaležnost pomembno vpliva na gradnjo različnih osebnostnih in socialnih virov, saj gradi in krepi prijateljstva ter ostale medosebne vezi oz. družbene skupnosti. Dodatno, v skladu s teorijo, lahko na seznam dodamo tudi zmožnost, da hvaležnost gradi posameznikove spretnosti za izkazovanje ljubezni in cenjenja (Fredrickson 2004, 152).

2.1.1.2 Samozavedajoče se čustvo

Samozavedajoča se čustva se v posameznikovem razvoju pojavijo kasneje kot temeljna čustva, saj za svojo pojavnost potrebujejo, poleg biološke osnove, tudi določeno stopnjo

razvitosti kognitivnih zmožnosti (Cvetek 2014, 67). Njihova najpomembnejša komponenta so procesi samovrednotenja, ko je posameznikova pozornost usmerjena nase oz. na predstave samega sebe (Tracy in Robins 2004, 110). Slednji procesi delujejo kot neke vrste standardi o samem sebi, ki jih je posameznik ponotranjil in vzel za svoja. Tudi v primerih, ko je samozavedajoče se čustvo vezano na dogodek drugega človeka, se v posamezniku sprožijo predstave samega sebe, le da v tem primeru te predstave vsebujejo predstavo samega sebe znotraj odnosne realnosti. Če se na primer nekdo zelo potrudi za posameznika in mu prinese dolgo želeno darilo, lahko posameznik oceni zgolj dogodek sam po sebi, ne pa tudi sebe v odnosu do drugega, ki je ta dogodek povzročil. V tem primeru bo prejetje darila v njem prebudilo zgolj temeljna občutja, kot sta na primer veselje in zanimanje. Če je ob tem dogodku prejemnikova pozornost osredotočena tudi na predstave samega sebe v odnosu do drugega, pa se lahko v njem prebudijo samozavedajoča se čustva, kakršno je na primer občutje hvaležnosti (Tagney, Stuewig in Mashek 2007, 29).

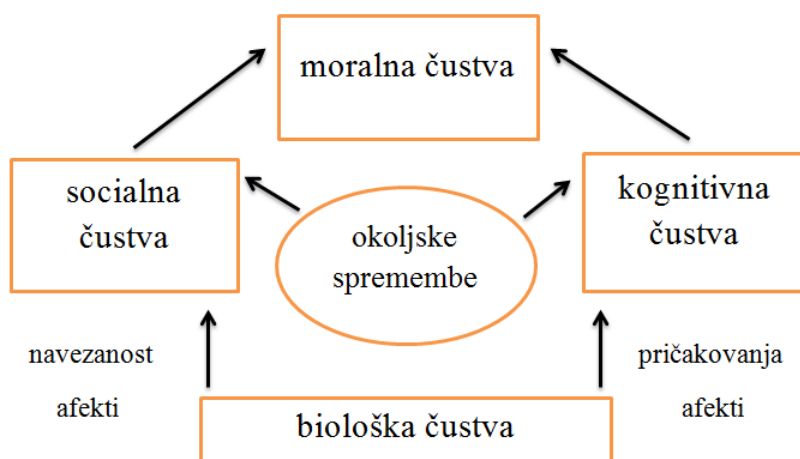
Lewisov (2004) strukturni model pojavljanja samozavedajočih se čustev vključuje posameznikovo vrednotenje sebe s svojo predstavo o sebi glede na uspešnost, kar je pasivni vidik odnosne realnosti, saj ne vključuje predstave o posameznikovi aktivni vlogi v odnosih z drugimi. Če dodamo slednjo dimenzijo, dobimo sestav samozavedajočih se čustev, kot so: hvaležnost, pripravljenost za odpuščanje, doživljanje krivice in (sebična) nehvaležnost (lahko bi rekli tudi grabežljivost) (Cvetek 2014, 72).



Slika 1. Strukturni model pojavljanja samozavedajočih se čustev za primere, ko posameznik odgovornost za njemu storjena dejanja pripisuje drugim, istočasno pa izrazi in vrednoti svoj odnos do drugih oz. svojo vlogo v odnosu do drugih (prevzeto po Cvetek 2014, 72).

2.1.1.3 Moralno čustvo

Hvaležnost je v luči razvojno-interakcionistične teorije definirana tudi kot moralno čustvo, kot nekakšna višja stopnja socialnih in kognitivnih čustev. Čustva na višjih ravneh združujejo biološko pogojene afekte (čustva in hotenja) ter analitične sodbe, ki se nanašajo na specifične izzive okolja oz. možnosti. Ker vključujejo sodbe, zahtevajo vsa čustva na višjih ravneh učenje, da postanejo učinkovito, primerno in kompetentno izražena (Buck 2004, 102).



Slika 2. Odnos med biološkimi čustvi in čustvi na višjih ravneh (prirejeno po Buck 2004, 102).

Socialna čustva združujejo biološke afekte v povezavi z navezanostjo (povezovanje, naklonjenost, ljubezen) in z zaznavanjem medosebnih možnosti. Prosocialni motivacijsko-čustveni sistemi navezanosti so povezani z nevrokemikalijami, kot so npr. oksitocin (skrb in pozornost), sproščevalni hormon gonadotropinov (erotika) in endorfin (povezovanje, igra), ki osnujejo čustvene temelje za dve ključni socialni potrebi, potrebo po biti ljubljen in potrebo po družbeni potrditvi. Doživeta čustva ponosa, krivde, arogance, sramu, zavisti, ljubosumja, pomilovanja in prezira so izražena v kontekstu socialnega razvoja (Buck 1988). Na osnovi dinamike socialnih čustev domnevamo, da je lahko hvaležnost pogosto na strani obdarovanca povezana z občutji zavisti/ljubosumja, ker je implicitno darovalec v primerjavi z obdarovancem vpliven in uspešen. V tej dinamiki se lahko razvijejo na strani darovalca čustva ponosa/arogance, na strani obdarovanca pa krivda/sram (Buck 2004, 106).

Kognitivna čustva združujejo biološke afekte v povezavi s pričakovanjem (radovednost, pozornost, zanimanje, vpletenost) in z zaznavanjem situacijskih možnosti. Sistem pričakovanj se odziva na nagrajujoče in kaznujoče dogodke, temelj situacijskih možnosti pa razvršča primere kot: pozitivne, negativne, nevtralne, nepričakovane in pričakovane. Doživeta čustva upanja, zadovoljstva, dvoma, poraza, zanimanja, apatičnosti, zbežanosti in npr. začudenja so izražena v kontekstu kognitivnega razvoja. Ker je hvaležnost povezana s koristmi, je bolj verjetno, da bo povezana s pripadajočimi čustvi zadovoljstva, olajšanja, sreče kot pa z razočaranjem, frustracijo ali porazom.

Občutje hvaležnosti je lahko močnejše, če korist prejmemo po obdobjih pesimizma in dvoma kot pa npr. po obdobju optimizma in upanja (Buck 2004, 106–108).

Moralna čustva združujejo socialna in kognitivna čustva, tj. združujejo navezanost in pričakovanje z zaznavanjem medosebnih ter situacijskih možnosti, doživeta in izražena pa so v kontekstu moralnega razvoja. Študije moralnih kapacitet so se večinoma usmerjale ali na moralno sodbo, zmožnost ločiti, kaj je prav in kaj narobe, ali pa na moralno vedenje, tendenco k obnašanju v skladu z moralnimi pravili, ko so ta soočena s situacijskim pritiskom, zaradi česar so ta čustva ena izmed najmočnejših in najvztrajnejših motivatorjev vedenja (Buck 1988). Za njih je značilno:

a) *razumevanje* družbenih pričakovanj oz. pravil, ki pokrivajo področje dane situacije, in

b) *skrb*, da so pravila pravično izpolnjena (Buck 2004, 103).

V tem pogledu hvaležnost obsega upoštevanje pravil in izpolnjevanje družbenih pričakovanj ter moralna čustva spoštovanja, občudovanja in zaupanja. Skladno s tem razlikuje Buck (2004, 101) dve vrsti hvaležnosti. Prva, hvaležnost izmenjave, vključuje odnos, v katerem je prejemnik daru, tj. pošiljatelj hvaležnosti, z vidika moči v podrejenem položaju, saj prejme nekaj vrednega, medtem ko je dobrotnik, tj. prejemnik hvaležnosti, v nadrejenem položaju, saj se iz lastnega vzgiba nečemu odpove. Implicitno pride do ničelne vsote, saj prejemnik dobi korist, dobrotnik pa dobi za podarjeno zahvalo. Proces izmenjave se dotika tem pravičnosti, vzajemnosti in obveze, kar se navezuje na Piagetovo in Kohlbergovo etiko pravičnosti. Pri drugi, hvaležnosti skrbi, je osebni odnos povezan z ljubeznijo in vdano navezanostjo, zato sta dajanje in prejemanje obojestransko podprta. Dobesedno, več ko daš, več imaš. Vsak ima korist in nihče nima občutka zadolženosti, zato so sodbe o izmenjavi, pravičnosti, vzajemnosti in obveze povsem nebistvene (etika skrbi).

2.1.2 Afektivna poteza

Izhajajoč iz teorije hierarhičnih nivojev čustvenih doživljanj Erike L. Rosenberg (1998) so afektivne poteze trajne predispozicije glede določenega načina čustvenega odzivanja (249). Iz tega sledi, da naj bi posameznik, ki ima močno izraženo afektivno potezo hvaležnosti, lažje in pogosteje izkušal to čustvo. McCullough, Emmons in Tsang (2002, 112) so opredelili nagnjenost k hvaležnosti kot splošno težnjo, da človek v pozitivnih izkušnjah in njihovih posledicah prepozna in se s čustvom hvaležnosti odziva na dejanja dobrote drugih ljudi. V tem kontekstu avtorji definirajo štiri vidike, ki so ključni za stanje hvaležnosti, in sicer:

- intenzivnost (hvaležni posamezniki doživljajo ob prejemu koristi hvaležnost intenzivneje kot manj hvaležni posamezniki);
- pogostost (hvaležni posamezniki doživljajo hvaležnost pogosteje kot manj hvaležni posamezniki);
- razpon (navezuje se na število okoliščin v življenju, za katere se posameznik počuti v danem trenutku hvaležnega)⁷ in
- zgoščenost (navezuje se na število različnih »dobrotnikov«, za katere se posameznik počuti hvaležnega v kontekstu pozitivnega izida)⁸ (prav tam, 113).

Raziskovalci so razvili tezo, da hvaležen posameznik ceni vse, kar dobi v življenju kot darilo, iz česar so izpeljali osnovne komponente te drže, ki se imenujejo »*trije stebri hvaležnosti*« (Watkins 2014, 76). Prvič, hvaležni posamezniki imajo močan *občutek obilja* (angl. *sence of abundance*), oz. če to prevedemo negativno, nimajo občutka prikrajšanosti, zato občutijo, da ravna življenje z njimi dobro. Drugič, ljudje z visokim nagnjenjem k doživljanju hvaležnosti *cenijo preprosta ugodja in radosti*, ki se dogajajo iz dneva v dan. In nazadnje, za hvaležne ljudi je značilno *družbeno cenjenje* (angl. *social appreciation*) oz. *cenjenje soljudi* (angl. *appreciation of others*), kar je razumljeno kot prepoznavanje pomembnosti, ki jo imajo v njihovem življenju prispevki drugih ljudi, in hkrati potreba po izražanju zahvale (prav tam, 22).

⁷ Hvaležni ljudje ne omejujejo svoje hvaležnosti na samo eno področje v svojem življenju (npr. na delo), vendar občutijo hvaležnost na različnih področjih (npr. družina, prijatelji, zdravje).

⁸ Hvaležen posameznik se zaveda, da ni uspeh samo njegova zasluga, temveč da za tem stoji veliko ljudi, ki so mu bili v oporo in pomoč.

2.1.3 Razpoloženje

Ni ravno neobičajno, da so razpoloženja izpadla iz študij emocij, saj sta termina pogosto uporabljena izmenično, veliko raziskav pa tudi ne razlikuje med njima. Tako čustva kot razpoloženja so prehodna stanja (za razliko od afektivnih potez), vendar je za razpoloženja značilno, da so dalj časa trajajoča in da se jih zavedamo slabše kot čustvenih stanj. Če je posameznik v določenem razpoloženju, vodi to v doživljanje temu skladnih čustev in obratno, čustvena stanja lahko pripeljejo v enako trajajoče razpoloženje. Povedano na primeru hvaležnosti, vzdušje hvaležnosti je trajnejše kot pa čustva hvaležnosti, ki so bolj v ozadju zavedanja, čeprav lahko doživljanje teh občutij spodbuja hvaležno razpoloženje. Poleg tega hvaležno razpoloženje ni povezano toliko z nečim dotičnim, temveč bolj z vidikom razpona narave hvaležnosti (Watkins 2014, 24). Ob tem govorimo o splošni hvaležnosti (angl. *generalized gratitude*), ki je pojmovana kot širša oblika hvaležnosti, kjer je posameznik za razliko od hvaležnosti, spodbujene od koristi (angl. *benefit-triggered gratitude*), hvaležen za vse vrste darov, ki jih prejema v življenju (Lambert, Graham in Fincham 2009, 1194). Hvaležna oseba bo tako bolj verjetno v hvaležnem razpoloženju še dolgo po tem, ko so se ji zgodile koristi.

Ena redkih raziskav, ki se je usmerila v hvaležnost kot razpoloženjsko stanje (McCullough, Tsang in Emmons 2004), je med drugim prišla do odkritja, da razpoloženje v primerjavi z manj hvaležnimi posamezniki pri bolj hvaležnih ni situacijsko pogojeno. Hvaležnejši posamezniki so tako poročali o višjem razpoloženjskem stanju hvaležnosti ne glede na število koristi, ki so jih prejeli. Z drugimi besedami, njihovo razpoloženje je imelo pri bolj hvaležnih učinek od zgoraj navzdol (vzdušje je bilo primarno določeno z njihovo naravo hvaležnosti in ne toliko z dogodki), medtem ko je imelo razpoloženje pri manj hvaležnih posameznikih učinek od spodaj navzgor (vzdušje so vodili dogodki tekom dne). Pri tem trčimo na na prvi pogled nepričakovan rezultat: ker je dnevno razpoloženje hvaležnosti pri posameznikih, ki so že a priori bolj hvaležni, visoko, imajo ti manj manevrskega prostora, da ob dnevih, ko se zgodi veliko za občutje hvaležnosti relevantnih dogodkov, razširijo svoje doživljanje. Čeprav je raziskovanje hvaležnosti kot razpoloženja še v povojih, ni zanemarljivo, da ima razpoloženje hvaležnosti večji vpliv na posameznikovo prilagoditveno delovanje kot pa čustva hvaležnosti (Watkins 2014, 25–26).

2.1.4 Moralna vrlina

Začenši s Ciceronom (106 pr. n. št.–43 pr. n. št.),⁹ ki ni hvaležnosti opredeljeval zgolj kot vrline nad vrlinami, temveč kot mater vseh vrlin, je veliko humanistov spoznalo njeno edinstveno in pomembno funkcijo v moralnem in prosocialnem svetu. V delu *Teorija moralnih čustev*, ki je nekakšna knjiga medčloveških odnosov na drobno, je Adam Smith, oče sodobne ekonomije, ugotovil, da družba sicer lahko deluje izključno na utilitarističnih temeljih, vendar da so bile družbe, ki so temeljile na hvaležnosti v širšem smislu, veliko mikavnejše, saj so zagotavljale pomemben emocionalen vir za spodbujanje socialne varnosti (Peterson in Seligman 2004, 556). Smith je tako predpostavljal, da trije psihološki faktorji usmerjajo večino izkušenj oz. izrazov hvaležnosti. In sicer, prejemniki bodo bolj verjetno občutili in izrazili hvaležnost dobrotnikom, ki: (a) so jim želeli namerno koristiti, (b) jim je uspelo v namenu koristi in (c) so sposobni sočustvovati s prejemnikovimi občutji hvaležnosti (McCullough in Tsang 2004, 124).

Izhajajoč iz Smithove miselnosti je sociolog Simmel trdil, da je hvaležnost kognitivno-emocionalno dopolnilo za vzdrževanje posameznikove vzajemne dolžnosti. Ker so formalne družbene strukture, kot so npr. zakoni in družbeni sporazumi, za nadzorovanje in jamčenje vzajemnosti v interakcijah nezadostni, so ljudje socializirani, da imajo hvaležnost, ki jim služi kot opomnik njihovim potrebam recipročnosti. Hvaležnost je bila zanj moralni spomin za človeštvo, saj bi v primeru, da bi bila iznenada vsa hvaležna dejanja odpravljena, pomenilo to zlom družbe, kakršno poznamo (Simmel 1950, 388).

McCullough in sodelavci (2001) predpostavljajo, da ima hvaležnost tri specifične funkcije.

- *Hvaležnost kot moralni barometer* je pogojena s socialno-kognitivnim vložkom. Ljudje v večji meri doživimo čustvo hvaležnosti, če presodimo, da: (a) ima prejeti dar posebno vrednost, (b) je darovalec v to vložil veliko truda, (c) je darovalec to storil namerno in premišljeno, ne slučajno ter (d) je bil dar podarjen

⁹ Pred njim se je hvaležnosti dotaknil tudi Aristotel (384 pr. n. št.–322 pr. n. št.), ki pa jo je dojemal kot nezdržljivo s plemenitostjo, zato je tudi ni vključil na svoj seznam vrlin. Plemeniti ljudje po mnenju Aristotela vztrajajo na svoji samozadostnosti, zato se jim zdi hvaležnost drugim (v smislu zadolženosti) ponižujoča (Peterson in Seligman 2004, 556).

zastonjsko (252). Prejemnik na podlagi presojanja zazna spremembo v vedenju in odnosu z dobrotnikom, ki jo oceni kot tako, ki mu prinaša koristi ter vpliva na njegovo blagostanje, ob čemer začne doživljati čustvo hvaležnosti.

- *Hvaležnost kot moralni motiv.* Dejanje dobrotnika, ob čemer prejemnik doživlja hvaležnost, ga spodbuja, da se tudi sam vede prosocialno. Hvaležnost tako nastopi kot motivacijski mehanizem, ki tvori osnovo za vzajemni altruizem (Trivers 1971). Izhajajoč iz norme vzajemnosti, naj bi (a) pomagali tistim, ki so pomagali nam oz. (b) jim vsaj ne škodovali (Gouldner 1960).
- *Izražanje hvaležnosti kot moralni utrjevalec.* Izražanje zahvale dobrotniku za njegovo prosocialno vedenje doseže večjo verjetnost, da se bo dobrotnik prosocialno vedel tudi naprej, in obratno, nehvaležnost je lahko darovalcu zelo odklonilna, kar mu hipotetično lahko vzbudi čustva jeze in zamere ter zmanjša njegovo pripravljenost za prosocialno vedenje v prihodnosti.

2.1.5 Hvaležnost vs. cenjenje

Čeprav nekateri izsledki pravijo, da sta hvaležnost in cenjenje (angl. *appreciation*) enotni lastnosti¹⁰ (Wood, Maltby, Stewart in Joseph 2008), je za jasno razumevanje upravičeno pogledati konstrukta podrobneje. Adler in Fagley (2005, 81) opredeljujeta cenjenje kot zaznavanje vrednosti in pomena nečesa (dogodek, oseba, vedenje, predmet) ter občutje pozitivne emocionalne navezanosti na to. Občutje cenjenja krepi pozitivno razpoloženje in občutja povezanosti do cenjenega dražljaja in/ali narave obstoja (podobno kot pri občutju čudenja oz. občudovanja). Potemtakem je po mnenju Adlerja in Fagleya (2005) cenjenje dojeta kot kognitivni vzorec in kot emocija, čemur pa Watkins (2014) ter Janoff-Bulman in Berger (2000) nasprotujejo. Po njihovem mnenju je cenjenje dojeta kot vzorec kognitivnega procesiranja, ki lahko pripelje do določenih čustvenih odzivov (tudi do hvaležnosti). S pomočjo cenjenja prevrednotimo nekaj, da dobi v naših očeh večjo vrednost.

Osem vidikov hvaležnosti (Adler in Fagley 2005, 82–84):

¹⁰ V pisanju prevajamo cenjenje (angl. *appreciation*) kot hvaležnost, razen v primerih, kjer se nam zdi, da bi bilo smiselno poudariti komponento cenjenja pred komponento hvaležnosti.

- *fokus na to, kar imamo*, pomeni prepoznavanje in osredotočanje na stvari, ki jih v življenju imamo, ne pa na stvari, ki nam primanjkujejo. Na to, kar imamo, se navezuje vse, kar doživljamo, da je z nami povezano s pozitivnimi občutji in nam je pomenljivo (npr. zdravje, prijatelji in družina, prepričanja in vrednote, povezanost z naravo, um, materialne dobrine, duhovnost itn.);
- *spoštovanje* je občutek močne čustvene, duhovne oz. transcendentalne povezanosti z enkratnostjo trenutnega izkustva (sončni zahod, rojstvo otroka, lepote narave ipd.). Spoštovanje je pogosto neposredna čustvena manifestacija hvaležnosti, ki je prepoznana kot nenadno močno čustvo, ki nas preplavi, da ostanemo brez besed;
- *ritual* predstavlja redno izvajanje dejanj, ki spodbujajo in povečujejo hvaležnost. Naj bodo rituali duhovni, verski ali pa čisto osebne rutine, njihova naloga je, da posamezniku pomagajo se ustaviti in življenje ovrednotiti skozi prizmo hvaležnosti;
- *sedanji trenutek* se kot aspekt hvaležnosti nanaša na pozitivne občutke ob doživljanju dogodkov ali stvari v danem trenutku. Hvaležnost za sedanji trenutek temelji na pozitivnem aspektu doživljanja biti tukaj in sedaj, kar omogoča posamezniku, da hkrati doživlja situacijo in ob njej goji pozitivne občutke. Osredotočanje na sedanji trenutek nas poveže z našim kognitivnim in emocionalnim stanjem, kar je podobno stanju meditacije (Kabat-Zinn 2013);
- vidik *primerjanja* pomeni doživljanje pozitivnih čustev ob navzdol usmerjenem primerjanju s samim seboj ali ob socialnem primerjanju. Npr. cenim lahko svojo sedanjo službo, saj je veliko boljša kot prejšnja (primerjanje s samim seboj), ali pa ker je boljša kot služba mojega prijatelja (socialna primerjava). Ko je referenčna točka primerjanja nižja, je trenutna situacija bolj verjetno cenjena.
- *odnosna hvaležnost* je zaznavanje in potrjevanje koristi, ki jo je posameznik prejel od druge osebe ali pa od božanske sile, ter istočasen občutek hvaležnosti za vložen trud, odrekanje in delo te osebe;
- pri vidiku *izgube oz. stiske* gre za doživljanje pozitivnih občutij ob zavedanju, da so stvari in dogodki minljivi. Doživetja izgube/stiske so nam kot opomin, ki nam odpre oči, da začnemo ceniti stvari, ki so prisotne v našem življenju.

- *medosebni vidik hvaležnosti* se nanaša na zaznavo, prepoznavo in občutenje pozitivnih čustev zaradi vseh ljudi, ki so prisotni v življenju in nudijo skrb, podporo, razumevanje in tolažbo, s čimer prispevajo k dobremu počutju.

Model hvaležnosti po Adlerju (Adler in Fagley 2005) loči dve poti doživljanja hvaležnosti, in sicer sprožilce ter namerno načrtovane situacije. Sprožilci so tisti dogodki, ki spontano in nehote vzbudijo občutke hvaležnosti, na drugi strani pa so vedenja, ki jih posameznik načrtno uporablja z namenom zvišanja občutka hvaležnosti.

Nekaj aspektov hvaležnosti neposredno vpliva na hvaležnost (tako na občutke, kognicijo in vedenje – npr. *spoštovanje*), medtem ko drugi aspekti predstavljajo pot do hvaležnosti (lahko so sprožilci ali strategiji). V aspektu *izgube/nesreče* je sprožilec v primeru, ko npr. bolezen sproži hvaležnost za naše splošno zdravje, lahko pa je strateg, ko se zaradi bolezni načrtno posvečamo »štetju blagoslovov«, ki jih imamo v življenju (prav tam, 84–85).

2.1.6 Prispevek hvaležnosti k subjektivni blaginji

Diener (1984, 543–544) poudarja tri znake kakovosti subjektivne blaginje,¹¹ in sicer:

- *subjektivni faktor*, ki je pogosto spregledan, pa vendar je posameznikovo lastno doživljanje sreče tisto, kar definira subjektivno blaginjo;
- sreča vključuje *pozitivne mere*, ki pa niso samo odsotnost negativnih faktorjev ter
- meritve, ki naj bi bile *globalne in naj bi obsegale vse aspekte posameznikovega življenja*.

Po modelu subjektivne blaginje igrajo ključno vlogo štirje faktorji (Diener, Napa Scollon in Lucas 2003):

- prijetne emocije (veselje, zadovoljstvo, sreča, ljubezen),
- neprijetne emocije (žalost, jeza, skrb, stres),
- globalna ocena življenja (zadovoljstvo z življenjem, življenjska izpolnitev, smisel življenja, uspešnost),

¹¹ Izhajajoč iz Dienerjevega (1984) pristopa subjektivne blaginje uporabljam slednji termin in srečo izmenljivo.

- specifična ocena življenja (partnerstvo, delo, zdravje, prosti čas).

Medtem ko je eden izmed najbolj presenetljivih izsledkov na področju subjektivne blaginje v zadnjih tridesetih letih gotovo spoznanje, da so demografske spremenljivke, kot so npr. starost, inteligentnost, spol in materialna blaginja, slabe napovedovalke sreče (Diener idr. 1999; Diener 1984; Myers in Diener 1995), pa so številne raziskave podprle teorijo, da hvaležnost povečuje subjektivno blaginjo.

Za potrebe merjenja hvaležnosti sta bila najprej razvita testa GQ6 (McCullough, Emmons in Tsang 2002) in GRAT (Thomas in Watkins 2003),¹² za katera se je izkazalo, da imata zanesljive povezanosti z merjenjem subjektivne blaginje. Tako GQ6 kot tudi GRAT imata močno pozitivno korelacijo z lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS¹³ (angl. *Satisfaction With Life Scale*; Diener idr. 1985), ki je najpogostejše uporabljen pripomoček za merjenje subjektivne blaginje.

2.1.6.1 Hvaležnost in čustvena blaginja

Raziskave, ki so vključevale različne intervencije hvaležnosti, so med drugim ugotovile, da vaje iz hvaležnosti pripeljejo do takojšnjega izboljšanja razpoloženja (Watkins, Martin in Faulkner 2003), dnevne oz. tedenske intervencije pa do povečanja pozitivnih afektov, predvsem sreče (Emmons in McCullough 2003). V primerjavi z nevtralnim pisanjem o življenjskih dogodkih oz. s pisanjem skozi perspektivo sitnosti je hvaležna drža med kitajsko populacijo zmanjšala strah pred smrtjo (Lau in Cheng 2011), enkrat tedensko štetje blagoslovov pa je med udeleženci raziskave pomembno povišalo zadovoljstvo z življenjem (Lyubomirsky, Sheldon in Schkade 2005). Vaje seznama hvaležnosti se niso izkazale za uspešne samo pri odraslih, temveč tudi pri mladostnikih (Froh, Sefick in Emmons 2008). Slednjim bi še posebej koristila intervencija hvaležnosti, ki tako kot kognitivna intervencija, ki se osredotoča na spremembo percepcije podobe telesa, dokazano znižuje nezadovoljstvo s telesom (Geraghty, Wood in Hyland 2010a). Tehnike hvaležnosti so lažje za pomnjenje, drugače pa so enako produktivne kot tehnike, ki jih običajno uporablja kognitivno-vedenjska terapija, zato

¹² Oba vprašalnika sta uporabljena v pričujočem delu.

¹³ Povezanost med GQ6 in SWLS $r = .53$ (McCullough, Emmons, in Tsang 2002), med GRAT in SWLS $r = .49$ (Watkins, Grim in Hailu 1999) oz. $r = .50$ (Watkins, Porter in Miller 1997).

bodo lahko intervencije hvaležnosti imele kmalu vrednost tudi v obravnavi klinične populacije (Geraghty, Wood in Hyland 2010b).

Četudi je bilo dokazano, da ima hvaležnost inverzne odnose s številnimi negativnimi stanji in značilnostmi, se je izkazalo, da je hvaležnost najbolj zanesljiv napovedovalec manjka simptomov depresivnosti med različnimi populacijami (Krause 2009; Lambert, Fincham in Stillman 2012; Watkins, Martin in Faulker 2003; Wood, Maltby, Gillet, Linley in Joseph 2008). V laboratorijih so večkrat potrdili ta spoznanja, in sicer sega korelacija med različnimi merami hvaležnosti in depresivnosti vse do $r = -.72$ (Watkins, Martin in Faulkner 2003). Poleg depresivnosti pa je bila pri bolj hvaležnih posameznikih potrjena tudi nižja stopnja anksioznosti (McCullough, Emmons in Tsang 2002).

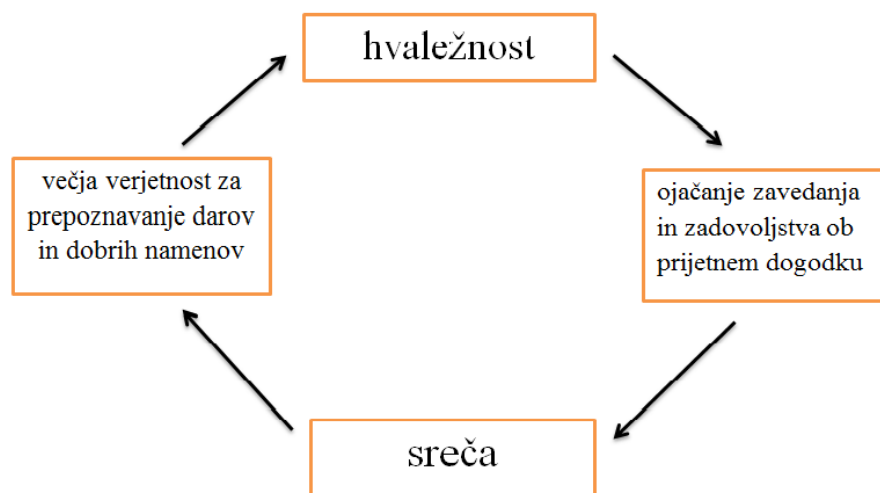
Tri neodvisne raziskave (Wood, Joseph in Maltby 2009; McCullough, Emmons in Tsang 2002; McComb, Watkins in Kolts 2004) potrjujejo, da je hvaležnost boljši napovedovalec čustvene blaginje kot ostale pomembne osebnostne značilnosti, ki jih združuje petfaktorski model osebnostnih značilnosti¹⁴ (angl. *Big-5 personality traits*), saj je v vseh primerih imela hvaležnost močnejšo korelacijo s subjektivno blaginjo kot katerakoli druga izmed petih osebnostnih značilnosti.

Ob vseh ugotovitvah, da so hvaležni ljudje srečni ljudje, se je smiselno vprašati: »Ali poraja hvaležnost srečne posameznike ali morebiti sreča hvaležne posameznike?« Po Watkinsonovo (2014) je odgovor obakrat: »Ja!« Hvaležnost poveča doživljanje sreče, globalno doživljanje sreče pa zagotovi mehanizme, ki povečajo verjetnost hvaležnosti (63).

Na področju psihopatologije zagovarjajo teoretiki tezo, da disfunkcionalne emocije ustvarjajo kognitivna in vedenjska stanja, ki v posameznikovem življenju povečajo verjetnost, da se slabše adaptivna razpoloženja in čustva nadaljujejo, kar vodi v navzdol obrnjeno spiralo. Začarani krogi se tako ohranjajo in krepijo depresivnost (Teasdale 1983). Če pogledamo podrobneje razmerje med hvaležnostjo in čustveno blaginjo, bi lahko uporabili enak model, s tem da bi bila tokrat spirala obrnjena navzgor, kar deluje po podobnem principu kot pozitivna povratna zanka (Isen idr. 1978).

¹⁴ Te značilnosti so: ekstravertiranost/introvertiranost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem/emocionalna stabilnost in odprtost do izkušenj/intelekt.

Pozitivne emocije, tako kot negativne, sprožijo samoohranjajoče sisteme, ki se napajajo z recipročnimi vzročnimi povezavami med kognitivnimi, vedenjskimi in somatskimi mehanizmi, po katerih vzniknejo čustva. V luči te perspektive lahko na čustva gledamo kot na samoorganizirajoče sisteme, ki delujejo na način, da maksimirajo in ohranjajo svojo lastno organizacijo. Ker vodijo pozitivne emocije v optimalno delovanje in krepitev socialne odprtosti, se z njimi povezuje navzgor obrnjena spirala, medtem ko so pri negativnih emocijah in z njimi povezanimi spiralami, obrnjenimi navzdol, procesi bolj samodestruktivni, saj vodijo v izgubo odnosov, opuščanje obvez in celo do samomorilnih dejanj (Garland idr. 2010, 851).



Slika 3. Krog hvaležnosti in sreče (prirejeno po Watkins 2004, 185).

Posamezniki, ki so bolj nagnjeni, da se na življenjske situacije odzivajo s hvaležnostjo, so zaradi okrepljenega zadovoljstva ob koristih, ki jih ponuja življenje, in spominjanju pozitivnih dogodkov splošno srečnejši. Raziskave pozitivnega afekta kažejo na to, da sreča večja verjetnost, da posameznik prepozna in si razlaga življenjske situacije kot dobre, kar srečnim ljudem pomaga pri zaznavanju dobrih namenov, ki jih imajo drugi do njih. Hvaležnost spodbuja srečo, kar v zameno spodbudi še več hvaležnosti. Slednje dejstvo drži, ga pa ne smemo jemati kot samoumevnega, saj so po sredi številni faktorji, vključujoč življenjske situacije in individualne razlike, ki lahko prekinejo krog, načeloma pa drži, da lahko razmerje med srečo in hvaležnostjo ponazorimo z navzgor obrnjeno spiralo (Watkins 2004, 184–185).

2.1.6.2 Hvaležnost in družbena blaginja

Izsledki jasno podpirajo teorijo, da je hvaležnost koristna za posameznikovo družbeno blaginjo, ki igra pri ljudeh kot družbenih bitjih pomembno vlogo pri občutju globalne blaginje. Ko prejemnik dobrine izrazi svojo hvaležnost darovalcu, bo slednji z večjo verjetnostjo darežljiv tudi v prihodnje. Ilustrativne so ugotovitve, da je 71 % udeležencev raziskave, ki so od eksperimentatorja prejeli zahvalo, ponudilo pomoč njegovi sodelavki pri pobiranju knjig, ki so ji padle, medtem ko je bil delež v skupini, ki ni prejela zahvale oz. ki je bila s strani eksperimentatorja obravnavana nevljudno, le 36 % (Deutsch in Lamberti 1986). Kakšen pomen ima preprosta beseda hvala, se zavedajo tudi natakarji v restavraciji, saj jim tovrstna vljudnost lahko prinese precej višjo napitnino (Rind in Bordia 1995).

Ljudje imajo radi hvaležne posameznike, medtem ko jim manj hvaležni niso tako ljubi (Watkins, Martin in Faulkner 2003). Bolj hvaležni posamezniki, ki so jih udeleženci raziskave opisovali kot tiste, ki so pripravljeni narediti uslugo, ponuditi pomoč, ki so radodarni s časom in viri ter ustrezljivi in nesebični, so med svojimi vrstniki bolj priljubljeni kot manj hvaležni (McCullough, Emmons in Tsang 2002). Slednje dejstvo se kaže tudi v jeziku, saj je pridevnik »hvaležen« med bolj zaželenimi (zgornjih 12 %) (Anderson 1968), medtem ko je »nehvaležen« med najmanj zaželenimi (spodnja 2 %) (Dumas, Johnson in Lynch 2002).

Da hvaležnost pomaga pri nastajanju in povezovanju odnosov, je pokazala študija sestrščine na Univerzi v Virginiji (Algoe, Haidt in Gable 2008). V običaju tedna velikih sester »Big Sister Week« je vsaki »starejši sestri« (tj. starejši članici sestrščine) dodeljena »mlajša sestra« (tj. nova članica sestrščine). Naloga »starejših sester« je, da svoje varovanke en teden anonimno zasipajo z darili in pozornostmi. Po tednu obdarovanja razkrije »starejša sestra« svojo identiteto mlajši na posebnem dogodku razkritja. Izkazalo se je, da je hvaležnost podkrepila snovanje odnosa med »mlajšo« in »starejšo sestro«, hvaležnost »mlajše sestre« pa je tudi pomembno napovedala ocenitev »velike sestre« glede njune interakcije pri razkritju, kot tudi pri kakovosti odnosa ter času, ki sta ga v naslednjem mesecu preživeli skupaj.

Raziskave, ki so se ukvarjale z odnosom med hvaležnostjo in gradnjo odnosa, so še ugotovile, da je hvaležnost povezana z nagnjenostjo k delovanju, in sicer z željo pomagati dobrotniku in biti v njegovi bližini (Watkins idr. 2006). V primerjavi z drugimi stanji čustvenega priklica pa hvaležnost najpogostejše poroča o motivaciji za gradnjo odnosa, saj je kar 74 % udeležencev, ki so si priklicali hvaležen spomin, poročalo o pozitivni motivaciji za odnos, medtem ko je bil delež pri posameznikih, ki so si priklicali spomin veselja 30 % (Algoe in Haidt 2009).

Čustvo, ki igra v odnosih še posebej pomembno vlogo, je zaupanje. Za hvaležnost je bilo dokazano, da predvsem v začetnem stadiju odnosa, ko se osebe med seboj še ne poznajo tako dobro, pomembno vpliva na rast zaupanja. Je pa umestno poudariti, da je bila v raziskavi izzvana splošna hvaležnost, za hvaležnost, ki krepi zaupanje med poznanimi ljudmi, pa je pomembno, da je doživeta specifično (Dunn in Schweitzer 2005).

Pomemben vidik pri nastajanju in povezovanju odnosov je tudi socialna vključenost, ki jo hvaležnost spodbudi. Bartlett in sodelavci (2012) so na podlagi eksperimenta z virtualno igro meta žoge ugotovili, da hvaležnost spodbuja socialno vključenost, tudi takrat ko predstavlja vključitev darovalca za obdarovanca velike stroške.

Poleg do sedaj naštetih izsledkov raziskav, ki potrjujejo doprinos hvaležnosti k družbeni blaginji, velja ponovno poudariti prosocialne težnje, ki jih hvaležnost spodbudi, hkrati pa preprečuje antisocialne težnje ($r = -.42$) (Watkins idr. 2006). DeWall in sodelavci (2012) so odkrili, da pomaga hvaležnost preprečevati agresivnost s spodbujanjem empatije, kar potrjuje DeStenovo (2009, 282) tezo, da hvaležnost poganja sprejetje kratkoročnih izgub s trdom po povečanju dolgoročnih dobičkov socialnega kapitala. V praksi to pomeni, da ko je nekdo jezen, predstavlja izraz jeze z agresijo najbolj zadoščujoč odziv, kar pa ima lahko škodljive posledice na odnos. Vloga hvaležnosti pri tem je inhibicija potrebe po zadoščenju agresije.

2.1.6.3 Hvaležnost in telesna blaginja

Študija nun iz reda Notre Dame je pokazala, da je pozitivna emocionalna vsebina v avtobiografijah, napisanih v zgodnjih dvajsetih letih njihovega življenja, bila močno povezana z dolgostjo življenja šest desetletij kasneje (Danner, Snowdon in Friesen

2001). Raziskava sicer ni bila usmerjena v doživljanje hvaležnosti, vendar lahko kljub temu hipotetično predpostavljamo, da je imela slednja pomembno vlogo, saj je v pozitivnih odlomkih iz duhovnih avtobiografij nun prevladovalo občutje hvaležnosti (Watkins 2014, 66).

Otey-Scott (2008) je odkrila, da so ljudje, ki so se na podlagi testa GQ6 opredelili kot bolj hvaležni, v primerjavi z manj hvaležnimi posamezniki imeli znatno manj dni fizično slabih stanj. Dokazano je bilo, da je skupina, ki je udeležena intervencije hvaležnosti, uspela, v primerjavi s kontrolno skupino, pomembno znižati sistolični krvni tlak (Shipon 2007), hvaležnost kot eden izmed faktorjev religioznosti pa je tudi povezana z manjšim tveganjem za odvisnost od različnih substanc (Kendler idr. 2003), kar nosi pomembne posledice na zdravje.

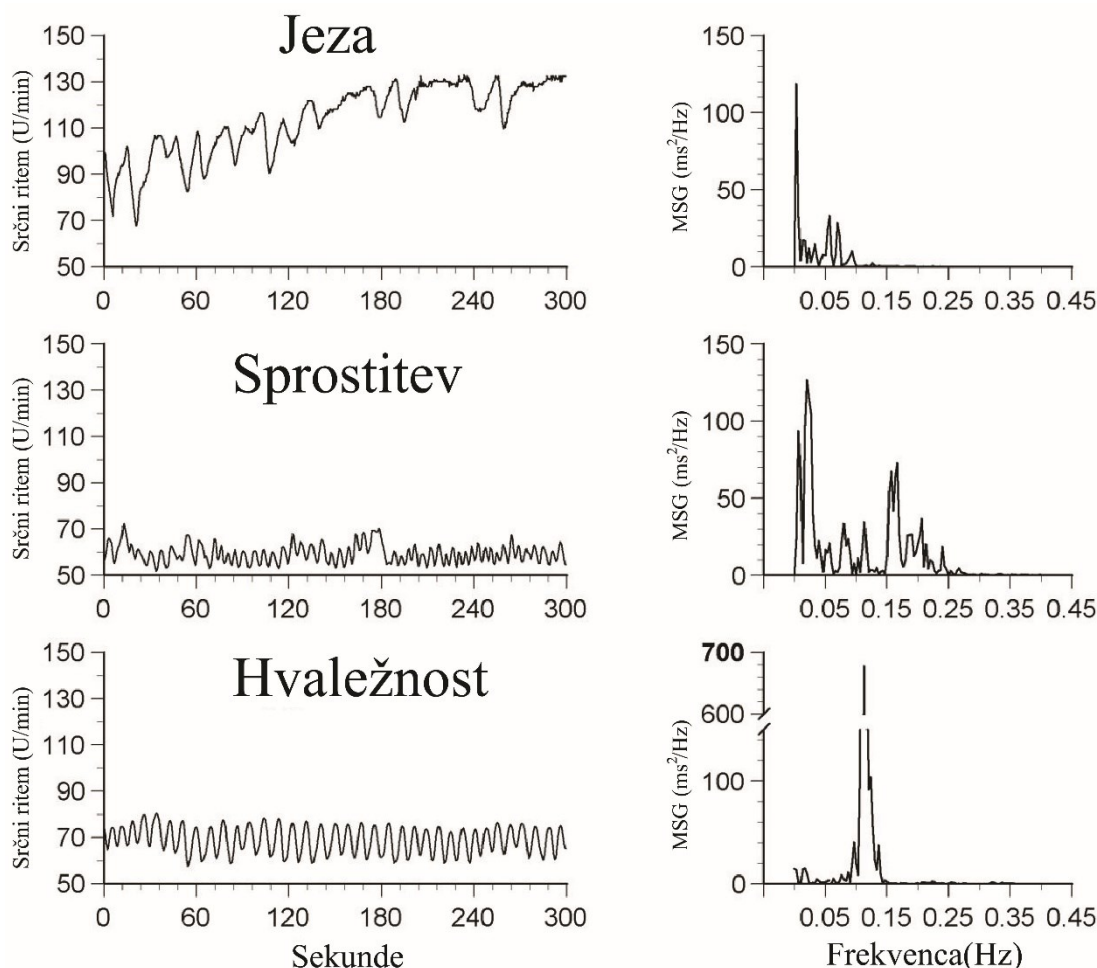
Hvaležni ljudje utrpijo manj spanju škodljivih negativnih kognicij in več pozitivnih, ki spodbujajo spanje. Ljudje so tako poročali o več urah spanca, krajši budnosti, preden so lahko zaspali, in o občutku spočitosti ter svežine, ko so se zbudili (Emmons 2008; Nelson in Harvey 2003; Wood idr. 2009). V šali, a z gotovostjo lahko rečemo, da je bolje pred spanjem namesto ovc šteti darove, ki smo jih tekom dne prejeli.

Barbara Fredrickson je svoj fokus raziskovanja usmerila v prijetna čustva in iz njenega laboratorija prihajajo ugotovitve, da po čustveno neprijetni izkušnji povrne vpeljava pozitivnih čustev telo veliko hitreje v zdravo kardiovaskularno stanje, kot to storijo negativna čustva oz. vpeljava nevtralnih (Fredrickson in Levenson 1998).

Na področju nevrokardiologije¹⁵ so znanstveniki prišli do odkritij, da postane srčni ritem med doživljanjem jeze, frustracije ali anksioznosti nestalen in moten, prav tako pa je zmanjšana tudi sinhronost vzajemnega delovanja parasimpatične in simpatične veje avtonomnega živčnega sistema (AŽS). Nasprotno pa ohranjanje pozitivnih emocij, kot so npr. hvaležnost, ljubezen ali sočutje, pomaga pri rednem in koherentnem srčnem ritmu, večji sinhronosti med obema vejama AŽS ter premiku v ravnovesje vegetativnega živčevja nad povečanim parasimpatičnim delovanjem (McCraty in Childre 2004, 233). Z vsakim vdihom prenaša srce v možgane in povsod po telesu kompleksne vzorce nevroloških, hormonskih, stresnih in elektromagnetnih informacij,

¹⁵ Relativno novo, interdisciplinarno področje medicine, ki raziskuje povezave med čustvi, živčno kontrolo in delovanjem srca.

ki sestavljajo glavno komponento fiziološkega ozadja, ki na koncu determinira naše čustveno doživljanje (235). Še vedno se ne zavedamo v polnosti, kakšno pomembno vlogo imajo dihalne tehnike, ki s spremembo dihalnega ritma prilagajajo dejavnost srčnega ritma, kar vodi v spremembo posameznikovega čustvenega stanja.



Slika 4. Vzorci srčnega ritma med različnimi psihofiziološkimi stanji (prevzeto po McCraty in Childre, 2004, 237).

Tahografi srčnega ritma na levi strani kažejo spremembe od utripa do utripa, merjene pa so z udarci na minuto (U/min). Na desni so prikazani grafi spremenljivosti močnostne spektralne gostote moči srčnega ritma (SGM). Jezo označuje nižja frekvenca in moten ter povečan vzorec srčnega ritma. Kot lahko vidimo v pripadajočem spektru moči na desni, je ritem tekom občutja jeze v zelo nizkem frekvenčnem obsegu (0,0033–0,04 Hz), kar se povezuje z aktivnostjo simpatičnega živčnega sistema. Sprostitev ima za posledico višjo frekvenco, nižjo amplitudo ritma, kar kaže na zmanjšan avtonomni odtok. V tem primeru povečana moč v višjem frekvenčnem obsegu (0,15–0,4 Hz)

spektra moči odraža povečano parasimpatično aktivnost (odziv sprostitve). Nasprotno pa je vzdrževanje pozitivnih emocij, kot npr. hvaležnosti, povezano z visoko urejenim in enakomernim vzorcem srčnega ritma, podobnim sinusnim valovom (koherenca). Kot razberemo, je to fiziološko stanje povezano z velikim, v vrhu zoženim nizko frekvenčnim obsegom (0,04–0,15), centriranim okoli 0,1 Hz. To označuje sistemsko resonanco, tj. povečano sinhronizacijo med simpatično in parasimpatično vejo živčnega sistema. Koherentno stanje se tudi povezuje s povečano parasimpatično aktivnostjo, zato je zajemajoč ključni element sprostitevnega odziva fiziološko različen od sprostitve, kajti sistem niha na lastni resonančni frekvenci, kjer sta povečani harmonija in sinhronizacija v živčnem sistemu ter dinamiki med srcem in možgani. Poleg tega pa koherentno stanje ne vključuje nujno nižanja srčnega ritma ali spremembe v količini spremenljivosti, temveč spremembo vzorca srčnega ritma (glej obseg spremembe v amplitudi spektralnega vrha v koherentnem stanju) (prav tam, 237–238).

2.1.7 Značilnosti hvaležnih posameznikov

Ker je vrlina hvaležnosti smiselna samo tedaj, ko je utelešena v hvaležnih ljudeh, je smiselno pogledati, katere so karakteristike teh posameznikov. Že vnaprej pa se je dobro zavedati, da je tudi med hvaležnimi ljudmi velika raznolikost, zato ne moremo pričakovati, da odkrijemo prototip, temveč prej zanesljive skupke, ki so pri hvaležnih osebah bolj izražene.

McAdam je razvil pristop, ki nudi uporabne organizacijske strukture za razumevanje osebe. Zaradi edinstvenosti vsakega človeka je treba v zakup vzeti tri stopnje razlage: splošno naravo posameznika, karakteristike prilagajanja in življenjsko zgodbo (McAdams 1995; McAdams in Pals 2006).

2.1.7.1 Splošna narava

Za te dispozicije je značilno, da so lahko biološko pogojene, tekom življenja se malo spreminjajo, najboljše pa jih opiše t. i. 5-faktorski model osebnostnih značilnosti. S poznavanjem, kakšen položaj ima posameznik na vsaki od petih dimenzij, lahko dobimo precej jasno sliko osnovnih potez, ki ga opredeljujejo (Watkins 2014).

Ko preletimo odkritja različnih študij, ki so raziskovale razmerje med hvaležnostjo in 5-faktorskim modelom osebnostnih značilnosti, naletimo na precejšnjo nekonsistentnost rezultatov (McCullough, Emmons in Tsang 2002; Whitney idr. 2003). Kljub temu pa se izkaže, da je osebnostna značilnost, ki je zanesljivo povezana s hvaležnostjo, sprejemljivost (Chen idr. 2009; McCullough, Emmons in Tsang 2002, študiji 2 in 3; Whitney idr. 2003, korelacija potrjena samo pri uporabi testa GQ6, ne pa tudi GRAT). Sprejemljivi ljudje so tisti, katerih osnovna dispozicija je prosocialna in naravnana na skupnost. Pomembno jim je sodelovanje s skupnostjo, vzdrževanje pozitivnih odnosov z drugimi, reševanje konfliktov, socialni status in samospoštovanje (Avsec 2007, 128–130).

Obe študiji, ki nista našli močne povezanosti med sprejemljivostjo in hvaležnostjo, sta prišli do ugotovitve, da je ekstravertiranost tista, ki ima močno korelacijo s hvaležnostjo (Uhder in Watkins 2012; Wood, Maltby, Stewart in Joseph 2008). Zasluge za tako različna odkritja lahko pripišemo različnim meram osebnostnih značilnosti, pa tudi temu, da bi nekatere vidike ekstravertiranosti tradicionalno pojmovali prej pod sprejemljivost kot pa ekstravertiranost. Kakorkoli, raziskovanje vidikov ekstravertiranosti je pri dveh raziskavah pokazalo najmočnejšo korelacijo med hvaležnostjo in vidikom prijetnih emocij (Wood, Joseph in Maltby 2008; 2009), medtem ko je druga raziskava našla največjo korelacijo z živahnostjo oz. energičnostjo (Uhder in Watkins 2012).

Četudi so študije nekako nekonsistentne, je običajno hvaležnost negativno povezana z nevroticizmom (McCullough, Emmons in Tsang 2002; Whitney idr. 2003; McComb, Watkins in Kolts 2004),¹⁶ kar ima po svoje smisel, saj nagnjenje k hitremu doživljanju negativnih afektov preprečuje doživljanje hvaležnosti (Watkins 2014, 81).

Še o posebno zagonetnem odnosu pa lahko govorimo med hvaležnostjo in odprtostjo do izkušenj. Med značilnostma sta bili najdeni pomembna negativna korelacija (Saucier in Goldberg 1998) ter zanesljiva pozitivna povezanost (McCullough, Emmons in Tsang 2002, študiji 1 in 2; Neto 2007; Wood, Joseph in Maltby 2008; 2009; Chen idr. 2009; Uhder in Watkins 2012), po nekaterih ugotovitvah pa naj lastnosti ne bi bili v pomembnem odnosu (McCullough, Emmons in Tsang 2002, raziskava 3; Whitney idr.

¹⁶ Prišli so tudi do izsledkov, da med hvaležnostjo in nevroticizmom ni povezanosti (Chen idr. 2009; Neto 2007; Uhder in Watkins 2012).

2003; McComb idr. 2004). Razloge za takšno razpršenost rezultatov lahko pripišemo različnim meram in populaciji kot tudi različni opredelitvi, ki jo konstrukt ima, saj segajo poimenovanja od odprtosti, odprtosti do idej/izkušenj, intelekta do kulture (Watkins 2014, 81).

Pri vidikih vestnosti se pozitivna korelacija s hvaležnostjo manjkrat pojavlja pri samodisciplini (Wood, Joseph in Maltby 2009), večkrat pa pri sposobnostih, skrbnosti in teženju k dosežkom (Wood, Joseph in Maltby 2008; 2009), kar se najverjetneje bolj povezuje z družbenim delovanjem hvaležnih ljudi.

Če povzamemo, so dispozicije hvaležnih ljudi naslednje: usmerjeni so k ljudem, katerim zaupajo, so prosocialni, neobsojajoči, težijo k spravi, ne kuhajo zamer, so sočutni. Opisali bi jih lahko tudi kot vedre osebe, saj jih v družbenih situacijah napolnjujejo pozitivna občutja.

2.1.7.2 Karakteristike prilagajanja

Izsledki raziskave se nagibajo k temu, da imajo hvaležni posamezniki notranji lokus kontrole (Watkins, Woodward, Stone in Kolts 2003, študija 2, ($r = .33$)), kar na prvi pogled deluje paradoksalno. Pričakovalo bi se namreč, da imajo slednji zunanji lokus kontrole, saj so ne nazadnje hvaležni za koristi, ki so jim bile dane s strani zunanjega vira, torej se ne osredotočajo na svoje lastne prispevke k doživljanju sreče. Posamezniki z notranjim lokusom kontrole ne pričakujejo, da bodo drugi prispevali k njihovemu blagostanju v prihodnosti, saj se zavedajo, da imajo sami v rokah nadzor za lastno blagostanje. Ko drugi prispevajo k njihovi blaginji, gre to čez njihova pričakovanja, zaradi česar zelo verjetno hitreje prepoznajo in cenijo ta prispevek. Nasprotno pa odvisni posamezniki ne zaznajo, ko jim drugi kaj priskrbijo, saj je to tisto, kar od njih pričakujejo, zato se tudi manj verjetno počutijo resnično hvaležne (Watkins 2014, 82).

Če hvaležnost povečuje osmišljanje dobrega v posameznikovih preteklih in sedanjih izkušnjah, potem sledi, da povečuje hvaležnost tudi videnje dobrega v prihodnosti. Hvaležni posamezniki so spoznani kot optimistični in polni upanja, kar potrjuje tudi

raziskava (korelacija GQ6 z optimizmom $r = .51$, z upanjem/podlestvica agentnosti¹⁷ $r = .67$ in z upanjem/podlestvica načinov $r = .42$) (McCullough, Emmons in Tsang 2002). Tudi tukaj bi se lahko vprašali, ali morebiti ne spodbuja hvaležnosti optimizem, vendar pravi študija (Emmons in McCullough 2003, študija 1), da je doživljanje hvaležnosti tisto, ki spodbuja optimizem glede prihodnosti.

Z razširjanjem dobrega v posameznikovem življenju lahko hvaležnost priskrbi tudi boljšo perspektivo na življenje, kar posamezniku omogoča, da eksaktno prepozna, razume in spreminja določena emocionalna stanja. Zaradi manjka raziskav na tem področju je težko z gotovostjo trditi, v kakšnem razmerju sta hvaležnost in čustvena inteligentnost, čeprav se raziskovalci nagibajo k recipročnemu odnosu. Vsekakor je gotovo to, da je čustvena inteligentnost pomembna značilnost hvaležnih posameznikov (Watkins, Christensen, Lawrence in Whitney 2001).

Empatija je še eno področje, ki hvaležnim posameznikom ni tuje. Za obe podpodročji, tako za zavzemanje perspektive drugega kot za empatično odzivanje, je bila najdena pozitivna korelacija s hvaležnostjo (McCullough, Emmons in Tsang 2002). To je verjetno tudi razlog, da so bolj hvaležni posamezniki tisti, ki imajo zmožnost sočutja s storilcem, zaradi česar lažje in hitreje odpuščajo (McCullough, Emmons in Tsang 2002; Neto 2007; Emmons 2008; Uhder in Watkins 2012).

Eden izmed temeljev hvaležnosti je cenjenje majhnih radosti v življenju, zato ni nelogično, da sta hvaležnost in estetsko cenjenje vodila raziskovalce v proučevanje njunega odnosa. V najbolj obširni študiji s tega področja so avtorji prišli do zaključka, da je med lepoto, merjeno z EBS (angl. *Engagement with Beauty Scale*), in hvaležnostjo, merjeno z GRAT, pomembna korelacija ($r = .47$), še najbolj s podpodročji cenjenja naravnih in moralnih lepot¹⁸ (Diessner idr. 2008).

Ko je govora o hvaležnih posameznikih, se je smotno vprašati, kakšen je njihov lasten koncept. Kako sami sebe vidijo? Nekaj študij je pokazalo, da je hvaležnost pozitivno povezana s samopodobo (McLeod idr. 2005; Spangler idr. 2011; Van Gelder idr. 2007).

¹⁷ Agentnost se nanaša na nagon po samopotrjevanju, asertivnosti, individualizaciji, medtem ko se njeno nasprotje, komunost, nanaša na težnjo posameznika po združevanju v večje socialne enote in vsebuje lastnosti, kot so kooperativnost, skrb za druge in oblikovanje medosebnih odnosov (Avsec, 2007, 129).

¹⁸ O moralnih lepotah govorimo tedaj, ko so čustva opazovalca ob moralno dobrem dejanju ganjena in hkrati privzdignjena. Objektivno se lahko moralna dobrota in moralna lepota navezujeta na isto človeško dejanje, razlika je samo v njegovem subjektivnem doživljanju (Diessner idr. 2008, 307).

Določena stopnja samopodobe je potrebna, da ljudje občutijo hvaležnost. Če se namreč ne čutijo vredni, da prejmejo korist, lahko slednje ne sprejmejo, zaradi česar pa ne pride do občutja hvaležnosti. Čeprav so potrebne nadaljnje študije, lahko trdimo, da hvaležnost ne spodbuja dobrega samo v drugih, temveč tudi v nas samih (Watkins 2014, 85).

Tako kot je za občutje hvaležnosti potrebna določena mera zdrave samopodobe, je potrebna tudi določena mera ponižnosti. Slednja je definirana kot globok občutek, da nam je vse podarjeno. »Ponižnost je nasprotje tekmovalnosti in obsojanja, podcenjevanja in povzdigovanja nad druge. Ponižen človek si dovoli delati napake, ker ve, da ni popoln in nikoli ne bo, zato tudi sprejema napake drugih. Je tudi fleksibilen, potrpežljiv in prilagodljiv, v danih možnostih naredi največ in za nedoseganje ciljev ne išče vzrokov v drugih ali okoliščinah.« (Šinkovec 2013, 35) Pri merjenju ponižnosti so raziskovalci naleteli na velik izziv, kako narediti ustrezen pripomoček, saj se postavlja vprašanje, v kolikšni meri je oseba, ki sama sebe opredeljuje kot ponižno, dejansko ponižna. Kljub trdemu orehu potrjujejo ugotovitve pomembno razmerje med hvaležnostjo in ponižnostjo (Uhrer, Watkins in Hammamoto 2010; Mathews in Green 2010; Rowatt idr. 2006).

Za konec pa še štiri lastnosti, ki so v obratni korelaciji s hvaležnostjo, in sicer materializem, zavist, zadolženost oz. zavezanost ter narcisizem (Diessner in Lewis 2007; Froh idr. 2011; Lambert, Fincham, Stillman in Dean 2009; McLeod idr. 2005; Polak in McCullough 2006; Ruge idr. 2007; Thomas in Watkins 2002; Van Gelder idr. 2007). Materializem in zavist preprečujeta doživljanje hvaležnosti, saj ti lastnosti usmerjata pozornost ljudi na materialne dobrine, ki jih še ne posedajo, namesto na dobrotljivosti, za katere bi lahko bili hvaležni. Občutek zadolženosti oz. zavezanosti dobrotniku prejemnika navdaja z občutkom obveze poplačati dolg, kar zavira zadovoljstvo ob prejemu koristi in s tem preprečuje doživetje hvaležnosti. In končno, narcisizem ovira doživljanje hvaležnosti, saj poveča posameznikova pričakovanja do drugih. Narcistični posamezniki dojemajo koristi, ki jih prejmejo od drugih, kot darila, ki so preprosto samo plačilo, ki jim pripada. V tem smislu narcisizem preprečuje prepoznavanje daru samega po sebi (Watkins 2014, 219–220).

2.1.7.3 Življenjska zgodba

Skladno z McAdamsom (1995, 385) naj bi življenjske zgodbe, ki so tako, kot so lastnosti, motivi ali prizadevanja, znotraj posameznika, pomagale ljudem osmisлити preteklost in jih usmeriti v prihodnost. Čeprav primanjkuje študij hvaležnosti z vidika narativne metode, sta McAdams in Bauer (2004) ponudila dobra teoretska izhodišča, in sicer da življenjska zgodba generativnih¹⁹ posameznikov pogosto vsebuje vsebine zahvaljevanja. Slednje je potrdila tudi raziskava, v kateri so ugotovili, da so bolj generativne ženske stremele k izražanju hvaležnosti svojim mentorjem iz preteklosti (Peterson in Stewart 1996).

Visoko generativni odrasli bolj verjetno rekonstruirajo preteklost in anticipirajo prihodnost kot različico prototipne zgodbe predanosti, v kateri protagonist (a) uživa zgodnje družinske blagoslove in koristi, (b) je že v zgodnjem obdobju življenja dojemljiv za trpljenje bližnjih, (c) vodi ga jasna in neomajna osebna ideologija, ki ostaja stabilna skozi čas, (d) neugodne okoliščine preoblikuje v dobre razplete in (e) si postavi prosocialne cilje za naprej (McAdams idr. 1997, 678). Watkins (2014) priznava, da lahko gotovo najdemo vse teme v življenjskih zgodbah hvaležnih ljudi, še posebej pa izpostavlja pomembnost zavedanja zgodnjih blagoslovov v življenju in oblikovanja odrešilnih sekvenc.

Prednosti in blagoslovi v zgodnjih letih življenja so se na vzorcu desetih intervjujev manifestirali skozi opise, da so bili posamezniki kot otroci:

- privilegirani oz. dojeti kot posebni na pozitiven način;
- deležni varne navezanosti na družino in skupnost ter
- s strani znancev oz. neznancev deležni dobrotljivih dejanj, povsem zastojno, ne da bi si jih bili zaslužili (McAdams idr. 1997, 683).

Odrešilne (vs. kvarne) sekvence so izstopajoča karakteristika v življenjskih zgodbah visoko generativnih ljudi, ki se kaže kot tendenca nizanja afektivnih scen na način, da

¹⁹ Erikson (1980) meni, da se generativnost izraža predvsem v treh vidikih: v *skrbni za druge* (v obliki starševstva, poučevanja, mentorstva), v *produktivnosti* in v *zavedanju lastnih potreb*. Nasprotje generativnosti predstavlja stagnacija, ki se kaže v prevladovanju regresivnih teženj, če posameznik ostane osredotočen le nase. Prične se dolgočasiti, svoje življenje doživlja kot prazno, popušča v svojih prizadevanjih in je nesposoben, da bi prispeval k skupnostni blaginji (Brečko, 1998).

predvsem negativni dogodki pripeljejo do pozitivnih izidov (prav tam, 684). Contreras in Watkins (2005) sta v raziskavi, kjer so posamezniki v časovnem okviru treh minut poskušali priklicati specifične dogodke iz svojega življenja, ugotovila, da je bilo razmerje odrešilnih spominov zmerno do močno povezano s stanjem in lastnostjo hvaležnosti.

Watkins (2014, 89) naprej razmišlja, da so lahko tako zgodnji nezasluženi blagoslovi kot tudi odrešilne sekvence videni kot dogodki milosti. Življenjska zgodba hvaležnih posameznikov je hvaležna zgodba, saj je celotno življenje dojeto kot darilo in v tem smislu je hvaležna življenjska zgodba pripoved milosti.

2.1.8 Duhovnost hvaležnih ljudi

V življenju kot tudi v analitičnem procesu je ključna dialektika med izkušnjo samostojnega odločanja oz. volje in prepuščanjem. Brez samostojnega odločanja oz. volje posameznik ne more izbrati svojih delovanj in tako postane prej pasivna žrtev okoliščin kot pa agent, ki lahko vpliva na svojo usodo. Po drugi strani pa pretiran občutek lastne zmožnosti izjalovi upoštevanje vpliva nezavednega determinizma kot tudi neobvladljivih vidikov življenja, kar vodi v napihnjen občutek lastne agentnosti. Vidik, da je posameznik gospodar svoje usode, je skladen z vrednotami posvetnega oz. sekularnega humanizma in zahodnega individualizma. Tudi terapevtski pogled na svet, ki igra dominantno vlogo v ameriški kulturi, sloni na implicitni predpostavki, da igra prevzemanje odgovornosti za lastno življenje ključno vlogo pri spreminjanju (Safran 2016, 58–59).

Safran (prav tam) se v svojem članku naprej sprašuje, kje je meja, kjer se zaključi naše delovanje in prevzame vajeti sreča.²⁰ Stari Grki so imeli prefinjeno razumevanje pomembnosti človeške agentnosti in njenih omejitev, kar dobro zrcalijo njihove tragedije. Iz njih vznikajo prodorna etična vprašanja, ki prikazujejo svet, v katerem lahko še tako dobremu trudu in častnim namenom prekriža načrte smola ali pa nesreča (Nussbaum 1986). Kot človeška bitja smo neizogibno soočeni z usodnimi situacijami, ki jih ne moremo nadvladovati.

²⁰ V kulturi starih Grkov poznana kot *tuche*. Zanja je značilno, da je izven človeške kontrole, saj je skrivnostna lastnost bogov (Safran 2016).

Ghnet (1990) se v svojem članku dotakne vloge prepustitve kot pomembne človeške potrebe, ki je povezna z rastjo in kreativnostjo.²¹ Po Ghnetovo vključuje izkušnja prepustitve vrsto privolitve in opuščanja posameznikove obrambne potrebe po obvladovanju stvari, tj. izkušnja »biti« pred »delati«, kar pa vključuje tudi pojav tiste vrste vere, da nekje obstaja resnična ali ločena druga oseba, ki mu lahko nudi podporo.

V zahodnih teoloških diskurzih je krščanski koncept milosti viden kot tipičen primer pristopa moči drugega²² (angl. *other-power approach*). Napetost med relativno pomembnostjo človeške agentnosti proti Božji milosti je središče krščanske teologije. V spisih tako milost označuje zastoj, blagohotno in usmiljeno ljubezen Boga do svojih ljudi (Duffy 1993). Karl Barth (1956/1961, 41) je o tesni povezanosti med milostjo in hvaležnostjo zapisal, da pripadata ena drugi kot nebo zemlji. Milost priklič hvaležnost kot glas odmev in hvaležnost sledi milosti kot grom streli.

Povezovanje duhovnosti in hvaležnosti bi lahko po zaslugi religije povečalo hvaležnost, lahko pa bi bilo tudi rezultat v smislu, da hvaležnost povečuje versko prepričanje oz. kot je bilo dokazano, pozitivni afekti povečajo zmožnost ljudi za zbiranje smisla iz njihovih izkušenj (Hicks idr. 2010). V skladu s tem lahko razmišljamo, da hvaležni ljudje doživljajo hvaležnost pogosto in ker je hvaležnost jasno pozitiven afekt, to pomeni, da hvaležni posamezniki bolj verjetno vidijo smisel v življenju, zato so lahko bolj dovzetni za verovanje v inteligentno, dobrohotno in višje bitje (Watkins 2014, 93). Slednje nazorno ponazori Chesterton (2001, 51):

»Preizkus sreče je v hvaležnosti, in jaz sem čutil hvaležnost, četudi nisem mogel vedeti do koga. Otroci so hvaležni, ko jim sveti Miklavž potisne v čevlje igrače in slaščice za darilo. Kako ne bi bil hvaležen svetemu Miklavžu, če mi je v čevlje za darilo zataknil dve čudoviti nogi? Prijateljem, ki nam za rojstni dan darujejo cigare in copate, se zahvalimo. Se mar nikomur ne morem zahvaliti za darilo, ki sem ga dobil za svoj prvi rojstni dan: za svoje rojstvo?«

²¹ Marion Milner (1950) govori o prepuščanju kot o subjektivnem »blanking out-u«, kot o oceanskem občutku izven običajne zavesti, kjer se je posameznik zmožen osvoboditi utečenega in dovoliti, da se pojavi nepričakovana entiteta. Skladatelji imajo pogosto občutek, da pride glasbena ideja iz nekakšnega njim zunanjega vira; Mozart je npr. rekel, da ni skladatelj, temveč zgolj amanuens Boga (Ghent 1990, 110).

²² Nasprotje je pristop lastne moči (angl. *self-power approach*), primer česar je japonska oblika budistične prakse, ki poudarja pomembnost vzdrževanja napora in discipline meditativnih praks kot postopno pot do prebujenja oz. spoznanja (prav tam).

Ravno zaradi slednjega je možno, da izkušnja hvaležnosti – še posebej v kontekstu radodarnosti brez očitnega človeškega dobrotnika – ustvari situacijo, kjer je posameznik bolj dovzeten za verovanje v najvišje dobro bitje kot npr. v Boga (Watkins 2014, 94). Hitri povzetek ugotovitev se nagiba k temu, da so hvaležni ljudje tudi religiozni, saj so ugotovili, da hvaležni ljudje dosegajo višjo oceno pri merjenju duhovne transcendence (Diessner in Lewis 2007; McCullough, Emmons in Tsang 2002; McCullough, Tsang in Emmons 2004; Uhder in Watkins 2012) in intrinzične religioznosti²³ (McCullough, Tsang, in Emmons 2004), ob čemer pa je treba takoj poudariti, da ni religioznost pogoj za hvaležnost. Hvaležni posamezniki se počutijo bližje Bogu (Emmons in Kneezel 2005; McCullough, Emmons in Tsang 2002; Watkins, Xiong in Kolts 2008) in imajo z njim bolj varno navezanost (Uhder in Watkins 2012). Slednji trend se kaže tudi med muslimansko populacijo (Ahmed 2009).

Nedavno se je pojavilo novo področje raziskovanja, ki je pomembno za duhovnost hvaležnih posameznikov, in sicer: hvaležnost Bogu. Jonathan Edwards (1999) je svojo razpravo že leta 1746 sklenil z mislijo, da je hvaležnost Bogu kvalitativno drugačna od splošne hvaležnosti. Izhajajoč iz te predpostavke je Watkins s študenti razvil 14-stopenjsko lestvico hvaležnosti Bogu (angl. *Gratitude toward God scale* (GTG-S)), za katero se je izkazalo, da ima dobre psihometrične lastnosti (Uhder, Webber in Watkins 2010; Watkins, Uhder, Webber, Pichinevenskiy in Sparrow 2011). Večina postavk GTG-S je bila razvitih tako, da so avtorji spremenili postavke testov GQ-6 in GRAT na način, da so bile osredotočene na božanskega dobrotnika. Npr. postavka iz testa GRAT »Mislim, da se je pomembno pogosto ustaviti in ''prešteti blagoslove''« je bila spremenjena v »Mislim, da se je pomembno pogosto spomniti na dobre stvari, ki jih je Bog naredil zame«. Avtorji so odkrili, da GTG napoveduje tako splošno kot duhovno blaginjo, vendar se je izkazal še za posebej pomembnega pri duhovni blaginji vernikov. Rosmarin in sodelavci (2011) so odkrili, da se hvaležnost do Boga razlikuje od splošne hvaležnosti, in sicer hvaležnost do Boga popolnoma pogaja odnos med hvaležnostjo in versko predanostjo, zaradi česar bi morale biti v prihodnje raziskave vključene vse tri

²³ Intrinzično religiozni posamezniki so tisti, ki se zavežejo v versko vedenje, ker jim je njihova religija do skrajnosti pomembna, medtem ko so ekstrinzično motivirani posamezniki tisti, ki imajo interes v religiji samo za doseg svojih nereligioznih ciljev (npr. dvig ekonomskega ali socialnega statusa). Kot zanimivost, ena izmed raziskav je pokazala, da je hvaležnost pozitivno povezana z intrinzično religioznostjo ($r = .32$), medtem ko je negativno povezana z ekstrinzično ($r = -.28$) (Watkins, Woodward, Stone in Kolts 2003).

komponente. Hvaležni posamezniki se nagibajo tudi k hvaležnosti do Boga (korelacija med GTG, GQ6 in GRAT $r = .42$, Watkins, Uher, Webber, Pichinevskiy in Sparrow 2011), vendar ne smemo pozabiti, da lastnost hvaležnosti ni sopomenka za hvaležnost do Boga.

Ker religioznost poveča hvaležnost, se je smiselno vprašati, kako to spodbudi. Pogosto omenjen mehanizem je, da monoteistične religije spodbujajo (če ne zahtevajo) hvaležnost (predvsem do božanskega), kar s socializacijo naredi verne ljudi bolj hvaležne. Bolj zanimiva teorija je, da po zgledu pozitivnih dogodkov, kjer ni očitnih dobrotnikov, duhovno odprti ljudje izkusijo več hvaležnosti, ker zasedajo stališče pripisovanja dobroti Bogu ali nekemu drugemu presežnemu viru (McCullough, Emmons in Tsang 2002). Watkins (2014) pa še posebej izpostavlja pomen izkustva božje milosti, o katerem smo pisali v uvodu poglavja.

2.1.9 Temačna stran hvaležnosti

V zadnjih petnajstih letih je študij hvaležnosti doživel svoj razcvet. Izsledki postavljajo hvaležnost na piedestal in na široko razpravljajo o njenih pozitivnih učinkih za dobrobit na različnih ravneh. Ker je za celostno razumevanje treba pogledati še onkraj pozitivnega, so začeli raziskovalci preučevati tudi bolj temačne vidike doživljanja hvaležnosti (Wood idr. 2016, 137).

Gordon (2013) je opredelila pet vedenj, kjer naredi pretirano doživljanje hvaležnosti več škode kot koristi.

- Pretiravanje s hvaležnostjo ni smiselno, saj tudi pri hvaležnosti velja, da je včasih manj več. Če postavimo previsok cilj za doživljanje hvaležnosti, lahko v primeru, da ga ne dosežemo, doživljamo paradoksalno manj hvaležnosti in veselja, kot če se za ta cilj sploh ne bi odločili.
- Prav tako ni smiselno usmerjati hvaležnosti na nekoga oz. nekaj, ki tega ni vreden oz. vredno. Doživljanje hvaležnosti v zlorabljalnih odnosih je nezdravo in nefunkcionalno.²⁴

²⁴ O tem pišemo podrobneje v nadaljevanju.

- Hvaležnost naj se ne bi uporabljala kot beg pred resnimi problemi. Že res, da hvaležnost pomaga usmeriti pogled na stvari, ki so pomembne, namesto na dnevne sitnosti, vendar je včasih koristneje, da se jeza izrazi in tako pomaga nasloviti ter rešiti problem, namesto da se ga s prijaznostjo pometa pod preprogo.
- Tudi zmanjševanje lastnega uspeha s pretirano hvaležnostjo ni smiselno. Pri doseganju uspeha se je dobro spomniti vseh ljudi, ki so k temu pripomogli, enako pomembno pa je tudi priznati lasten doprinos k celotnemu procesu. V pretiranem zahvaljevanju drugim se lahko skriva nizka samopodoba, ki si ne želi jemati zasluga za lastne kredite.
- Hvaležnosti ne smemo zamenjati z zadolženostjo, saj se v nasprotnem primeru rado zgodi, da posameznik trdo dela, da bi poplačal prejeto ugodnost, namesto da bi jo preprosto užival in z ramen odložil breme dolga. V intimnih partnerstvih lahko to vodi do negativnih občutij med partnerjema, saj je lahko hitro vračanje nekomu, ki ti je drag, znamenje, da si oseba v bistvu ne želi tesnega odnosa.

2.1.9.1 Hvaležnost v zlorabljaljivih odnosih

O škodljivi hvaležnosti lahko govorimo v kontekstu zlorabljaljivih odnosov, ko goji žrtev občutja hvaležnosti rabljuje. V tem primeru so tovrstna občutja izredno negativna, saj ne nazadnje motivirajo žrtev, da ostane v zlorabljaljivem odnosu in še naprej tolerira rabljevo vedenje (Wood idr. 2016). Prizanesljivost se uvršča med tehnike pranja možganov. Za njo je značilno, da jo rabelj uporabi v trenutku, ko se mu zdi, da žrtev ne zmore več. Takrat ji običajno pokloni manjšo prijaznost, ob kateri žrtev doživi občutja globoke hvaležnosti. Slednja v njenih očeh opravičujejo rabljeva dejanja in veljajo npr. na primeru partnerskega odnosa kot neke vrste »medeni tedni« (Holly 2012). Dobrikanje lahko delno pojasni, zakaj ostajajo ljudje v zlorabljaljivih odnosih, četudi jih vsi prepričujejo, naj odnos zapustijo. V skladu s tem so na mestu Stalinove besede, da je hvaležnost pasja bolezen. Rabelj namreč pri žrtvi s prigovarjanjem, da je sama brez njega nič in da sama ne more preživeti, spodbuja lažno odvisnost, ki jo obvezuje k zvestobi kot psa k lastniku. Pri rablju, ki pokaže le malo skrbi, lahko že najmanjše dejanje, ki ni v očeh zunanega opazovalca niti približno vredno hvaležnosti, pri žrtvi vzbudi znatno višja občutja hvaležnosti, kot bi jih v normalnih okoliščinah (Wood idr.

2016, 144). Slednje je v skladu z ugotovitvami, da hvaležnosti ne določa dejanje samo po sebi, temveč to, kako se dejanje uvršča med to, kar je oseba vajena prejeti. Enako velja tudi pri doživljanju hvaležnosti ob ponujeni pomoči, saj se ta primerja s pomočjo, ki jo je oseba vajena prejeti (Wood, Brown in Maltby 2011).

Kljub škodljivi hvaležnosti, ki se razvije v zlorablajočih odnosih in označuje pomanjkanje zdravih razmejitev, ne smemo pozabiti na koristno hvaležnost, ki pomembno vpliva na posameznikovo okrevanje in pomembno zmanjša pojavnost simptomov postravmatske stresne motnje (Masingale idr. 2001).

2.1.9.2 Sprevržena hvaležnost

Odpiranje tovrstnih razmišljanj o hvaležnosti je v zametkih, vendar se nam kljub temu zdi pomembno, da predstavimo tudi ta vidik, čeprav se ga lotevajo predvsem filozofska razmišljanja, medtem ko je psihološka stroka usmerjena bolj v raziskovanje vpliva, ki ga ima hvaležnost na kakovost življenja ljudi. Pionir na področju temnejše strani doživljanja hvaležnosti je Saul Smilansky, na katerega se tudi naslanjamo glede razmišljanja o sprevrženi hvaležnosti in ideji nore etike.

Svojo tezo, da v kontekstu neidentitetnih problemov zrcalijo težave, povezane z doživljanjem hvaležnosti, bolečino glede preteklosti, Smilansky (2016, 126–135) razvija in utemelji s tragičnimi, vendar še kako realističnimi primeri. Pomembnost tveganosti, da posameznik sploh eksistira, so prepoznali že pred časom nekateri klasiki filozofije, npr. Partif. Po njihovem mnenju bi že najmanjša sprememba zadostovala, da ne bi prišlo do srečanja med starši, starimi starši, prastarši, skratka predniki, kar bi lahko vodilo v to, da bi bilo današnjemu dotičnemu posamezniku onemogočeno eksistiranje.

Moralno lahko primerjamo možne alternative za afere, ki so se zgodile, lahko obsojamo različne dejanske zgodovinske dogodke, kot npr. holokavst, svetovno vojno, suženjstvo, in si želimo, da se to ne bi nikoli zgodilo, vendar se moramo zavedati, da so stvari in dogodki v življenje posameznika prišli v »paketu«, za katerega bi morali biti hvaležni. Če izvzamemo prvinska plemena, ki so izolirana od sodobne civilizacije, ne bi bilo mogoče, da obstajamo brez velike serije zgodovinskih in tudi naravnih tragedij, ki so se zgodile še preden smo začeli biti, saj bi bila vsaka, še tako majhna sprememba usodna. Na tem mestu je treba ločevati dve vrsti hvaležnosti, in sicer hvaležnost, ki jo občutimo

do nekoga (npr. do zaveznikov, ki so ustavili nacistični teror druge svetovne vojne) ter hvaležnost za nekaj (npr. za koncentracijsko taborišče, v katerem sta se stara starša spoznala).

Smilansky (prav tam) ne uporablja izraza nora etika za označevanje etičnih pogledov, s katerimi se ne bi strinjal, temveč ga uporablja kot polopisni pojem, ki označuje moralne poglede, ki delujejo nori, čeprav so resnični oz. vsaj zelo verjetni.²⁵ Po tej opredelitvi dosega hvaležnost kriterije za noro etiko, saj nas plemenita predstava, ki jo imamo o hvaležnosti, pomembno razočara, da se začnemo spraševati o njeni sprevrženi morali.

2.1.10 Intervencije hvaležnosti

Večina raziskav povezuje kratkotrajnejše učinke s čustvom hvaležnosti in dolgotrajnejše s hvaležnostjo kot značajem oz. nagnjenjem. V porastu so zato študije, ki se osredotočajo na uporabo hvaležnosti v praksi, saj so dokazane povezanosti med hvaležnostjo in psihološkimi, fizičnimi ter socialnimi koristmi. Različne stroke, od terapevtskih, vzgojno-izobraževalnih do zdravstvenih, tako načrtno snujejo programe in intervencije, ki bi ljudi odprle za polnejše doživljanje in izražanje hvaležnosti ter s tem za bolj zadovoljujoče življenje. Na tem mestu se nam poraja vprašanje, kako lahko posredovanje strokovnjakov spodbuja hvaležnost in kateri principi maksimirajo korist intervencij hvaležnosti.

2.1.10.1 Strategije

Pisanje je lahko pomemben element interveniranja, vendar se je treba zavedati različnih pristopov, ko je govora o pozitivnih in negativnih izkušnjah. Lyubomirsky, Sousa in Dickerhoof (2006) so odkrili, da se zasebne misli o prijetnem življenjskem dogodku povezujejo z višjim zadovoljstvom z življenjem, kot pa če o istem dogodku pišemo ali govorimo. Nasprotno pa analitična narava pisanja pomaga pri ustvarjanju smiselne celote, ko pišemo o negativnih izkušnjah. Pri uporabi intervencij hvaležnosti, je pomembno, da damo udeležencem možnost, da sami presodijo, ali jim je ljubše o

²⁵ Splošna, pomembna in navidezno razumna pričakovanja glede moralnosti so na pomemben način razočarala in vodijo v nepričakovano, neskladno ter do neke mere celo iracionalno situacijo (Smilansky 2016, 135).

hvaležnosti razmišljati ali pisati. Če se odločijo za pisanje, ni odveč usmeritev, da naj se raje kot v analitično pisanje, ki znižuje zadovoljstvo, povezano s pozitivnim dogodkom, usmerijo v način pisanja, kjer z opisovanjem podrobnosti, njihovih misli in občutkov v dotičnem dogodku, podoživljajo pozitivno izkušnjo in tako vzdržujejo ter maksimirajo ponovno doživeto zadovoljstvo (Worthen in Isakson 2007).

Za spodbujanje hvaležnosti so bili razviti naslednji pristopi.

Štetje blagoslovov – velja za eno izmed širše uporabljenih intervencij hvaležnosti. Ta vaja je namenjena posameznikom, da dnevno ali pa tedensko štejejo blagoslove, kar poveča izkustvo hvaležnosti v življenju. Udeleženci zapisujejo npr. 3–5 blagoslovov, za katere so tekom dneva hvaležni, v za to namenjen zvezek, ki ga imenujejo kar dnevnik hvaležnosti. Intervencija je osnovana na predpostavki, da se pozornost preusmeri od negativnosti k pozitivnostim, kar ima na življenje ljudi pomembne posledice (Emmons in McCullough 2003).

Obisk iz hvaležnosti – je osnovan na pisanju in dostavitvi pisma hvaležnosti, kar poveča posameznikov občutek hvaležnosti. Ljudje so spodbujeni, da pomislijo na osebo, kateri se niso nikoli izrecno zahvalili za posebne pozornosti, ki so jih bili deležni. V pisanju se tej osebi zahvalijo za prejeto in pismo osebno dostavijo naslovniku (Seligman, Rashid in Parks 2006). Vaja obiska iz hvaležnosti je osnovana na predvidevanju, da četudi se ljudje pogosto zahvalijo, niso ravno uspešni pri izražanju resnično globoke hvaležnosti darovalcem. Slednja intervencija spodbuja ljudi, da naredijo ravno to (Rashid 2009). Tako vaja štetja blagoslovov kot obisk iz hvaležnosti sta bili prepoznani kot taki, ki sta spremenili življenje, saj sta na vzorcu pomembno znižali simptome depresivnosti in povišali stopnjo sreče (Seligman, Rashid in Parks 2006).

Ustvarjanje kataloga hvaležnosti – ljudi, ki opravljajo to vajo, se spodbudi, da v tednu dni naredijo obširen seznam vseh svojih blagoslovov. Ko napišejo tiste najbolj očitne, se njihovo pozornost usmerja na manjše, ki se jih morebiti sploh ne zavedajo (tekoča pitna voda, elektrika ipd.). Udeležencem se pomaga, da ozavešijo tudi tiste blagoslove, ki jih kot take sploh ne dojemajo (npr. zmožnost občutiti bolečino, saj je ta signal, da se v telesu nekaj dogaja) (Worthen in Isakson 2007).

Za spodbujanje in razvijanje hvaležnosti je Miller (1995) razvil preprost **kognitivno-vedenjski pristop**, ki temelji na štirih korakih. Ti koraki so: (a) identificiranje nehvaležnih misli, (b) oblikovanje misli, ki podpirajo hvaležnost, (c) zamenjava nehvaležnih misli s tistimi, ki hvaležnost podpirajo, in (d) prevajanje notranjega občutka hvaležnosti v dejanja.

Drugo alternativno pot, kako povečati posameznikov občutek hvaležnosti, predstavlja **terapija Naikan**, japonska oblika meditacije (Krech 2001). Posameznike uči, kako dnevno meditirati na osnovi treh na hvaležnost osredotočenih vprašanj. Kaj sem prejel? Kaj sem podaril? Katere težave sem povzročil drugim? Tovrstna meditacija pomaga ozavestiti občutke hvaležnosti, zavezanosti, hkrati pa motivira k recipročnemu delovanju.

Worthen in Isakson (2007, 39–40) sta opredelila še nekaj strategij oz. usmeritev za izvajanje intervencij hvaležnosti v klinični praksi.

- Uporabniku pomagamo prepoznavati in ceniti napredek, četudi je majhen.
- Cenimo male pozornosti, ki so vedno na razpolago in vodijo k večjemu zavedanju ter čuječnosti. Priporočena je vaja, da klienti pomislijo na tri stvari, ki jih v tistem dnevu dojemajo kot samoumevne in jih navdajajo z občutkom pomirjenosti, sreče, zadovoljstva, izpolnjenosti (npr. dober spanec ponoči), hkrati pa naj pomislijo na tri stvari, ki se tekom dne niso zgodile in so prihranile stres, neprijetnost ter razočaranje (npr. tekoč promet na poti v službo).
- Pri duhovno usmerjenih klientih, ki si redno vzamejo čas za molitev, lahko predlagamo, da eno molitev v celoti posvetijo zahvali, ki gre čez očitno (npr. biti hvaležen za čustveno bolečino, ki sporoča, da jim določena stvar še vedno veliko pomeni).
- Učimo uporabe jezika hvaležnosti, da se znajo izraziti, hkrati pa zahvalo tudi uporabiti v vsakdanu (npr. v trgovini).
- Hvaležnost pogosto vznikne iz primerjave z drugimi, še posebej ko gre drugim slabše kot nam samim. To utegne biti učinkovita metoda, vendar se je treba izogniti delanju sodb glede drugih in gojenju pretiranega ponosa nad lastnimi zmožnostmi oz. okoliščinami. Primerjava s samim seboj ima manj negativnih posledic. Če klient vidi, kako se stvari izboljšujejo (v primerjavi s preteklostjo)

oz. kako se približuje tistemu, kar si želi (primerjava z ideali), je bolj dovzeten, da občuti hvaležnost. Tovrstna metoda je težje učinkovita pri ljudeh, ki imajo visoke standarde, težje pa deluje tudi, ko se posameznik znajde v situacijah, ki se slabšajo, kot npr. hitro napredujoča bolezen ali pa staranje. V takih primerih lahko uporabimo intervencije hvaležnosti, ki se osredotočajo na druge vidike življenja.

- Spodbujanje partnerske hvaležnosti prinaša korist še posebej v situacijah, ko je napetost oz. konfliktnost med partnerjema visoka. Takrat je priporočeno, da si vzameta »time out« in se osredotočita na stvari, ki jih drug pri drugem cenita in si to tudi povesta. To mora biti narejeno previdno in primerno, saj ne sme služiti kot izogib problemu, hkrati pa metode ne smeta uporabljati kot sredstvo manipulacije.

Na tem mestu bi dodali lastno razmišljanje, in sicer se nam zdi smiselno, da bi se partnerja naučila rednega izražanja hvaležnosti, ne pa samo, ko nastopijo konflikti. V tem smislu bi se nam zdelo uporabno, da bi si partnerja npr. pred spanjem zaupala stvari, dogodke, ljudi, za katere sta bila tekom dne hvaležna, saj bi to med njima gradilo dodatno zaupanje, čustveno intimnost in medsebojno povezanost. Tovrsten ritual bi lahko uporabila tudi z otroki, preden bi jima prebrala pravljico za lahko noč ali jih pospremila v posteljo.

2.1.10.2 Principi

Naslednji principi lahko pomagajo maksimirati učinkovitost intervencij hvaležnosti.

- **Napor in kontinuiteta.** Dolgoročne koristi intervencij hvaležnosti so bolj verjetne tam, kjer se izvajajo neprekinjeno. Enkratne intervencije, kot je npr. obisk iz hvaležnosti, imajo takojšni pomembni pozitivni učinek, ki pa se po ponovnem merjenju po treh mesecih povrne na prvotno čustveno stanje (Seligman idr. 2005). Trajna predanost je nujna, če želimo doseči dolgoročne koristi.
- **Samosodelovanje.** Posamezniki pokažejo večjo predanost za izvrševanje vaj iz hvaležnosti, ko so intervencije v skladu z njihovimi vrednotami in potrebami, tj.

ko imamo v igri intrinzično motivacijo (Worthen in Isakson 2007). Izpeljavo intervencije izboljšajo specifični in konkretni načrti, ki jih osnujemo skupaj s klientom. Delež prekinitev terapije pri klientih z depresijo, ki so delovali po principih pozitivne psihoterapije, je bil 13 %, pri tistih, ki so bili deležni običajne obravnave, 40 % in 29 % pri klientih, ki so bili deležni običajne obravnave z zdravljenjem z antidepressivi (Seligman, Rashid in Parks 2006). Pozitivna psihoterapevtska obravnava je imela veliko nižji osip klientov, kar lahko razumemo, kot da jo slednji dojemajo kot bolj prepričljivo in lažjo za izvrševanje.

- **Variacije.** Spreminjanje intervencij pomaga ohranjati aktivnosti sveže in preganja učinek prilagojenosti. V nasprotnem primeru postanejo le-te preveč običajne. Ker razvijanje hvaležne drže zahteva vztrajno in redno vajo, lahko za zmanjšanje občutka prilagojenosti spreminjamo način, kako je hvaležnost uprizorjena. To lahko naredimo tako, da: spremenimo domeno fokusa (pozornost od zdravja preusmerimo npr. na vire socialne podpore); spremenimo pogostost in intenziteto intervencij;²⁶ izvajamo različne vrste intervencij hvaležnosti; poslužujemo pa se tudi takih, ki nimajo nujno povezave s hvaležnostjo (Worthen in Isakson 2007).

2.1.10.3 Edinstvenost intervencij hvaležnosti

O pozitivnih čustvih in njihovi zmožnosti, da širijo miselne in vedenjske repertoarje, večajo odpornost na stres ter da imajo ugoden vpliv na telesno, socialno in psihično blagostanje, smo že pisali. Med ta čustva vsekakor sodi tudi hvaležnost, vendar velja za njo nekaj specifičnega. Že njena osnova, ki je prosocialne in odnosne narave, vodi v snovanje socialnih vezi, ki tvorijo edinstvene poti do blagostanja, medtem ko se večina ostalih pozitivnih čustev razvija relativno neodvisno od socialnih interakcij (Emmons in Stern 2013).

²⁶ Raziskave si niso povsem enotne glede pogostosti opravljanja intervencij in njihove učinkovitosti. Emmons in McCullough (2003) sta npr. prišla do ugotovitve, da je dnevno pisanje seznama hvaležnosti učinkovitejše kot tedensko, medtem ko so Lyubomirsky, Sheldon in Schkade (2005) prišli do ravno obratne ugotovitve, saj so udeleženci, ki so opravljali seznam enkrat tedensko, poročali o višjem občutju blagostanja kot tisti, ki so to opravljali trikrat tedensko.

2.2 Zadovoljstvo v partnerskem odnosu

V raziskavah je prisotne precej zmede glede pojmov: zadovoljstvo, kakovost, prilagajanje in sreča v partnerskem odnosu.²⁷ Termini so pogosto uporabljeni sinonimno, kar pa je nedosledno (Heyman, Sayers in Bellack 1994).

Večina raziskav, ki je preučevala zakonce, se je v zadnjih dveh desetletjih bolj kot na zadovoljstvo usmerila na kakovost v zakonu (Knowles 2002). Slednja je definirana kot multidimenzionalen koncept, ki vključuje poročanje zakonca o sreči v zakonu, pogostosti skupnih dejavnosti (navezuje se na interakcijo v zakonu) in misli oz. dejanja, ki bi lahko vodila v ločitev (podvrženost ločitvi) (Amato idr. 2003, 5). V nasprotju s kakovostjo zakona pa opredeljujejo zadovoljstvo z zakonom kot mentalno stanje, ki reflektira opazne koristi in izgube v zakonu določne osebe. Večje kot so prizadejane izgube, nižje bo splošno zadovoljstvo z zakonom in z zakonskim partnerjem. In obratno, več koristi, ki jih bo oseba zaznala, bo vplivalo na večje zadovoljstvo tako z zakonom kot z zakonskim partnerjem (Stone in Shackelford 2007, 541). V tem kontekstu je torej zadovoljstvo z zakonom videno kot ena izmed komponent multidimenzionalnega koncepta kakovosti zakona (Amato idr. 2003).

Ko govorimo o zadovoljstvu v partnerskem odnosu, se lahko kaj hitro pretirano usmerimo na odzivanje med partnerjema na področju pričakovanj in dolžnosti, ob čemer pa spregledamo pomemben dejavnik kulturne in socialne sfere. V zahodni individualizirani družbi so kriteriji glede zadovoljstva močno povezani s cilji samozadostitve oz. z ideali sreče, vzpostavljene med zakoncema, medtem ko je na vzhodu še vedno prisotna skupnostna zavest, kjer se kot kriterij za zadovoljstvo šteje npr., na kakšen način so obravnavani partnerjevi sorodniki. Da ne govorimo o načrtovanih porokah, ki na vzhodu predstavljajo pomembno zavezništvo med družinama, na zahodu pa se zdijo v nasprotju s preferencami dveh posameznikov (Lalonde idr. 2004). Kakorkoli, poleg pomembnih razlik med kulturami moramo biti pozorni tudi na razlike znotraj same kulture, npr. na socio-politični in kulturni kontekst, saj so pomembno povezane z družbeno vzpostavljenimi spolnimi vlogami, ki

²⁷ V pričujočem delu se nanaša partnerski odnos tako na zakonsko kot izvenzakonsko zvezo, saj lahko spoznanja številnih raziskav, opravljenih na temo zakonskega zadovoljstva (angl. *marital satisfaction*), prenesemo na partnerske odnose nasploh, saj se v današnjem času vedno več parov odloča za življenje v zunajzakonski skupnosti (Mauko Jug 2014, 7).

pomembno vplivajo na kriterije zadovoljstva v zakonu, a se med partnerji razlikujejo (Lucas idr. 2008).

2.2.1 Pomen podobnosti med partnerjema

Izhajajoč iz principa asortativnega parjenja (angl. *assortative mating*) oz. homogamije, ki je dobro uveljavljena na področju raziskovanja zakona, pridemo do zaključka, da partnerja težita k temu, da sta si kar najbolj podobna. Podobnosti iščeta v starosti, rasi, verski opredeljenosti, antropometriji, fizični privlačnosti, socialno-ekonomskem statusu, inteligentnosti, izobrazbi, osebnosti, značilnostih, interesih in spolnem nagonu (Keller, Thiessen in Young 1996; Wilson in Cousins 2003; Gonzaga, Campos in Bradbury 2007; Bleske-Rechek, Remiker in Baker 2009). Dokazano je bilo, da so pari, ki so si bili med seboj bolj podobni, poročali o večji stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu (Richard, Wakefield Jr. in Lewak 1990; Little, Burt in Perrett 2006; Gonzaga, Carter in Galen Buckwalter 2010), longitudinalne študije pa so tudi poročale o večji stabilnosti zveze (Tzeng 1992; Bentler in Newcomb 1978).

Izbira podobnosti med partnerjema se ne vrši samo na zavedni ravni, temveč predvsem na nezavedni, saj partnerja skupaj privede skrivnostna privlačnost. Z gotovostjo lahko torej trdimo, da je izbira zakonskega partnerja vedno predvsem osnovana na psihoorganskih povezavah med starši in otrokom ter da je poznejši partnerski odnos vedno rezultat vzajemnih projekcijsko-introjekcijskih identifikacij, v katerih partnerja iščeta izgubljeni del sebe, kar so velikokrat odcepljeni, nesprejemljivi deli sebe, ki sta jih odcepila in jih sedaj na novo iščeta v drugem (Gostečnik 2015, 23).

2.2.2 Je zadovoljstvo nasprotje partnerskega nezadovoljstva?

Za zadovoljujoč partnerski odnos ni značilna popolna odsotnost nezadovoljstva, saj so v obeh odnosih, tako v zadovoljujočih kot v nezadovoljujočih, prisotne pozitivne in negativne dimenzije. Razlika je edino v tem, da vzdržujejo bolj zadovoljni pari prevlado pozitivnosti nad negativnostmi, medtem ko je pri manj zadovoljnih parih razmerje enako oz. v prid negativnostim (Bertoni in Bodenmann 2010). Ista študija je tudi pokazala, da se bolj zadovoljni partnerji v primerjavi z manj zadovoljnimi oz. tistimi, ki

so v terapevtski obravnavi, bolje soočajo s konflikti in imajo boljše odnose z izvorno družino.

Za opis zadovoljstva v zakonu lahko uporabimo obliko črke U (Patrick idr. 2007). Mladoporočenci začnejo svoj zakon z visoko stopnjo zakonskega zadovoljstva, ki pa začne kmalu padati, kar traja nekako 10–20 let. Nato začne zadovoljstvo v zakonskem odnosu spet naraščati. Eden izmed možnih razlogov za tovrstno obrazložitev so otroci, ki se v zakonu rodijo. Dokler živijo otroci s starši, se občutek bližine med zakoncema znižuje, prav tako pa se znižuje tudi zadovoljstvo z zakonskim odnosom. Ko otroci zapustijo dom, se partnerja med seboj ponovno zbližata, kar posledično vpliva na povečanje zadovoljstva v partnerskem odnosu. Slednja obrazložitev je naletela na nasprotujoča si mnenja glede tega, ali so otroci poglavitni razlog za oblikovanje U-krivulje, saj predstavlja za nekatere pare dejanski padec zadovoljstva z zakonom odhod otrok od doma. Kakorkoli, raziskava Patricka in sodelavcev (2007) je dala dobro izhodišče, da lahko igra intimnost pomembnejšo vlogo v zadovoljstvu z zakonom, kot je bilo prvotno mišljeno, oz. da vidita mož in žena intimnost kot sinonim za zadovoljstvo.

2.2.3 Faktorji zadovoljstva v partnerskem odnosu

2.2.3.1 Komunikacija

Da igra komunikacija pomembno vlogo v zadovoljstvu s partnerskim odnosom, se strinjajo tako teoretiki kot praktiki, ob čemer pa velja poudariti, da je odnos med obema spremenljivkama precej kompleksen (Burlison in Denton 1997). Še posebej so raziskovalci poudarili, da nezadovoljni pari trpijo pomanjkanje komunikacijskih veščin, kar zmanjša njihovo zmožnost učinkovite komunikacije. Deficit ima tako pomemben vpliv na doživljanje nezadovoljstva v zakonu, saj partnerji niso sposobni ustrezno regulirati čustvenih stanj, tako da prihaja namesto do uspešne komunikacije do obrambne in polne konfliktov (Litzinger in Coop Gordon 2005).

2.2.3.2 Spolno življenje

Poleg uspešne komunikacije igra v sklopu zadovoljstva s partnerskim odnosom pomembno vlogo zadovoljstvo v spolnem življenju. Slednje so potrdile številne raziskave (Ziaee idr. 2014; Young idr. 1998; Christopher in Sprecher 2000; Apt idr. 1996; Butzer in Campbell 2008; Hassebrauck in Fehr 2002; Fields 1983), čeprav so med njimi tudi take, ki so ugotovile, da so nekateri pari zadovoljni s partnerskim odnosom na splošno, nezadovoljni pa s spolnim (Birnbbaum idr. 2006), in obratno (Edwards in Booth 1994; Kaplan 1974).

Zanimiva je raziskava (Litzinger in Coop Gordon 2005), ki povezuje oba faktorja, tako zadovoljstvo v spolnosti kot tudi komunikacijo med partnerjema, saj je ugotovila, da partnerji, ki so spolno zadovoljni, poročajo o višji stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu, četudi doživljajo težave v komunikaciji. Iz tega bi lahko sklepali, da lahko spolno zadovoljstvo delno kompenzira negativne učinke slabe komunikacije na ravni zadovoljstva v partnerstvu.

2.2.3.3 Individualni emocionalni in kognitivni faktorji

Emocionalna ekspresivnost predstavlja individualne trajne vzorce kazanja verbalnih/neverbalnih izrazov, ki so povezani z različnimi čustvi. Višja stopnja partnerske emocionalne ekspresivnosti je močno povezana s poročanjem o višji stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu (Gill, Christensen, in Fincham 1999; Rauer in Volling 2005). Opazovalne študije so med drugim ugotovile, da si zadovoljni partnerji izmenjujejo več pozitivnih interakcij, ob čemer v primerjavi z manj zadovoljnimi partnerji izražajo več humorja, strinjanja, odobravanja, skrbi in empatije (Feeney 1998).

Ellis (1986) je bil prvi, ki je poudaril morebitno povezanost individualnih kognitivnih faktorjev in stopnje partnerskega zadovoljstva. Po njegovem mnenju naj bi tako v zakonih z izrazito visoko stopnjo zakonske stiske prihajalo pri enem ali pa obeh partnerjih do iracionalnih prepričanj, ki se kažejo kot močno pretirana, rigidna, nelogična ali absolutna. Kvarno razmerje med nefunkcionalnimi prepričanji in konflikti oz. stisko v partnerstvu so potrdile tudi nekatere raziskave (Hamamci 2005; Möller, Rabe in Nortje 2001). Za lažje razumevanje so Baucom in sodelavci (1989) razvili

tipologijo kognicij, ki nakazuje na odnosno stisko. Slednja vključuje: (a) selektivno pozornost (težnjo k zaznavi samo določenih dogodkov, ki so se zgodili v odnosu in spregledu ostalih), (b) atribucije (sklepanja o faktorjih, ki so vplivala na dejanja, povezana z zakonskim življenjem), (c) pričakovanja (predvidevanja o verjetnosti, da se bodo določeni dogodki v partnerskem odnosu zgodili), (d) domneve (prepričanja o normalnih karakteristikah ljudi in odnosov) in (e) standarde (prepričanja o karakteristikah, ki naj bi jih ljudje in odnosi imeli) (Tilden in Dattilio 2005, 142).

2.2.3.3.1 Empatija

Izraz empatije je pomembna komponenta zadovoljujočih partnerskih odnosov. Kljub zavedanju pomembnosti empatije v odnosu partnerja pogosto ne kažeta empatičnega razumevanja v obsegu, da bi se med seboj počutila razumljena in sprejeta. V splošnem mera in pripravljenost izražanja empatije upadeta z razvojem partnerskega odnosa (Thomas, Fletcher in Langer 1997). Dalj časa ko so pari poročeni oz. v zvezi, manjša verjetnost je, da si medsebojno izkazujejo empatijo, čeprav poročajo tisti pari, katerih odnos je bolj prilagojen, o izražanju empatije v večjem obsegu (Waldinger idr. 2004). Potemtakem mera izražanja empatije pomembno razlikuje med bolj in manj srečnimi pari (Wilkie, Ferree in Ratcliff 1998).

2.2.3.3.2 Izražanje naklonjenosti

Izkazalo se je, da je izražanje naklonjenosti tudi ena izmed pomembnih komponent zadovoljstva z odnosom med partnerjema. Čustva naklonjenosti enega partnerja do drugega niso sama po sebi garant za visoko stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom, saj mora biti naklonjenost izražena tako, da lahko drugi partner začuti globoko občutje ljubezni. Raziskava (Olson in Olson 2000, 123) je razkrila, da je 28 % nezadovoljnih parov poročalo o vzajemnem izražanju naklonjenosti, medtem ko je bil med zadovoljnimi pari ta delež 72 %. Eden izmed pglavitnih razlogov glede pomembnosti izražanja občutij naklonjenosti v partnerskem odnosu je, da to oblikuje občutek odnosne intimnosti in s tem preprečuje oddaljevanje med partnerjema (Hyun in Shin 2012, 112).

2.2.3.4 Skupno preživljanje prostega časa

Aktivnosti, ki si jih partnerja v prostem času delita, pozitivno vplivajo na višje zadovoljstvo s partnerskim odnosom (Baldwin, Ellis in Baldwin 1999). Na podlagi študije poročenih parov so prišli do ugotovitev, da imajo moške in žene različne izkušnje pri skupnih pristočasnih aktivnostih. Dojemanje žene, da se ji mož pridruži pri aktivnosti, v večji meri napoveduje njeno zadovoljstvo z zakonom, saj je, izhajajoč iz študije (Dindia in Timmerman 2003), za žene pomembnejši od same aktivnosti čas, ki ga preživijo z mozem. Pri moških pa je stanje drugačno, saj je pri njih v ospredju aktivnost, v kateri uživajo, pred skupnim časom, ki ga preživijo z ženo (Greeff in Malherbe 2001). Kakorkoli, preživljanje prostega časa skupaj ne prinese nujno zakonske intimnosti med mozem in ženo, zato je pomembno, da se vnaprej določi cilje, ki jih želita pri skupni pristočasni aktivnosti doseči (Hyun in Shin 2012, 117).

2.2.4 Dinamična teorija ciljev v partnerskem odnosu

Partnerski cilj je eden ključnih elementov v dinamični teoriji ciljev v partnerskem odnosu²⁸ (Li in Fung 2011), saj je doseg pomembnih ciljev ključna determinanta zadovoljstva v partnerskem odnosu. Štirje ključni elementi omenjene teorije govorijo o tem, da:

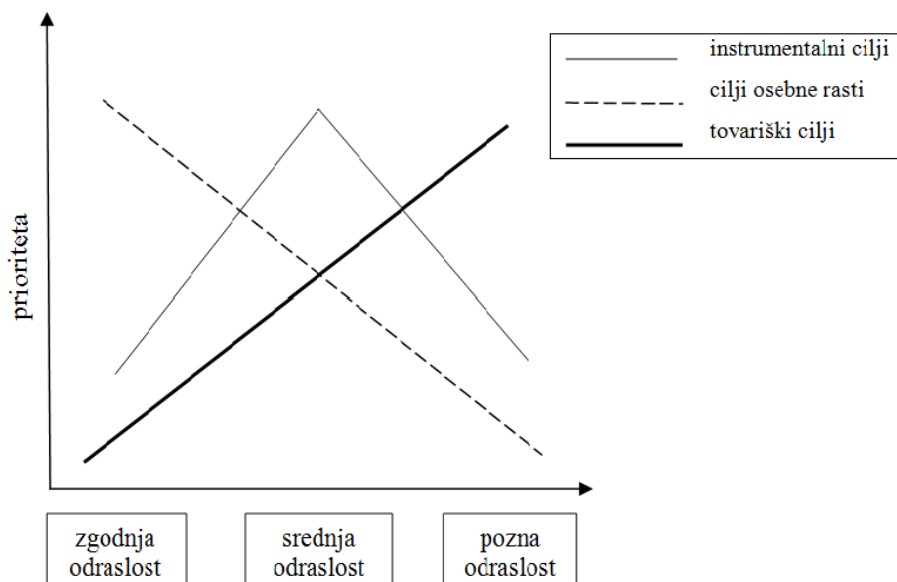
- imajo ljudje številne cilje, ki jih želijo v svojem partnerskem odnosu doseči;
- prioriteta različnih partnerskih ciljev spreminja dinamiko tekom odraslosti;
- v kolikor so prednostni partnerski cilji v določenem razvojnem obdobju doseženi, ti določajo partnersko zadovoljstvo in
- zavedati se moramo vplivanja preostalih faktorjev, ki prav tako vplivajo na zadovoljstvo v partnerskem odnosu s tem, da spreminjajo prioritete različnih partnerskih ciljev, ali pa da jih pomagajo doseči.

²⁸ Kolikor smo pregledali literaturo, je ta teorija prva, ki integrira pogled na vseživljenjski razvoj v raziskovanje zadovoljstva v partnerskem odnosu.

2.2.4.1. Klasifikacija partnerskih ciljev

Na osnovi literature človeških ciljev so avtorji klasificirali tri kategorije ciljev v partnerskem odnosu:

1. tovariški cilji – navezujejo se na človeške potrebe po pripadnosti in povezanosti v partnerstvu;
2. cilji osebne rasti – naslavljaajo posameznikovo željo izboljšati oz. aktualizirati sebe v partnerskem odnosu;
3. instrumentalni cilji – govorijo o praktični naravi partnerstva, tj. o tem, kako bodo razdeljene zadolžitve v gospodinjstvu, upravljanje financ, vzgoja otrok (248).



Slika 5. Menjavanje prioritete treh različnih partnerskih ciljev tekom odraslosti (prevzeto po Li in Fung 2011, str. 249).

Kot je vidno s slike, se cilji v partnerstvu tekom odraslosti dinamično spreminjajo. V splošnem poudarjajo mladi pari pomen ciljev osebne rasti, pari srednjih let postavljajo na pomembnejše mesto instrumentalne cilje, medtem ko so v središču starejših parov tovariški cilji.

2.2.5 Pogled z vidika evolucijske psihologije

Ker je zadovoljstvo v partnerskem odnosu kompleksen fenomen, si pogledjmo njegova evolucijska izhodišča. Raziskovalci domnevajo, da so sesalci in ptiči razvili tri primarne, samostojne in med seboj povezane emocionalne sisteme v možganih za parjenje, reprodukcijo ter skrb za potomce, in sicer: poželenje, privlačnost in navezanost (Fisher 2000, 96).

Spolni nagon (*libido* oz. *spolna sla*) označuje hrepenenje po spolni zadovoljitvi, ki se ga povezuje z estrogeni in androgeni. Sla motivira posameznike, da iščejo spolno združitev s primernim predstavnikom iste vrste (prav tam).

Sistem privlačnosti (pri ljudeh *strastna* oz. *obsesivna ljubezen, zaljubljenost*) označuje povečana energija in usmerjena pozornost na prednostnega paritvenega partnerja. Pri ljudeh je to pospremljeno s čustvi vznesenosti, vsiljivim razmišljanjem o objektu ljubezni in hrepenenjem po čustveni združitvi s (potencialnim) partnerjem. Privlačnost se primarno povezuje z visoko ravno kateholaminov, dopamina in norepinefrina ter nizko vrednostjo indoleamina in serotonina v možganih. Ta emocionalni sistem je primarno nastal, da lajša izbiro partnerja, aktivira posameznike, da izberejo med potencialnimi paritvenimi partnerji, varčujejo s paritveno energijo in usmerijo pozornost na gensko superiorne posameznike (prav tam).

Sistem navezanosti (pri ljudeh poimenovan kot *tovariška ljubezen*) pri sesalcih in pticah označuje vzajemno obrambo ozemlja in/ali spletnje gnezda, skupno hranjenje in čiščenje dlake, vzdrževanje tesne bližine, ločitveni strah, deljena starševska opravila in druga pripadnostna vedenja. Pri ljudeh se navezanost povezuje tudi s čustvi umirjenosti, varnosti, socialnega udobja in emocionalne združitve, primarno pa je povezana z nevropeptidi, oksitocinom in vazopresinom. Ta emocionalni sistem se je razvil, da spodbuja posameznike k sodelovanju pri pozitivnih družbenih vedenjih in/ali da vzdržuje pripadnostne povezave dovolj dolgo, da se zaključijo vrste specifične starševske dolžnosti (prav tam).

2.2.5.1 Teorija navezanosti v odraslosti

Čeprav svojih idej ni neposredno apliciral na odrasle intimne odnose, je v razmišljanjih o navezanosti Bowlby večkrat nakazal dolgoročni in trajni pomen odnosov navezanosti, najočitneje z idejo notranjega delovnega modela, ki pojasnjuje, kako ponotranjene izkušnje iz otroštva spet pridejo na plan v obliki pričakovanj glede dostopnosti in odzivnosti bližnjih oseb oziroma intimnih partnerjev (Erzar in Kompan Erzar 2011, 194). Hazan in Shaver (1987) sta na podlagi vzporednic med navezanostjo v otroštvu in navezanostjo v odrasli dobi ugotovila, da se v obeh tipih odnosov razvije: občutek varnosti med partnerjema; tesni intimni telesni stiki; ne počutijo se varno, kadar partner ni dostopen; med seboj delijo izkušnje in odkritja; pretežno komunicirajo z izrazi obraza ter uporabljajo otroško govorico.

Čustvena varnost prihaja iz odnosov navezanosti in upravičeno lahko rečemo, da odrasli intimni odnosi partnerjem dajejo tako čustveno varnost, kot jo poznamo iz odnosov med starši in otrokom. Odnosi, kjer se med partnerjema razvije navezanost, imajo tudi reprodukcijske prednosti: otroci bodo tudi svoje partnerje izbirali po enakem vzorcu in bodo v primeru, da so njihovi starši ostali v trajni zvezi, tudi sami dali pri izbiri partnerja prednost kvaliteti pred kvantiteto (Erzar in Kompan Erzar 2011, 198).

2.2.5.1.1 Navezanost in hvaležnost

Izhajajoč iz psihoanalitične perspektive se je Klein (1998) osredotočala na vire hvaležnosti tekom dojenčkovih interakcij s primarnim skrbnikom in enačila zmožnost občutenja hvaležnosti z zmožnostjo ljubiti (492). Tako kot Bowlby je predlagala, da prijetne interakcije z nežnim in odzivnim skrbnikom vodijo v oblikovanje pozitivnih mentalnih predstav drugih, katere ukrotijo destruktivne emocije, kot so pohlep in zavist, in vodijo dojenčka k čutenju, da je bil s strani skrbnika deležen edinstvenega darila, ki ga želi obdržati (493). Poleg tega gre razvoj hvaležnosti, ki predstavlja asimilacijo dobrega objekta (dojke), ki je obogatil *self*, skupaj z vzporednim razvojem radodarnosti, saj notranje bogastvo izvira iz dejstva, da je otrok asimilirал dobri objekt in postal zmožen deliti njegove darove z drugimi. Tako lahko introjicira prijaznejši zunanji svet, čemur sledi občutek, da ta bogati. Celo dejstvo, da radodarnost pogosto ni dovolj

cenjena, ne more spodkopati njegove možnosti, da daje. Ravno nasprotno pa pri ljudeh, ki niso dovolj vzpostavili občutka notranjega bogastva in moči, navalom radodarnosti pogosto sledi čezmerna potreba po priznanju in hvaležnosti, tej pa preganjalna tesnoba glede tega, da so osiromašeni in oropani (494). Klein vidi hvaležnost tudi kot notranji vir, ki pomaga tako pri soočanju s težavami in duševnimi bolečinami kot tudi pri sprejetju življenjskih tragedij brez grenkobe.

Glede na perspektivo navezanosti gredo izkušnje hvaležnosti, nabrane s pozitivnimi interakcijami z drugimi, z roko v roki z občutji zaščite, sprejemanja in cenjenja, kar osnuje pozitivne modele drugih kot tistih, ki so dostopni, odzivni, podporni in ljubeči (Mikulincer, Shaver in Slav 2006). Kot rezultat je varna navezanost tesno povezana z občutenjem hvaležnosti, medtem ko je v splošnem izogibajoča navezanost povezana z nižjo stopnjo. Pri ambivalentni navezanosti naletimo na večjo kompleksnost, saj ta stil ne nujno izključuje hvaležnosti, vendar jo blati z nasprotujočimi si čustvi, kar spodkopava njene dobre učinke (200).

3. Raziskovalni problemi in raziskovalna metodologija

3.1 Raziskovalni problem

Študij negativnih procesov v partnerstvu je vodil v razvoj intervencij, ki so postale učinkovite in so znatno pomagale izboljšati odnos parom v stiski. Kljub učinkovitosti obravnav teh negativnih procesov se je v klinični praksi izkazalo, da zgolj obravnav negativnih procesov v partnerstvu ne zadostuje in da se je treba osredotočiti tudi na izgradnjo pozitivnih procesov. Dosedanje raziskave, ki se osredotočajo na pozitivne vidike partnerskega odnosa, s svojimi izsledki redko dosežejo stopnjo obravnave kot klinične intervencije, ki bi lahko partnerje obvarovale pred uničujočimi procesi, ki vodijo v partnersko stisko oz. razpad zveze (Gordon in Baucom 2009, 431). Gre torej za področje, ki je še vedno empirično premalo raziskano.

Stiske v partnerskih odnosih je mogoče razreševati z ustrezno predelavo negativnih vsebin, delno pa se jih lahko prepreči z iskanjem pozitivnega v odnosih in odkritjem načinov, ki povečajo pozitivne afekte v vsakdanjih trenutkih (Driver in Gottman 2004).

Dokazano je namreč bilo, da vsebujejo zakoni, ki se ne soočajo s stisko, več pozitivno naravnanih recipročnih izmenjav kot tisti, ki se s stisko soočajo (Gottman idr. 1976). Slednje izmenjave dojemata Gottman in Notarius (2002) kot ključno karakteristiko uspešnih zakonskih interakcij. Dodatno je ena izmed študij potrdila, da lahko pozitivnosti učinkovito delujejo proti negativnostim v partnerski komunikaciji, in sicer je treba uravnovesiti eno negativno izmenjavo s petimi pozitivnostmi (Gottman 1994, 181–183). Izražanje hvaležnosti partnerju lahko oskrbuje partnerski odnos z več pozitivnimi interakcijami, kar zvišuje stopnjo dobrega počutja in spodbuja pozitivno recipročnost (Oatley in Jenkins 1996). V tem smislu lahko deluje hvaležnost pri partnerjih kot vir za povečanje blagostanja v njihovih zvezah, kar je temeljno izhodišče tega raziskovalnega dela.

Med pregledom teoretičnih in praktičnih izsledkov raziskav smo ugotovili, da je raziskovanje hvaležnosti trenutno zelo spodbujeno. Raziskave njenih pozitivnih učinkov, ki se kažejo na številnih področjih, segajoč od čustvene, družbene, telesne

blaginje in, zanimivo, celo do okusa.²⁹ Manj raziskav pa je s področja partnerstva, kar nas je tudi spodbudilo, da smo svoj fokus usmerili v to področje.

V raziskavi nas zanima:

1. Ali se moški in ženske med seboj razlikujejo v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji doživljanja zadovoljstva v partnerskem odnosu?
2. Ali se partnerji glede na zakonski stan med seboj razlikujejo v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji doživljanja zadovoljstva v partnerskem odnosu?
3. Kakšna je povezanost med stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu in doživljanjem hvaležnosti?

3.2 Cilji raziskave

Cilj magistrske naloge je raziskati konstrukta hvaležnosti in zadovoljstva v partnerskem odnosu ter njuno medsebojno povezanost. Z odgovori na raziskovalna vprašanja želimo prispevati k ozaveščanju pomena hvaležnosti v potrošniško usmerjeni družbi, kjer je le malo prostora zanjo. Raziskava bo orala ledino na področju, ki povezuje doživljanje hvaležnosti z zadovoljstvom v partnerskem odnosu, v slovenskem prostoru, zato bodo izsledki zanimivi že s samega stališča, kje se nahajajo slovenski pari v primerjavi s pari iz tujine, kjer so bile narejene podobne raziskave, hkrati pa bodo nudili tudi nadaljnjo usmeritev pri uvajanju intervencij hvaležnosti v samopomočno oz. terapevtsko prakso.

Pri delu želimo preveriti naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Moški in ženske se v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu med seboj ne pomembno razlikujejo.

²⁹ Raziskovalci so odkrili, da hvaležnost spodbuja željo po sladkem oz. ima sladke stranske učinke. Gledano s psihološkega stališča hvaležnost vključuje zaznavanje koristi, prejetih po prijaznem (metaforično sladkem) dejanju drugega, zato posamezniki sklepajo, da si zaslužijo nekaj sladkega. Posledično imajo raje hrano z ujemajočim, tj. sladkim, kot nesladkim okusom (Schlosser 2015, 561).

Hipoteza 2: Partnerji, ki živijo v partnerski zvezi, a niso poročeni, se v stopnji doživljanja hvaležnosti in zadovoljstva v partnerskem odnosu v pomembni meri ne razlikujejo od tistih, ki so poročeni.

Hipoteza 3: Partnerji, ki doživljajo več hvaležnosti, so v partnerskem odnosu bolj zadovoljni kot partnerji, ki doživljajo manj hvaležnosti.

3.3 Udeleženci

Vzorec raziskave je sestavljalo 318 udeležencev, starih med 18 in 66 let. Povprečna starost je bila 28,5 let, standarda deviacija pa 8,8 let. Med udeleženci je bilo 81 moških (25,5 %) in 237 (74,5 %) žensk.

V času testiranja so imeli štirje (1,3 %) udeleženci dokončano osnovno šolo, devet (2,8 %) jih je imelo dokončano poklicno izobraževanje, največ, 127 (39,9 %), srednješolsko izobrazbo, predbolonjsko višješolsko, visokošolsko ali izobrazbo prve bolonjske stopnje je končalo 91 oseb (28,6 %), predbolonjsko univerzitetno izobrazbo ali izobrazbo druge bolonjske stopnje 76 (23,9 %), specializacijo, magisterij ali doktorat pa je imelo 11 oseb (3,5 %).

Med udeleženci raziskave je bilo največ takih, ki so imeli status študenta (162 oz. 50,9 %), sledile so jim zaposlene osebe (121 oz. 38,1 %), brezposelnih oseb je bilo 21 (6,6 %), samozaposlenih šest (1,8 %), štiri osebe s statusom dijaka (1,2 %), štiri osebe (1,2 %) pa so se opredelile kot gospodinja/študent brez statusa/zaposlen študent (mladi raziskovalec)/upokojenec.

Glede na zakonski stan so prevladovali posamezniki, ki so bili neporočeni v partnerski zvezi, teh je bilo 230 (72,3 %), sledilo jim je 85 (26,7 %) poročenih oseb, 2 (0,6 %) v istospolni zvezi, 1 oseba (0,3 %) pa je svoj stan opredelila z registrirano istospolno zvezo.

3.4 Merski pripomočki

Za potrebe raziskovalnega dela smo uporabili tri vprašalnike, poleg katerih so udeleženci izpolnili še vprašalnik z demografskimi podatki, kjer so navedli: spol, starost, doseženo stopnjo izobrazbe, status in zakonski stan.

3.4.1 Vprašalnik hvaležnosti (GQ6)

Za merjenje hvaležnosti smo uporabili dva različna vprašalnika. Prvi, in tudi najpogosteje uporabljen, je vprašalnik hvaležnosti GQ6 (McCullough, Emmons in Tsang 2002). To je samoocenjevalni vprašalnik s šestimi postavkami, ki ugotavlja razlike med posamezniki v stopnji doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju. Posamezna postavka se oceni na 7-stopenjski lestvici glede na strinjanje, s tem da pomeni 7 popolno strinjanje in 1 popolno nestrinjanje. Pri dveh postavkah se pri nadaljnji analizi upošteva obrnjeno vrednotenje. Seštevek vrednosti odgovorov sega med šest in 42.

GQ6 ima odlične psihometrične lastnosti, vključno z robustno enofaktorsko strukturo in visoko notranjo konsistentnostjo ($0,76 < \alpha < 0,84$) (prav tam). Zanesljivost vprašalnika smo preverili tudi na naših rezultatih in ugotovili, da znaša Cronbachov koeficient alfa 0,659.

3.4.2 Test za ocenjevanje hvaležnosti, negodovanja in zahvale (GRAT)

Thomas in Watkins (2003) sta osnovala vprašalnik GRAT za merjenje individualnih dispozicij doživljanja hvaležnosti. Izvorna različica ima 44 postavk, v naši raziskavi pa je bila uporabljena njena skrajšana različica, ki ima 16 postavk. Test meri tri različne faktorje, z uporabo 9-stopenjske lestvice, pri čemer 9 pomeni popolno strinjanje, 1 pa nikakršnega. Postavke pokrijejo naslednje faktorje: odsotnost občutka deprivacije (postavka 10: *V mojem življenju se mi je zgodilo več slabih stvari, kot si jih zaslužim.*), preprosto hvaležnost (postavka 4: *Ob naravnih lepotah sem pogosto prevzet.*) in zahvalo drugim ljudem (postavka 1: *Brez pomoči mnogih ljudi danes ne bi bil tukaj, kjer sem.*). Končni rezultat je seštevek pozitivnih in negativnih dimenzij vseh faktorjev skupaj.

Notranja konsistentnost skrajšane različice je visoka, in sicer 0,92, zanesljivosti njenih podleštvic pa so: 0,76 (zahvala drugim ljudem), 0,80 (odsotnost občutka deprivacije) in 0,87 (preprosta hvaležnost) (Diessner in Lewis 2007). Analiza slovenske različice vprašalnika na našem vzorcu razkriva, da je zanesljivost skrajšane različice 0,851, zanesljivost posameznih dimenzij pa znaša: 0,830 (odsotnost občutka deprivacije), 0,861 (preprosta hvaležnost) in 0,709 (zahvala drugim ljudem).

3.4.3 Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI)

CSI (Funk in Rogge 2007) je vprašalnik z 32 postavkami o zadovoljstvu v partnerskem odnosu. Prvo, splošno postavko (*Prosimo, označite, kako srečen je vaš partnerski odnos kot celota.*), se vrednoti na 7-stopenjski lestvici (1 – izjemno nesrečen, 7 – popoln), medtem ko se vse ostale na 6-stopenjski. Vprašalnik je novejši in je nastal na podlagi različnih vprašalnikov, ki merijo zadovoljstvo v partnerskem odnosu, je pa med njimi edini, ki izhaja iz teorije odgovora na postavko³⁰ (angl. *Item Response Theory*). Zaradi slednjega dejstva predstavlja med bolj tradicionalnimi vprašalniki pomemben doprinos pri raziskovanju zadovoljstva v partnerskem odnosu. Povprečna zanesljivost vprašalnika je 0,94 (Graham, Diebels in Barnow 2011, 46), na našem vzorcu pa znaša Chronbachov koeficient alfa 0,971.

3.5 Postopek

Za vse uporabljene pripomočke so bila najprej pridobljena dovoljenja avtorjev. Ker vprašalniki še niso bili uporabljeni v slovenskem prostoru, smo uporabili standardne postopke za prevod iz angleškega originala. Trije neodvisni prevajalci so prevedli postavke v slovenščino in dosegli konsenz med prevodi, ki ga je magistra anglistike prevedla nazaj v angleščino. Usklajeni prevodi so bili oblikovani v končno verzijo slovenskih vprašalnikov.

³⁰ Paradigma v psihometriji, ki s pomočjo nelinearnih modelov obravnava vprašanja analize postavk, sestavljanja testov in vrednotenja dosežkov (Sočan 2005, 1).

Pri pilotski raziskavi se niso pojavile težave z razumevanjem in izpolnjevanjem, zato je bil vprašalnik pretvorjen v elektronsko obliko s spletnim orodjem 1ka – ZDŠ.

Udeležence smo pridobili po metodi snežne kepe, in sicer so bili pozvani k izpolnjevanju po elektronski pošti, socialnih omrežjih, spletnih forumih in zakonskih skupinah. Vsak udeleženec je izpolnil spletno verzijo vprašalnika, kjer je bil v uvodu pojasnjen namen raziskave, zagotovljena anonimnost in prostovoljen pristop k sodelovanju. Po izpolnjenih demografskih podatkih sta sledila vprašalnika o hvaležnosti (najprej GQ6 in nato GRAT), tema dvema pa indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI). Izpolnjevanje celotnega spletnega vprašalnika je trajalo v povprečju 8 minut.

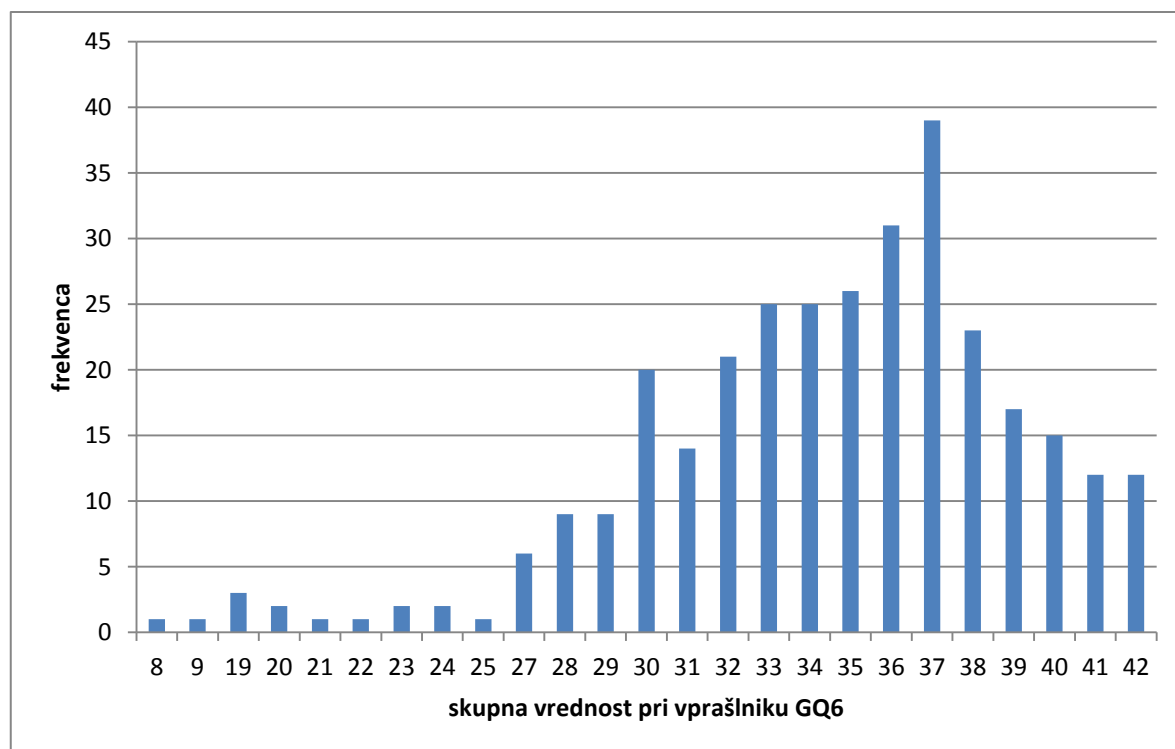
4. Rezultati

4.1 Opisna statistika uporabljenih vprašalnikov

4.1.1 Vprašalnik hvaležnosti (GQ6)

Kot lahko vidimo iz tabele 1 je 318 udeležencev rešilo vprašalnik GQ6. Najnižji dosežen rezultat je bil 8, najvišji pa 42 točk. Aritmetična sredina za celotno skupino udeležencev znaša 34,38 točk.

Iz grafa, ki prikazuje razpršenost podatkov na meri GQ6 (slika 6), je razvidno, da je distribucija negativno asimetrična (koeficient asimetrije znaša $-1,462$). Na dimenziji hvaležnosti dosegajo udeleženci višje, opazno manj udeležencev pa nižje rezultate. Iz tega sledi, da je več udeležencev sebe ocenilo kot ljudi, ki doživljajo več hvaležnosti, manjši del udeležencev pa se ocenjuje kot tak, ki doživlja hvaležnost v vsakdanjem življenju v manjšem obsegu.



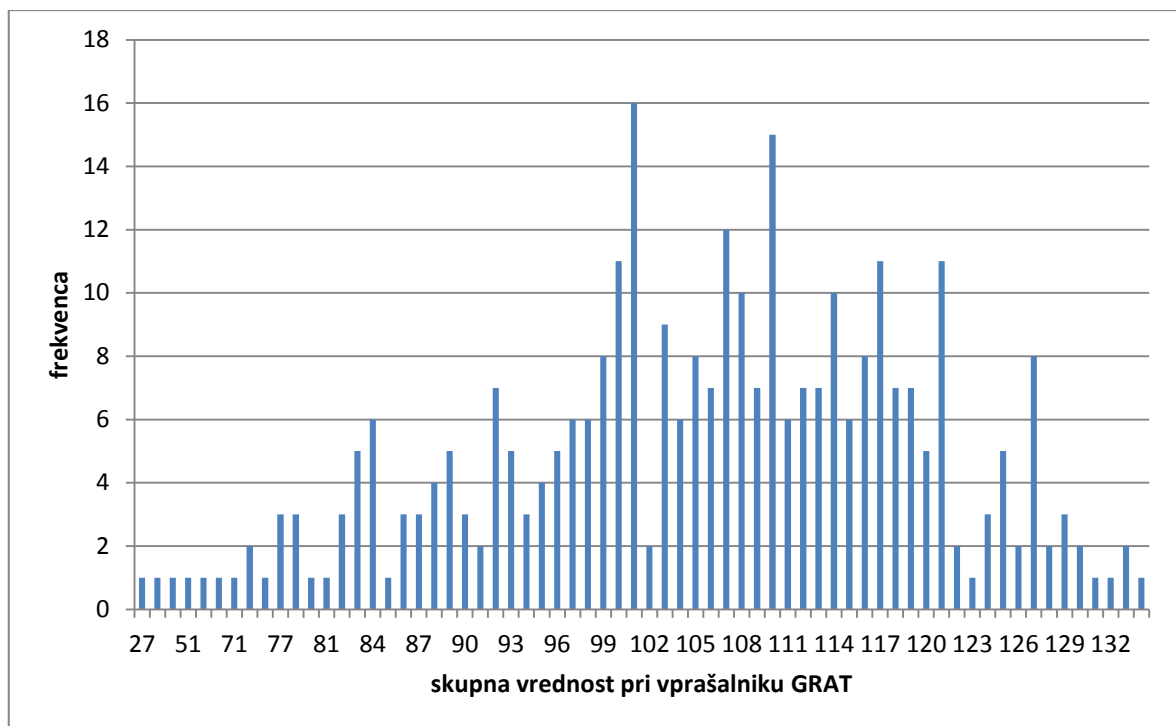
Slika 6. Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku GQ6

Za izračun razpršenosti podatkov smo uporabili standardno deviacijo, ki za celotno skupino udeležencev znaša 4,94 točke. Iz grafa, ki prikazuje razpršenost podatkov (slika 6), je razvidno tudi, da je distribucija precej ostra (koeficient sploščenosti znaša 4,596). Podatki kažejo, da rezultati udeležencev niso pretirano razpršeni, kar pomeni, da pri tej meri udeleženci ne izražajo zelo velikih medsebojnih razlik.

4.1.2 Test za ocenjevanje hvaležnosti, negodovanja in zahvale (GRAT)

Podatke za izračun individualnih dispozicij hvaležnosti z vprašalnikom GRAT smo pridobili s pomočjo 318 udeležencev. Za izračun povprečne vrednosti, ki so jo udeleženci na tej meri dosegli, smo uporabili aritmetično sredino, ki za celotno skupino udeležencev znaša 104,87 točk.

Iz grafa, ki prikazuje razpršenost podatkov na tej meri (slika 7), je razvidno, da je distribucija negativno asimetrična (koeficient asimetrije znaša $-1,162$). Na dimenziji individualnih dispozicij hvaležnosti je več udeležencev doseglo višje rezultate, opazno manj udeležencev pa nižje. To pomeni, da je več udeležencev sebe ocenilo kot ljudi, ki doživljajo višjo stopnjo individualnih dispozicij hvaležnosti, manjši del udeležencev pa se je ocenil kot tak, ki doživlja nižjo stopnjo.



Slika 7. Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku GRAT

Za izračun razpršenosti podatkov smo uporabili standardno deviacijo, ki za celotno skupino udeležencev znaša 15,52 točk. Iz grafa razpršenosti podatkov (slika 7) je razvidno tudi, da je distribucija leptokurtična (koeficient sploščenosti znaša 3,415). Podatki kažejo, da so rezultati udeležencev precej razpršeni, kar pomeni, da pri tej meri udeleženci izražajo precejšnje medsebojne razlike.

Pri vseh poddimenzijah je število udeležencev enako, in sicer 318. Rezultati na poddimenziji odsotnost občutka deprivacije so razpeti med šestimi in 54 točkami. Aritmetična sredina znaša 37,98 točke, standardna deviacija pa 9,28. Distribucija je negativno asimetrična (koeficient asimetrije znaša $-0,616$), torej dosegajo udeleženci vzorca v povprečju rahlo višje vrednosti, kar pomeni, da večji delež ljudi o sebi meni, da niso prikrajšani oz. da so prikrajšani le v manjši meri. Koeficient sploščenosti znaša $0,113$ in nam pove, da so rezultati udeležencev zelo razpršeni ter da se pri tej meri med udeleženci izražajo velike medsebojne razlike.

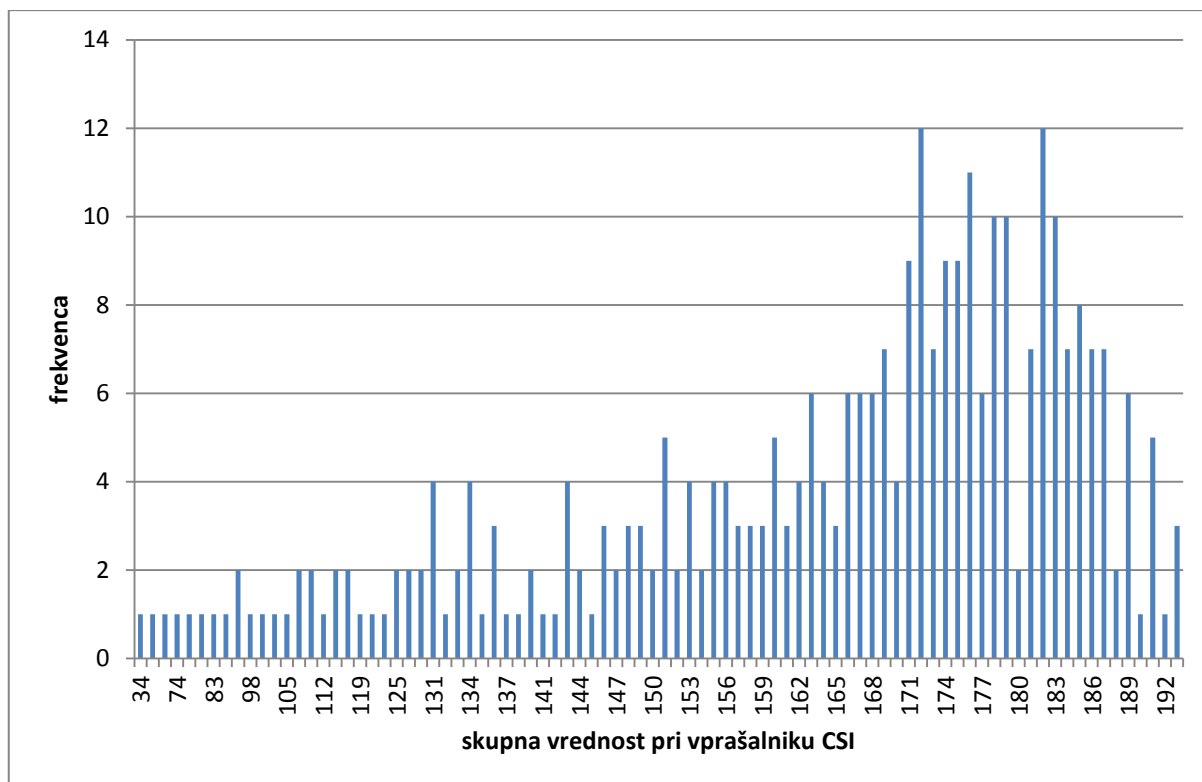
Seštevek vrednosti postavk poddimenzije preproste hvaležnosti je v povprečju znašal 45,91 točke. Standardna deviacija je znašala 7,79, rezultati pa so bili na razponu od sedem do 54 točk. Negativna asimetrična distribucija (koeficient asimetrije znaša $-1,734$) nam pove, da velika večina rezultatov dosega višje vrednosti, kar pomeni, da

večji delež udeležencev o sebi meni, da hvaležnost izražajo v veliki meri. Distribucija je leptokurtična (koeficient sploščenosti znaša 4,40), kar pomeni, da so rezultati precej razpršeni in da izražajo udeleženci pri tej meri velike medsebojne razlike.

Aritmetična sredina pri poddimenziji zahvala drugim ljudem znaša 29,03, njena standardna deviacija pa 4,84. Najnižja vrednost rezultata je šest, medtem ko je najvišja 36 točk. Distribucija razpršenosti podatkov je negativno asimetrična (koeficient asimetrije znaša -1,35). Večina rezultatov je pri višjih vrednostih, kar pomeni, da se je več udeležencev ocenilo kot take, ki v večji meri izražajo zahvalo drugim. Pozitivna sploščenost (koeficient sploščenosti je 3,13) nam pove, da so rezultati udeležencev razpršeni, tj. da izražajo udeleženci pri tej meri precejšnje medsebojne razlike.

4.1.3 Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI)

Vprašalnik za merjenje stopnje zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI) je rešilo 318 udeležencev raziskave. Aritmetična sredina vrednosti, ki segajo od 34 do 193 točk, znaša 162,25 točke, standardna deviacija pa 25,66 točk. Iz grafa (slika 8), ki prikazuje razpršenost podatkov, razberemo, da je distribucija leptokurtična (koeficient sploščenosti znaša 3,618). Podatki kažejo, da so rezultati udeležencev razpršeni, kar pomeni, da pri tej meri udeleženci izražajo precej velike medsebojne razlike.



Slika 8. Frekvenčna porazdelitev skupne vrednosti pri vprašalniku CSI.

Distribucija razpršenosti podatkov je negativno asimetrična (koeficient asimetrije znaša $-1,738$), kar pomeni, da občutno več udeležencev na dimenziji zadovoljstva v partnerskem odnosu dosega višje rezultate, opazno manj pa nižje. Iz tega sledi, da več udeležencev opredeljuje svoj partnerski odnos z višjo stopnjo zadovoljstva, manjši del pa z nižjo.

4.2 Razlike med spoloma

Iz tabele 1 razberemo, da ženske v povprečju pri obeh vprašalnikih, tako GQ6 kot tudi CSI, dosegajo rahlo višji povprečen rezultat. Kar je posebej zanimivo, je to, da sta pri moških pri meri doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju koeficient asimetrije in koeficient sploščenosti občutno višja kot pri ženskah, kar pomeni, da so udeleženci v splošnem dosegali višje rezultate, prav tako pa višja razpršenost kaže, da so med njimi večje razlike.

TABELA 1 Opisna statistika pri vprašalnikih GQ6 in CSI za celotno skupino kot tudi ločeno glede na spol.

	spol	N	Min	Max	M	SD	Koeficient asimetrije	Koeficient sploščenosti
GQ6		318	8	42	34,38	4,94	-1,462	4,596
	moški	81	8	42	34,28	4,92	-2,089	9,255
	ženski	237	9	42	34,42	4,96	-1,268	3,245
CSI		318	34	193	162,25	25,66	-1,738	3,618
	moški	81	69	193	162,00	24,30	-1,798	3,759
	ženski	237	34	193	162,34	26,15	-1,730	3,635

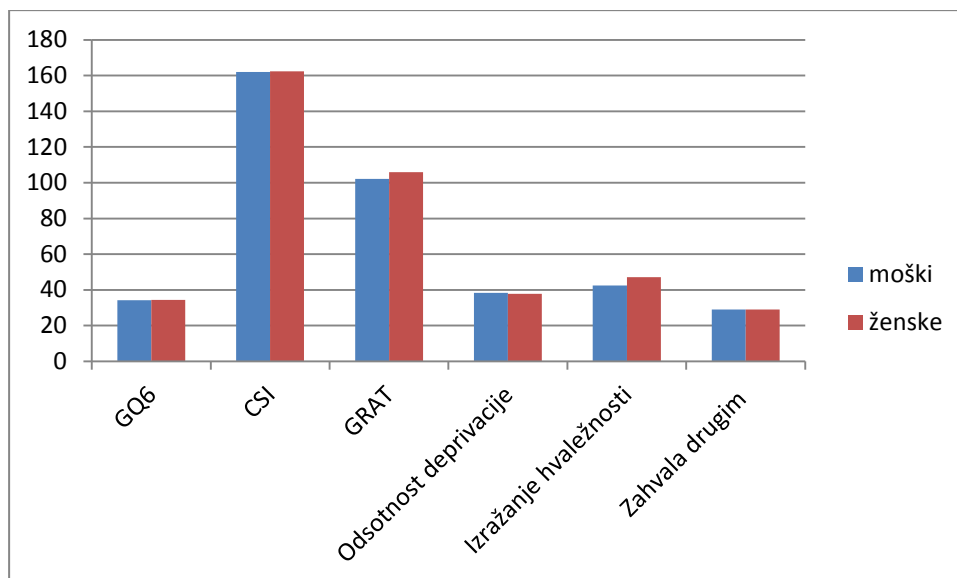
Opombe: N – število udeležencev; Min – najnižja vrednost; Max – najvišja vrednost; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI.

Tudi pri vprašalniku GRAT, ki meri individualne dispozicije hvaležnosti, dosegajo ženske v povprečju višje vrednosti. Enako je pri poddimenzijah zahvala drugim ljudem in preprosta hvaležnost. Pri slednji je bila razlika v aritmetični sredini med spoloma tudi najvišja. Edina poddimenzija, kjer dosegajo moški višje rezultate, je odsotnost občutka deprivacije.

TABELA 2 Deskriptivna statistika pri vprašalniku GRAT za celotno skupino kot tudi ločeno glede na spol.

	spol	N	Min	Max	M	SD	Koeficient asimetrije	Koeficient sploščenosti
GRAT		318	27	134	104,87	15,52	-1,162	3,415
	moški	81	27	133	102,09	16,66	-1,714	5,921
	ženski	237	33	134	105,82	15,03	-0,900	2,000
Odsotnost deprivacije		318	6	54	37,98	9,28	-0,616	0,113
	moški	81	6	54	38,27	9,12	-0,993	2,013
	ženski	237	10	54	37,89	9,36	-0,502	-0,399
Izražanje hvaležnosti		318	7	54	45,91	7,79	-1,734	4,400
	moški	81	7	54	42,51	9,01	-1,320	2,789
	ženski	237	12	54	47,07	6,97	-1,936	5,681
Zahvala drugim		318	6	36	29,03	4,84	-1,354	3,313
	moški	81	9	36	28,95	4,79	-1,090	2,701
	ženski	237	6	36	29,06	4,86	-1,448	3,599

Opombe: N – število udeležencev; Min – najnižja vrednost; Max – najvišja vrednost; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem.



Slika 9. Grafični prikaz opisne statistike za aritmetično sredino vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na spol.

Opombe: GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem).

V nadaljevanju raziskave smo najprej preverili, kako so porazdeljene dimenzije. Dva testa (Kolmogorov-Smirnov test z Lillieforsovim popravkom in Shapiro-Wilkov test) za porazdelitev vseh dimenzij in področij sta pokazala, da naši rezultati statistično pomembno odstopajo od normalne distribucije ($p = 0,000$). Pri nadaljnji analizi podatkov smo se posluževali Mann-Whitneyjevega U-testa, ki nam je pokazal, da na ravni populacije ne moremo z zadostno gotovostjo trditi, da prihaja med spoloma do statistično pomembnih razlik pri doživljanju hvaležnosti in pri zadovoljstvu s partnerskim odnosom, izjema je samo pri vprašalniku GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost. Tam lahko na nivoju 1 % tveganja trdimo, da prihaja na ravni populacije med spoloma do statistično pomembnih razlik, in sicer dosegajo ženske ($M = 47,07$; $SD = 6,97$) statistično pomembno ($p = 0,000$) višjo stopnjo preproste hvaležnosti kot moški ($M = 42,51$; $SD = 9,01$), kar pomeni, da ženske v večji meri izražajo hvaležnost kot moški.

Hipoteze, da se med moškimi in ženskami v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu ne pojavljajo pomembne razlike, ne moremo potrditi v celoti. Moški in ženske se statistično pomembno med seboj ne razlikujejo v stopnji doživljanja zadovoljstva v partnerskem odnosu. Pri doživljanju hvaležnosti se razlikujejo v podlestvici preprosta hvaležnost, medtem ko se pri odsotnosti občutka deprivacije, zahvali drugim ljudem in splošnem občutju hvaležnosti statistično pomembne razlike med spoloma na ravni populacije ne pojavljajo.

4.3 Razlike glede na zakonski stan

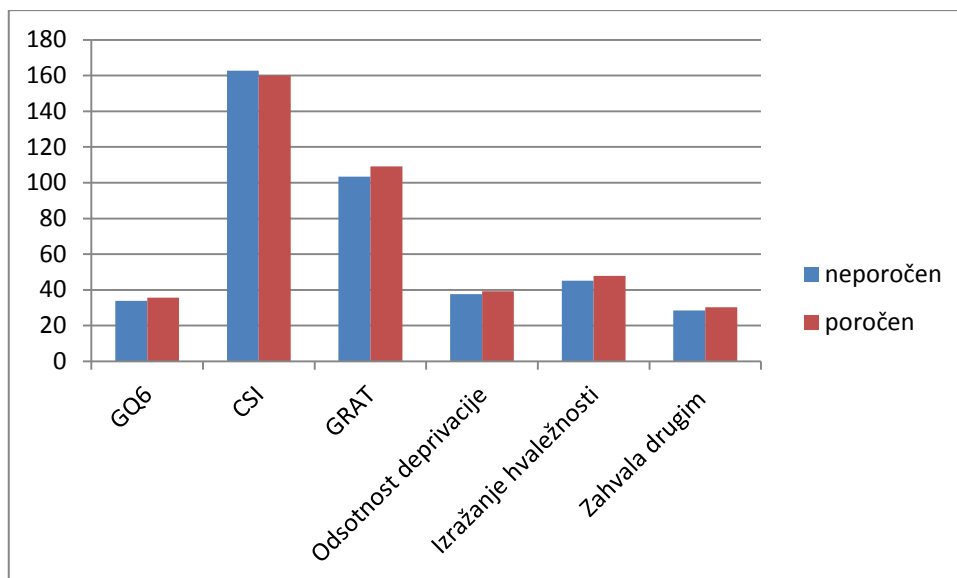
Čeprav smo imeli pri navedbi demografskih podatkov opcije: neporočen v partnerski zvezi, poročen, v istospolni partnerski zvezi in v registrirani istospolni partnerski zvezi, smo pri nadaljnji uporabi zaradi zadostnega števila odgovorov, potrebnih za statistične obravnave, uporabljali samo prvi dve kategoriji. Naš vzorec je tako skupno sestavljalo 315 udeležencev.

Kot je vidno numerično s tabele 3 in grafično s slike 10, dosegajo poročeni udeleženci raziskave v povprečju višje vrednosti pri merjenju hvaležnosti z obema vprašalnikoma, vključno s poddimenzijami, medtem ko poročajo neporočeni o višji stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

TABELA 3 Opisna statistika vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na poročenost.

	Stan	N	Min	Max	M	SD	Koeficient asimetrije	Koeficient sploščenosti
GQ6	neporočen	230	8	42	33,90	5,14	-1,612	4,906
	poročen	85	23	42	35,65	4,14	-0,478	0,052
CSI	neporočen	230	69	193	162,75	23,37	-1,429	2,153
	poročen	85	34	191	160,09	31,16	-1,936	3,857
GRAT	neporočen	230	27	130	103,35	15,40	-1,200	3,631
	poročen	85	41	134	109,12	15,36	-1,309	3,893
Odsotnost deprivacije	neporočen	230	6	54	37,63	8,97	-0,506	-0,070
	poročen	85	7	54	39,18	10,07	-0,965	-0,774
Izražanje hvaležnosti	neporočen	230	12	54	45,16	7,92	-1,457	2,982
	poročen	85	7	54	47,92	7,16	-2,918	12,710
Zahvala drugim	neporočen	230	6	36	28,56	5,05	-1,290	2,965
	poročen	85	12	36	30,31	4,06	-1,406	4,206

Opombe: N – število udeležencev; Min – najnižja vrednost; Max – najvišja vrednost; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem.



Slika 10. Grafični prikaz opisne statistike za aritmetično sredino vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na poročenost.

Opombe: GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem.

Statistično pomembno odstopanje od normalne distribucije smo izračunali že v prejšnjem poglavju, zato smo tudi tukaj za izračun razlik glede na zakonski stan uporabili Mann-Whitneyjev U-test.

TABELA 4 Mann-Whitneyjev U-test za preverjanje razlik v vrednosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT glede na poročenost.

	GQ6	CSI	GRAT	Odsotnost deprivacije	Izražanje hvaležnosti	Zahvala drugim
Mann-Whitney U-test	7868,000	9598,500	7481,500	8551,000	7415,500	7714,000
Z	-2,665	-0,246	-3,198	-1,707	-3,296	-2,881
Sig.	0,008	0,806	0,001	-0,088	0,001	0,004

Opombe: Z – vrednost Z; Sig – statistična pomembnost; GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem.

Z Mann-Whitneyjevim U-testom za neodvisne vzorce smo primerjali stopnjo doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju (vprašalnik GQ6) med poročenimi in neporočenimi partnerji. Med poročenimi ($M = 35,65$; $SD = 4,14$) in neporočenimi ($M = 33,90$; $SD = 5,14$) smo dobili statistično pomembno razliko ($p = 0,008$). Iz rezultatov vidimo, da je stopnja doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju pri poročenih partnerjih pomembno višja kot pri neporočenih, kar pomeni, da so poročeni v svojem vsakdanu bolj hvaležni kot neporočeni partnerji.

Prav tako smo z Mann-Whitneyjevim U-testom za neodvisne vzorce primerjali stopnjo individualnih dispozicij doživljanja hvaležnosti med poročenimi in neporočenimi partnerji (vprašalnik GRAT). Med poročenimi ($M = 109,12$; $SD = 15,36$) in neporočenimi ($M = 103,35$; $SD = 15,40$) smo dobili statistično pomembno razliko ($p = 0,001$), kar pomeni, da je stopnja individualnih dispozicij doživljanja hvaležnosti pri poročenih partnerjih pomembno višja kot pri neporočenih. Poročeni partnerji so v splošnem bolj hvaležni kot neporočeni.

Če pogledamo podrobneje statistično pomembno razliko med partnerji glede na poročenost, ugotovimo, da ta znaša na poddimenziji preprosta hvaležnost $p = 0,001$ v korist poročenim ($M = 47,92$; $SD = 7,16$) in ne neporočenim ($M = 45,16$; $SD = 7,92$) partnerjem. Tudi na podlestvici hvaležnost drugim ljudem smo med poročenimi ($M =$

30,31; SD = 4,06) in neporočenimi (M = 28,56; SD = 5,05) partnerji dobili statistično pomembno razliko ($p = 0,004$). Za obe poddimenziji lahko povzamemo, da se stopnji preproste hvaležnosti in hvaležnosti drugim glede poročenosti pomembno razlikujeta, kar pomeni, da so poročeni partnerji bolj hvaležni kot neporočeni.

Hipoteze, da se med poročenimi in neporočenimi partnerji v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu ne pojavljajo statistično pomembne razlike, ne moremo potrditi v celoti. Poročeni in neporočeni partnerji se statistično pomembno med seboj ne razlikujejo v stopnji doživljanja zadovoljstva v partnerskem odnosu. Pri doživljanju hvaležnosti pa se statistično pomembno razlikujejo pri obeh vprašalnikih, ki merita hvaležnost, izjema je le poddimenzija odsotnost občutka deprivacije. Z 1 % tveganjem lahko torej trdimo, da se na ravni populacije med poročenimi in neporočenimi partnerji pojavlja statistično pomembna razlika, in sicer so poročeni partnerji bolj hvaležni kot neporočeni.

4.4 Povezanost med konstruktoma

Pri izračunu medsebojne povezanosti med merami doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju (merjeno z vprašalnikom GQ6), individualnih dispozicij hvaležnosti (merjeno z vprašalnikom GRAT) in zadovoljstvom v partnerskem odnosu (merjeno z vprašalnikom CSI) smo najprej preverili potrebne pogoje za izračun korelacijskih koeficientov. Ker vprašalniki s podlestvicami ne izpolnjujejo pogojev za uporabo Pearsonovega korelacijskega koeficienta, smo za izračun korelacijske povezanosti uporabili Spearmanov korelacijski koeficient rho. Posamezni koeficienti, vključno s statistično pomembnostjo teh koeficientov, so prikazani v tabeli 5.

TABELA 5 Prikaz povezanosti vprašalnikov GQ6, CSI in GRAT za Spearmanov korelacijski koeficient rho.

		CSI	GRAT	Odsotnost deprivacije	Izražanje hvaležnosti	Zahvala drugim
GQ6	Koef.	,266**	,587**	,433**	,431**	,441**
	Sig.	,000	,000	,000	,000	,000
	N	318	318	318	318	318
CSI	Koef.		,224**	,213**	,112*	,213**
	Sig.		,000	,000	,045	,000
	N		318	318	318	318
GRAT	Koef.			,752**	,710**	,618**
	Sig.			,000	,000	,000
	N			318	318	318
Odsotnost deprivacije	Koef.				,216**	,169**
	Sig.				,000	,002
	N				318	318
Izražanje hvaležnosti	Koef.					,498**
	Sig.					,000
	N					318

Opombe: Koef. – Spearmanov korelacijski koeficient; Sig. – statistična pomembnost; N – število udeležencev; * statistična pomembnost na ravni 0,05; ** statistična pomembnost na ravni 0,01; GQ6 – rezultat na vprašalniku GQ6; CSI – rezultat na vprašalniku CSI; GRAT – rezultat na vprašalniku GRAT; Odsotnost deprivacije – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija odsotnost občutka deprivacije; Izražanje hvaležnosti – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija preprosta hvaležnost; Zahvala drugim – seštevek vrednosti postavk vprašalnika GRAT, poddimenzija zahvala drugim ljudem.

Kot so pokazali rezultati, je doživljanje hvaležnosti v statistično pomembni meri povezano s stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu (glej tabelo 5). Statistično

pomembna povezanost velja tudi za vse podlestvice individualnih dispozicij doživljanja hvaležnosti (GRAT).

Korelacijska povezanost med variablama doživljanje hvaležnosti v vsakdanjem življenju (GQ6) in zadovoljstvo v partnerskem odnosu (CSI) je majhna ($r = 0,266$), a še vseeno za odtenek večja kot med variablama individualne dispozicije doživljanja hvaležnosti (GRAT) in zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI), ki je prav tako majhna ($r = 0,224$). Korelacija med vprašalnikoma GQ6 in GRAT, ki merita različne vidike hvaležnosti, je visoka ($r = 0,587$). Srednja velikost korelacije pa se pojavlja med stopnjo doživljanja hvaležnosti v vsakdanjem življenju (GQ6) in vsemi poddimenzijami vprašalnika za merjenje individualnih dispozicij hvaležnosti (GRAT), in sicer odsotnostjo občutka deprivacije ($r = 0,433$), jasno izraženo hvaležnostjo ($r = 0,431$) in hvaležnostjo drugim ljudem ($r = 0,441$). Po pričakovanjih so najvišje korelacije med vprašalnikom GRAT in njegovimi podlestvicami, ki segajo od visoke ($r = 0,618$) do zelo visoke ($r = 0,752$).

Hipotezo, da so partnerji, ki doživljajo več hvaležnosti v partnerskem odnosu, bolj zadovoljni kot partnerji, ki doživljajo manj hvaležnosti, lahko potrdimo in z 1 % tveganjem na ravni populacije trdimo, da se med stopnjo doživljanja hvaležnosti in zadovoljstvom v partnerskem odnosu pojavljajo statistično pomembne korelacije, ki govorijo v prid bolj hvaležnim in s tem bolj zadovoljnim partnerjem.

5. Razprava

5.1 Razlike med spoloma

V svoji prvi hipotezi smo predvidevali, da se med moškimi in ženskami v stopnji doživljanja hvaležnosti in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu ne pojavljajo statistično pomembne razlike, kar smo skoraj v celoti potrdili. Statistično pomembna razlika se je med spoloma pokazala samo pri izražanju preproste hvaležnosti. Slednjo poddimenzijo opredeljujejo postavke, ki se nanašajo na občudovanje narave, štetje blagoslovov in zahvaljevanje za vsak dan, ki nam ga je dano živeti.

Tekom študija literature in raziskav, narejenih na področju razlik v čustvovanju med spoloma, se pri snovanju hipoteze nismo želeli ujeti v zanko spolno stereotipnih predstav o »čustvenih« ženskah in »nečustvenih« moških. Slednje predstave »predstavljajo enega najbolj razširjenih in pogostih stereotipov, ki pravi, da so ženske v primerjavi z moškimi bolj čustvene, bolj izpostavljene vplivom čustev in čustva težje skrivajo. /.../ Med spoloma obstajajo razlike glede čustvovanja, vendar to niso razlike v čustvovanju. Na primer, ženske so v primerjavi z moškimi bolj pripravljene priznati in govoriti o svojih (in tujih) čustvenih stanjih, čustvom drugih namenjajo več pozornosti in v večji meri kot moški urejajo čustva (svoja lastna in čustva drugih).« (Šadl 1999, 205–206) Razlogi za tovrstno stanje imajo svoj zgodovinski izvor zlasti v meščanski družbi, ki je s socializacijo razvila spolno delitev v zasebni (ženska – nosilka čustvenega družinskega življenja) in v javni sferi (moški – nosilec poklica, ekonomski oskrbovalec družine). »Kulturni ideali ženskosti in moškosti, vključno z družbenim pritiskom k delitvi dela med razumom in čustvi, so ljudi usmerjali k oblikovanju spolno specifične identitete, ki je pri ženskah izključevala identifikacijo z racionalnostjo, pri moških pa identifikacijo z emocionalnostjo.« (208) Ko poznamo sociološko in zgodovinsko ozadje doživljanja čustev, lažje razumemo, da ženske v povprečju poročajo o višji pripravljenosti odprto izraziti svoja čustva in pokazati močnejša nagnjenja za njihovo regulacijo ter s tem za prilagajanje socialnim okoliščinam kot moški (Timmers idr. 1998).

Četudi raziskave ugotavljajo, da ženske doživljajo in poročajo o več hvaležnosti kot moški (Kashdan idr. 2009, Pfajfar 2014), se na podlagi naše raziskave s tem ne moremo povsem strinjati, saj se je pri nas statistično pomembna razlika pokazala samo na eni poddimenziji. Zavedamo se, da je bil pri naši študiji uporabljen premajhen vzorec, saj bi bilo treba, za enakovredno primerjavo glede na spol, vzorec moških izenačiti z vzorcem žensk, o večji veljavnosti pa bi pričala tudi večja reprezentativnost, se pravi, da bi naš vzorec zajemal moške v večjem starostnem razponu, pa tudi nižje izobražene, saj je bila glavnina še šolajočih oz. precej izobraženih. Kljub temu pa sem nam zdi pomembno, da si podrobneje ogledamo, kakšne posledice ima nižja stopnja doživljanja hvaležnosti v primerjavi z ženskami za moško populacijo.

Izhajajoč iz ugotovitev, ki so nam na voljo, lahko trdimo, da hvaležnost v veliki meri prispeva k blagostanju in sodeč po raziskavah so ženske na boljšem izhodišču, da prejmejo več koristi. Hvaležnost kot moralni motivator spodbuja prosocialno vedenje obdarovanca do darovalca oz. do drugih ljudi, kar po altruistični pomoči drugim spodbuja razvoj globokih in obširnih socialnih vezi. Hvaležnost kot moralni utrjevalec spodbuja darovalca, da se obnaša prosocialno do obdarovanca tudi v prihodnje, kar vodi do tega, da bodo ženske bolj verjetno kot moški deležne dodatnih koristi, bodisi kot materialno imetje bodisi kot skrben odnos. Vse nabrane koristi tekom časa predstavljajo pomembne čustvene in psihične rezerve, ki so sestavni del človeške vzdržljivosti. Če povzamemo, imajo ženske v primerjavi z moškimi od doživljanja in izražanja hvaležnosti veliko več koristi, ki segajo od osebnega in odnosnega blagostanja do socialnega kapitala.

Razloge, da moški doživljajo hvaležnost v manjši meri kot ženske, lahko pripisujemo temu, da povezujejo moški hvaležnost v večji meri kot ženske z obvezo in nelagodjem (Kashdan idr. 2009). Ugotovitev je skladna z raziskavo, ki je raziskovala občutek dolga, in prišla do rezultatov, da se hvaležnost kot odgovor na scenarije usluge povezuje med moškimi ($r = 0,53$) z zadolženostjo v veliko večji meri kot med ženskami ($r = 0,12$) (Watkins idr. 2006). Slednje si lahko razlagamo, kot da ženske bolj jasno razločujejo med hvaležnostjo in zadolženostjo ter da je za moške breme hvaležnosti težje kot za ženske. Moški hvaležnost tako v večji meri dojemajo kot obvezo, da poplačajo, kar pa a priori znižuje ugodje ob hvaležnem doživetju. Poleg tega povezujejo moški doživljanje in izkazovanje hvaležnosti kot znak ranljivosti in šibkosti, kar lahko ogrozi njihovo

moškost in socialni status (Levant in Kopecky 1995), zaradi česar razvijejo izogibajočo naravnost glede hvaležnosti in jo namesto izražanja raje prikrivajo. Slednje lahko krati psihološko in socialno blagostanje.

Po eni strani bi nas logično sklepanje vodilo, da potemtakem moški ne morejo prejemati čustvenih koristi v takem obsegu kot ženske, vendar nam izsledki raziskav ne slikajo tako črno-bele slike. Pri proučevanju najstniške populacije so odkrili, da dobijo najstniki od intervencij hvaležnosti več koristi kot najstnice (Froh, Yurkewicz in Kashdan 2009), na vzorcu odraslih ljudi pa so ugotovili, da ženske bolj uživajo v intervencijah hvaležnosti kot moški, dosegajo pa slednji ob naknadnem testiranju čez pet tednov občutno višje koristi, zahvaljujoč obravnavi kot ženske (Watkins idr. 2012). Četudi moški na prvi pogled ne cenijo hvaležnosti v takšnem obsegu kot ženske, se pri uvajanju intervencij hvaležnosti kaže velik potencial.

5.2 Razlike glede na zakonski stan

Pri naši drugi hipotezi se je izkazalo, da obstaja med poročenimi in neporočenimi partnerji statistično pomembna razlika v doživljanju hvaležnosti, medtem ko statistične pomembnosti pri doživljanju zadovoljstva s partnerskim odnosom nismo izmerili.

Ker nismo zasledili raziskav, ki bi se direktno usmerile na doživljanje hvaležnosti med poročenimi in neporočenimi pari, bomo pri utemeljitvi razlik, do katerih smo v naši raziskavi prišli, izhajali iz raziskav, narejenih na podlagi zadovoljstva v partnerskem odnosu, in tako poskušali utemeljiti, zakaj prihaja do njih v statistično pomembnem obsegu.

V naši raziskavi smo prišli do izsledkov, da dosegajo neporočeni pari rahlo višjo stopnjo partnerskega zadovoljstva kot poročeni pari, vendar pri tem ne prihaja do statistično pomembne razlike. Te ugotovitve niso v skladu z ugotovitvami nekaterih avtorjev, ki poročajo o višji stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu med poročeno populacijo (Bouchard 2006; Brown in Booth 1996; Evans in Kelley 2004; Jurič 2011), kot tudi o višji stopnji emocionalne lojalnosti ter odnosne bližine. Slednja označuje

višjo stopnjo zaupanja v odnosih med poročenimi in ne neporočenimi partnerji (Brown in Booth 1996; Cannon 1999; Jurič 2011).

Odločitev za poroko seže preko skupnega gospodinjstva, kateremu posvetijo žene več časa kot pa neporočene ženske. Iz česar sledi, da ni preprosto prisotnost moškega tista, ki bi pogojevala daljši čas, ki ga ženska nameni gospodinjstvu, temveč je to prisotnost moža (Shelton 1993). Dokazano je bilo, da so zadovoljujoči zakoni trdnejši in dalj časa trajajoči kot zadovoljujoče partnerske skupnosti (Bouchard, 2006; Vaculik in Jedrzejczykova 2009), tesna povezanost pa priča o višjem zadovoljstvu v odnosu, četudi preživijo zakonci v primerjavi s pari, ki živijo v kohabitaciji, skupaj manj časa (Brown in Booth 1996). Zakonci dajejo torej prednost pred fizično bližino emocionalni povezanosti (Cannon 1999), kar nam nudi dobro izhodišče za nadaljnje utemeljevanje, zakaj poročajo poročeni pari o višji stopnji doživljanja in izražanja hvaležnosti kot neporočeni pari. V prid interpretaciji pa nam je tudi dejstvo, da je religijski kontekst najpomembnejši faktor, ko se partnerji odločajo za sklenitev zakonske zveze (Thornton, Axinn in Hill 1992).

O pomembnosti hvaležnosti pri gradnji odnosov smo že pisali, njena prav tako pomembna funkcija pa je tudi vzdrževanje odnosov. Raziskava (Kubacka idr. 2011), ki je izhajala iz te predpostavke, je na vzorcu poročenih partnerjev ugotovila, da vznikne hvaležnost kot odgovor na zakončeve odzive pri vzdrževanju odnosa. Povedano z drugimi besedami, ko en zakonec vidi drugega, da se vede na način, da vzdržuje odnos, to pri prvem vzbudi občutja hvaležnosti, kar pa povzroči posledično še več dejavnosti, ki vzdržujejo odnos. Tudi tukaj lahko govorimo o navzgor obrnjeni spirali, saj deluje izkustvo hvaležnosti kot detektor in motivator vedenja, ki vzdržuje partnerski odnos. Gordon in sodelavci (2012) so na teorijo pogledali iz drugega zornega kota in dodali, da sta za vzdrževanje partnerskega odnosa izredno pomembni dve občutji, in sicer biti hvaležen svojemu partnerju in čutiti, da ti je partner hvaležen.

Če povzamemo vse ugotovitve in poskušamo predvidevati, zakaj prihaja na podlagi našega vzorca do statistično pomembnih razlik pri doživljanju hvaležnosti med poročenimi in neporočenimi pari, vidimo, da gresta poročenost, ki se povezuje z višjo emocionalno povezanostjo, višjo odnosno bližino, višjo stopnjo zaupanja in sreče, ter hvaležnost z roko v roki. Za razvoj partnerskega odnosa, ki se kasneje lahko razvije v zakonskega ali pa tudi ne, je v prvi fazi potrebna hvaležnost, ki odnos gradi. Da so dalj

časa trajajoči zakoni trdnejši, ima lahko ponovno ključno vlogo ravno občutje hvaležnosti med partnerjema, ki se tukaj več ne izkaže kot graditelj, temveč kot ohranjevalec odnosa. Hvaležnost je močno povezana z odpuščanjem (McCullough, Emmons in Tsang 2002; Neto 2007; Emmons 2008; Uhder in Watkins 2012), ki je ključen element vsakega odnosa, zato lahko predpostavljamo, da partnerju, do katerega občutimo hvaležnost, lažje odpustimo, čeprav so za potrditev te teze potrebne dodatne raziskave. Dokazano je tudi bilo, da hvaležnost zniža nagnjenje k blatenju drugega, kar logično spodbuja socialno vrednost osebe in s tem zdrav odnos (Cho in Fast 2012). Kot zadnja, vendar nič manj pomembna ugotovitev pa je dejstvo, da se v zadnjem času za poroko odločajo v večji meri religiozni ljudje, kjer igra hvaležnost že a priori pomembno vlogo, zakon pa jim predstavlja vrednoto oz. zakrament.

Na tem mestu velja omeniti kritičen pogled na vzorec poročenih parov raziskave, saj bi ga bilo treba, za večjo reprezentativnost in verodostojnost podatkov, poenotiti z vzorcem neporočenih. Smotno bi bilo udeležence tudi povprašati, koliko časa so že v partnerski zvezi, saj bi s tem podatkom lahko naredili dodatne analize glede trajanja odnosa. Kljub temu da je bil naš namen narediti primerjavo med doživljanjem hvaležnosti in zadovoljstvom v partnerskem odnosu med partnerjema, nam za analizo ni uspelo izbrati zadostnega vzorca parov, čeprav smo k izpolnjevanju vprašalnika spodbudili veliko parov, vključenih v zakonske skupine oz. skupine, ki se pripravljajo na zakon. Pristranskost slednjih je morebiti botrovala statistični pomembnosti doživljanja hvaležnosti med poročenimi pari, saj predvidevamo, da so pari, ki obiskujejo zakonske skupine, na splošno bolj čustveno pismeni kot pari, ki zakonskih skupin ne obiskujejo. Dodaten razlog za dobljene rezultate pa je lahko tudi religiozna naravnost skupin, ki zbirajo zakonce oz. jih na zakon pripravljajo. V tem kontekstu bi bilo zanimivo narediti primerjavo med civilno in cerkveno poročenimi pari.

Kakorkoli, tudi pri ugotovitvah, da doživljajo zakonci več hvaležnosti kot neporočeni partnerji, vidimo veliko prednosti, ki jih hvaležna naravnost doprinese h kakovosti odnosa, zato se nam zdi na mestu, da bi pregledali priročnike za pare ali pa vsaj programe, po katerih zakonske skupine delujejo, saj bi iz njih lahko izluščili pomembne intervencije hvaležnosti iz prakse, ki bi bile v pomoč tako poročenim kot neporočenim parom, ki se za tovrstno udeleževanje ne odločajo.

5.3 Povezanost med konstruktoma

Svoj tretjo hipotezo smo v celoti potrdili, in sicer smo prišli do ugotovitve, da se med hvaležnostjo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu pojavlja statistično pomembna pozitivna korelacija, kar pomeni, da so partnerji, ki doživljajo več hvaležnosti, s svojim partnerskim odnosom tudi bolj zadovoljni. Do enakih izsledkov je prišla raziskava Robyn A. Mitchell (2010).

Če izhajamo iz Fredricksonove (2004) teorije, so posameznikove misli in dejanja razširjeni na podlagi izkustva pozitivnih čustev. Preneseno v kontekst partnerstva bi to pomenilo, da ko en partner izkusi stanje hvaležnosti, vidi partnerski odnos v širšem smislu, pozoren je na pozitivne interakcije, ki so prisotne v vsakdanjiku, zaradi česar želi ta občutek izraziti drugemu partnerju. Istočasno pa se ob hvaležnosti prebudi tudi občutek sreče, zaradi česar se hvaležni partnerji bolj zavedajo vloge, ki jo ima drugi pri njihovi dobrobiti (Watkins, Woodward, Stone in Kolts 2003). Pozitivno čustvo, ki ga partner občuti, enega partnerja motivira, da želi drugemu partnerju to povrniti z nečim prav tako pozitivnim, pri čemer lahko govorimo o hvaležnosti v vlogi motivatorja oz. o principu navzgor obrnjene spirale (Watkins 2004). Pozitivne izmenjave v zakonu so bile namreč prepoznane kot ključna karakteristika uspešnih zakonskih interakcij (Gottman in Notarius 2002).

Hvaležnost je bila prepoznana kot mehanizem za dvig posameznikovega subjektivnega blagostanja, posameznikove stopnje sreče, spregledati pa ne smemo tudi njene vloge pri optimizmu, saj pomembno pripomore k posameznikovemu pozitivnemu pogledu na prihodnost (Watkins, Martin in Faulkner 2003). Če izhajamo iz principa recipročnosti in pozitivne spirale, to pomeni, da partnerja pri doživljanju blagostanja, sreče in optimizma premosorazmerno vplivata drug na drugega, kar pomembno vpliva na doživljanje zadovoljstva v partnerskem odnosu.

Raziskava Mitchell (2010) je našla pomembno povezanost med izraženo hvaležnostjo in prejeto podporo. V partnerstvu to konkretno pomeni, da izražena hvaležnost ustvarja pozitivno okolje, v katerem partnerjema ni neprijetno prositi drug drugega za pomoč kot tudi za potrebno tolažbo, ko se soočata z izzivi. Pomanjkanje podpore v partnerskem

odnosu lahko povzroči anksiozna občutja glede negativnih interakcij med partnerjema, kar gotovo niža stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Lippert in Prager (2001) sta ugotovila, da vsebujejo bolj zadovoljujoči zakoni momente, v katerih se partnerja drug drugemu samorazkrijeta, se med seboj poslušata, ko komunicirata in izkusita povečano stopnjo občutka medsebojne povezanosti. Počutiti se povezanega s partnerjem poviša občutek varnosti v odnosu, kot tudi dojemanje, da te partner razume in se na tvoje potrebe odziva. Hvaležnost je na nek način razkritje pozitivnih misli in občutij drugemu partnerju ter hkrati odzivanje na njih, kar ugodno vpliva na razvoj pozitivnega partnerskega okolja, kjer lahko intimnost raste in cveti. Pozornost na vedenje, čustva in potrebe partnerja se je izkazala kot pomemben faktor pri intimnosti med partnerjema (Algoe idr. 2008). Izraz hvaležnosti enega partnerja, četudi npr. samo za preprosto kosilo, vzbudi pri drugem občutek, da je bil njegov trud opažen, s čimer so njegove potrebe, npr. po cenjenju vloženega truda v delo, zadovoljene.

Pozitivna čustva, med katera hvaležnost nedvomno tudi sodi, imajo še eno pomembno funkcijo, in sicer zmožnost snovanja repertoarjev, ki pomagajo posameznikom preživeti situacije, ki niso najbolj ugodne (Fredrickson 2004). V tem oziru oskrbi izraz zahvale partnerski odnos z več pozitivnimi interakcijami, kot bi sicer, kar zviša blagostanje samega odnosa, hkrati pa tudi neguje pozitivno recipročnost (Oatley in Jenkins 1996). Hvaležnost tako ustvarja pozitivne izkušnje v odnosu, zaradi česar postane pomemben vir, katerega se lahko partnerja poslužujeta, ko doživljata stiske v odnosu. Ker se težkim izkušnjam v partnerstvu ne moremo izogniti, so tukaj spet v prednosti bolj hvaležni pari, saj je za njih značilno, da znajo iz situacije hitreje izluščiti pozitivno noto, znajo ceniti partnerjev pozitiven vložek v gradnjo odnosa, hkrati pa si tudi lažje odpuščajo in bolj pozitivno gledajo na prihodnost, kar vsekakor vpliva na samo zadovoljstvo z odnosom.

Če zaobjamemo izsledke, vidimo, da hvaležnost pomembno vpliva na zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Ena izmed raziskav (Gordon, Arnette in Smith 2010) je bila narejena na vzorcu dalj časa poročenih partnerjev (povprečje 20,7 let), kjer so z različnimi intervencijami spodbudili doživljanje hvaležnosti in merili njegov učinek tekom dvotedenskega časovnega obdobja. Če so tovrstne aktivnosti med partnerjema, ki sta poročena dalj časa, izzvale statistično pomembno povezanost med doživljanjem in izražanjem hvaležnosti ter občutenjem zadovoljstva v partnerskem odnosu, se

sprašujemo, kakšen vpliv bi uvedba intervencij hvaležnosti imela šele na pare s krajšim staležem. Zavedamo se namreč, da prihaja pri parih, ki so skupaj dalj časa, do utečenih interakcij, navad in ponavljajočih se komunikacijskih vzorcev, ki lahko pristno hvaležnost degradirajo na rutinsko zahvalo ali pa jo kratko malo spregledajo oz. ji ne namenjajo pozornosti. Ker smo tudi pri obrazložitvi tretje hipoteze naleteli na potencialno koristnost intervencij hvaležnosti, smo naknadno krajšemu opisu le-teh posvetili samostojno poglavje v teoretičnem delu.

Omejitve raziskave so bile tudi tukaj, saj vzorec ni bil spolno uravnotežen. Razmerje med moškimi in ženskami je bilo 1 : 3. Prednost bi bila, če bi dobili tudi nižje izobražene udeležence v zreli odraslosti in večjo skupino starostnikov, kar bi naš vzorec približalo sestavi demografske piramide. To bi posledično pomenilo, da bi morali med udeležence razdeliti več anket v fizični obliki, saj predvsem starejša populacija nima niti znanja o uporabi računalnikov niti dostopa do medmrežja. Dvome pa nam poraja tudi verodostojnost mere hvaležnosti, ki jo uporabljena vprašalnika merita, saj sta bila oba samoporočevalska. Kot je ugotovil Watkins (2014), bi bilo najboljšo ocenjevanje hvaležnosti v multimetodološkem pristopu, ki bi kombiniral samoporočevalske, vedenjske in posredne meritve³¹ hvaležnosti, kar pa bi bilo časovni in finančni zalogaj. Spregledati ne smemo niti dejstva, da so bili vsi trije vprašalniki v slovenskem prostoru novi, zato je bil manko gotovo pomanjkljiva predhodna analiza in majhna pilotska raziskava.

³¹ Posredna meritev hvaležnosti bi bila npr., da bi morali udeleženci v roku treh minut naštet čim več blagoslovov, ki so jih prejeli. Dokazano je namreč bilo, da prikličejo bolj hvaležne osebe v primerjavi z manj hvaležnimi več preteklih pozitivnih dogodkov (Watkins, Grimm in Kolts 2004).

Sklep

Pisanje lahko sklenemo z ugotovitvijo, da je eden izmed najpomembnejših faktorjev, ki prispevajo k splošnemu občutju sreče in blagostanja, obseg hvaležnosti, ki jo posameznik občuti. Slednja vključuje tako zaznavanje kot tudi cenjenje pozitivnosti v življenju, zato je hvaležnost hkrati drži posameznika kot tudi njegova navada oz. praksa.

Ne glede na to, da smo v raziskavi ugotovili, da se pojavljajo razlike v doživljanju in izražanju hvaležnosti glede na spol in poročenost, ima hvaležnost še vedno pomemben vpliv na zadovoljstvo v partnerskem odnosu. V tem kontekstu lahko na hvaležnost gledamo kot na perspektivo, ki pomaga ponovno vzpostaviti pozitivno razpoloženje, saj je čustvo, ki ga lahko relativno hitro izzovemo (Pfajfar 2014), zaradi česar lahko z njo zavestno uravnavamo tudi zadovoljstvo partnerskega odnosa. Hvaležnost se je namreč izkazala kot pomembna graditeljica in ohranjevalka odnosov, ki pomembno vpliva na blagostanje na različnih področjih. Če je njen vpliv v odnosih tako pomemben, koliko večji je šele v partnerskih odnosih? Doživljanje in izražanje hvaležnosti med partnerjema utrjuje zaupanje, povečuje empatijo in trdnost odnosa, partnerja navdaja s srečo ter zadovoljstvom, z roko v roki pa gre tudi z odpuščanjem in duhovnostjo.

Vrednost pričujočega dela vidimo predvsem v tem, da je eno izmed prvih, ki v slovenskem prostoru raziskuje čustvo hvaležnosti in njegove pozitivne vplive na življenje, hkrati pa želi usmeriti fokus od negativnih procesov v partnerstvu k pozitivnim, saj slednji redko dosegajo obravnave kot klinične intervencije. Zavedanje, kakšen vpliv ima hvaležnost na blagostanje, bi lahko partnerje oz. ljudi nasploh spodbudilo k večjemu zavedanju lastnega prispevka pri pozitivnih izidih dogodkov in možni interpretaciji negativnih, hkrati pa pripomoglo k pogledu na svet, da je vse darilo in da ni nič samo po sebi umevno (prav tam, 67).

Zaključujemo z verzi pesmi, s katero smo začeli pisanje:

*Hvala ti, da dala si mi punčki
in hvala za poskočna fantka dva,
hvala ti za žalost, draga, z njo pregnala si norosti,
vse kar jočem zdaj, so solze radosti.³²*

³² Originalno besedilo: Thank you for the little girls you gave me, thank you for them bouncing baby boys, thank you for the sadness that you saved me from the madness, baby, all I'm crying now are tears of joy.

Povzetek

Namen magistrskega dela je bil ugotoviti, ali se med partnerji pojavljajo razlike pri doživljanju hvaležnosti in zadovoljstvu s partnerskim odnosom glede na spol in poročenost. Prav tako pa smo želeli tudi ugotoviti ali so bolj hvaležni partnerji bolj zadovoljni s svojim partnerskim odnosom. Pri empiričnem delu smo uporabili Vprašalnik hvaležnosti (GQ6), Test za ocenjevanje hvaležnosti, negodovanja in zahvale (GRAT) ter Indeks zadovoljstva v partnerskem odnosu (CSI). V raziskavi je sodelovalo 318 udeležencev, ki so bili v času raziskave v partnerskem odnosu. Ugotovili smo, da se med moškimi in ženskami pojavlja razlika v doživljanju hvaležnosti, in sicer so ženske bolj hvaležne kot moški. O višji stopnji hvaležnosti pa poročajo tudi poročeni pari. Med hvaležnostjo in stopnjo zadovoljstva smo izmerili statistično pomembno pozitivno korelacijo, kar pomeni, da so bolj hvaležni pari s svojim partnerskim odnosom bolj zadovoljni.

Ključne besede: hvaležnost, partnerji, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, blagostanje, pozitivna psihologija.

Abstract

The purpose of Master's thesis was to determine whether there are any differences between partners related to their gender or marital status in experiencing gratitude, as well as satisfaction in a romantic relationship. Besides, we wanted to find out whether the partners, who experience gratitude at a higher level, also experience a higher level of couple satisfaction. Gratitude Questionnaire 6 (GQ6), Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) and Couple Satisfaction Index (CSI) were used in the empirical research. The research included 318 participants, who were engaged in a partnership at the time of the research. It was established that there is a difference between men and women in experiencing gratitude, namely that women are the ones, who experience a higher level of gratitude. Moreover, married partners report higher levels of gratitude as well. Between gratitude and couple satisfaction a positive statistical significance was shown, which points to the conclusion that more grateful couples are the ones who are more satisfied in their romantic relationships.

Key words: gratitude, couples, couple satisfaction, well-being, positive psychology.

Reference

- Adler, Mitchel G., in Nancy S. Fagley. 2005. Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality* 73 št. 1:79–114.
- Ahmed, Sameera. 2009. Religiosity and Presence of Character Strengths in American Muslim Youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 4, št. 2:104–123. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 89. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Algoe, Sara B., in Jonathan Haidt. 2009. Witnessing excellence in action: the ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology* 4, št. 2:105–127.
- Algoe, Sara B., Jonathan Haidt in Shelly L. Gable. 2008. Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion* 8, št. 3:425–429.
- Amato, Paul R., David R. Johnson, Alan Booth in Stacy J. Rogers. 2003. Continuity and Change in Marital Quality Between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family* 65:1–22
- Anderson, Norman H. 1968. Likableness ratings of 555 personality-trait words. *Journal of Personality and Social Psychology* 9, št. 3:272–279.
- Apt, Carol, David Farley Hurlbert, Aaron P. Pierce in Cynthia L. White. 1996. Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychosocial well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality* 5, št. 3:195–210.
- Aron, Arthur, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna in Richard E. Heyman. 2000. Couples’ Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 78 št. 2:273–284.
- Ashby, Gregory F., Alice M. Isen in And U. Turken. 1999. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review* 106

št. 3: 529–550.

- Avsec, Andreja. 2007. Pet velikih faktorjev osebnosti. V: Andreja Avsec, ur. *Psihodiagnostika osebnosti*, 121–152. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Baldwin, Julia H., Gary D. Ellis in Bret M. Baldwin. 1999. Marital satisfaction: an examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners. *Leisure Science* 21, št. 2:117–131.
- Barth, Karl. 1956/1961. *Church dogmatics: Vol. IV. The doctrine of reconciliation, part one*. Edinburgh, Scotland: T. & T. Clark. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 93. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Bartlett, Monica Y., Paul Condon, Jourdan Cruz, Jolie Baumann in David Desteno. 2012. Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition & Emotion* 26, št. 1:2–13.
- Baucom, Donald H., Norman Epstein, Steven L. Sayers in Tamara G. Sher. 1989. The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, št. 1:31–38.
- Baumeister, Roy F., Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer in Kathleen D. Vohs. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5, št. 4:323–370.
- Bentler, P. M., in Michael D. Newcomb. 1978. Longitudinal study of marital success and failure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 46, št. 5:1053–1070.
- Bertoni, Anna, in Guy Bodenmann. 2010. Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative directions, conflict styles, and relationship with family of origin. *European Psychologist* 15, št. 3:175–184.
- Birnbaum, Gurit E., Harry T. Reis, Mario Mikulincer, Omri Gillath in Ayala Orpaz. 2006. When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 91, št. 5:929–943.

- Bleske-Rechek, April, Mark W. Remiker in Jonathan P. Baker. 2009. Similar From the Start: Assortment in Young Adult Dating Couples and Its Link to Relationship Stability Over Time. *Individual Differences Research* 7, št. 3:142–158.
- Bouchard, Genevieve. 2006. Cohabitation versus Marriage: The Role of Dyadic Adjustment in Relationship Dissolution. *Journal of Divorce & Remarriage* 46, št. 1-2:107–117.
- Brečko, Daniela. 1998. *Kako se odrasli spreminjamo? Socialna komunikacija in osebnostni razvoj*. Radovljica: Didakta. Navaja Olga Poljšak Škraban, Generativnost: vidik razvoja v odraslosti, 493. *Socialna pedagogika* 10, št. 4:489–506, 2006.
- Brown, Susan L., in Alan Booth. 1996. Cohabitation versus marriage: A comparison of relationship quality. *Journal of Marriage & the Family* 58, št. 3:668–678.
- Buck, Ross. 2004. The Gratitude of Exchange and the Gratitude of Caring: A Developmental-Interactionist Perspective of Moral Emotion. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 100–122. Oxford New York: Oxford University Press.
- Buck, Ross. 1988. *Human motivation and emotion*. New York: Wiley.
- Burleson, Brant R., in Wayne H. Denton. 1997. The Relationship Between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and Family* 59:884–902.
- Butzer, Bethany, in Lorne Campbell. 2008. Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships* 15, št. 1:141–154.
- Cannon, B. 1999. Marriage and cohabitation: A comparison of adult attachment style and quality between the two types of relationships. U.S. Navaja Sabina Jurič, Difference in Relationship Satisfaction and Adult Attachment in Married and Cohabiting Couples, 53–54. *Anthropos* 1–2 (221–222): 51–69. 2011.
- Carstensen, Laura L., Monisha Pasupathi, Ulrich Mayr in John R. Nesselroade. 2000. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of*

- Personality and Social Psychology* 79, št. 4:644–655.
- Chen, Lung Hung, Mei Yen Chen in Ying Mei Tsai. 2012. Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal of Psychology* 47 št. 5: 381–392.
- Chen, Lung Hung, Mei-Yen Chen, Ying Hwa Kee in Ying Mei Tsai. 2009. Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies* 10, št. 6:655–664.
- Chesterton, Gilbert K. 2001. *Pravovernost*. Celje: Mohorjeva družba.
- Cho, Yeri, in Nathanael J. Fast. 2012. Power, defensive denigration, and the assuaging effect of gratitude expression. *Journal of Experimental Social Psychology* 48:778–782.
- Christopher, F. Scott, in Susan Sprecher. 2000. Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family* 62, št. 4:999–1017.
- Coffman, S. 1996. Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing* 17 (4): 353–67.
- Contreras, C., in P. C. Watkins. 2005 (april). *Redemption and gratitude: Gratitude predicts the recall of redemptive experiences*. Predstavljeno na 85. letnem srečanju Western Psychological Association, Portland, OR. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 88. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Cvetek, Mateja. 2014. *Živeti s čustvi: čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Danner, Deborah D., David A. Snowdon in Wallance V. Friesen. 2001. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 80, št. 5:804–813.
- DeSteno, David. 2009. Social Emotions and Intertemporal Choice: ‚Hot‘ Mechanisms for Building Social and Economic Capital. *Current Directions in Psychological*

Science 18, št. 5:280–284.

Deutsch, Francine M., in Donna M. Lamberti. 1986. Does Social Approval Increase Helping? *Personality and Social Psychology Bulletin* 12, št. 2:149–157.

DeWall, Nathan C., Nathaniel M. Lambert, Richard S. Pond, Todd B. Kashdan in Frank D. Fincham. 2012. A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science* 3, št. 2:232–240.

Diener, Ed. 1984. Subjective well-being. *Psychological bulletin* 95, št. 3: 542–575.

Diener, Ed, Randy J. Larsen, Steven Levine in Robert A. Emmons. 1985. Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, št. 5:1253–1265.

Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen in Sharon Griffin. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49, št. 1:71–75.

Diener, Ed, Christie Napa Scollon in Richard E. Lucas. 2003. The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology* 15: 187–219.

Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas in Heidi L. Smith. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin* 125, št. 2:276–302.

Diener, Ed., in Carol Diener. 1996. Most People Are Happy. *Psychological Science* 7, št. 3:181–185.

Diessner, Rhett, in Gay Lewis. 2007. Further validation of the gratitude, resentment, and appreciation test (GRAT). *The Journal of Social Psychology* 147, št. 4:445–447.

Diessner, Rhett, Rebecca C. Solom, Nellie K. Frost, Lucas Parsons in John Davidson. 2008. Engagement With Beauty: Appreciating Natural, Artistic, and Moral Beauty. *The Journal of Psychology* 142, št. 3:303–329.

- Dindia, Kathryn, in Lindsay Timmerman. 2003. Accomplishing Romantic Relationship. V: John O. Greene in Brant Raney Burleson, ur. *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, 685–721. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Driver, Janice L., in John M. Gottman. 2004. Daily Marital Interactions and Positive Affect During Marital Conflict Among Newlywed Couples. *Family Process* 43:301–314.
- Duffy, Stephen J. (1993). *The Dynamics of Grace: Perspectives in Theological Anthropology*. Collegeville, MN: The Liturgical Press. Navaja Jeremy D. Safran, Agency, surrender, and grace in psychoanalysis, 61. *Psychoanalytic Psychology* 33, št. 1:58–72, 2016.
- Dumas, Jean E., Michael Johnson in Anne M. Lynch. 2002. Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Personality and Individual Differences* 32, št. 3:523–531.
- Dunn, Jennifer R., in Maurice E. Schweitzer. 2005. Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust. *Journal of Personality and Social Psychology* 88, št. 5:736–748.
- Edwards, Jonathan. 1999. *Religious Affections*. Uhrichsville, OH: Barbour Publishing. (Original objavljen 1746). Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 91. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Edwards, John N., in Alan Booth. 1994. Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. V: Alice S. Rossi, ur. *Sexuality across the life course*, 233–259. Chicago: University of Chicago Press.
- Ellis, Albert. 1986. Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy* 4, št. 1:4–21. Navajata Daciana Dumitrescu in Alina S. Rusu, Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach, 65. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies* 12, št. 1:63–76, 2012.
- Emmons, Robert A. 2004. The Psychology of Gratitude: An Introduction. V: Robert A.

- Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 3–16. Oxford New York: Oxford University Press.
- Emmons, Robert A. 2008. *THANKS!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. Boston New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, Robert A., in Teresa T. Kneezel. 2005. Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude. *Journal of Psychology and Christianity* 24, št. 2:140–148.
- Emmons, Robert A., in Raymond F. Paloutzian. 2003. The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology* 54, št. 1:377–402.
- Emmons, Robert A., in Robin Stern. 2013. Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session* 69, št. 8:846–855.
- Emmons, Robert A., in Michael E. McCullough. 2003. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, št. 2:377–389.
- Erikson, Erik H. (1980). *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton & Company. Navaja Olga Poljšak Škraban, Generativnost: vidik razvoja v odraslosti, 493. *Socialna pedagogika* 10, št. 4:489–506, 2006.
- Erzar, Tomaž in Katarina Kompan Erzar. 2011. *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Evans, M. D. R., in Jonathan Kelley. 2004. Effect of family structure on life satisfaction: Australian evidence? *Social Indicators Research* 69:303–349.
- Feeney, Judith A. 1998. Adult attachment and relationship-centred anxiety: Responses to physical and emotional distancing. V: Jeffrey A. Simpson in William S. Rholes, ur. *Attachment theory and close relationships*, 189–218. New York: Guilford.
- Fields, Nina S. 1983. Satisfaction in long-term marriages. *Social Work*, 28, 1:37–41.
- Finkenauer, Catrin, in Bernard Rimé. 1998. Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology* 17, št. 3:295–318.

- Fisher, Helen. 2000. Lust, attraction, attachment: Biology and evolution of the three primary emotion systems for mating, reproduction, and parenting. *Journal of Sex Education & Therapy* 25, št. 1: 96–104.
- Folkman, Susan, in Judith Tedlie Moskowitz. 2000. Positive Affect and the Other Side of Coping. *The American Psychologist* 55, št. 6:647–654.
- Fredrickson, Barbara L. 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist Association* 56 št. 3: 218–226.
- Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh in Gregory R. Larkin. 2003. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, št. 2:365–376.
- Fredrickson, Barbara L. 2004. Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 145–166. Oxford New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, Barbara L., in Robert W. Levenson. 1998. Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion* 12, št. 2:191–220.
- Froh, Jeffrey J., Robert A. Emmons, Noel A. Card, Giacomo Bono in Jennifer A. Wilson. 2011. Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies* 12, št. 2:289–302.
- Froh, Jeffrey J., William J. Sefick in Robert A. Emmons. 2008. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology* 46, št. 2:213–233.
- Froh, Jeffrey J., Charles Yurkewicz in Todd B. Kashdan. 2009. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence* 32:633–650.
- Funk, Janette L., in Ronald D. Rogge 2007. Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572–583.

- Garland, Eric L., Barbara Fredrickson; Ann M. Kring, David P. Johnson, Piper S. Meyer, David L. Penn. 2010. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review* 30: 849–864.
- Geraghty, Adam W. A., Alex M. Wood in Michael E. Hyland. 2010a. Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine* 71, št.1:30–37.
- . 2010b. Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions. *Journal of Research in Personality* 44, št. 1:155–158.
- Ghent, Emmanuel. 1990. Masochism, Submission, Surrender — Masochism as a Perversion of Surrender. *Contemporary Psychoanalysis* 26, št. 1:108–136.
- Gill, Debra S., Andrew Christensen in Frank D. Fincham. 1999. Predicting marital satisfaction from behavior: Do all roads really lead to Rome? *Personal Relationships* 6:369–87.
- Gillham, Jane E., in Martin E. P. Seligman. 1999. Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy* 37, št. 1:163–173.
- Gonzaga, Gian C., Belinda Campos in Thomas Bradbury. 2007. Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 93, št. 1:34–48.
- Gonzaga, Gian C., Steve Carter in J. Galen Buckwalter. 2010. Assortative mating, convergence, and satisfaction in married couples. *Personal Relationships* 17, št. 4:634–644.
- Gordon, Amie. »5 Ways Gratitude Can Backfire.« Psych Your Mind: applying psychology to everyday life, objavljeno 25.3.2013. <http://psych-your-mind.blogspot.si/2013/03/5-ways-gratitude-can-backfire.html> (pridobljeno 5. septembra 2016).

- Gordon, Amie M., Emily A. Impett, Aleksandr Kogan, Christopher Oveis in Dacher Keltner. 2012. To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology* 103:257–274.
- Gordon, Cameron L., in Donald H. Baucom. 2009. Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships* 16:421–435.
- Gordon, Cameron L., Robyn A. M. Arnette in Rachel E. Smith. 2011. Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences* 50:339–343.
- Gostečnik, Christian. 2015. *Je res vsega kriv partner?* Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gottman, John M. 1994. *What predicts divorce?: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, John M., in Clifford I. Notarius. 2002. Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century. *Family Process* 41, št. 2:159–197.
- Gottman, John M., Clifford I. Notarius, Howard Markman, Steve Bank, Bruce Yoppi in Mary E. Rubin. 1976. Behaviour Exchange Theory and Marital Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology* 34, št. 1:14–23.
- Gouldner, Alvin W. 1960. The Norm of Reciprocity: A Preliminary Statement. *American Sociological Review* 25:161–178.
- Graham, James M., Kate J. Diebels in Zoe B. Barnow. 2001. The Reliability of Relationship Satisfaction: A Reliability Generalization Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology* 25, št. 1:39–48.
- Greeff, Abraham P., in Hildegard L. Malherbe. 2001. Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex and Marital Therapy* 27, št.3:247–257.
- Hamamci, Zeynep. 2005. Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* 23, št. 3:245–261.
- Harpham, E. J. 2000 (oktober). *The problem of gratitude in Adam Smith*. Povzetek

- predstavljen na Kindling the Science of Gratitude Conference, Dallas, Texas.
- Navajajo: Michael E. McCullough, Robert A. Emmons in Jo-Ann Tsang, The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, 112. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 št. 1, 2002.
- Hassebrauck, Manfred, in Beverley Fehr. 2002. Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships* 9:253–270.
- Hazan, Cindy, in Phillip Shaver. 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52, št. 3:511–524.
- Heyman, Richard E., Steven L. Sayers in Alan S. Bellack. 1994. Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology* 8, št. 4:432–446.
- Hicks, Joshua A., David C. Cicero, Jason Trent, Chad M. Burton in Laura A. King. 2010. Positive Affect, Intuition, and Feelings of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology* 98, št. 6:967–979.
- Holly, Kellie Jo. »How Did You Brainwashed Me?« Healthy Place: America's mental Health Channel, objavljeno 21.6.2012. <http://www.healthyplace.com/blogs/verbalabuseinrelationships/2012/06/brainwashing-abusive-relationships/> (pridobljeno 5. septembra 2016).
- Hyun, Sang-Kyu, in Heuikwang Shin. 2012. Marital Satisfaction and its Contributing Factors. V: Brian S. Nguyen, ur., *Psychology of Satisfaction*, 109–126. Nova Science Publishers, Inc.
- Isen, Alice M., Thomas E. Shalcker, Margaret S. Clark in Lynn Karp. 1978. Affect, Accessibility of Material in Memory, and Behavior: A Cognitive Loop? *Journal of Personality and Social Psychology* 36, št. 1:1–12.
- Isen, Alice M. 1987. Positive Affect, Cognitive Processes, and Social Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology* 20: 203–253.
- Janoff-Bulman, Ronnie, in Andrea R. Berger. 2000. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. V: John H. Harvey in Eric D. Miller, ur., *Loss and*

- trauma: General and close relationship perspectives*, 29–44. Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Jurič, Sabina. 2011. Difference in Relationship Satisfaction and Adult Attachment in Married and Cohabiting Couples. *Anthropos* 1–2 (221–222): 51–69.
- Kabat-Zinn, Jon. 2013. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kaplan, Helen S. 1974. The new sex therapy: Active treatment of sexual dysfunctions. Oxford, England: Brunner/Mazel. Navajata Bethany Butzer in Lorne Campbell, Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples, 143. *Personal Relationships* 15, št. 1:141–154, 2008.
- Kashdan, Todd B., Anjali Mishra, William E. Breen in Jeffrey J. Froh. 2009. Gender differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality* 77, št. 3:691–730.
- Keller, Matthew C., Del Thiessen in Robert K. Young. 1996. Mate assortment in dating and married couples. *Personality and Individual Differences* 21, št. 2:217–221.
- Kendler, Kenneth S., Xiao Qing Liu, Charles O. Gardner, Michael E. McCullough, David Larson in Carol A. Prescott. 2003. Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry* 160, št. 3:496–503.
- Klein, Melanie. 1998. *Zavist in hvaležnost*. Ljubljana: ISH Fakulteta za podiplomski humanistični študij: Studia humanitatis.
- Knowles, Sada Ji. 2002. Marital Satisfaction, Shared Leisure, and Leisure Satisfaction in Married Couples With Adolescents. Bachelor of Science. Edmond, OK: Oklahoma Christian University.
- Krause, Neal. 2009. Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time. *International Journal for the Psychology of Religion* 19, št. 3:155–172.

- Krech, Gregg. 2001. *Naikan: Gratitude, grace, and the Japanese art of self-reflection*. Berkeley, CA: Stone Bridge Press. Navaja Magdalena Gilek, *The Effect of a Gratitude Intervention on Subjective Well-Being in a UK Sample: The Role of Self-Esteem*, 16. Edinburgh: University of Edinburgh. 2010.
- Kubacka, Kaska E., Catrin Finkenauerl, Caryl E. Rusbult in Loes Keijsers. 2011. Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behaviour. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37:1362–1375.
- Lalonde, Richard N., Michaela Hynie, Manjit Pannu in Sandeep Tatla. 2004. The Role of Culture in Interpersonal Relationships: Do Second Generation South Asian Canadians Want a Traditional Partner? *Journal of Cross-Cultural Psychology* 35, št. 5:503–524.
- Lambert, Nathaniel M., Frank D. Fincham, Tyler F. Stillman in Lukas R. Dean. 2009. More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology* 4, št. 1:32–42.
- Lambert, Nathaniel M., Steven M. Graham in Frank D. Fincham. 2009. A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin* 35 št. 9:1193–1207.
- Lambert, Nathaniel M., Frank D. Fincham in Tyler F. Stillman. 2012. Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion* 26, št. 4:615–633.
- Lau, Rosanna W. L., in Sheung Tak Cheng. 2011. Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing* 8, št. 3:169–175.
- Lazarus, Richard S., in Bernice N. Lazarus. 1994. *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press. Navajajo Michael E. McCullough in Jo-Ann Tsang, Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude, 124. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 123–141. Oxford New York: Oxford University Press.

- Levant, Ronald F., in Gini Kopecky. 1995. *Masculinity, reconstructed; Changing the Rules of Manhood – At Work, in Relationship, and in Family Life*. New York: Dutton.
- Lewis, Michael. 2004. Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. V: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones in Lisa Feldman Barrett, ur. *Handbook of emotions*, 623 - 636. New York, NY: Guildford Press. Navaja Mateja Cvetek, *Živeti s čustvi: čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj*, 71. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani, 2014.
- Li, Tianyuan, in Helen H. Fung. 2011. The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology* 15, št. 3:246–254.
- Lippert, Tonya, in Karen J. Prager. 2001. Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal Relationships* 8:283–298.
- Little, Anthony C., D. Michael Burt, in David I. Perrett. 2006. Assortative mating for perceived facial personality traits. *Personality and Individual Differences* 40, št. 5:973–984.
- Litzinger, Samantha, in Kristina Coop Gordon. 2005. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy* 31:409–424.
- Lucas, Tod, Michele R. Parkhill, Craig A. Wendorf, E. Olcay Imamoglu, Carol C. Weisfeld, Glenn E. Weisfeld in Jiliang Shen. 2008. Cultural and Evolutionary Components of Marital Satisfaction: A Multidimensional Assessment of Measurement Invariance. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 39, št. 1:109–123.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon in David Schkade. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9, št. 2:111–131.
- Lyubomirsky, Sonja, Lorie Sousa in Rene Dickerhoof. 2006. The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology* 90, št. 4:692–708.
- Masingdale, A. M., S. Schoonover, S. Kraft, R. Burton, S. Waring in B. Fouad. 2001

- (december). Gratitude and post-traumatic symptomatology in a college sample. Predstavitev na letnem srečanju International Society for Traumatic Stress Studies, New Orleans, LA. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 166. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Mathews, Maureen A., in Jeffrey D. Green. 2010. Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion* 24, št. 4:710–718.
- Mauko Jug, Ivan. 2014. *Povezanost zadovoljstva v partnerskih odnosih s stili reševanja konfliktov in objektnimi odnosi*. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.
- McAdams, Dan P., in Jack J. Bauer. 2004. Gratitude in Modern Life: Its Manifestations and Development. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 81–99. Oxford New York: Oxford University Press.
- McAdams, Dan P. 1995. What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality* 63, št. 3:365–396.
- McAdams, Dan P., in Jennifer L. Pals. 2006. A New Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist* 61, št. 3: 204–217.
- McAdams, Dan P., Ann Diamond, Ed de St. Aubin in Elizabeth Mansfield. 1997. Stories of Commitment: The Psychosocial Construction of Generative Lives. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, št. 3:678–694.
- McComb, D., P. C. Watkins in R. Kolts. 2004 (april). *Personality and happiness: The importance of gratitude*. Predstavitev na 84. letnem srečanju Western Psychological Association, Phoenix, AZ. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 57. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- McCraty, Rollin, in Doc Childre. 2004. The Grateful Heart: The Psychophysiology of Appreciation. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 230–255. Oxford New York: Oxford University Press.

- McCullough, Michael E., Shelley D. Kilpatrick, Robert A. Emmons in David B. Larson. 2001. Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin* 127 št. 2:249–266.
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons in Jo-Ann Tsang. 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 št. 1: 112–127.
- McCullough, Michael E., Jo-Ann Tsang in Robert A. Emmons. 2004. Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology* 86 št. 2:295–309.
- McCullough, Michael E., in Jo-Ann Tsang. 2004. Parents of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 123–141. Oxford New York: Oxford University Press.
- McLeod, L., L. Maleki, B. Elster in P. C. Watkins. 2005 (april). *Does narcissism inhibit gratitude?* Predstavitev na 85. Letnem srečanju Psychological Association, Portland, OR. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 85. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Mikulincer, Mario, Phillip R. Shaver in Keren Slav. 2006. Attachment, Mental Representations of Others, and Gratitude and Forgiveness in Romantic Relationships. V: Mario Mikulincer in Gail S. Goodman, ur. *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, 190–215. New York, NY: The Guilford Press.
- Miller, Timothy R. 1995. *How to want what you have*. New York: Avon. Navajata Vaughn E. Worthen in Richard L. Isakson, Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 31:173.
- Milner, Marion. 1950. On Not Being Able to Paint London: Heinemann, and New York: International Universities Press, 1957. Navaja Emmanuel Ghent, Masochism, Submission, Surrender — Masochism as a Perversion of Surrender, 110. *Contemporary Psychoanalysis* 26, št.1:108–136.

- Mitchell, Robyn A. 2010. *Thankful Couples: Examining Gratitude and Marital Happiness at the Dyadic Level*. Degree of Master of Arts. University of North Carolina Wilmington: Departement of Psychology.
- Möller, André T., Hester M. Rabe in Charl Nortje. 2001. Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy* 19, št. 4:259–270.
- Myers, David G., in Ed Diener. 1995. Who Is Happy? *Psychological Science* 6, št. 1:10–19.
- Myers, David G. 2000. Hope and Happiness. V: Jane E. Gillham, ur. *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E.P. Seligman*, 323–36. Tempelton Foundation Press.
- Nelson, Julia, in Allison G. Harvey. 2003. An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: Imagery and verbal thought. *The British Journal of Clinical Psychology* 42, št. 3:271–288.
- Neto, Félix. 2007. Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences* 43, št. 8:2313–2323.
- Nussbaum, Martha. (1986). *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. Navaja Jeremy D. Safran, Agency, surrender, and grace in psychoanalysis, 59. *Psychoanalytic Psychology* 33, št. 1:58–72, 2016.
- Oatley, Keith, in Jennifer M. Jenkins. 1996. *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers Inc.
- Öhman, Arne, in Susan Mineka. 2001. Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning. *Psychological Review* 108, št. 3:483–522.
- Olson, Davis L., in Amy K. Olson. 2000. *Empowering couples: Building on your strengths*. Minneapolis (Minnesota): Life Innovations.

- Otey-Scott, Stacie (2008). A Lesson in Gratitude: Exploring the Salutogenic Relationship Between Gratitude and Health. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68 (8-B), 5586. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 66. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Patrick, Shawn, James N. Sells, Fran G. Giordano in Toni R. Tollerud. 2007. Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 15, št. 4:359–367.
- Peterson, Christopher, in Martin E. P. Seligman. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, Bill E., in Abigail J. Stewart. 1996. Antecedents and Contexts of Generativity Motivation at Midlife. *Psychology and Aging* 11, št. 1:21–33.
- Pfajfar, Maruša. 2014. *Hvaležnost in razlagalni stil kot napovednika subjektivnega blagostanja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Polak, Emily L., in Michael E. McCullough. 2006. Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies* 7:343–360.
- Rash, Joshua A., M. Kyle Matsuba in Kenneth M. Prkachin. 2011. Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3 št. 3:350–369.
- Rashid, Tayyab. 2009. Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology* 65:461–466.
- Rauer, Amy J., in Brenda L. Volling. 2005. The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Roles* 52, št. 9/10:577-587.
- Richard, London S., James A. Wakefield Jr in Richard Lewak. 1990. Similarity of personality variables as predictors of marital satisfaction: A Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) item analysis. *Personality and Individual*

Differences 11, št. 1:39–43.

- Rind, Bruce, in Prashant Bordia. 1995. Effect of Server's "Thank You" and Personalization on Restaurant Tipping. *Journal of Applied Social Psychology* 25, št. 9:745–751.
- Roberts, Robert C. 2004. The Blessings of Gratitude: A Conceptual Analysis. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 58–78. Oxford New York: Oxford University Press.
- Roberts, Robert C. 2000 (oktober). *The blessing of gratitude: Some conceptual remarks. Povzetek predstavljen na Kindling the Science of Gratitude Conference*, Dallas, Texas. Navajajo: Michael E. McCullough, Robert A. Emmons in Jo-Ann Tsang, The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, 112. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 št. 1, 2002
- Rosmarin, David H., Steven Pirutinsky, Adam B. Cohen, Yardana Galler in Elizabeth J. Krumrei. 2011. Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology* 6, št. 5:389–396.
- Rosenberg, Erika L. 1998. Levels of Analysis and the Organization of Affects. *Review of General Psychology* 2 št. 3:247–270.
- Rowatt, Wade C., Christie Powers, Valerie Targhetta, Jessamy Comer, Stephanie Kennedy in Jordan Labouff. 2006. Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology* 1, št. 4:198–211.
- Ruge, L. N., M. J. Van Gelder, A. D. Brown, A. Gibler in P. C. Watkins. 2007 (maj). *Does gratitude inhibit materialism?* Predstavljeno na letnem srečanju Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 82. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Safran, Jeremy D. 2016. Agency, surrender, and grace in psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology* 33, št. 1:58–72.

- Saucier, Gerard, in Lewis R. Goldberg. 1998. What is beyond the big five? *Journal of Personality* 66, št. 4:495–524.
- Schlosser, Ann E. 2015. The sweet taste of gratitude: Feeling grateful increases choice and consumption of sweets. *Journal of Consumer Psychology* 25, 4:651–576.
- Seligman, Martin E. P., Tayyab Rashid in Acacia C. Parks. 2006. Positive psychotherapy. *American Psychologist* 61:774–788.
- Seligman, Martin E. P., Tracy A. Steen, Nansook Park in Christopher Peterson. 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60:410–421.
- Shelton, Anne B. 1993. Does Marital Status Make a Difference?: Housework Among Married and Cohabiting Men and Women. *Journal of Family Issues* 14:401–420.
- Shipon, R. Wolf. (2007). Gratitude: Effect on perspectives and blood pressure of inner-city African American hypertensive patients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(3-B), 1977. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 67. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Simmel, Georg. 1950. *The sociology of Georg Simmel, Translated, Edited, and with an Introduction by Kurt H. Wolff*. Glencoe, Illinois: The Free Press.
- Smilansky, Saul. 2016. Gratitude: The dark side. V: David Carr, ur. *Perspectives on Gratitude: An interdisciplinary approach*, 126–137. New York: Routledge.
- Sočan, Gregor. 2005 (april). Kratek oris osnovnih idej teorije odgovora na postavko (item-response theory): Študijsko gradivo za vaje pri Psihometriji II. 1–7. Neobjavljeno delo.
- Spangler, K., A. Sparrow, A. Webber, J. Walker in P. C. Watkins. 2011 (april). *Does gratitude enhance self-esteem?* Poster predstavljen na letnem srečanju Western Psychological Association, Los Angeles. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 85. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.

- Stone, Emily A., in Todd K. Shackelford. 2007. Marital Satisfaction. V: Roy F. Baumeister in Kathleen D. Vohs, ur. *Encyclopedia of Social Psychology*, 541–544. Los Angeles London New Delhi Singapore: Sage Publications.
- Šadl, Zdenka. 1999. Usoda čustev v zahodni civilizaciji. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Šinkovec, Silvo. 2013. Ponos. *Vzgoja* 15, št. 4:34–35.
- Tagney, June Price, Jeffrey Stuewig in Debra J. Mashek. 2007. What's Moral about the Self-Conscious Emotions? V: Jessica L. Tracy, Richard W. Robins in June Price Tangney, ur. *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, 21–37. New York, London: The Guilford Press.
- Teasdale, John D. 1983. Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy* 5, št. 1:3–25.
- Thomas, David L., in Ed Diener. 1990. Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology* 59, št. 2:291–297.
- Thomas, Geoff, Garth J. O. Fletcher in Craig Lange. 1997. On-line empathic accuracy in marital interaction. *Journal of Personal and Social Psychology* 72, št.4:839–859.
- Thomas, M., in P. C. Watkins. 2002 (junij). *Envy and gratitude*. Predstavljeno na letnem srečanju American Psychological Society, New Orleans, LA. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 82. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Thomas, M., in Philip C. Watkin. 2003. *Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT*. Poster predstavljen na letnem srečanju Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Thornton, Arland, William G. Axinn in Daniel H. Hill. 1992. Reciprocal effects of religiosity, cohabitation and marriage. *American Journal of Sociology* 98, št. 3:628–651.
- Tilden, Terje, in Frank Dattilio. 2005. Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy* 27, št.

2:139–162.

- Timmers, Monique, Agneta H. Fischer in Antony S. R. Manstead. 1998. Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin* 24:974–985.
- Tracy, Jessica L., in Richard W. Robins. 2004. Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry* 15 št. 2:103–125.
- Trivers, Robert L. 1971. The Evolution of Reciprocal Altruism. *The Quarterly Review of Biology* 46 št.1:35–57.
- Tzeng, Meei-Shenn. 1992. The Effects of Socioeconomic Heterogamy and Changes on Marital Dissolution for First Marriages. *Journal of Marriage and Family* 54, št. 3:609–619.
- Uhder, J., in P. C. Watkins. 2012. *Basic personality traits of gratitude: Big-6 correlations with the HEXACO*. Unpublished data set. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 80. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Uhder, J., P. C. Watkins in D. Hammamoto. 2010 (avgust). *Would the humble please stand: Can self-reported humility be valid?* Izsledok predstavljen na letnem srečanju American Psychological Association, San Diego, CA. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 85. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Uhder, J., A. Webber in P. C. Watkins. 2010 (avgust). *Favors from heaven: Sources and benefits of gratitude toward God*. Poster predstavljen na letnem srečanju American Psychological Association, San Diego, CA. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 91. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Vaculik, Martin, in Veronika Jedrzejczykova. 2009. Commitment in unmarried cohabitation. *Studia Psychologica* 51, št. 1:101–117.
- Van Gelder, M. L. Ruge, A. Brown in P. C. Watkins. 2007 (maj). *Gratitude and indebtedness are distinct traits: Differential associations with well-being*. Poster

- predstavljena na letnem srečanju Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 85. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Waldinger, Robert J., Stuart T. Hauer, Marc S. Schulz, Joseph P. Allen in Judith A. Crowell. 2004. Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology* 18, št.1: 58–71.
- Watkins, Philip C., D. L. Grimm in L. Hailu. 1999 (junij). *Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories*. Razprava predstavljena na letnem srečanju American Psychological Society, Denver, CO. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and Subjective Well-Being*, 169. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 167–192. Oxford New York: Oxford University Press.
- Watkins, Philip C., W. T. Porter in C. Miller. 1997 (april). *Gratitude and subjective wellbeing*. Razprava predstavljena na letnem srečanju Western Psychological Association, Seattle, WA. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and Subjective Well-Being*, 169. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 167–192. Oxford New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., B. D. Martin in G. Faulkner. 2003 (maj). *Are grateful people happy people? Informant judgments of grateful acquaintances*. Predstavitev na 83. letnem srečanju Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 57. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Watkins, Philip C. 2004. *Gratitude and Subjective Well-Being*. V: Robert A. Emmons in Michael E. McCullough, ur. *The Psychology of Gratitude*, 167–192. Oxford New York: Oxford University Press.
- Watkins, Philip C., Dean L. Grimm in Russell Kolts. 2004. Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology* 23 št.. 1:52–67.

- Watkins, Philip C. 2014. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Watkins, Philip C., Kathrane Woodward, Tamara Stone in Russell L. Kolts. 2003. Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality* 31:431–452.
- Watkins, Philip C., Jason Scheer, Melinda Ovnicek in Russell Kolts. 2006. The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion* 20 št. 2:217–241.
- Watkins, P. C., P. Christensen, J. Lawrence in A. Whitney. 2001 (maj). *Are grateful individuals more emotionally intelligent?* Predstavitev na 81. letnem srečanju Western Psychological Association, Maui, HI. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 83. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Watkins, P. C., Uhder, J., Pichinevskiy, Sparrow, S., Jensen, C. in Pereira, A. 2012 (maj). *Gratitude “Three Blessings” treatment produces improved well-being: The importance of positive memory accessibility*. Poster predstavljen na letnem srečanju Association for Psychological Science, Chicago. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 79. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Watkins, P. C., J. Uhder, A. Webber, S. Pichinevskiy in A. Sparrow. 2011 (maj). *Religious affections: The importance of gratitude toward God to spiritual well-being*. Poster predstavljen na letnem srečanju Association for Psychological Science, Washington, DC. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 91. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Watkins, P. C., I. Xiong in R. L. Kolts. 2008 (maj). *How grateful processing brings closure to troubling memories*. Predstaviten na 20. letnem srečanju Association for Psychological Science, Chicago. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good*

- life: Toward a psychology of appreciation*, 89. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Whitney, A., P. C. Watkins, A. Gibler, D. McComb in R. Kolts. 2003 (maj). *Grateful traits: Big-5 markers of grateful people*. Predstavitev na 83. letnem srečanju Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada. Navaja Philip C. Watkins, *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*, 80. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. 2014.
- Wilkie, Jane R., Myra M. Ferree in Kathryn S. Ratcliff. 1998. Gender and fairness Marital satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family* 60: 577–594.
- Wilson, Glenn D., in Jon M. Cousins. 2003. Partner similarity and relationship satisfaction: Development of a compatibility quotient. *Sexual and Relationship Therapy* 18, št. 2:161–170.
- Wood, Alex M., Robert A. Emmons, Sara B. Algoe, Jeffrey J. Froh, Nathaniel M. Lambert in Philip C. Watkins. 2016. A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. V: Alex M. Wood in Judith Johnson, ur. *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, 137–152. Wiley Blackwell.
- Wood, Alex M., Gordon D. A. Brown in John Maltby. 2011. Thanks, but I'm used to better: A relative rank model of gratitude. *Emotion* 11, št. 1: 175–180.
- Wood, Alex M., Stephen Joseph, Joanna Lloyd in Samuel Atkins. 2009. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66, št. 1:43–48.
- Wood, Alex M., Stephen Joseph in John Maltby. 2008. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences* 45, št. 1:49–54.
- . 2009. Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences* 46, št. 4:443–447.
- Wood, Alex M., John Maltby, Raphael Gillett, P. Alex Linley in Stephen Joseph. 2008.

- The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality* 42 št. 4: 854–871.
- Wood, Alex M., John Maltby, Neil Stewart in Stephen Joseph. 2008. Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences* 44, št. 3:621–632.
- Worthen, Vaughn E., in Richard L. Isakson. 2007. Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy* 31:33–46.
- Young, Michael, George Denny, Raffy Luquis in Tamera Young. 1998. Correlates of Sexual Satisfaction in Marriage. *Canadian Journal of Human Sexuality* 7, št. 2:115–127.
- Ziaee, Tayebe, Yadollah Jannati, Elham Mobasheri, Taraneh Taghavi, Habib Abdollahi, Mahnaz Modanloo in Naser Behnampour. 2014. The Relationship between Marital and Sexual Satisfaction among Married Women Employees at Golestan University of Medical Sciences, Iran. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences* 8, št. 2:44–51.