

MUSEK, Janek:

PSIHOLOGIJA ŽIVLJENJA

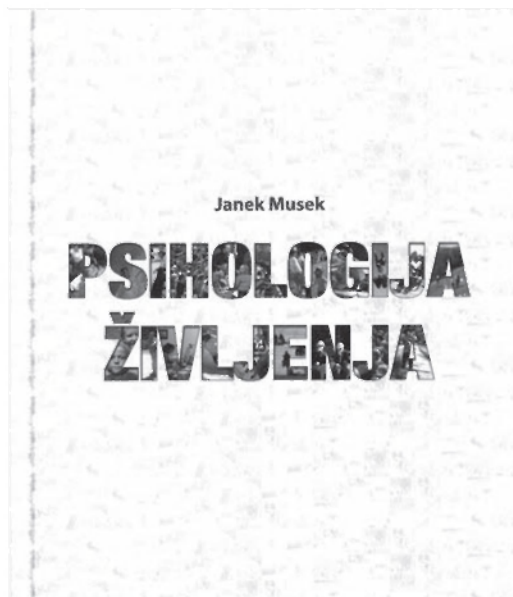
Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti. 2010.

Prof. dr. Janek Musek je na področju psihologije eden najbolj plodnih domačih avtorjev. Njegovi specialni področji sta psihologija osebnosti in psihologija vrednot. V obravnavani znanstveni monografiji, ki je pred kratkim izšla v založništvu Inštituta za psihologijo osebnosti, avtor na obširnih 585 straneh prikazuje najpomembnejše sodobne znanstvene izsledke psihologije na njenih temeljnih področjih, vključujoč tudi izsledke lastnih raziskav in lastnih znanstvenih modelov ter teorij.

Knjigo sestavljajo trije deli, ki jih tvori 12 poglavij, po avtorjevem izboru najpomembnejših psiholoških področij v življenju vsakega posameznika.

Prvi del, ki nosi naslov *Osebnost in medosebne razlike*, nas seznani z bistvenimi elementi osebnosti, individualnimi in skupinskimi razlikami, temeljnimi dimenzijami osebnosti, z generalnim dejavnikom osebnosti ter sposobnostmi, kamor vključuje umsko, emocionalno in duhovno inteligentnost (inteligentnost je pomemben dejavnik osebnosti in nezanemarljivo vpliva na življenjsko pot posameznika).

Psihično blagostanje in zdravje sta predmet drugega poglavja, kjer avtor poglobljeno analizira povezanost med srečo in kakovostjo življenja ter osebnostnimi lastnostmi, nadalje predstavi dejavnike psihičnega blagostanja (optimizem, zanos, življenjski smisel idr.) kot pomembne sestavine kakovosti življenja. Posebej poudarja humor kot prvo psihičnega zdravja in prouči pomen korelacije med stresom, izgorevanjem in spoprijemanjem z življenjskimi težavami na eni strani ter osebnostnimi dimenzijami na drugi.



Naše življenjske perspektive in dometi je avtor naslovil tretji del knjige, v katerem obravnava samopodobo in samospoštovanje kot zelo pomembni prvini osebnosti. Nadalje se posveti partnerstvu in ljubezni kot visoko zaželenima ciljema v življenju večine ljudi. Posebej analizira še: odločanje, vrednote ter življenjsko uspešnost in modrost kot pomembne dimenzije osebnosti. Avtor zgledno in obsežno znanstveno monografijo, opremljeno z bogatim seznamom literature, slikami in grafičnimi prikazi, kazalom avtorjev ter kazalom pojmov, sklene z ugotovitvijo, »...da je naša osebnost resnično naša usoda. A ne v fatalističnem smislu, kajti človekova osebnost je tudi vir človekove svobode in njegovega zavestnega odločanja. ...«.

Tanja Šulak