

Osebnost, samopodoba in psihično zdravje

JANEK MUSEK
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

ANDREJA AVSEC
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

POVZETEK

Subjektivno blagostanje in psihično zdravje sta osrednja pojma v okviru pozitivne psihologije. Oba konstrukta sta multidimenzionalna in oba se zdita povezana z osebnostnimi lastnostmi in samopodobo, vključno s samospoštovanjem. Namen raziskave je ugotoviti in pojasniti odnose med omenjenimi spremenljivkami. V splošnem so izsledki pokazali močno povezanost med dimenzijami osebnosti in samopodobe na eni strani in dimenzijami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja (zadovoljstvo z življenjem, pozitivna in negativna emocionalnost, anksioznost, depresivnost in osamljenost) na drugi. Celotno varianco vseh spremenljivk lahko pojasnita v več kot 43 odstotkih le dva velika faktorja: prvega označuje emocionalna stabilnost (nevroticizem), njegove komponente (anksioznost, depresivnost) in negativna emocionalnost, drugega pa pozitivni vidiki samopodobe, samospoštovanje, pozitivna emocionalnost in energija (ekstravertnost). Podobno nam kanonične variate niza osebnostnih dimenzij in dimenzij samopodobe v veliki meri pojasnjujejo varianco v nizu mer psihičnega blagostanja/zdravja. Konfirmatorna faktorska analiza je potrdila enofaktorsko solucijo prostora teh mer, dimenzije osebnosti in samopodobe pa pojasnijo več kot 81 odstotkov njene variance. Potrdili smo tudi obstoj vzročnih povezav med raziskovanimi spremenljivkami. Na podlagi izsledkov lahko zaključimo, da imajo osebnostne dimenzije, dimenzije samopodobe in dimenzije psihičnega blagostanja/zdravja mnogo skupnega. Vsa tri področja se teoretsko in empirično prepletajo in njihovi najpomembnejši skupni dimenziji lahko smiselno označimo kot osebnostno-emocionalni superdimenziji (močno spominjata na dimenziji pozitivne in negativne emocionalnosti), ki tvorita vrh multidimenzionalne, hierarhično organizirane psihološke strukture.

Ključne besede: osebnost, velikih pet, samopodoba, samospoštovanje, pozitivna psihologija, subjektivno emocionalno blagostanje, psihično zdravje

ABSTRACT

PERSONALITY, SELF-CONCEPT, AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

Psychological health and subjective emotional well-being are central concepts in the frame of positive psychology. Both concepts are multidimensional and both seem to be connected with a variety of personality traits and aspects of self-concept including self-esteem. The aim of this study was the investigation between dimensions of personality and self-concept and the dimensions of psychological well-being and health. A number of correlational and multivariate analyses have been carried out in order to elucidate the relationships between these variables. In general, the results show strong connection between the dimensions of personality and self-concept on the one side and the dimensions of psychological health on the other. The variance of all variables can be reduced in extent of more than 43 percent to only two major common factors. The first factor is represented by emotional stability (neuroticism) and its components (anxiety, depression) and negative affect, while the second factor loaded primarily positive aspects of self-concept, self-esteem, positive affect, and energy or extraversion. In similar manner, the canonical variates drawn from the set of personality and self-concept dimensions explained to a great extent the variance in the set of psychological health and well-being dimensions. Confirmatory factor analysis also validated the unifactor solution of the psychological health measures, and, moreover, the personality and self-concept dimensions accounted for more than 81 percent of the variance in resulting dimension of low versus high psychological health. Causal relations between personality factors, self-concept, and psychological health measures have been also confirmed in our analyses. According to the results of the study, we may conclude that the personality, self-concept, and psychological health have much in common. All three concepts are theoretically and empirically interpenetrated and the most important common dimensions of them should be reasonable attributed to personal-emotional superdimensions (closely resembling dimensions of positive and negative affect) forming the top of the multidimensional hierarchically organized psychological structure.

Key words: Personality, big five, self-concept, self-esteem, positive psychology, subjective emotional well-being, psychological health

Osebnost, samopodoba in psihično zdravje

Uvod

Psihično blagostanje in zdravje je med najpomembnejšimi človekovimi cilji. Za mnoge je celo najpomembnejši in najvišji cilj. Tako so menili že veliki antični filozofi, npr. Demokrit in Aristotel. Za Aristotela je človekov najvišji cilj sreča (eudaimonia), kajti to je edino dobro, ki si ga ljudje želimo izključno zaradi njega samega (Vorländer, 1977, str. 131). Ne glede na to, da so se pogledi na psihično blagostanje že v antičnem času in pozneje tudi razlikovali in spreminjali, pa se v veliki večini niso zelo oddaljili od tega, kar so stari misleci označevali kot srečo, srčni mir, dušni mir in podobno. Pojem psihičnega blagostanja in zdravja, ki ga je v sodobni psihologiji začela poudarjati ti. pozitivna psihologija (Musek in Avsec, 2002), ostaja povezan s to filozofsko tradicijo. Ena od njenih bistvenih predpostavk je, da je psihično blagostanje izrazito psihološka zadeva, celo več, izrazito individualen in subjektiven pojav. Že Aristotel je menil, da je sreča odvisna od nas samih, od "umne in vrle dejavnosti" naše duše (Vorländer, 1977,

str. 131). Ob vseh upravičenih poskusih, ki opozarjajo na objektivne vidike kakovosti našega življenja, med njimi tudi npr. na ekonomske in sociološke, ne smemo pozabiti, da je subjektivno občutje kakovosti, smiselnosti in srečnosti nujni, če ne celo tudi že zadostni kriterij psihičnega blagostanja.

Občutje psihičnega blagostanja in zdravja pa se nedvomno povezuje z mnogimi drugimi psihološkimi spremenljivkami, med drugim tudi z najpomembnejšimi osebnostnimi dejavniki, med katere sodijo temeljne dimenzije osebnosti in samopodobe. Namen tega članka je v teoretičnem delu utemeljiti povezanost psihičnega blagostanja s strukturo osebnosti in samopodobe, v empiričnem delu pa tudi raziskovalno preveriti to povezanost.

Koncept psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja

Prvi pomembnejši premik k raziskovanju pozitivnih vidikov človekove narave so opravili predvsem humanistično in eksistencialistično usmerjeni psihologi (Maslow, 1954; Rogers, 1961; Frankl, 1962). Tako se Rogersov model normalne, "polno delujoče" osebe se prav kontrastno odbija od negativno pristrane podobe človeka. Enako optimističen pogled na človeka imajo drugi humanistični psihologi, zlasti Maslow. Franklova pojma življenjskega smisla in izpolnjevanja življenjskega poslanstva predstavljata enega od vrhuncev pozitivne psihologije in to še preden si je nadela ta naziv. Po Franklu nihče ni zares srečen, če ne občuti svojega življenja kot smiselnega (Frankl, 1962). To se ujema z Kong Zijevo (Konfucijevo) mislijo, da je bolj srečen tisti, ki vztraja pri svojem poslanstvu (dolžnosti), četudi zato umre, kot tisti, ki zaradi smrtne grožnje zataji svojo dolžnost in poslanstvo (Fung Ju Lan, 1971, str. 59).

V zadnjih 15 letih pa lahko že govorimo o preobratu, ki ga njegovi nosilci označujejo kot pozitivno psihologijo. Njenim proponentom gre največ zaslug za raziskovanje najpomembnejših psihičnih vidikov subjektivnega blagostanja: zadovoljstva z življenjem, pozitivne emocionalnosti, optimizma, srečnosti, zanosu, upanja, modrosti, skromnosti in drugih vidikov pozitivne psihične naravnosti. Pozitivna psihologija znanstveno proučuje optimalno človeško doživljanje, s katerim je pogosto povezano tudi uspešnejše in učinkovitejše delovanje in obnašanje. Njen cilj je raziskovanje razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe, dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt, 2000).

Kulminacijo teh prizadevanj verjetno predstavlja koncept subjektivnega blagostanja, ki ga je opredelil Diener s svojimi številnimi sodelavci (Diener, 19984, 1994, 1995a, 1995b, 2000a, 2001; Diener in Biswas-Diener, 2000; Diener in Diener, 1995; Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Njegove glavne komponente so tri, namreč občutje zadovoljstva z življenjem (kognitivna komponenta), pozitivna emocionalnost in negativna emocionalnost (emocionalni komponenti). Raziskovalci opozarjajo tudi na praktični pomen pozitivne psihologije in, kot pravita Diener in Diener (2001), "narašča pomen subjektivnega blagostanja v demokratičnem svetu, kjer želimo, da bi ljudje izpolnjevali svoje življenje tako, kot se zdi vredno njim samim in ne tako, kot sodijo politiki, avtokrati ali eksperti". A ljudje ocenjujejo osebno srečo kot izjemno pomemben vidik kakovosti življenja v vseh okoljih in to bistveno bolj kot materialno blagostanje (Diener, 2000a).

Že iz vsega navedenega je razumljivo, da je subjektivno blagostanje tudi osrednji moment psihičnega zdravja. Psihično zdravje lahko smiselno opredelimo kot stopnjo ravnovesja med znaki optimalnega psihičnega delovanja na eni strani in motenega delovanja na drugi strani (Jahoda, 1958). Vsa pomembna psihološka tradicija vidi največjo

grožnjo psihičnemu zdravju v negativnih doživljanjih sveta in samega sebe, ki značilno sestavljajo različne oblike psihičnih problemov, težav in motenj, zlasti teh, ki imajo tudi sicer globoko emocionalno obeležje (npr. nevrotske motnje). Negativni vidiki psihičnega zdravja se tako najpogosteje identificirajo v dimenzijah tesnobe (anksioznosti), depresivnosti in osamljenosti. Vendar pri psihičnem zdravju nikakor ne gre le za odsotnost negativnega, temveč v prvi vrsti za prisotnost pozitivnega (Bar-On, 1997; Jahoda, 1958; Ryff, 1989; Ryff in Keyes, 1995). Tako torej tvorijo pozitivni in negativni vidiki psihičnega delovanja skupni dimenzionalni konstrukt psihičnega zdravja, v mnogih pogledih analogen konceptu telesnega zdravja, vsekakor pa tudi povezan z njim (Diener in Fujita, 1997; Okun in George, 1984; Ryff in Singer, 1998; Taylor in sod., 2000).

Med najpomembnejše sestavine psihičnega zdravja sodi subjektivno blagostanje, vendar se je treba vprašati, ali ni subjektivno blagostanje le nujni, temveč tudi zadostni dejavnik psihičnega zdravja. Verjetno ne, saj si npr. lahko predstavljamo psihotično, denimo manično osebo, ki se subjektivno zelo dobro počuti. Po drugi strani lahko najdemo pozitivne znake psihičnega zdravja, ki segajo prek samega dobrega počutja, npr. občutje smiselnosti, obvladovanje okolja ipd. (Ryff, 1989; Ryff in Keyes, 1995). Vendar bi le težko oporekali misli, da so opisane dimenzije subjektivnega blagostanja (pozitivna in negativna emocionalnost, zadovoljstvo z življenjem), emocionalna stabilnost (zlasti anksioznost in depresivnost) ter osamljenost med najpomembnejšimi razsežji psihičnega zdravja.

Odnos med osebnostjo, samopodobo in psihičnim zdravjem

Subjektivno blagostanje in psihično zdravje je torej izjemno pomembno, prav tako pa je seveda pomembno tudi vprašanje, kako se povezuje z drugimi bistvenimi psihološkimi spremenljivkami. V prvi vrsti nas tu zanimajo temeljne dimenzije osebnosti in samopodobe. Sodeč po raziskovalnih izsledkih, so temeljne dimenzije osebnosti kar presenetljivo močno povezane s subjektivnim blagostanjem in psihičnim zdravjem, kar dokazuje njihov velik življenjski pomen. Ekstravertnost in nevroticizem sodita po teh izsledkih med najboljše napovedovalce subjektivnega blagostanja (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999a,b; Emmons & Diener, 1985a,b; Lucas & Diener, 2000; Schimack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992). In sicer velja to za vse komponente subjektivnega blagostanja: pozitivna emocionalnost, negativna emocionalnost in zadovoljstvo z življenjem.

To ni presenetljivo, saj je npr. že dolgo znano, da so nevrotične osebe v povprečju manj zadovoljne z življenjem. Tako sodita višja stopnja negativne emocionalnosti (emocij kot so bojazen, tesnoba, depresija in občutja krivde) in nižja stopnja zadovoljstva z življenjem oziroma srečnosti med osnovne subdimenzije nevroticizma (Eysenck, 1952, 1967, 1970, 1991). Oboje najdemo tudi med "faceti" nevroticizma (anksioznost, depresivnost, jeza/sovražnost) v sklopu modela petih velikih faktorjev osebnosti (Costa & McCrae, 1992a, 1992b, 1992c). Več raziskav je potrdilo povezanost med ekstravertnostjo in subjektivnim blagostanjem (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Lucas, Diener, Shao & Suh, 1998; Pavot, Diener, Fujita, 1990). V skoraj vseh teh raziskavah izstopa ugotovitev, da je med komponentami subjektivnega blagostanja pozitivna emocionalnost povezana z ekstravertnostjo, negativna emocionalnost pa z nevroticizmom.

Vzroke za povezanost med osebnostnimi dimenzijami in subjektivnim blagostanjem ter psihičnim zdravjem lahko iščemo tako v okoljskih kot v genetskih dejavnikih. Upravičeno lahko sodimo, da na subjektivno blagostanje vplivajo okoliščine, zaradi katerih se v svojem življenju bolje ali slabše počutimo, zlasti seveda takrat, kadar te

okolščine in razmere trajno in močno delujejo. Na drugi strani je enako gotovo, da nas lahko genetske dispozicije naravnajo, da bomo na okoliščine gledali bolj optimistično ali pesimistično. Vemo, da so vse pomembne dimenzije osebnosti pod močnim vplivom genetskih faktorjev, to velja tudi za ekstravertnost in nevroticizem. Jang in sodelavci (1998a,b) so ugotovili krepke koeficiente heritabilnosti (po večini med 0,3 do 0,5) tudi za trideset subdimenzij petih velikih faktorjev (po šest na vsak faktor). Povsem mogoče je, da so pod vplivom dednosti tudi tisti vidiki subjektivnega blagostanja, ki se povezujejo z ekstravertnostjo in nevroticizmom ter njunimi subdimenzijami. Čisto možno je tudi, da so nekatere subdimenzije temeljnih dimenzij osebnosti celo bolj heritabilne od drugih in predvsem bolj heritabilne od globalnih petih dimenzij. Lahko si predstavljamo, da se pri heritabilnosti globalnih dimenzij nekako v povprečju dedni deleži subdimenzij, ki imajo visoko heritabilnost in deleži subdimenzij z nižjo heritabilnostjo. Vpliv posameznih genov se tako lahko močneje izrazi pri bolj specifičnih komponentah osebnosti. Pomislimo npr. na nedavno odkriti gen, ki je povezan z delovanjem dopamina v možganih, delovanje dopamina pa je spet povezano z iskanjem stimulacije. Iskanje stimulacije je nedvomno del ekstravertnosti, ekstravertnost pa je, kot smo videli, močan prediktor zadovoljstva z življenjem. Logično lahko torej domnevamo, da je morda ekstravertnost povezana s subjektivnim blagom zaradi gensko povzročene korelacije med delovanjem dopamina, iskanjem stimulacije in zadovoljstvom z življenjem. Kljub plavzibilnosti te hipoteze pa dosedanje raziskave niso potrdile jasnega vpliva iskanja stimulacije na zadovoljstvo z življenjem (Herringer, 1998; Oishi, Schimmack, & Diener, 2001). A to je le ena od možnih povezav med genskim in nevrokemičnim delovanjem, subdimenzijami osebnostnih dimenzij in komponentami subjektivnega blagostanja.

Raziskave dalje kažejo, da so štirje od petih velikih faktorji osebnosti povezani s kakovostjo življenja in življenjskim zadovoljstvom (McCrae & Costa, 1991a). Osebe, ki so najbolj zadovoljne z življenjem in srečne, imajo višje vrednosti pri ekstravertnosti in nižje pri nevroticizmu, nekoliko bolj pa nagibajo tudi k vestnosti in prijetnosti. Kot se je pokazalo, le odprtost ni v povezavi z občutjem zadovoljstva v življenju. Odprte osebe kažejo sicer več čustev, a tako pozitivnih kot negativnih.

Herringer (1998) je ugotavljal, kako se zadovoljstvo z življenjem povezuje s šestimi poddimenzijami ekstravertnosti, kot jih meri vprašalnik velikih pet faktorjev NEO-PI (Costa in McCrae, 1992a) in sicer z aktivnostjo, iskanjem stimulacije, asertivnostjo, družabnostjo, pozitivnimi emocijami in toplino. Regresijska analiza je pokazala, da je bila pri moških pomemben prediktor zadovoljstva z življenjem asertivnost, pri ženskah pa pozitivna emocionalnost, to pa se očitno ujema s kulturnimi normami in stereotipi v zvezi s spoloma in to prav s tistimi, ki temeljijo na bioloških osnovah. Schimmack in Oishi (2002) sta skušala natančneje opredeliti, katere subdimenzije ekstravertnosti in nevroticizma v okviru modela petih velikih so najbolj povezane s subjektivnim blagostanjem. Po njenih ugotovitvah se subjektivno blagostanje resnično robustno povezuje z eno subdimenzijo (facetom) ekstravertnosti, to je s pozitivno emocionalnostjo in z eno subdimenzijo nevroticizma, to je depresivnostjo. Depresija torej bistveno bolj kot druge negativne emocije in razpoloženja (bolj kot npr. anksioznost in jeza/sovražnost) vpliva na subjektivno blagostanje oziroma zadovoljstvo z življenjem in je torej ključni dejavnik nevroticizma pri povezovanju s subjektivnim blagostanjem. Podobno je v okviru ekstravertnosti tak ključni dejavnik pozitivna emocionalnost, ne pa druge dimenzije ekstravertnosti, npr. tiste, ki se povezujejo z impulzivnostjo oziroma "čisto" sociabilnostjo (vendar je sociabilnost v praksi težko ločevati od pozitivne emocionalnosti).

Če so osebnostne dimenzije objektivna stran naše osebnosti, je samopodoba njihov subjektivni odsev. Ta odsev pa z vidika našega praktičnega delovanja ni nekaj zanemarljivega, temveč močno vpliva na naše obnašanje. Samospoštovanje in druge se-

stavine samopodobe so med najpomembnejšimi silnicami našega delovanja. Zaradi njihove subjektivne narave bi pomislili, da so morda še bolj tesno povezane s subjektivnim blagostanjem in psihičnim zdravjem. To velja še toliko bolj, saj sodita pozitivna samopodoba in samospoštovanje po mnogih raziskovalcih že kar neposredno med pomembne znake psihičnega počutja, zdravja in prilagojenosti. Zanimivo pa je, da je bilo doslej objavljenih le malo raziskav, ki so neposredno ugotavljale povezanost subjektivnega blagostanja in samospoštovanja, konkretno npr. zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja. Pri obeh konceptih gre za konstrukta, ki temeljita na globalnem samoocenjevanju. Prvi se nanaša na posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, drugi pa na vrednotenje samega sebe (Fleming & Watts, 1981). Kljub teoretičnemu razlikovanju med tema konstruktoma, ki se nanašata na različna področja evalvacije, pa je po mnenju Dienerja (1984) pomembno vprašanje, ali posamezniki v realnosti, fenomenološko gledano, diferencirajo med obema področjema. Ocena zadovoljstva z življenjem v individualističnih kulturah, kjer je center pozornosti lastni jaz, bi lahko v bistvu predstavljala zadovoljstvo s seboj. Večina raziskovalcev se strinja, da se zadovoljstvo z življenjem nanaša na posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj.

Več raziskav je vsaj posredno pokazalo, da je samospoštovanje v zahodnih kulturah dokaj povezano z zadovoljstvom z življenjem. Campbell npr. (1981, po Diener & Diener, 1995) ugotavlja, da je samospoštovanje najmočnejši prediktor zadovoljstva z življenjem na vzorcu odraslih v ZDA ($r=0,55$). Vendar Markus in Kitayama (1991) dvomita o univerzalni pomembnosti samospoštovanja in menita, da je le v individualističnih kulturah (npr. zahodni kulturi) s prevladujočim neodvisnim jazom samoumevno, da so posamezniki motivirani za pozitivno gledanje na sebe. Nasprotno naj bi bila temeljna naloga pripadnikov kolektivističnih kultur, za katere je značilen soodvisni jaz, sodelovanje in pripadnost, skratka biti element relevantnih socialnih odnosov. V kulturah, kjer je poudarek na skupini, bi lahko samospoštovanje celo pomenilo znak neprilagojenosti. Diener in Diener (1995) sta raziskovala medkulturne razlike v povezanosti subjektivnega zadovoljstva z življenjem z njegovimi prediktorji, kot so npr. samospoštovanje, dohodek in socialna mreža. Ugotavljata, da obstaja pomembna povezanost ($r=0,53$, $p<0,01$) med stopnjo individualizma v posamezni državi in stopnjo korelacije med subjektivnim zadovoljstvom v življenju in samospoštovanjem. Bolj kot je neka družba individualistična, večja je korelacija med subjektivnim blagostanjem in samospoštovanjem. Samospoštovanje se torej povezuje s subjektivnim blagostanjem predvsem v individualističnih kulturah, ne pa tudi v kolektivističnih. Tam samospoštovanje ni tako izrazito povezano s prilagojenostjo in zato ni pomembna komponenta subjektivnega blagostanja. Še novejša raziskave kažejo, da gre pri te predvsem za relativno razliko in da je tudi v kolektivističnih kulturah samospoštovanje kriterij prilagojenosti. Vendar ni nujno, da se oblikuje na podlagi enakih virov kot v individualističnih kulturah in da je povezava s subjektivnim blagostanjem tako močna kot v teh kulturah (Kwan, Bond in Singelis, 1997; Suh in Oishi, 2002).

Čeprav so odnosi med posameznimi osebnostnimi dimenzijami na eni strani ter posameznimi dimenzijami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja na drugi strani že precej raziskani, pa je malo ali nič raziskav, ki bi sistematično obravnavale odnos enega in drugega sklopa spremenljivk. Še bolj to velja za odnos omenjenih spremenljivk do dimenzij samopodobe. V pričujoči raziskavi smo torej skušali integralno zajeti vsa tri področja, osebnost, samopodobo in psihično blagostanje/zdravje in opredeliti odnos med njimi. Želeli smo ugotoviti in analizirati odnose med tremi pomembnimi področji našega doživljanja in obnašanja: osebnostnim prostorom, prostorom samopodobe in samospoštovanja in prostorom subjektivnega blagostanja oziroma psihičnega zdravja.

Metoda

Oblikovanje raziskave

Empirično raziskavo smo načrtovali kot korelacijsko in multivariatno raziskovanje spremenljivk, ki definirajo prostor osebnosti, samopodobe in psihičnega zdravja/blagostanja. Gre za temeljne dimenzije osebnosti po petfaktorskem modelu osebnosti (energijo, sprejemljivost, vestnost, čustveno stabilnost in odprtost), za dimenzije samopodobe in samospoštovanja (splošno samopodobo, akademsko, matematično, verbalno, telesno, emocionalno, ustvarjalnostno, zunanostno samopodobo, samopodobo z vidika odnosov do istega spola, nasprotnega spola in do staršev, samopodobo z vidika religije, iskrenost in samospoštovanjke) in za dimenzije subjektivnega blagostanja ter psihičnega zdravja (zadovoljstvo z življenjem, pozitivna in negativna emocionalnost, anksioznost, depresivnost in osamljenost).

Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 367 oseb, predvsem iz študentske in srednješolske populacije (zadnji razredi srednje šole in celotni razpon fakultetnega študija). V vzorcu je bilo 181 moških in 186 žensk, starih od 17 do 29 let, z aritmetično sredino 19,56 let in s standardno deviacijo 1,96.

Merski instrumenti

Vprašalnik samopodobe za adolescente SDQIII (Self-Description Questionnaire III, Marsh in O'Neill, 1984) obsega 136 postavk in meri 13 vidikov samopodobe. Postavke se vrednotijo na 6-stopenjski ocenjevalni lestvici, od 1 (popolnoma drži) do 6 (sploh ne drži). Za vsako lestvico seštejemo odgovore na ustrezne postavke. Približno polovico odgovorov točkujemo obrnjeno. Marsh (1989) poroča o dobri notranji konsistentnosti posameznih lestvic ($\alpha > 0,80$). V naši raziskavi so alfa koeficienti notranje konsistentnosti posameznih lestvic tudi nad 0,80, z izjemo lestvice iskrenosti, ki je precej manj zanesljiva od ostalih ($\alpha = 0,62$). Zanesljivost v času je ravno tako dobra (Marsh in sodelavci, 1986), še posebej, če upoštevamo, da je vprašalnik namenjen populaciji adolescentov, za katere je značilen hiter razvoj: v enomesečnem časovnem obdobju je koeficient zanesljivosti test-retest 0,87, v osemmesečnem 0,74. Vprašalnik je uporaben za srednješolsko in tudi še študentsko populacijo.

Vprašalnik samospoštovanja SCSL (Self-Competence Self-Liking Scale, Tafarodi in Swann (1995) meri dve dimenziji splošnega samospoštovanja: občutek kompetentnosti in samougajanje. Vsaka lestvica je sestavljena iz 10 postavk, od katerih je polovica pozitivnih, polovica pa negativnih. Udeleženci morajo na petstopenjski lestvici od 1 (sploh ne drži) do 5 (popolnoma drži) označiti, v kolikšni meri velja posamezna postavka za njih. Tafarodi in Swann (1995) navajata koeficienta notranje konsistentnosti $\alpha = 0,89$ za samougajanje in $\alpha = 0,87$ za kompetentnost. V naši raziskavi smo dobili $\alpha = 0,86$ za samougajanje in $\alpha = 0,84$ za občutek kompetentnosti. Korelacija med lestvicama je razmeroma visoka in znaša 0,67.

Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985) meri splošno zadovoljstvo z življenjem. Predstavlja kognitivni aspekt zadovoljstva z življenjem. Rezultat na lestvici lahko označimo kot posameznikovo globalno oceno kvalitete svojega življenja glede na osebne kriterije. Lestvico sestavlja pet postavk, na katere mora udeleženec odgovoriti na lestvici od 1 (sploh ne

drži) do 7 (popolnoma drži). Za skupni rezultat seštejemo odgovore na vseh pet postavk. Pavot in Diener (1993) navajata dobre koeficiente notranje konsistentnosti ($\alpha=0,79$ do $0,89$) in zanesljivosti v času ($r_{\text{test-retest}}=0,50$ do $0,84$). V našem vzorcu smo dobili $\alpha = 0,83$.

Lestvica pozitivne in negativne emocionalnosti PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark in Tellegen, 1988) vsebuje dve lestvici. Lestvica pozitivne emocionalnosti je sestavljena iz 10 postavk in meri stopnjo občutkov entuziastičnosti, aktivnosti, budnosti... Lestvica negativne emocionalnosti je ravno tako sestavljena iz 10 postavk. Nanaša se na množico različnih negativnih čustvenih stanj, vključno s sovraštvom, zaničevanjem, gnusom, občutki krivde, strahom in nervoznostjo. Udeleženci morajo na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 označiti, kako pogosto na splošno doživljajo posamezno čustveno na splošno. Avtorji poročajo o koeficientih notranje konsistentnosti $\alpha=0,90$ do $0,96$ za lestvico pozitivne emocionalnosti (v našem vzorcu $\alpha = 0,67$) in $\alpha=0,84$ do $0,87$ za lestvico negativne emocionalnosti (v našem vzorcu $\alpha = 0,81$), za zanesljivost v času pa korelacije $r_{\text{test-retest}} = 0,47$ do $0,68$ za lestvico pozitivne emocionalnosti in $r_{\text{test-retest}} = 0,39$ do $0,71$ za lestvico negativne emocionalnosti.

Lestvica anksioznosti STAI X-2 (State Trait Anxiety Inventory, Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) meri anksioznost kot osebnostno potezo (STAI X-2), ki se nanaša na splošno predispozicijo posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in da se odziva nanje z različno stopnjo stanja anksioznosti. Lestvico sestavlja 20 postavk, na katere mora udeleženec na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici označiti, kako pogosto se počuti tako, kot opisuje posamezna postavka: skoraj nikoli, včasih, pogosto ali skoraj vedno. Za skupni rezultat seštejemo odgovore na posamezno postavko. Sedem postavk točkujemo obrnjeno. Možen razpon rezultatov je od 20 do 80. Visoko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost. Lamovec (1988) navaja koeficient korelacije $r = 0,80$ z Lestvico manifestne anksioznosti (MAS), kar potrjuje veljavnost lestvice. Notranja konsistentnost lestvice na našem vzorcu je $\alpha = 0,88$.

Lestvica depresivnosti CES-D (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Radloff, 1977) je namenjena merjenju trenutne stopnje depresivne simptomatike s poudarkom na afektivni komponenti – na depresivnem razpoloženju. Simptomi so izbrani med tistimi, na katerih temelji diagnoza klinične depresije: depresivno razpoloženje, občutki krivde in brezvrednosti, občutki nemoči in brezupa, psihomotorična zavrtost, izguba apetita, problemi s spanjem. Udeleženec mora na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici označiti, kako pogosto se je na določen način počutil oziroma je bila zanj značilna posamezna trditev v zadnjem tednu. Za skupni rezultat seštejemo odgovore na posamezne postavke. Štiri postavke se točkujejo obrnjeno. Avtorica poroča o dobrih koeficientih notranje konsistentnosti ($\alpha = 0,84$ do $0,90$) in zanesljivosti v času ($r_{\text{test-retest}}=0,45$ do $0,70$). Koeficient notranje konsistentnosti lestvice na našem vzorcu je $\alpha = 0,88$. Faktorska analiza pojasnjuje 48% variance in kaže na obstoj štirih faktorjev: depresivna čustva, pozitivne emocije, somatske motnje in interpersonalni problemi (Radloff, 1977).

Revidirana lestvica osamljenosti UCLA (University of California, Los Angeles; Russell, Peplau in Cutrona, 1980) vsebuje 10 postavk, povezanih z zadovoljstvom z medosebnimi odnosi, in 10 postavk, povezanih z nezadovoljstvom z odnosi, torej s subjektivnimi občutki glede odnosov. Avtorji navajajo tudi skrajšano obliko lestvice, ki vsebuje 4 postavke: dve pozitivni in dve negativni. V naši raziskavi smo uporabili skrajšano verzijo lestvice s štirimi postavkami in dodali še postavko "Počutim se osamljeno/osamljenega". Udeleženci morajo na 4-stopenjski lestvici označiti, kako pogosto se počutijo tako, kot opisuje posamezna postavka: skoraj nikoli, včasih, pogosto ali skoraj vedno. Možen razpon rezultatov na lestvici je od 5 do 20. Avtorji navajajo koeficient notranje konsistentnosti $\alpha = 0,94$ za lestvico z 20 postavkami in $\alpha = 0,75$ za skrajšano lestvico ($\alpha = 0,74$ na našem vzorcu).

Seznam 20 osebnostnih lastnosti, ki se nanašajo na pet velikih faktorjev osebnosti. Za vsakega od petih faktorjev smo na osnovi Goldbergovega (1990) seznama 100 lastnosti izbrali po 4 lastnosti, in sicer za energijo oziroma ekstravertnost (družabnost, energičnost, plahost /obratno vrednotenje/, dominantnost); za sprejemljivost oziroma prijetnost (sebičnost /obratno vrednotenje/, toplina, popustljivost in prijaznost); za vestnost (skrbnost, delavnost, neurejenost /obratno vrednotenje/ in brezvoljnost /obratno vrednotenje/); za čustveno stabilnost nasproti nevroticizmu (potrpežljivost, občutljivost /obratno vrednotenje/, sproščenost in tesnoba) ter za odprtost (ustvarjalnost, originalnost, bistrost in razgledanost). Udeleženci so na 5-stopenjski lestvici ocenili, v kolikšni meri je posamezna postavka izražena pri njih. Zaradi nizkega števila postavk, ki se nanašajo na posamezno dimenzijo, so koeficienti notranje konsistentnosti nizki: energija $\alpha = 0,58$; sprejemljivost $\alpha = 0,46$; vestnost $\alpha = 0,65$; čustvena stabilnost $\alpha = 0,45$; odprtost $\alpha = 0,70$.

Postopek

Udeleženci so anonimno izpolnili vse merske instrumente. Dobljeni podatki udeležencev so bili šifrirani in obdelani z ustreznimi statističnimi metodami. Predvsem smo uporabili izračune korelacij in multivariatne analize (faktorske analize, kanonične faktorske analize, multiple regresijske analize, analize kovariančnih struktur LISREL), vse s pomočjo statističnega programskega paketa SPSS 12 (SPSS 12 for Windows).

Rezultati in diskusija

Izsledke raziskave lahko razvrstimo v pet delov, ki si sledijo v logičnem vrstnem redu. Najprej nas seveda zanimajo medsebojni odnosi med spremenljivkami osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja, nato pa podrobnejše analize teh odnosov s pomočjo vpogleda v odvisnostne in latentne strukture omenjenih spremenljivk. Prvi del prikazanih rezultatov tako zajema korelacijske analize in prikazuje korelacije med dimenzijami osebnosti in samopodobe na eni strani in dimenzijami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja na drugi. Drugi del zadeva rezultate faktorske analize in razkriva latentne dimenzije, ki pojasnjujejo varianco skupnega prostora vseh spremenljivk. Tretji del obravnava izsledke kanonične analize, ki posreduje latentne dimenzije, ki pojasnjujejo varianco prostora med obema nizoma spremenljivk. V četrtem delu so prikazani rezultati regresijske analize, ki povedo, v kolikšni meri lahko na podlagi dimenzij osebnosti in samopodobe napovedujemo subjektivno blagostanje oziroma psihično zdravje. In končno želimo v petem delu preveriti veljavnost multivariatnih modelov, ki predpostavljajo vzročne odnose med latentnimi spremenljivkami prostora osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja.

Korelacije med dimenzijami osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja

Preglednica 1 prikazuje korelacije dimenzij osebnosti in samopodobe z dimenzijami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja. V prvem stolpcu se vrstijo po vrsti najprej temeljne dimenzije osebnosti (od energije do odprtosti), tem sledijo tri dimenzije samospoštovanja (splošno samospoštovanje, samospoštovanje glede sposobnosti oziroma kompetentnosti in samospoštovanje glede samougajanja oziroma zadovoljstva s seboj) in nato še trinajst vidikov samopodobe (od splošne samopodobe do iskrenosti). Dimenzije subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja so navedene v prvi vrsti (pozitivna in negativna emocionalnost, zadovoljstvo z življenjem, anksioznost, depresivnost, osamljenost).

Preglednica 1. Korelacije med osebnostnimi dimenzijami, vidiki samopodobe in dimenzijami subjektivnega blagostanja ter psihičnega zdravja

	Pozitivna emocionalnost	Negativna emocionalnost	Zadovoljstvo z življenjem	Anksioz- nost	Depresiv- nost	Osamlje- nost
Energija	,494**	-,256**	,307**	-,416**	-,287**	-,495**
Stabilnost	,187**	-,610**	,281**	-,647**	-,495**	-,476**
Vestnost	,229**	-,129*	,270**	-,213**	-,215**	-,266**
Sprejemljivost	,207**	-,155**	,230**	-,152**	-,139**	-,233**
Odrptost	,504**	-,147**	,147**	-,266**	-,258**	-,223**
Splošno samospoštovanje	,504**	-,394**	,560**	-,673**	-,585**	-,598**
Samosp-kompetentnost	,506**	-,319**	,484**	-,544**	-,518**	-,483**
Samosp-samougajanje	,425**	-,397**	,539**	-,677**	-,552**	-,603**
Splošna samopodoba	,501**	-,384**	,570**	-,694**	-,573**	-,568**
Akadska samopodoba	,334**	-,195**	,318**	-,331**	-,374**	-,248**
Matematične sposobnosti	,067	-,154**	,117*	-,132*	-,202**	-,040
Verbalne sposobnosti	,370**	-,103*	,303**	-,299**	-,263**	-,324**
Telesne sposobnosti	,296**	-,249**	,157**	-,289**	-,274**	-,255**
Čustvena stabilnost	,326**	-,620**	,532**	-,825**	-,698**	-,649**
Ustvarjalnost	,465**	-,210**	,292**	-,380**	-,370**	-,285**
Zunanji videz	,344**	-,262**	,500**	-,481**	-,428**	-,475**
Odnosi-isti spol	,346**	-,261**	,375**	-,396**	-,358**	-,616**
Odnosi-drugi spol	,384**	-,355**	,417**	-,500**	-,404**	-,594**
Odnosi-starši	,096	-,112*	,445**	-,311**	-,290**	-,324**
Religija	,064	,096	,149**	,039	,040	-,040
Iskrenost	,093	-,016	,083	-,126*	-,110*	-,090

** signifikantno na ravni 0,01

* signifikantno na ravni 0,05

Iz Preglednice 1 je videti, da se pri vseh dimenzijah osebnosti in pri vseh vidikih samopodobe ter samospoštovanja pojavljajo statistično pomembne korelacije z merami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja. Še več, pomembne korelacije močno prevladujejo nad nepomembnimi (slednjih je več le pri samopodobi glede na religijo in iskrenost), nasploh pa je močno signifikantnih korelacij bistveno več kot je korelacij, signifikantnih le na nivoju 0,05. Vrsta korelacij dosega vrednosti nad 0,5 ali celo 0,6 (ne glede na predznak). Pri osebnostnih dimenzijah izstopajo močne pozitivne korelacije energije in odrptosti s pozitivno emocionalnostjo ter negativne korelacije čustvene stabilnosti z negativno emocionalnostjo, anksioznostjo ter depresivnostjo, močno pa negativno korelira tudi energija z osamljenostjo in anksioznostjo. Pri dimenzijah sprejemljivosti in vestnosti so korelacije nižje, a še vedno signifikantne. Ugotovimo lahko, da so vse temeljne dimenzije osebnosti v korelaciji z vsemi uporabljenimi merami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja in to v pozitivni korelaciji s pozitivnimi merami (pozitivna emocionalnost, zadovoljstvo z življenjem) ter v negativni korelaciji z negativnimi merami (negativna emocionalnost, anksioznost, depresivnost, osamljenost).

Podobno velja za vidike samospoštovanja in za splošno samopodobo. Vse njihove korelacije s spremenljivkami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja so izrazite in to ne glede na predznak. Nekaj nižje a še vedno večinoma pomembne so korelacije ostalih vidikov samopodobe z merami subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja, le pri vidiku religije in iskrenosti prevladujejo – kot že rečeno – nepomembne korelacijske zveze s temi merami.

Moč korelacij med merami osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja je torej nedvomno velika, kar seveda več kot opravičuje nadaljnje statistične

analize. Že zdaj pa lahko domnevamo, da imata prostor osebnostnih dimenzij in samopodobe veliko skupnega s prostorom subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja. Celo več, verjetno je upravičena domneva, da so vsaj nekatere njune najpomembnejše dimenzije zelo podobne ali praktično identične.

Skupne dimenzije osebnosti, samopodobe in psihičnega zdravja

Spričo velikega števila pomembnih korelacij med spremenljivkami, katerih odnose raziskujemo, se lahko logično vprašamo, katere so skupne dimenzije vseh v raziskavo zajetih spremenljivk. Smiselna se zdi domneva, da bomo lahko z manjšim številom latentnih dimenzij tega skupnega prostora pojasnili zelo velik delež njegove variance. V ta namen je bila opravljena faktorjska analiza, ki je sodeč po merodajnih kriterijih zelo smiselna (vrednost KMO testa je 0,902 in hi-kvadrat po Bartlettovem testu sferičnosti je signifikanten na ravni 0,000). Po Kaiserjevem kriteriju smo izločili 6 latentnih dimenzij (faktorjev), ki skupaj pojasnjujejo nekaj več kot 66 odstotkov variance v celotni korelacijski matriki. Preglednica 2 prikazuje matriko faktorjskih nasičenj za vse spremenljivke, pri čemer so izločeni faktorji rotirani z metodo PROMAX.

Preglednica 2. Latentne dimenzije (faktorji) skupnega prostora vseh spremenljivk

Lestvica	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
Čustvena stabilnost	,912	,487	,477	,524	,165	
Anksioznost	-,907	-,470	-,486	-,503	-,205	
Depresivnost	-,779	-,440	-,379	-,476	-,207	-,113
Stabilnost	,763	,187	,342	,173	,156	
Osamljenost	-,754	-,432	-,597	-,552	-,244	,262
Samospoštovanje	,752	,662	,638	,629	,171	
Splošna samopodoba	,743	,633	,629	,670	,188	
Negativna emocionalnost	-,736	-,174	-,314	-,137	-,134	
Ustvarjalnost	,419	,793	,405	,343		,202
Verbalne sposobnosti	,321	,782	,224	,420	,108	-,236
Odprtost	,270	,762	,345	,112		
Akadska samopodoba	,380	,665		,514	,345	,403
Pozitivna emocionalnost	,324	,663	,535	,313	,269	
Odnosi-drugi spol	,566	,478	,747	,441	,142	-,274
Energija	,438	,485	,711	,225		-,256
Zunanji videz	,523	,448	,650	,581	,158	
Odnosi-isti spol	,492	,476	,631	,511	,159	-,189
Telesne sposobnosti	,276	,129	,626	,159	,278	,303
Zadovoljstvo z življenjem	,560	,401	,428	,747	,235	
Odnosi-starši	,361		,146	,690	,374	
Religija		,144		,457		
Sprejemljivost	,203	,136	,234	,176	,743	
Vestnost	,258	,150	,246	,310	,739	
Iskrenost	,132	,226	-,317	,338	,674	
Matematične sposobnosti	,183	,177		,135		,839

Psihološka vsebina vseh šestih faktorjev je dokaj razvidna. Prvi faktor nasičuje predvsem čustveno stabilnost in samospoštovanje na eni strani ter negativne vidike subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja na drugi, predvsem anksioznost, depre-

sivnost, osamljenost in negativna emocionalnost. Povsem jasno je, da je ta faktor zelo blizu ali celo identičen s temeljno osebnostno dimenzijo nevroticizma (emocionalna labilnost – emocionalna stabilnost), ki je v tesni povezavi z negativno emocionalnostjo. Tudi drugi faktor se povezuje s pozitivnimi vidiki samopodobe in s samospoštovanjem, zelo pa tudi s pozitivno emocionalnostjo, medtem ko med osebnostnimi dimenzijami z njim najbolj korelira odprtost (za tem pa energija). Če je prvi faktor v znamenju negativne, je drugi torej predvsem v znamenju pozitivne emocionalnosti. Podobno bi lahko rekli tudi za tretji faktor, ki združuje pozitivne vidike samopodobe, samospoštovanje in pozitivno emocionalnost zlasti z energijo. Zanimivo je, da se telesna samopodoba najbolj povezuje prav s tem faktorjem. Četrty faktor postavlja v ospredje zadovoljstvo z življenjem in to spet v povezavi s pozitivnimi vidiki samopodobe; za študentsko in srednješolsko populacijo je verjetno prav simptomatična povezava tega faktorja z akademsko samopodobo, saj je akademska uspešnost pri tej populaciji verjetno med glavnimi dejavniki dobrega počutja. V ospredju petega faktorja sta osebnostni dimenziji sprejemljivost in vestnost ter iskrenost kot vidik samopodobe. Psihološko je ta dimenzija najbrž dokaj blizu znani Eysenckovi temeljni dimenziji psihoticizma, ki večkrat korelira prav s sprejemljivostjo in vestnostjo v petfaktorskem modelu osebnosti. Zadnji faktor je tesneje povezan edino z matematičnimi sposobnostmi kot vidikom samopodobe in očitno že nima več kakega širšega osebnostnega zaledja. Je pa vendarle pomembna sestavina akademske samopodobe.

Rezultati faktorjske analize so tako prepričljivo potrdili domnevo, da imajo raziskovani prostori osebnosti, samopodobe s samospoštovanjem in psihičnega blagostanja/zdravja veliko skupnega in da so najpomembnejše faktorjske dimenzije njihovega skupnega prostora hkrati tudi glavne dimenzije vsakega izmed posameznih sklopov spremenljivk (osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja). Hkrati lahko ugotovljamo, da tvorijo jedro tega skupnega latentnega prostora temeljne dimenzije osebnosti, ki dominantno markirajo štiri od šestih izločenih faktorjev. Še generalnejše jedro pa po vsej verjetnosti tvorita dve superdimenziji, ki ju sestavljata kombinacija energije, odprtosti in pozitivne emocionalnosti ter kombinacija emocionalne stabilnosti in negativne emocionalnosti. Faktorjska analiza, ki po testu drobirja (scree-test) upravičeno izloča le dve dominantni latentni dimenziji, jasno kaže na obstoj dveh velikih faktorjev, ki pojasnjujeta več kot 43 odstotkov celotne variabilnosti raziskovanega prostora. Preglednica 3 kaže dvofaktorsko solucijo obeh rotiranih faktorjev. Prvi predstavlja dimenzijo, kjer na eni strani dominira emocionalna stabilnost in nizka negativna emocionalnost, na drugi strani pa komponente nevroticizma (anksioznost, depresivnost) in visoka negativna emocionalnost. Drugi pa predstavlja dimenzijo, kjer na eni strani dominirajo odprtost, pozitivni vidiki samospoštovanja in samopodobe, pozitivna emocionalnost in energija, na drugi strani pa nizka pozitivna emocionalnost, nizko samospoštovanje in visoka negativna emocionalnost. Oba faktorja spominjata na znani Digmanovi veledimenziji osebnosti, alfa in beta faktor (Digman, 1997), saj se prvi faktor povezuje poleg emocionalne stabilnosti do neke mere tudi s sprejemljivostjo in vestnostjo (kot Digmanov alfa faktor) in drugi z energijo (ekstravertnostjo) in odprtostjo (kot Digmanov beta faktor). Med obema dimenzijama je kar precejšnja korelacija, ki gre na račun dejstva, da je med negativno in pozitivno emocionalnostjo negativna korelacija, pri čemer je negativna emocionalnost negativno nasičena z obema dimenzijama in pozitivna z obema pozitivno, in dejstva, da je tudi energija nasičena z obema faktorjema. Ti izsledki podpirajo splošno ugotovitev, da pomenita ekstravertnost in nevroticizem skupaj s pozitivno in negativno emocionalnostjo najbolj generalni dimenziji osebnosti zunaj kognitivnega prostora.

Preglednica 3. Dvofaktorska solucija skupnega prostora spremenljivk

Lestvice	Faktor 1	Faktor 2
Čustvena stabilnost	,877	,492
Anksioznost	-,876	-,474
Samospoštovanje	,796	,731
Splošna samopodoba	,795	,705
Osamljenost	-,792	-,493
Depresivnost	-,753	-,440
Čustvena stabilnost	,701	,177
Negativna emocionalnost	-,669	-,161
Odnosi-drug spol	,654	,596
Zadovoljstvo z življenjem	,632	,478
Zunanji videz	,625	,580
Odnosi-isti spol	,582	,582
Odnosi-starši	,440	,146
Telesne sposobnosti	,414	,316
Vestnost	,371	,214
Sprejemljivost	,307	,180
Iskrenost	,129	,104
Ustvarjalnost	,426	,789
Odprtost	,266	,731
Pozitivna emocionalnost	,408	,720
Verbalne sposobnosti	,316	,713
Akadska samopodoba	,382	,608
Energija	,509	,585
Matematične sposobnosti	,183	,208
Religija	-,005	,187

Kanonična analiza

Faktorska analiza nam je omogočila vpogled v strukturacijo celotnega prostora vseh raziskovanih spremenljivk in nam je pojasnila varianco znotraj tega celotnega prostora. Seveda pa nas še posebej zanima pojasnjevanje variance, ki se pojavlja v prostoru med dvema nizoma spremenljivk, katerih odnose raziskujemo, torej varianca med nizom dimenzij osebnosti in samopodobe na eni strani in nizom dimenzij psihičnega blagostanja/zdravja na drugi strani. Za takšno analizo je primerna kanonična analiza. V njeni terminologiji lahko tretiramo prvi niz spremenljivk kot neodvisne ali prediktorske spremenljivke, drugi niz pa kot odvisne spremenljivke. Kanonična analiza nam lahko posreduje latentne dimenzije, ki pojasnjujejo varianco v odnosih med obema nizoma: gre za ti. kanonične variate ali kanonične korene.

Kanonična analiza se je izkazala za zelo primerno (vsi multivariatni testi so visoko signifikantni) in je v našem primeru izločila 6 variat (toliko, kolikor je odvisnih spremenljivk), med katerimi so se prve štiri izkazale kot statistično signifikantne. Vendar nikakor nimajo enake teže. Prva variata ima lastno vrednost 5,49 in pojasnjuje sama kar 78,62 odstotka celotne izvorne variance korelacij med obema nizoma. Kanonična korelacija prve variate znaša kar 0,920, kar pomeni (če vrednost kvadriramo) 0,846 skupne variance med obema nizoma ali okrog 85 odstotkov skupnih faktorjev med variancama obeh nizov. Gre torej za pravcati kanonični vefaktor. Ostale tri pomembne variate obeh nizov imajo lastne vrednosti pod 1 in pojasnjujejo po vrsti: druga dodatnih 8,47, tretja 6,72 in četrta 4,93 odstotkov variance. Vse štiri signifikantne variate pojasnjujejo torej 98,41 odstotka

celotne variance med obema nizoma. Pri tem lahko varianco niza odvisnih spremenljivk pojasnimo 86,701 odstotno s tem štirimi variatami, od tega kar 53,444 odstotno s prvo! Očitno je torej tako, da so izločene variate mnogo močnejši vir variance odvisnih spremenljivk kot so eventualni specifični faktorji tega niza. V manjši, a še vedno znatni meri bi to lahko rekli za niz prediktorjev. Tu lahko 47,96 odstotka variance v nizu pojasnimo z delovanjem štirih kanoničnih variat. Iz tega seveda sledi, da dobljene variate (predvsem prva) v zelo visoki meri pojasnjujejo prostor med obema nizoma spremenljivk, kar se ujema s hipotezo, da je med tema nizoma zelo veliko skupnih dejavnikov.

Preglednica 4 prikazuje nasičenja niza odvisnih in niza neodvisnih spremenljivk s štirimi kanoničnimi variatami, med katerimi se bomo ustavili predvsem pri prvi. Ta variata očitno predstavlja obsežno latentno dimenzijo, ki na eni strani združuje čustveno stabilnost, samospoštovanje, splošno samopodobo in še nekatere vidike samopodobe ter energijo z zadovoljstvom z življenjem in pozitivno emocionalnostjo, na drugi strani pa nizko samospoštovanje, nevroticizem in introvertnost (nizka energija) z negativnimi merami psihičnega zdravja (anksioznost, depresivnost, osamljenost) in negativno emocionalnostjo. Več kot prepričljivo se je torej ponovno potrdilo, da imajo dimenzije osebnosti in samopodobe veliko skupnega z dimenzijami psihičnega blagostanja/zdravja. Zlasti prva variata uspešno poseblja ta skupni imenovalc obeh nizov.

Preglednica 4. Nasičenja odvisnih in neodvisnih (prediktorskih) spremenljivk s kanoničnimi variatami

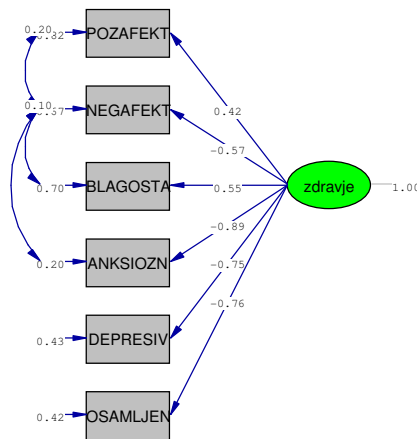
	Kanonične variate			
	1	2	3	4
Odvisne spremenljivke				
Pozitivna emocionalnost	-,492	-,595	-,625	,095
Negativna emocionalnost	,657	-,433	,062	,427
Zadovoljstvo z življenjem	-,662	-,271	,338	,512
Anksioznost	,926	-,229	,049	-,006
Depresivnost	,773	-,173	,051	-,105
Osamljenost	,799	,312	-,308	,359
Neodvisne spremenljivke				
Splošna samopodoba	-,822	-,174	-,134	,292
Akadska samopodoba	-,438	-,123	-,244	,283
Matematične sposobnosti	-,169	,146	-,111	,147
Verbalne sposobnosti	-,401	-,372	-,135	,139
Telesne sposobnosti	-,362	-,099	-,287	-,133
Čustvena stabilnost	-,932	,235	,036	,004
Ustvarjalnost	-,479	-,227	-,445	,192
Zunanji videz	-,615	-,252	,111	,234
Odnosi-isti spol	-,565	-,510	,219	-,340
Odnosi-drugi spol	-,649	-,349	,076	-,229
Odnosi-starši	-,397	-,129	,437	,397
Religioznost	-,013	-,282	,141	,202
Iskrenost	-,132	-,029	-,039	,120
Samospoštovanje	-,823	-,228	-,112	,191
Energija	-,541	-,489	-,222	-,246
Čustvena stabilnost	-,695	,383	-,065	-,323
Vestnost	-,316	-,261	,021	,063
Sprejemljivost	-,258	-,280	,013	-,072
Odprtost	-,355	-,344	-,623	-,014

Dimenzije osebnosti in samopodobe kot prediktorji psihičnega blagostanja/zdravja

Vse torej kaže, da so dimenzije osebnosti in samopodobe močni prediktorji psihičnega blagostanja/zdravja. Da bi se dokončno prepričali v to, smo izvedli še klasično regresijsko analizo. Pred tem je bilo treba rešiti majhen problem, saj omogoča ta analiza le obdelavo ene same odvisne spremenljivke (kriterija) ob možnem večjem številu prediktorskih spremenljivk. V našem raziskovalnem modelu pa imamo kar 6 spremenljivk, ki reprezentirajo subjektivno blagostanje in psihično zdravje. Vse dosedanje analize so pokazale, da imajo te spremenljivke močan skupni imenovalec, ki bi ga lahko izločili iz celotnega niza. Zato smo izvedli faktorško analizo omenjenih šestih spremenljivk in izločili en sam faktor, za katerega se je izkazalo, da pojasnjuje kar 53,84 odstotkov celotne variance v matriki šestih spremenljivk. Poleg tega ima faktor jasno bipolarno strukturo, saj na eni strani močno pozitivno nasiča anksioznost, depresivnost, osamljenost in negativna emocionalnost, na drugi strani pa močno negativno nasiča pozitivno emocionalnost in zadovoljstvo z življenjem. Tudi konfirmatorna faktorška analiza po metodi LISREL (Bollen, 1989; Jöreskog in Sörbom, 1979) je pokazala, da je model enofaktorške strukture subjektivnega blagostanja in psihičnega zdravja veljaven.

Model predpostavlja, da lahko varianco prostora šestih spremenljivk psihičnega zdravja in subjektivnega blagostanja ustrezno pojasnimo z eno faktorško dimenzijo. Kot vidimo s Slike 1, kažejo mere ujemanja, da lahko model z veliko verjetnostjo sprejmemo (vrednost hi kvadrata je 7,85 s p vrednostjo 0,25; vrednost RMSEA je 0,031). Gre torej za latentno dimenzijo, ki jo lahko brez nadaljnega interpretiramo kot bipolarni kontinuum nizkega proti visokemu blagostanju.

Regresijska analiza faktorja psihičnega zdravja nasproti 19 prediktorskim spremenljivkam (osebnostnim dimenzijam in vidikom samopodobe) je nato pokazala, da že samo čustvena stabilnost kot vidik samopodobe korelira 0,851 s kriterijem, torej skupnim faktorjem psihičnega zdravja. Kar 0,725 odstotkov variance v faktorju psihičnega zdravja lahko torej pojasnimo s pomočjo čustvene stabilnosti. Kot vidimo iz preglednice 5, je multipla korelacija samo štirih prediktorjev s kriterijsko spremenljivko kar 0,901, to pa pomeni 0,812 odstotkov variance v kriterijski spremenljivki, ki jo lahko pojasnimo z neodvisnimi, to je prediktorskimi spremenljivkami (prilagojeni kvadrat multiple korelacije, ki upošteva multikolinearnost matrike, je le neznatno nižji, 0,810). Čeprav bi z večjim številom prediktorskih spremenljivk lahko še nekoliko povečali multiplo korelacijo in prediktivno vrednost, je to povečanje le minimalno, tako da lahko v končni regresijski model sprejmemo praktično le štiri neodvisne spremenljivke: čustveno stabilnost (v sklopu samopodobe), samospoštovanje, samopodobo v luči odnosa do drugega spola in stabilnost kot dimenzijo osebnosti.



Chi-Square=7.85, df=6, P-value=0.24951, RMSEA=0.031

Slika 1. Rezultati konfirmatorne analize modela psihičnega zdravja. Mere ujemanja kažejo, da je enofaktorski model psihičnega zdravja veljaven. Manifestne spremenljivke v modelu so pozitivna emocionalnost (POZAFEKT), negativna emocionalnost (NEGAFEKT), zadovoljstvo z življenjem (BLAGOSTA), anksioznost (ANKSIOZN), depresivnost (DEPRESIV) in osamljenost (OSAMLJEN). Predpostavljena latentna spremenljivka je psihično zdravje (zdravje).

Preglednica 5. Rezultati regresijskega modela 19 prediktorjev osebnosti in samopodobe v odnosu do kriterijske spremenljivke nizko – visoko psihično zdravje (metoda multiple regresije po korakih)

Model	R	R ²	Prilagojeni R ²	Standardna napaka ocene
1	,851(a)	,725	,724	,525
2	,883(b)	,780	,779	,470
3	,896(c)	,803	,802	,444
4	,901(d)	,812	,810	,435

a Prediktorji: (Konstanta), Čustvena stabilnost (kot vidik samopodobe)

b Prediktorji: (Konstanta), Čustvena stabilnost (kot vidik samopodobe), Samospoštovanje

c Prediktorji: (Konstanta), Čustvena stabilnost (kot vidik samopodobe), Samospoštovanje, Odnosi-drugi spol

d Prediktorji: (Konstanta), Čustvena stabilnost (kot vidik samopodobe), Samospoštovanje, Odnosi-drugi spol, Stabilnost (kot dimenzija osebnosti)

Odvisna spremenljivka: Psihično zdravje

Preglednica 6 prikazuje vrednosti neodvisnih spremenljivk, ki tvorijo osnovo za regresijske enačbe, predvsem torej nestandardizirane in standardizirane regresijske koeficiente. Nestandardizirani regresijski koeficient (B) predstavlja povprečno vrednost, za katero se poveča odvisna spremenljivka, če se neodvisna spremenljivka poveča za eno enoto. Psihično zdravje (merjeno v faktorskih točkah) se torej poveča za 0,1, če se

poveča za eno enoto čustvena stabilnost. Podobno velja za standardizirane regresijske koeficiente (Beta): če ima npr. nekdo za en standardni odklon višjo samopodobo glede čustvene stabilnosti, lahko pričakujemo, da se bo za 0,851 (vrednost ustrezne beta uteži) povečala izmerjena vrednost njegovega psihičnega zdravja.

Na podlagi informacij o osebnosti in samopodobi lahko torej izjemno učinkovito napovedujemo subjektivno blagostanje in psihično zdravje. Vse to se seveda zelo lepo ujema s podatki iz kanonične analize in potrjuje močno povezanost bistvenih sestavin osebnosti in samopodobe (vključno s samospoštovanjem) s sestavinami psihičnega zdravja. Pravzaprav ni presenetljivo, da je ključna komponenta te povezanosti dimenzija, ki je po vsebini skoraj identična z veliko osebnostno dimenzijo nevroticizma, skoraj presenetljivo pa je, da je ta povezanost tako velika.

Preglednica 6. Regresijski koeficienti prediktorskih spremenljivk ohranjenih v modelu in njihova pomembnost^a.

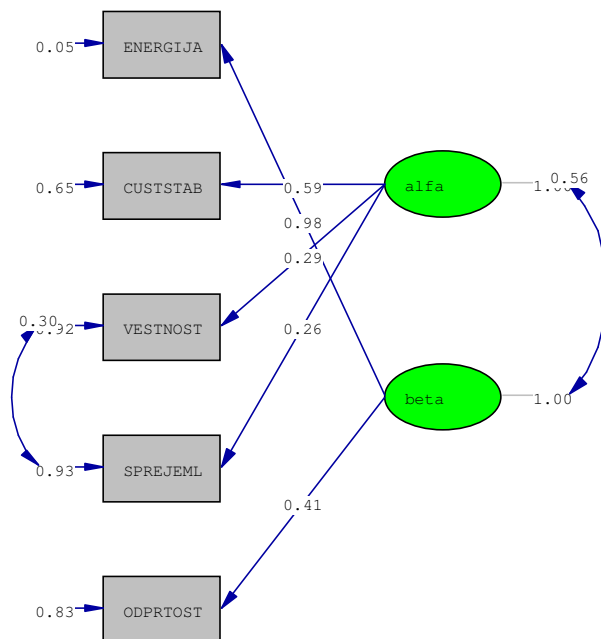
Model		Nestandardizirani		Standardizirani	t	Sig.
		koeficienti	Stand. napaka	Beta		
1	(Konstanta)	4,346	,143		30,349	,000
	Čustvena stabilnost	-,100	,003	-,851	-30,948	,000
2	(Konstanta)	5,336	,165		32,356	,000
	Čustvena stabilnost	-,074	,004	-,629	-18,528	,000
	Samospošto-vanje	-,028	,003	-,324	-9,545	,000
3	(Konstanta)	5,388	,156		34,478	,000
	Čustvena stabilnost	-,070	,004	-,598	-18,420	,000
	Samospoštovanje	-,020	,003	-,240	-6,930	,000
	Odnosi-drugi spol	-,018	,003	-,187	-6,578	,000
4	(Konstanta)	5,645	,165		34,265	,000
	Čustvena stabilnost	-,061	,004	-,516	-13,873	,000
	Samospoštovanje	-,020	,003	-,237	-7,013	,000
	Odnosi-drugi spol	-,018	,003	-,188	-6,753	,000
	Stabilnost	-,054	,013	-,126	-4,173	,000

a Odvisna spremenljivka: Psihično zdravje

Vpliv osebnosti in samopodobe na psihično blagostanje/zdravje: preverjanje vzročnega modela

S pomočjo modelov strukturnih enačb smo skušali še posebej preveriti nekaj pomembnih vzročnih hipotez v odnosu spremenljivk osebnosti, samopodobe in psihičnega blagostanja/zdravja. Najprej smo ločeno preverili vpliv vsakega posameznega sklopa neodvisnih spremenljivk, torej osebnosti in samopodobe, na sklop spremenljivk psihičnega zdravja. Postavili smo dva modela, prvega, v katerem smo predpostavili vzročni vpliv dveh širokih latentnih spremenljivk osebnosti na tretjo latentno spremenljivko, psihično zdravje. Obe latentni osebnostni spremenljivki sta torej v modelu kot eksogeni (neodvisni), psihično zdravje (označeno s kratico zdrav) pa je endogena, odvisna spremenljivka. Prvo eksogeno spremenljivko osebnosti smo označili kot alfa, saj ustreza Digmanovi superdimenziji osebnosti z enakim imenom, indicirajo pa jo

stabilnost, sprejemljivost in vestnost. Drugo eksogeno spremenljivko smo imenovali beta, ker ustreza superdimenziji osebnosti beta, njena indikatorja pa sta energija in odprtost. Tako smo v model zajeli vse temeljne dimenzije osebnosti. Kot kaže slika 2, je to tudi upravičeno, saj konfirmatorna faktorska analiza potrjuje dvofaktorsko solucijo prostora petih velikih faktorjev osebnosti natančno v smislu alfa in beta faktorja.



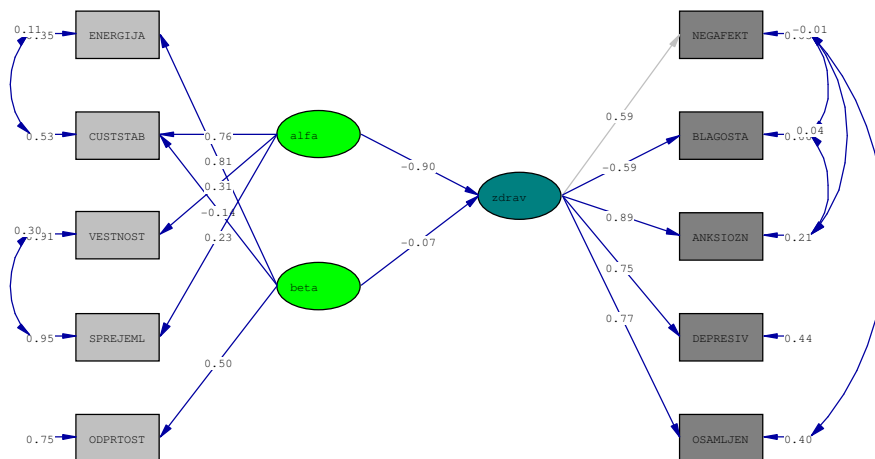
Chi-Square=0.53, df=3, P-value=0.91239, RMSEA=0.000

Slika 2. Konfirmatorna faktorska analiza petih dimenzij osebnosti (petih velikih). Dvofaktorska solucija se je izkazala za zelo utemeljeno po vseh kazalcih preverjanja: v njej najdemo alfa faktor, ki nasiča čustveno stabilnost, vestnost in sprejemljivost in beta faktor, ki nasiča energijo in odprtost.

Nato smo preverili še celotni prvi model, torej vzročni model vpliva latentnih dimenzij osebnosti (alfa in beta) na latentno spremenljivko psihičnega zdravja, ki smo jo indicirali s petimi manifestnimi spremenljivkami psihičnega zdravja: negativna emocionalnost, zadovoljstvo z življenjem, anksioznost, depresivnost in osamljenost (kot vidimo, gre za pet spremenljivk, ki najbolj nasičajo skupni faktor psihičnega zdravja, glej Sliko 1). Varianta modela, kjer smo indicirali psihično zdravje s šestimi manifestnimi spremenljivkami (poleg omenjenih še pozitivna emocionalnost), se ni izkazala enako dobro. Nič ne moti, da zaradi parsimoničnosti nismo upoštevali pozitivne emocionalnosti, saj je njegov vpliv skoraj v celoti zajet in porazdeljen v ostalih spremenljivkah.

Slika 3 prikazuje celotni prvi model, ki predpostavlja vpliv dimenzij osebnosti alfa in beta na psihično zdravje. Indikatorji veljavnosti kažejo na ustreznost modela (hi

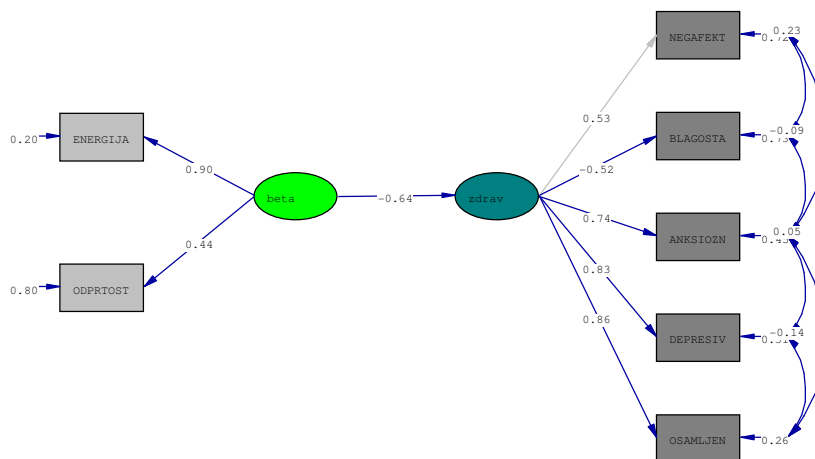
kvadrat = 24,29; $p = 0,185$; RMSEA = 0,028). Kot kaže model, je vpliv faktorja alfa še zlasti močan, levji delež tega vpliva pa gre na račun čustvene stabilnosti (nevroticizma), ki se med vsemi dimenzijami osebnosti najbolj povezuje z merami psihičnega zdravja. Negativne vrednosti koeficientov, ki kažejo vpliv osebnostnih latentnih dimenzij so razumljive, saj je psihično zdravje indicirano s pozitivnimi vrednostmi znakov nizkega psihičnega zdravja, kar pomeni, da so negativne vrednosti latentne spremenljivke psihičnega zdravja (zdrav) znak pozitivnega, pozitivne pa negativnega psihičnega zdravja.



Chi-Square=24.29, df=19, P-value=0.18529, RMSEA=0.028

Slika 3. Model vpliva osebnostnih dimenzij na psihično zdravje. Izrazito močan je zlasti vpliv faktorja alfa, v katerem pa je spet prevladujoč vpliv čustvene stabilnosti.

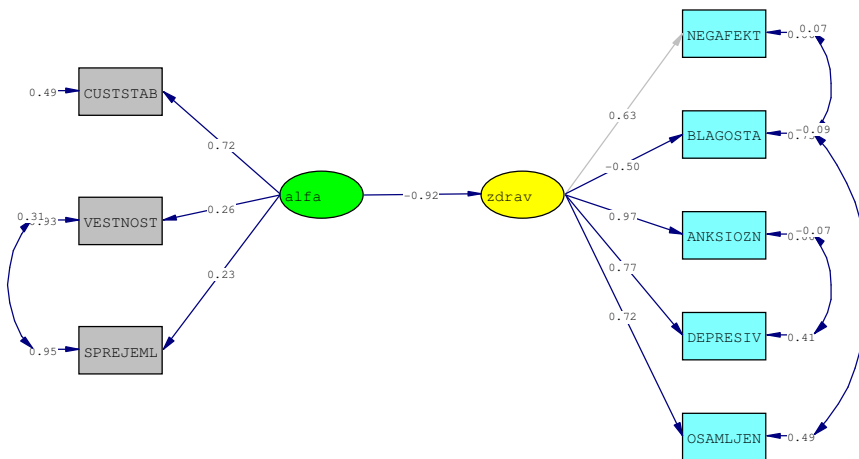
Če bi ugotavljali vpliv obeh osebnostnih superdimenzij (alfa in beta) ločeno, bi vendarle lahko ugotovili, da ima tudi dimenzija beta pomemben vpliv na psihično zdravje. Kot kaže Slika 4, lahko na podlagi ustreznosti mer ujemanja sprejmemo model, ki predpostavlja pomemben vpliv dimenzije beta: večji del tega vpliva prispeva energija (ekstravertnost).



Chi-Square=6.55, df=4, P-value=0.16138, RMSEA=0.042

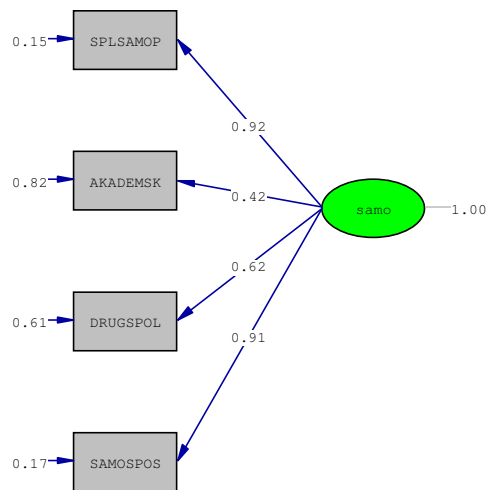
Slika 4. Model vpliva osebnostne superdimenzije beta na psihično zdravje.

Kot bi pričakovali, je vpliv superdimenzije alfa še močnejši in v njem prevladuje učinek dimenzije čustvene stabilnosti oziroma nevroticizma (glej Sliko 5).



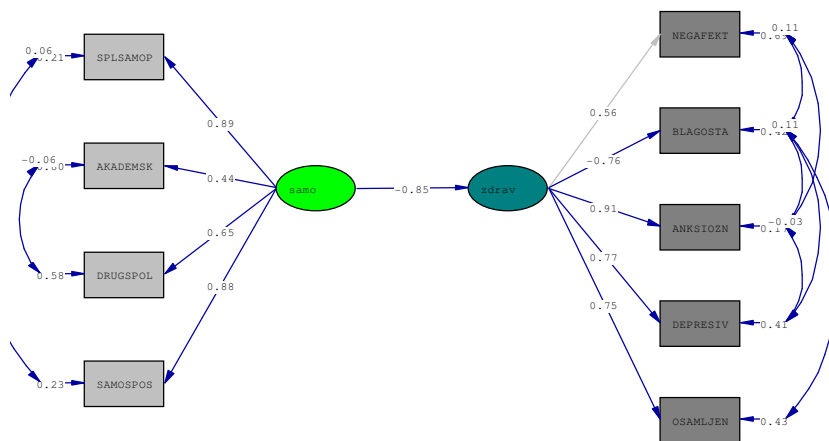
Chi-Square=19.00, df=11, P-value=0.06108, RMSEA=0.045

Slika 5. Model vpliva osebnostne superdimenzije alfa na psihično zdravje.



Chi-Square=3.96, df=2, P-value=0.13807, RMSEA=0.052

Slika 6. Konfirmatorna faktorska analiza štirih dimenzij samopodobe. Model kaže ustreznost enofaktorske rešitve prostora štirih spremenljivk samopodobe. Skupni faktor v največji meri meri nasiča splošno samopodobo (SPLSAMOP) in samospoštovanje (SAMOSPOS).



Chi-Square=19.63, df=15, P-value=0.18660, RMSEA=0.029

Slika 7. Model vpliva samopodobe na psihično zdravje. Na podlagi kazalcev ujemanja lahko model potrdimo.

V drugem temeljnem vzročnem modelu smo predpostavili, da je psihično zdravje pod signifikantnim vplivom dimenzij samopodobe. Latentno dimenzijo samopodobe (samo) smo indicirali s štirimi spremenljivkami, ki smo jih izbrali kot reprezentativne za glavna področja samopodobe, obenem pa so dominantno nasičene s skupnim faktorjem samopodobe, o čemer smo se prepričali s pomočjo konfirmatorne faktorjske analize (Slika 6). Gre za splošno samopodobo (SPLSAMOP), akademsko samopodobo (AKADEMSK), samopodobo v luči odnosov z drugim spolom (DRUGSPOL) in samospoštovanje (SAMOSPOS).

Zaključki

Izsledki naše raziskave torej jasno kažejo močno povezanost med dimenzijami osebnosti in samopodobe na eni strani in dimenzijami psihičnega zdravja (merjenega na podlagi zadovoljstva z življenjem, pozitivne in negativne emocionalnosti, anksioznosti, depresivno-sti in osamljenosti) na drugi. Celotno varianco vseh spremenljivk lahko pojasnita v več kot 43 odstotkih le dva velika faktorja: prvega označuje emocionalna stabilnost (nevroticizem), njegove komponente (anksioznost, depresivnost) in negativna emocionalnost, drugega pa pozitivni vidiki samopodobe, samospoštovanje, pozitivna emocionalnost in energija (ekstravertnost). Podobno nam kanonične variate niza osebnostnih dimenzij in dimenzij samopodobe v veliki meri pojasnjujejo varianco v nizu mer psihičnega blagostanja/zdravja. Konfirmatorna faktorjska analiza potrjuje enofaktorsko solucijo prostora teh mer, dimenzije osebnosti in samopodobe pa pojasnijo več kot 82 odstotkov njene variance. Kot smiselne so se izkazale tudi domneve o vzročnih povezavah med dimenzijami osebnosti in samopodobe ter merami subjektivnega blagostanja ter psihičnega zdravja. Na podlagi izsledkov lahko zaključimo, da imajo osebnostne dimenzije, dimenzije samopodobe in dimenzije psihičnega blagostanja/zdravja mnogo skupnega. Vsa tri področja se teoretsko in empirično prepletajo in njihovi najpomembnejši skupni dimenziji lahko smiselno označimo kot osebnostno-emocionalni superdimenziji (močno spominjata na dimenziji pozitivne in negativne emocionalnosti), ki tvorita vrh multidimenzionalne, hierarhično organizirane psihološke strukture.

Literatura

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000) Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122–136.
- Bar-On, R. (1997) *Bar-On Emotional Quotient Inventory Administrator's Guide*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Inc.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000) Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29–43.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992a). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992c). Reply to Eysenck. *Personality and Individual Differences*, 13, 861–865.
- Costa, P., McCrae, R. R., & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299–306.

- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (1995a). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 107–127.
- Diener, E. (1995b). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In H. Grad, A. Blanco, & J. Georgas (Eds.), *Proceedings of the 12th International Congress of Cross-Cultural Psychology*. Swets & Zeitlinger.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough—Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. Barone, M. Hersen, & V. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality*, (pp. 311–334). New York: Plenum Press.
- Diener, E. (2000a). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34–43.
- Diener, E. (2001). Subjective well-being. In N. J. Smelser & P. B. Baltes, Eds., *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000b). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21–33.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, (pp. 329–357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999a). Temperament, personality, and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999b). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205–215.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1246–1256.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985a). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16, 157–167.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985b). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89–97.
- Eysenck, H. J. (1952). *The scientific study of personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality* (3rd ed.). London: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3? -Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12, 773–790.
- Fleming, J. S., & Watts, W. A. (1981). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 921–929.
- Frankl, V.E. (1962). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, Beacon Press.
- Fung Ju Lan (1971). *Istorija kineske filosofije*. Beograd: Nolit. (Izvirnik izšel 1948)
- Herringer, L. G. (1998). Facets of extraversion related to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 24, 731–733.

- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., McCrae, R. R., Angleitner, A., & Riemann, R. (1998b). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1556–1565.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998a). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1556–1565.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1979). *Advances in factor analysis and structural equation models*. Edited by Jay Magidson. Cambridge, Mass: Abt Books.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. S. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1038–1051.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. In D. Molfese & V. Molfese (Eds.) *Temperament and personality development across the life span*, Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E., Shao, L., & Suh, E. (1998). *Extraversion and pleasant affect: Analyses from 40 nations*. Manuscript submitted for publication.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 3, 239–249.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1046–1053.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253.
- Marsh, H.W., & O'Neill, R. (1984). Self description questionnaire III: The construct validity of multi-dimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement, 21*, 153–174.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality, 54*, 385–405.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 227–232.
- Musek, J. & Avsec, A. (2002). Pozitivna psihologija: subjektivni (emocionalni) blagor zadovoljstvo z življenjem. *Anthropos, 34*, št. 1/3, str. 41–68.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10–19.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American, 70–72*.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy and why*. New York: William Morrow.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality, 15*, 153–167.
- Okun, M. A. & George, L. K. (1984). Physician- and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences, 5*, 533–539.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*, 1299–1306.
- Radloff, L. (1977). The SES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385–401.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Russell, D., Peplau, L., & Cutrona, C. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472–480.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1–28.
- Schimmack, U. & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1313–1329.
- Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000). Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 655–688.

- Seligman, M. E. P. (1998a). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd. ed.). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1998b). Positive psychology network concept paper. Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm>
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto (Rev. ed.). Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm>
- Simonton, D. K. (2000) Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55, 151–158.
- Snyder, C. R. (1994) *The psychology of hope*. New York. Free Press.
- Snyder, C. R. (2000) *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist's Press.
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 7, Chapter 1), (<http://www.wvu.edu/~culture>), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.
- Tafarodi, R.W., & Swann, W.B.Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Tangney, J. P. (2000) Humility: Theoretical perspectives, empirical findings, and directions of future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70–82.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000) Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99–109.
- Vorländer, K. (1977). *Zgodovina filozofije I*. Ljubljana, Slovenska Matica.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–590.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.