

*Janez Musek*  
**DIMENZIJE  
PSIHIČNEGA  
BLAGOSTANJA**

*139-160*

JANEK MUSEK  
ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO  
FILOZOFSKA FAKULTETA  
AŠKERČEVA 2  
SI-1000 LJUBLJANA  
E-POŠTA: JANEK.MUSEK@GUEST.ARNES.SI

**::POVZETEK**

MULTIVARIATNE ANALIZE PROSTORA PSIHIČNEGA blagostanja (PB), merjenega z lestvicami, ki se nanašajo na 12 ključnih spremenljivk PB (zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt, negativni afekt, sprejemanje samega sebe, medosebni odnosi, avtonomnost, obladovanje okolja, osebna rast, smisel življenja, zadovoljevanje potreb po avtonomiji, povezanosti in kompetentnosti), so jasno pokazale stabilno dimenzionalno strukturo faktorjev višjega reda. Najstabilnejša je solucija z enim samim generalnim faktorjem psihičnega blagostanja, ki tvori kontinuum od negativnega k pozitivnemu splošnemu počutju. Na naslednjem nivoju generalnosti sta dva faktorja, široki faktor zadovoljstva in široki faktor smisla. Tudi multivariatne analize postavk, ki sestavljajo omenjene lestvice, dajejo močan generalni faktor, ki se povsem ujema z generalnim faktorjem lestvic psihičnega blagostanja, na naslednji ravni generalnosti pa najdemo pet faktorjev (splošno zadovoljstvo, negativna emocionalnost, pozitivna emocionalnost, odnosi, rast). Vse nadredne dimenzije psihičnega blagostanja so močno povezane s temeljnimi dimenzijami osebnosti. Prevladujoče mere psihičnega blagostanja so torej redundantne in imajo veliko skupne variance, ki je odraz močnega generalnega faktorja.

**Ključne besede:** Subjektivno emocionalno blagostanje, psihološko blagostanje, hedonski model, eudaimonski model, pozitivna psihologija, petfaktorski model, velikih pet

**ABSTRACT*****DIMENSIONS OF WELL-BEING***

*Multivariate analyses of well-being (WB), measured by the scales indicating 12 representative variables (life satisfaction, positive affect, negative affect, self-acceptance, interpersonal relations, autonomy, environmental mastery, personal growth, meaning of life, satisfaction of need for autonomy, need for relatedness, and need for competence), clearly established a stable latent structure. The most salient solution yielded only one general factor of well-being defined by the continuum from negative to the positive signs of well-being. On the next level of generality, two factors appeared, the broad factor of satisfaction and the broad factor of meaning. The multivariate analyses of 71 scale items also produces a strong general factor, highly correlated with the scale general factor. The next promising solution resulted in five further latent dimensions (life satisfaction, negative emotionality, positive*

*emotionality, interpersonal relations, and growth). All extracted higher-order dimensions of WB are substantially associated with the big five factors of personality and their superordinated common factors. The psychological models of well-being are obviously quite redundant sharing the impressive common variance that can be attributed to the general factor of WB.*

*Key words: Subjective emotional well-being, psychological well-being, hedonistic model, eudaimonistic model, positive psychology, Five-Factor Model, Big Five*

## ::DIMENZIJE PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA

### ::Uvod

Pojem psihičnega blagostanja ali dobrobiti (well-being) je osrednji konstrukt pozitivne psihologije. Skupaj s pojmi sreče, dobrega počutja, optimizma, upanja, zadovoljstva z življenjem in življenjskega smisla se nanaša na glavne vidike človekovega optimalnega izkustva in optimalnega delovanja, ki sta predmet raziskovanja v pozitivni psihologiji (pregledno o pozitivni psihologiji Musek in Avsec, 2002; obsežen nabor ključnih člankov pa v Snyder in Lopez, 2002). Skoraj odveč je opomba, da je psihično blagostanje če že ne sinonim za psihično zdravje, pa njegova jedrna sestavina in s tem ključni psihološki vidik kakovosti življenja.

V predznanstveni in znanstveni psihologiji seveda najdemo pojmovanja, ki zadevajo problematiko psihičnega blagostanja. Vsaj dva velika antična filozofa, Demokrit in Aristotel sta eksplicitno trdila, da je doseganje sreče temeljni človekov cilj. Lahko bi govorili o dveh pomembnih tradicijah teh pojmovanj, ki pa se v znatni meri tudi prekrivata med seboj. Prva tradicija govori o psihičnem blagostanju s hedonskega vidika. Ljudje stremijo k sreči kot dobremu počutju in uživanju življenja. Najimenoitnejši predstavniki zgodnje hedonske tradicije so prav gotovo hedonisti z Epikurjem na čelu. Aristip je smatral, da je sreča preprosto vsota naših hedonskih užitkov. Druga tradicija pod vplivom Sokrata meni, da to ni dovolj, temveč da je za srečo potrebno tudi občutje, da se živi v skladu z vrtilinami, danes bi rekli vrednotami. Za Aristotela je hedonsko uživanje, brez realizacije vrtilin, nekaj vulgarnega, kar naredi iz nas sužnje čutnih užitkov. Prava sreča je eudaimonia, občutje, da izpolnjujemo splošno veljavno načelo krepostnega življenja, sledenje notranjemu glasu (sokratovskemu daimonionu), ki presega egoistično, trenutno in zgolj sami sebi namenjeno čutnost. Res pa je, da je tudi Epikur, katerega ime je postala (neupravičeno) oznaka za grobi hedonizem, zatrjeval, da so "užitki duha nad užitki srca".

Obe tradiciji, ki sta dobili svoje naslednike tudi med poznejšimi filozofi (Hobbes, Bentham), sta se zasidrali tudi v psihologiji (npr. Fromm, 1981) in konkretno v pozitivni psihologiji. Tako lahko psihologijo psihičnega blagostanja razdelimo na dve smeri, dve paradigmi, hedonsko usmerjeno (Kahneman in sod., 1999) in eudaimonsko usmerjeno (Ryan & Deci, 2001).

### *:Hedonska smer: subjektivno emocionalno blagostanje*

Subjektivno emocionalno blagostanje (SEB; angleško "Subjective emotional well-being") je opredelil in raziskoval zlasti Diener s sodelavci (Diener, 1984, 1994, 1995a, 1995b, 2000, 2001; Diener in Biswas-Diener, 2000; Diener in Diener, 1995; Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Vsekakor gre za kompleksen pojav, ki je ga sestavljajo tri temeljne komponente: občutje zadovoljstva z življenjem (kognitivna komponenta), pozitivni afekt in negativni afekt (emocionalni komponenti). Visoko stopnjo SEB tvorijo torej občutje zadovoljstva z življenjem, visok pozitivni afekt in nizek negativni afekt. Raziskovalci opozarjajo tudi na praktični pomen pozitivne psihologije in, kot pravita Biswas-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, 2000). Tudi v relativno revnejšem okolju, kot je Indija, so respondentni npr. ocenjevali na sedemstopenjski lestvici pomen zadovoljstva z življenjem s povprečno oceno 5,75 in srečo z 5,97. Torej vsekakor precej višje kot denar (povprečna ocena 4,81).

Na oblikovanje in vzdrževanje SEB vpliva veliko dejavnikov: genetski, motivacijski, emocionalni, kognitivni, osebnosti, medosebni in drugi. Že dolgo ugotavljajo pomemben vpliv osebnostnih dejavnikov na SEB (Herringer, 1998). Vse temeljne dimenzije osebnosti so dokaj močno povezane s SEB, torej tudi s psihičnim blagostanjem in zdravjem nasploh, kar jasno izpričuje njihov velik življenjski pomen. Zlasti ekstravertnost in nevroticizem sta med najboljšimi napovedovalci SEB (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999; Emmons & Diener, 1985a,b; Lucas & Diener, 2000; Schimmack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992). In sicer velja to za vse komponente subjektivnega blagostanja: pozitivni afekt, negativni afekt in zadovoljstvo z življenjem.

To vsekakor ni presenetljivo, saj je npr. že dolgo znano, da so nevrotične osebe v povprečju manj zadovoljne z življenjem. Tako sodita višja stopnja negativnega afekta (emocije kot so bojazen, tesnoba, depresija in občutja krivde) in nižja

stopnja zadovoljstva z življenjem oziroma srečnosti med osnovne subdimenzije nevroticizma (Eysenck, 1952, 1967, 1970, 1991). Oboje najdemo tudi med komponentami oziroma "faceti" nevroticizma (anksioznost, depresivnost, jeza/sovražnost) v sklopu modela petih velikih faktorjev osebnosti (Costa & McCrae, 1992a, 1992b, 1992c). Tudi drugi raziskovalci potrjujejo povezanost med ekstravertnostjo in SEB (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Lucas, Diener, Suh & Shao, 1998; Pavot, Diener, Fujita, 1990). V skoraj vseh teh raziskavah izstopa ugotovitev, da je med komponentami SEB pozitivni afekt povezan z ekstravertnostjo, negativni afekt pa z nevroticizmom.

Vzroke za povezanost med osebnostnimi dimenzijami in psihičnim blagostanjem ter zdravjem lahko iščemo tako v okoljskih kot v genetskih dejavnikih. Upravičeno lahko sodimo, da na SEB vplivajo okoliščine, zaradi katerih se v svojem življenju bolje ali slabše počutimo, zlasti seveda takrat, kadar te okoliščine 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 in to velja tudi za ekstravertnost in nevroticizem. Jang in sodelavci (1998a,b) so ugotovili znatne koeficiente heritabilnosti (po večini med 0,3 do 0,5) tudi za trideset facetnih subdimenzij petih velikih faktorjev (po šest na vsak faktor). Raziskave dalje kažejo, da so štirje od petih velikih faktorji osebnosti povezani s kakovostjo življenja in življenjskim zadovoljstvom (McCrae & Costa, 1991). 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.

### *:Eudaimonska smer: psihološko blagostanje*

Druga paradigma v raziskovanju psihičnega blagostanja je bližje eudaimonski tradiciji. Njeno znanstveno psihološko pot začrtavajo že eksistencialni, fenomenološki in humanistični psihologi ter njihovi predhodniki, zlasti vsi tisti, ki govorijo o samoaktualizaciji (Jung, Goldstein, Maslow, Rogers) in o življenjskem smislu (Frankl). Lahko smo ponosni, da je tej paradigmi pri nas veliko prispeval Trstenjak s svojim poljudnim a globokim spisom *Človek in sreča* (1974). Zastopniki te paradigme so novo, pozitivno psihološko obliko eudaimonske smeri povezali predvsem s pojmom psihološkega blagostanja. Psihološko blagostanje (angl. psychological well-being) zajema več kategorij

kot je subjektivna ocena emocionalnega in kognitivnega zadovoljstva (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998).

Jahoda (1958) je bila verjetno prva avtorica, ki je pri proučevanju pozitivnega psihičnega zdravja analizirala obstoječo znanstveno literaturo o spremenljivkah, povezanih z normalnim, optimalnim psihičnim delovanjem na eni strani in patološkim psihičnim in emocionalnim funkcioniranjem na drugi strani. Za razliko od raziskav, ki so se prevladujoče osredotočale le na patološko delovanje in normalno funkcioniranje kot odsotnost patološkega, je avtorico zanimalo predvsem optimalno oziroma uspešno funkcioniranje v vsebinskem smislu, ne zgolj kot odsotnost negativnega.

Pozneje je Ryff (1989; Ryff in Keyes, 1995) na podlagi analize obstoječe literature v zvezi s psihičnim zdravjem oblikovala vprašalnik s šestimi lestvicami, ki po njenem mnenju obsegajo vse bistvene značilnosti psihičnega zdravja, in sicer so to;

- sprejemanje samega sebe,
- pozitivni odnosi z drugimi,
- avtonomnost,
- obvladovanje okolja,
- smisel življenja in
- osebna rast.

Te dimenzije so hkrati dimenzije psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja. Po mnenju avtorice in njenih sodelavcev (Ryff in Keyes, 1995) je potrebno, upoštevaje izsledke pozitivne psihologije, poleg komponent, ki zajemajo pozitivne aspekte emocionalnega in kognitivnega doživljanja, v model psihičnega blagostanja zajeti dimenzije odnosov, osebne rasti in življenjskega smisla, brez katerih ne moremo opredeliti psihičnega zdravja. Nekdo se lahko čuti srečnega, vendar ima do drugih sovražen in nasilen odnos – vsekakor ga ne moremo ocenjevati kot psihično zdravo osebo. Za definicijo psihološkega blagostanja in zdravja torej zgolj subjektivno občutje sreče ni dovolj.

Nekako med obema paradigmama se giblje model samodeterminacije Ryana in Deci (Ryan in Deci, 2001). Po tem modelu so dimenzije PB dejavniki, ki spodbujajo psihično blagostanje, vendar ga ne opredeljujejo. Model predvideva, da je temeljni dejavnik, ki deluje tako na SEB kot na PB zadovoljevanje temeljnih človekovih potreb.

### ***:Struktura psihičnega blagostanja: dimenzije združenega prostora SEB in PB***

V dosedanjih raziskavah so bili raziskovalci pozorni zlasti na tiste dimenzije psihičnega blagostanja, ki opredeljujejo vsakega izmed temeljnih modelov,

hedonskega (dimenzije SEB) in eudaimonskega (PB), vključno s komponentami modela samodeterminacije. Pomembno pa je vprašanje, koliko imajo dimenzije teh modelov skupnega, koliko se povezujejo med seboj. Prav lahko bi se npr. izkazalo, da je v opisanih modelih veliko redundantnega. V tej raziskavi sem zato skušal poiskati empirično utemeljen odgovor na to vprašanje. Zanimalo me je, katere dimenzije se pojavljajo v skupnem prostoru SEB in PB in kako se strukturirajo v tem prostoru. Gre skratka za vprašanje, kakšna je dimenzionalna struktura prostora celotnega psihičnega blagostanja in njena hierarhija. Ta cilj sem skušal doseči z ustreznimi multivariatnimi analizami omenjenega prostora, pri čemer sem domneval, da spremenljivke SEB in PB relativno močno korelirajo znotraj vsakega modela, domneval pa sem, da precej korelirajo tudi med seboj, morda dovolj, da je njihov skupni imenovalec nekak generalni faktor psihičnega blagostanja. Prav tako sem domneval, da bodo dimenzije na nižjem nivoju generalnosti v veliki meri, če ne povsem ustrezale že znanim dimenzijam, ki so jih znotraj obeh modelov ugotavljali že doslej.

### *:Dimenzije psihičnega blagostanja in osebnost*

Vsi pomembnejši raziskovalci se strinjajo, da se psihično blagostanje povezuje z osebnostnimi dimenzijami. Zato bi bilo v našem primeru zanimivo videti, kakšne so povezave ugotovljenih dimenzij psihičnega blagostanja z dimenzijami osebnosti (pet velikih in njihovi nadredni faktorji). Na podlagi številnih dosedanjih raziskav (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999; Emmons & Diener, 1985a,b; Herringer, 1998; Lucas & Diener, 2000; Schimmack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992) lahko domnevamo, da bodo tudi dimenzije psihičnega blagostanja, ki jih bomo odkrili v tej raziskavi, pomembno korelirale z dimenzijami osebnosti.

## **::METODA**

### **::Oblikovanje raziskave**

Empirično raziskavo smo načrtovali kot korelacijsko in multivariatno raziskovanje spremenljivk, ki tvorijo tri glavne submodele PB, v raziskavo pa so bile vključene tudi temeljne dimenzije osebnosti po petfaktorskem modelu in njihovi nadredni faktorji.

## ::Udeleženci

V raziskavo je bila vključena 301 oseba obeh spolov in vseh starostnih razredov. V vzorcu je bilo 181 moških in 120 žensk. Gre za osebe v razponu od 13 do 73 let, z aritmetično sredino 36,95 let in s standardno deviacijo 10,37 let.

## ::Aparat

**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 pozitivnega in negativnega afekta PANAS** (The Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark in Tellegen, 1988). PANAS vsebuje dve lestvici. Lestvica pozitivnega afekta je sestavljena iz 10 postavk in meri stopnjo občutkov entuziastičnosti, aktivnosti, budnosti... Lestvica negativnega afekta 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 pozitivnega afekta (v našem vzorcu  $\alpha = 0,67$ ) in  $\alpha=0,84$  do  $0,87$  za lestvico negativnega afekta (v našem vzorcu  $\alpha = 0,81$ ), za zanesljivost v času pa korelacije  $r_{\text{test-retest}}=0,47$  do  $0,68$  za lestvico pozitivnega afekta in  $r_{\text{test-retest}}=0,39$  do  $0,71$  za lestvico negativnega afekta.

**Vprašalnik Velikih pet BFI** (Big Five Inventory, John & Srivastava, 1999). Vprašalnik vsebuje 44 postavk, ki merijo pet velikih faktorjev osebnosti: ekstravertnost, prijetnost, vestnost, nevroticizem in odprtost. Postavke se ocenjujejo na petstopenjski lestvici (Likertovega tipa) od 1 (povsem se ne strinjam) do 5 (povsem se strinjam). Vprašalnik ima dobre merske karakteristike, med njimi visoko konvergentno veljavnost tako z drugimi samoocenjevalnimi instrumenti kot z ocenami drugih oseb in prav tako zelo zadovoljivo zanesljivost (John & Srivastava, 1999).



**Lestvica PWBS** (Psychological Well-being Scale; Ryff, 1989, 1995; Ryff & Keyes, 1995). Z njo smo merili šest komponent psihološkega blagostanja: sprejemanje sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, življenjski smisel in osebna rast. Izvirna lestvica vsebuje 84 vprašanj, na katera se odgovarja s pomočjo šeststopenjske ocenjevalne lestvice in ima dobre merske karakteristike. V tej raziskavi je bila uporabljena skrajšana oblika s 25 postavkami. Kljub temu je zanesljivost posameznih lestvic ostala zadovoljiva, razen pri lestvici avtonomije, kjer je Cronbachov alfa koeficient le 0,58, se giblje v rang od 0,68 do 0,78.

**Lestvica BPNS** (Basic Psychological Needs Scale; Gagne, 2003; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000), je bila uporabljena za merjenje treh komponent samodoločenosti, torej zadovoljenosti temeljnih potreb po avtonomiji, povezanosti in avtonomnosti. Vprašalnik zajema 21 postavk, ki se ocenjujejo na sedemstopenjski ocenjevalni lestvici. Omenjeni raziskovalci navajajo dobre merske karakteristike.

**Lestvica SISE** (Single-Item Self Esteem Scale; Robins, Hendin & Trzesniewski, 2001). Prevedena lestvica SISE je bila uporabljena za merjenje samospoštovanja. Sestavlja jo postavka "Imam visoko samospoštovanje", na katero se odgovarja na sedemstopenjski ocenjevalni lestvici. Lestvica visoko korelira z drugimi lestvicami samospoštovanja.

## ::Postopek

Udeleženci so preko spleta anonimno izpolnili vse merske instrumente, ki so bili prirejeni za spletno testiranje. Dobljeni podatki udeležencev so bili šifrirani in obdelani z ustreznimi statističnimi metodami. Predvsem smo uporabili izračune korelacij in multivariatne analize vse s pomočjo statističnih programskih paketov SPSS 14 (SPSS 14 for Windows) in LISREL 8.6.

## ::REZULTATI IN DISKUSIJA

Raziskovalne izsledke bom prikazal v dveh večjih razdelkih. Prvi zajema samo dimenzionalno strukturo psihičnega blagostanja, drugi pa povezave med dimenzijami psihičnega blagostanja in dimenzijami osebnosti.

Preglednica 1 prikazuje korelacije med 12 spremenljivkami, ki reprezentirajo prevladujoče modele psihičnega blagostanja. Kot vidimo, so vse korelacije visoko signifikantne (na nivoju 0,001), med njimi sploh ne najdemo nizkih korelacij, veliko jih presega vrednost 0,50 in nekatere celo vrednost 0,70! Vse spremenljivke korelirajo med seboj pozitivno razen negativnega afekta, ki z vsemi ostalimi korelira negativno. Če bi torej obrnili predznak negativnemu

afektu (tako da bi imel nizek NA višji skor), bi dobili same pozitivne korelacije, ki močno spominjajo na “positive manifold”, tako znan iz študij inteligentnosti, ki so dale g-faktor.

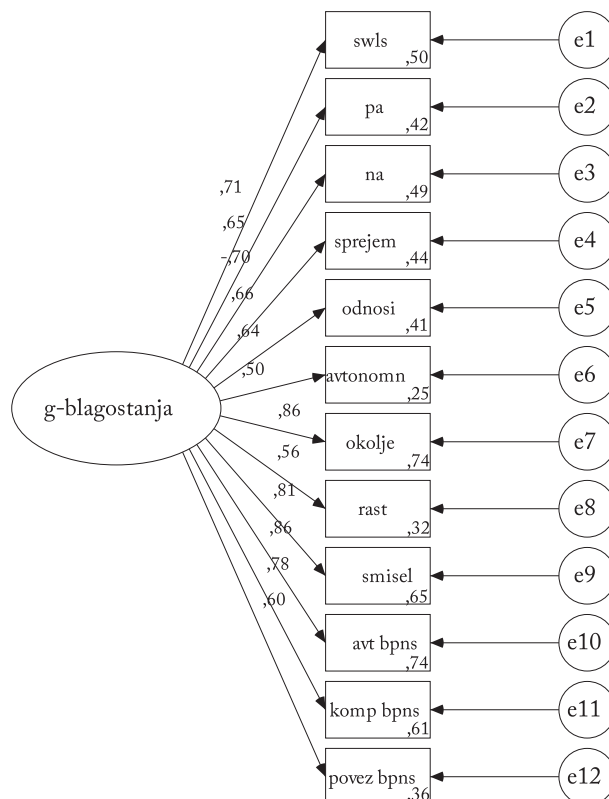
*Preglednica 1: Korelacije med 12 spremenljivkami, ki tvorijo merjeni prostor psihičnega blagostanja.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. zadovoljstvo z življenjem	1,000	,434	-,441	,456	,435	,189	,672	,366	,618	,626	,514	,428
2. pozitivni afekt	,434	1,000	-,376	,431	,394	,380	,546	,481	,556	,543	,545	,391
3. negativni afekt	-,441	-,376	1,000	-,499	-,503	-,430	-,634	-,372	-,535	-,605	-,552	-,448
4. sprejemanje sebe	,456	,431	-,499	1,000	,423	,426	,522	,406	,608	,545	,521	,364
5. medosebni odnosi	,435	,394	-,503	,423	1,000	,247	,514	,407	,508	,548	,437	,659
6. avtonomnost	,189	,380	-,430	,426	,247	1,000	,405	,399	,432	,461	,384	,167
7. obladovanje okolja	,672	,546	-,634	,522	,514	,405	1,000	,469	,702	,752	,679	,482
8. osebnostna rast	,366	,481	-,372	,406	,407	,399	,469	1,000	,518	,432	,375	,311
9. smisel življenja	,618	,556	-,535	,608	,508	,432	,702	,518	1,000	,656	,626	,408
10. avtonomija bpns	,626	,543	-,605	,545	,548	,461	,752	,432	,656	1,000	,710	,534
11. kompetentnost bpns	,514	,545	-,552	,521	,437	,384	,679	,375	,626	,710	1,000	,492
12. povezanost bpns	,428	,391	-,448	,364	,659	,167	,482	,311	,408	,534	,492	1,000

Lahko torej pričakujemo, da se bo tudi na polju psihičnega blagostanja pojavil nekak generalni faktor? Da bi raziskali strukturo psihičnega blagostanja, smo izvedli več faktorskih analiz in drugih multivariatnih analiz, med katerimi bomo tukaj omenili le najpomembnejše. Vse eksploratorne faktorske analize smo opravili s pomočjo metode glavnih komponent in z rotacijo Promax. Faktorska analiza 12 lestvic psihičnega blagostanja nam resnično ponuja nekaj takšnega, kot je generalni faktor psihičnega blagostanja. Po klasičnem Kaiserjevem kriteriju lahko izločimo samo dva faktorja, ki pojasnujeta 61,87 izvorne variance 12 spremenljivk, a od tega prvi faktor sam kar 53,51 odstotkov. Prvi izločeni faktor torej skorajda marginalizira ostale faktorje; to potrjuje tako test drobirja (“scree test”), kot tudi konfirmatorna faktorska analiza 12 spremenljivk, ki že nakazuje utemeljenost nemodificiranega enofaktorskega modela (glej sliko 1). Ker lahko računamo, da so napake merjenja spremenljivk korelirane zaradi delovanja dejavnika socialne zaželenosti ter semantičnih skladnosti med postavkami, se zdijo upravičene tudi programsko sugerirane modifikacije. V tem primeru pridobi modificirani model zelo dobre indikatorje veljavnosti (hi kvadrat = 53,37 pri 39 stopnjah svobode;  $p = 0,062$ ; RMSEA = 0,035; NFI = 0,974; CFI = 0,993).

Konfirmatorna faktorska analiza  
 Enofaktorska solucija: 12 lestvic blagostanja  
 hi kvadrat = 245,004  
 df = 54  
 p = ,000

GFI = ,883; AGFI = ,832; NFI = ,882; TLI = ,884; CFI = ,905; RMSEA = ,109; RMR = 1,348



Slika 1. Konfirmatorna faktorska analiza enofaktorske solucije za 12 spremenljivk. Prikazani model kaže na veljavnost predpostavljene enofaktorske solucije, ki nakazuje obstoj generalnega faktorja psihičnega blagostanja.

Preglednica 2, ki kaže nasičenja 12 spremenljivk s faktorji pri dvofaktorski in enofaktorski soluciji eksploratorne faktorske analize, močno sugerira obstoj generalnega faktorja. Vse spremenljivke namreč krepko korelirajo z vsemi izločenimi faktorji, pri tem pa je tudi korelacija med prvim in drugim faktorjem pri dvofaktorski soluciji kar 0,66. V čem so sploh omembe vredne razlike med obema faktorjema? To bomo ugotovili, če pogledamo spremenljivke, katerih nasičenji z obema faktorjema se najbolj razlikujejo. V oči nam pade, da se povezanost, pozitivni odnosi z drugimi in zadovoljstvo z življenjem bistveno bolj povezujejo s prvim faktorjem, pozitivni afekt, sprejemanje sebe, osebnostna rast in še zlasti eudaimonična avtonomnost pa se bistveno bolj

povezujejo z drugim faktorjem. Kot kaže, so spremenljivke hedonističnega in samodeterminacijskega modela nekoliko bolj zajete v prvem faktorju, nekatere spremenljivke eudaimoničnega modela in pozitivni afekt pa so močnejše povezane z drugim faktorjem. Zato smo interpretirali prvi faktor kot široki faktor zadovoljstva in drugega kot široki faktor smisla. Prvi je nekoliko bližje hedonističnemu in samodeterminacijskemu blagostanju, drugi pa eudaimoničnemu, oba pa sta dokaj uravnoteženo povezana z generalnim faktorjem blagostanja (prvi korelira z njim 0,883, drug pa 0,845).

*Preglednica 2: Nasičenja 12 spremenljivk psihičnega blagostanja z dvema faktorjema (dvofaktorska solucija) in z enim faktorjem (enofaktorska solucija).*

	Dvofaktorska solucija		Enofaktorska solucija
	1	2	1
obladovanje okolja	,807	,751	,857
avtonomija bpns	,805	,749	,855
povezanost bpns	,797	,338	,658
medosebni odnosi	,769	,443	,690
zadovoljstvo z življenjem	,755	,540	,726
kompetentnost bpns	,734	,702	,789
negativni afekt	-,683	-,656	-,735
smisel življenja	,725	,790	,824
avtonomnost	,271	,773	,531
sprejemanje sebe	,595	,715	,707
pozitivni afekt	,594	,689	,695
osebnostna rast	,456	,687	,607

Obstaja še ena možnost, da preskusimo stabilnost dobljenih dimenzij psihičnega blagostanja, zlasti generalnega faktorja blagostanja. Gre za faktorsko analizo vseh postavk, ki jih zajemajo uporabljene mere psihičnega blagostanja. Namesto 12 spremenljivk, dobimo tako kar 71 spremenljivk psihičnega blagostanja. Kot vidimo iz slike 2, prvi faktor ponovno močno odstopa od ostalih in sam pojasnjuje 27,87 odstotka celotne variance v korelacijski matriki, poleg tega pa se po testu drobirja nakazuje kot priporočljiva tudi petfaktorska solucija. Faktor, ki ga dobimo po enofaktorski soluciji je identičen z generalnim faktorjem, ki smo ga prej dobili s faktorizacijo 12 lestvic. Njuna medsebojna korelacija je 0,99, kar pomeni dokončno potrditev obstoja generalnega faktorja psihičnega blagostanja. Vsebinsko pa je vsekakor zanimiva tudi petfaktorska solucija. Pet faktorjev pojasnjuje 44,41 odstotkov celotne izvorne variance. Zaradi lažje interpretacije teh faktorjev je treba analizirati

nasičenja spremenljivk, še bolj zgoščeno vsebinsko razlago pa dobimo, če si pogledamo korelacije petih izločenih faktorjev z 12 osnovnimi spremenljivkami, torej s (pod)lestvicami uporabljenih mer psihičnega blagostanja. Prikazuje jih preglednica 3.

*Preglednica 3: Korelacije mer psihičnega blagostanja s petimi faktorji, izločenimi na podlagi 71 postavk.*

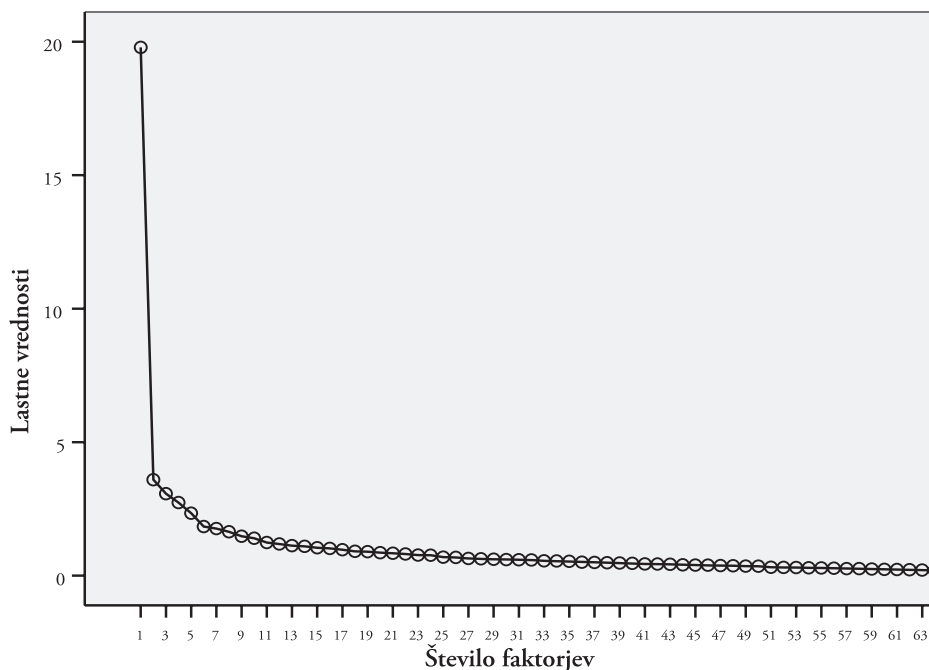
	faktor zadovoljstva	faktor negativne emocionalnosti	faktor pozitivne emocionalnosti	faktor odnosov	faktor rasti
zadovoljstvo z življenjem	,928(**)	-,455(**)	,400(**)	,430(**)	,316(**)
pozitivni afekt	,507(**)	-,441(**)	,929(**)	,399(**)	,497(**)
negativni afekt	-,525(**)	,924(**)	-,296(**)	-,518(**)	-,445(**)
sprejemanje sebe	,553(**)	-,585(**)	,456(**)	,400(**)	,464(**)
medosebni odnosi	,517(**)	-,502(**)	,352(**)	,830(**)	,373(**)
avtonomnost	,255(**)	-,564(**)	,453(**)	,119(*)	,603(**)
obladovanje okolja	,830(**)	-,729(**)	,554(**)	,482(**)	,509(**)
osebnostna rast	,468(**)	-,349(**)	,420(**)	,363(**)	,878(**)
smisel življenja	,738(**)	-,658(**)	,598(**)	,448(**)	,524(**)
avtonomija bpns	,759(**)	-,734(**)	,611(**)	,558(**)	,448(**)
kompetentnost bpns	,638(**)	-,709(**)	,674(**)	,478(**)	,355(**)
povezanost bpns	,494(**)	-,412(**)	,369(**)	,927(**)	,312(**)

Na podlagi ugotovljenih korelacij lahko dokaj jasno razberemo psihološko vsebino petih faktorjev. Po vrsti lahko dobljene faktorje označimo kot faktor zadovoljstva, negativne emocionalnosti, pozitivne emocionalnosti, faktor odnosov oziroma povezanosti in faktor rasti.

Nadaljnje faktorske analize so pokazale, da lahko na vseh področjih in merah psihičnega blagostanja posebej ugotovimo obstoj enega samega generalnega faktorja. To velja za tri mere SEB skupaj (SWLS, PA, NA), za vseh pet postavk SWLS, za vse postavke PANAS, za postavke PBWS in za postavke BPNS. Vsi ti "generalni faktorji" korelirajo z generalnima faktorjema vseh lestvic in vseh postavk v povprečju 0,821, kar pomeni, da gre za vsebinsko zelo podobne, velikokrat celo za praktično identične dimenzije.

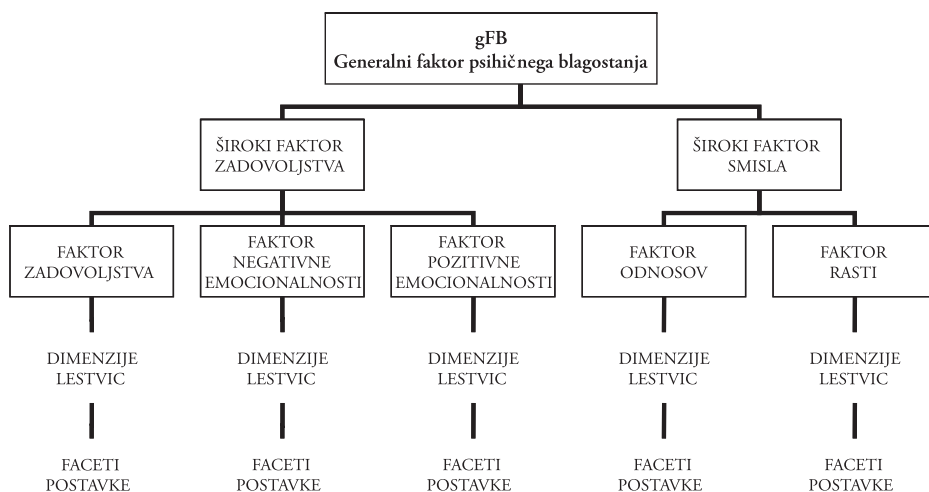
Zdaj lahko skušamo povzeti izsledke, ki kažejo dimenzionalno strukturo v celotnem prostoru psihičnega blagostanja. Kot smo pričakovali, gre za hierarhično strukturo, ki zajema več ravni generalnosti, od najbolj specifične, zajete v posameznih postavkah, do najbolj generalne, ki jo predstavlja generalni faktor psihičnega blagostanja. Slika 3 prikazuje model te hierarhične strukture. Kot vidimo, zapolnjujejo dimenzije hedonističnega dela blagostanja levo,

Test drobirja



Slika 2. Test drobirja pri faktorski analizi 71 postavk psihičnega blagostanja. Poleg enofaktorske je nakazana ustreznost petfaktorske solucije, če upoštevamo opazen preskok pojasnjene variance med petim in naslednjim, šestim faktorjem.

dimenzije eudaimoničnega dela pa bolj desno stran hierarhične strukture. Model združuje izsledke multivariatnih analiz lestvic in postavk.



Slika 3. Hierarhična struktura psihičnega blagostanja.

Preostane nam še, da preverimo povezave med dobljenimi dimenzijami psihičnega blagostanja in dimenzijami osebnosti. Povezave psihičnega blagostanja z dimenzijami osebnosti sodijo med najbolj robustne in trdne ugotovitve pozitivne psihologije, zato upravičeno pričakujemo, da se bodo tudi v naših analizah ugotovljene dimenzije psihičnega blagostanja povezovale z dimenzijami osebnosti. Preglednica 4 kaže korelacije med dimenzijami psihičnega blagostanja in dimenzijami osebnosti (pet velikih: ekstravertnost /E/, prijetnost /P/, vestnost /V/, nevroticizem /N/ in odprtost /O/, osebnostna faktorja višjega reda stabilnost /alfa/ in plastičnost /beta/, in generalni faktor osebnosti /GFO/).

*Preglednica 4: Korelacije med dimenzijami psihičnega blagostanja in dimenzijami osebnosti.*

	E	P	V	N	O	alfa	beta	GFO
zadovoljstvo z življenjem	,392(**)	,306(**)	,295(**)	-,502(**)	,221(**)	,485(**)	,334(**)	,496(**)
pozitivni afekt	,566(**)	,273(**)	,383(**)	-,427(**)	,466(**)	,487(**)	,570(**)	,596(**)
negativni afekt	-,530(**)	-,384(**)	-,353(**)	,739(**)	-,255(**)	-,653(**)	-,428(**)	-,660(**)
sprejemanje sebe	,469(**)	,324(**)	,299(**)	-,444(**)	,325(**)	,473(**)	,439(**)	,531(**)
medosebni odnosi	,501(**)	,424(**)	,209(**)	-,438(**)	,290(**)	,478(**)	,442(**)	,536(**)
avtonomnost	,382(**)	,113(*)	,263(**)	-,404(**)	,389(**)	,346(**)	,443(**)	,439(**)
obladovanje okolja	,530(**)	,352(**)	,469(**)	-,651(**)	,309(**)	,650(**)	,446(**)	,664(**)
osebnostna rast	,352(**)	,197(**)	,242(**)	-,312(**)	,425(**)	,321(**)	,456(**)	,426(**)
smisel življenja	,509(**)	,326(**)	,406(**)	-,550(**)	,322(**)	,568(**)	,448(**)	,605(**)
avtonomija bpns	,573(**)	,307(**)	,412(**)	-,625(**)	,381(**)	,600(**)	,521(**)	,659(**)
kompetentnost bpns	,539(**)	,382(**)	,565(**)	-,583(**)	,409(**)	,666(**)	,508(**)	,702(**)
povezanost bpns	,636(**)	,473(**)	,262(**)	-,450(**)	,271(**)	,547(**)	,483(**)	,604(**)
generalni faktor samodeterminacije BPNS	,687(**)	,472(**)	,497(**)	-,662(**)	,423(**)	,726(**)	,598(**)	,784(**)
generalni faktor eudaimonije SWBS	,595(**)	,374(**)	,429(**)	-,613(**)	,437(**)	,626(**)	,571(**)	,699(**)
generalni faktor afekta PANAS	-,654(**)	-,401(**)	-,441(**)	,733(**)	-,411(**)	-,701(**)	-,584(**)	-,760(**)
generalni faktor swls	,392(**)	,308(**)	,302(**)	-,506(**)	,218(**)	,490(**)	,332(**)	,499(**)
generalni faktor blagostanja SWLS PANAS	,632(**)	,410(**)	,439(**)	-,710(**)	,399(**)	,692(**)	,565(**)	,745(**)
generalni faktor blagostanja lestvice	,696(**)	,459(**)	,483(**)	-,717(**)	,459(**)	,736(**)	,633(**)	,806(**)
generalni faktor blagostanja postavke	,684(**)	,446(**)	,488(**)	-,720(**)	,449(**)	,733(**)	,619(**)	,798(**)

Naši rezultati potrjujejo tezo, da so dimenzije psihičnega blagostanja močno povezane z dimenzijami osebnosti. Vse dimenzije psihičnega blagostanja zelo signifikantno korelirajo z osebnostnimi dimenzijami in cela vrsta korelacij je srednje do zelo visokih. Med posameznimi osebnostnimi dimenzijami po svojih korelacijah s psihičnim blagostanjem izstopata nevroticizem (same negativne korelacije, razen z negativnim afektom, kjer je visoka pozitivna korelacija) in ekstravertnost (same pozitivne korelacije, razen z negativnim afektom). Ostali trije veliki, prijetnost, vestnost in odprtost prav tako krepko korelirajo z merami psihičnega blagostanja in to v približno enaki meri.

Zlati pomembno se zdi dejstvo, da se prav generalna faktorja psihičnega blagostanja in generalni faktor osebnosti med vsemi spremenljivkami enega področja najbolj povezujejo s spremenljivkami drugega področja. To ne more pomeniti nič drugega kakor to, da je skupni imenovalac osebnostnih dimenzij močno determiniran s psihičnim blagostanjem in obratno, da je skupni imenovalac psihičnega blagostanja močno determiniran z generalnim faktorjem osebnosti. Z drugimi besedami, generalni faktor osebnosti je zelo dobra mera psihičnega blagostanja in generalni faktor psihičnega blagostanja je zelo dobra mera skupne dimenzije osebnosti. Ta podatek lahko pomembno prispeva k pojasnjevanju enigmatične vsebine generalnega faktorja osebnosti. Ujema se z našim prepričanjem, da generalni faktor osebnosti ni le odraz socialne zaželenosti, ampak ima jasno psihološko vsebino, katere substancialni del je osebnostni vidik psihičnega blagostanja (Saucier & Goldberg, 2003; Musek, 2007).

Prav nič nas zato ne more presenetiti ugotovitev, da so osebnostne dimenzije močan prediktor psihičnega blagostanja. Regresijske analize vpliva petih velikih faktorjev osebnosti na generalni faktor psihičnega blagostanja so dale multiplo korelacijo 0,820. To pa pomeni kar 67 odstotka skupne variance med prediktorskim nizom osebnostnih dimenzij in generalnim faktorjem psihičnega blagostanja kot kriterijem. Najmočnejši prediktorji po vrsti so nevroticizem ( $\beta = -0,416$ ), ekstravertnost (0,344), odprtost (0,159) in vestnost (0,147). Prijetnost, ki sama sicer dokaj signifikantno korelira z generalnim faktorjem blagostanja (0,459), v regresijski družbi izgubi samostojen vpliv, torej gre njena korelacija s psihičnim blagostanjem na račun kovariiranja z drugimi osebnostnimi lastnostmi in njihovim vplivom na psihično blagostanje.

## ::SPLOŠNA DISKUSIJA

Med dimenzijami hedonskega in eudaimonskega modela je veliko prekrivanje, saj naše analize kažejo na obstoj močnega generalnega faktorja blagostanja, ki pojasnjuje več kot 50 odstotkov variance tako pri spremenljivkah subjektivnega



emocionalnega blagostanja kot pri spremenljivkah psihološkega blagostanja in samodeterminacije. Preskus s kanonično faktorsko analizo pokaže, da ena sama variata niza spremenljivk PB (6 dimenzij PWBS) pojasni kar 46,49 odstotka variance med preostalimi šestimi spremenljivkami (SWLS, PA, NA in tri dimenzije BPSN), pri čemer je omenjeni niz glede na preostali niz redundanten celo 52,19 odstotno! Skoraj odveč je pripomba, da je ta variata po vsebini blizu generalnemu faktorju blagostanja. To je kar malce presenetljivo in morda bistveno povečuje korelacijo med obema modeloma tudi dejstvo, da so njune dimenzije merjene subjektivno, na podlagi samoocenjevanja. Tako se v znatni meri zabriše razlika, ki se kaže v tem, da so spremenljivke SEB predvsem izraz subjektivno definiranih občutij sreče, medtem ko so spremenljivke PB bolj ekspertno definirane. Vsekakor pa ne moremo mimo ugotovitve, da so obstoječe mere psihičnega blagostanja dokaj redundantne. Z enim samim vprašalnikom, ki bi dobro zajel generalni faktor blagostanja, bi skratka zajeli več kot 50 odstotkov informacije, ki nam jih ta hip dajejo štiri mere psihičnega blagostanja z 12 podlestvicami. Če bi uporabili vprašalnik, ki bi meril pet faktorjev psihičnega blagostanja, bi se količina te informacije dvignila na okrog 80 odstotkov!

Naši podatki vsekakor močno podpirajo podmeno, da je psihično blagostanje v veliki meri utemeljeno na globalni, splošni dimenziji, ki preveva vse njegove pomembne vidike in komponente. To se tudi ujema z našo fenomenološko izkušnjo, saj doživljamo svoje dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem v prvi meri kot dokaj enoten in posplošen emocionalno kognitivni kompleks. To pa seveda ne pomeni, da je struktura psihičnega blagostanja povsem nerazgibana in heterogena. Na ravni spremenljivk obeh modelov se jasno izrisuje hierarhična struktura, v kateri skupni generalni faktor zajema le eno, najvišjo raven. Ostale ravni zajemajo nadaljnji faktorji, ki ob sicer nedvomnih medsebojnih korelacijah izpričujejo določeno mero specifične vezanosti, eni bolj na SEB model, drugi bolj na PB model.

Vse nadaljnje analize so nato pokazale veliko soodvisnost dimenzij osebnosti in psihičnega blagostanja. Osebnostne dimenzije pojasnjujejo zelo velik del variance dimenzij SEB, PB in samodeterminacije in jih lahko imamo za prominentne prediktorje našega psihičnega blagostanja. Skoraj enako močno kot peterica velikih faktorjev sta z SEB povezana dva superfaktorja osebnosti, alfa in beta faktor, česar dosedanje raziskave vsekakor še niso tako določno pokazale, nekoliko manj tudi generalni faktor osebnosti. Na ravni posameznih petih faktorjev osebnosti se naši izsledki ujemajo z izsledki drugih raziskovalcev (povezave psihičnega blagostanja z osebnostnimi faktorji višjega reda so skromno ali nič raziskane). Z merami psihičnega blagostanja se najmočneje povezuje ta nevrocizem, ki je zlasti močno povezan z negativnim afektom

in negativno korelira z drugimi merami psihičnega blagostanja in pa ekstravertnost, ki je močno povezana s pozitivnim afektom in drugimi merami psihičnega blagostanja. Nevroticizem in ekstravertnost sta skoraj enako dobra prediktorja psihičnega blagostanja kot vseh pet velikih faktorjev in vsaj enako dobra kot oba superfaktorja osebnosti.

Izsledki naše raziskave govore v prid teorijam psihičnega blagostanja, ki poudarjajo vlogo in vpliv osebnosti pri oblikovanju psihičnega blagostanja (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999a,b; Emmons & Diener, 1985a,b; Lucas & Diener, 2000; Schimmack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992). Pri tem velja opozoriti, da so osebnostni dejavniki pomembna, vendar še zdaleč ne edina kategorija pojavov, ki so pomembni pri oblikovanju SEB. Tako moramo osebnostne modele SEB vključiti v generalno teorijo, kot je npr. teorija dinamičnega ravnovesja. Prav tako je treba opozoriti na obratni vpliv SEB na osebnosti. Dimenzije psihičnega blagostanja imajo namreč pomembno vlogo pri oblikovanju osebnostnih dimenzij. Negativni afekt je neobhodna sestavina nevroticizma, kot sta pozitivni afekt in zadovoljstvo z življenjem sestavni deli ekstravertnosti in do neke mere tudi drugih temeljnih dimenzij osebnosti. Zato se zdi še posebej zanimivo, da so vsi višjeredni faktorji osebnosti bistveno povezani z dimenzijami psihičnega blagostanja, kar pomeni, da morda ravno tisti vidiki osebnosti, ki najbolj korelirajo s psihičnim blagostanjem, najbolj povezujejo tudi posamezne dimenzije osebnosti med seboj. Temeljne dimenzije osebnosti in psihičnega blagostanja imajo torej vsekakor močne skupne imenovalce.

## ::ZAKLJUČKI

Na podlagi izsledkov našega raziskovanja lahko povzamemo naslednje bistvene ugotovitve:

1. Med posameznimi glavnimi dimenzijami psihičnega blagostanja so substancialne korelacije.
2. Analiza teh korelacij sugerira obstoj več ravni skupnih faktorjev.
3. Najbolj stabilne solucije strukturnih faktorjev psihičnega blagostanja višjega reda najdemo na ravni petih nadrednih, dveh širokih in generalnega faktorja.
4. Očitno je v znanih merah PB precej redundance, torej skupne variance, ki jo lahko pojasnimo z generalnim faktorjem PB.
5. Vse dimenzije psihičnega blagostanja (na vseh ravneh generalnosti) so pomembno in to dokaj močno povezane z vsemi temeljnimi dimenzijami osebnosti in njihovimi nadrednimi dimenzijami;



6. kar pomeni, da so temeljne dimenzije osebnosti zelo močan prediktor psihičnega blagostanja (zlasti nevroticizem in ekstravertnost).



## ::LITERATURA

- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001): "Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta." V: *Social Indicators Research*, 55, str. 329-352.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980): "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, str. 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." V: *Personality and Individual Differences*, 13, str. 653-665.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992c): "Reply to Eysenck." V: *Personality and Individual Differences*, 13, str. 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." V: *British Journal of Psychology*, 78, str. 299-306.
- Diener, E. (1984): "Subjective well-being." V: *Psychological Bulletin*, 95, str. 542-575.
- Diener, E. (1994): "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities." V: *Social Indicators Research*, 31, str. 103-157.
- Diener, E. (1995a): "A value based index for measuring national quality of life." V: *Social Indicators Research*, 36, str. 107-127.
- Diener, E. (1995b): "Subjective well-being in cross-cultural perspective." V: 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." V: *Journal of Research in Personality*, 30, str. 389-399.
- Diener, E. (1998). "Subjective well-being and personality." V D. Barone, M. Hersen, & V. Van Hasselt (Eds.): *Advanced personality*, (str. 311-334). New York: Plenum Press.
- Diener, E. (2000): "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index." V: *American Psychologist*, str. 34-43.
- Diener, E. (2001): "Subjective well-being." V: N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.): *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000): "New directions in subjective well-being research: The cutting edge." V: *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, str. 21-33.
- Diener, E., & Diener, M. (1995): "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, str. 653-663.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999): "Temperament, personality, and subjective well-being." V: Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985): "The Satisfaction With Life Scale." V: *Journal of Personality Assessment*, 49, str. 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992): "Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample." V: *Journal of Research in Personality*, 26, str. 205-215.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985a): "Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination." V: *Social Indicators Research*, 16, str. 157-167.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985b): "Personality correlates of subjective well-being." V: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, str. 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." V: *Personality and Individual Differences*, 12, str. 773-790.
- Fromm, E. (1981): "Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness." V: *Acad. Psychol. Bull.* 3, str. 29-45.
- Gagné, M. (2003): "The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement." V: *Motivation and Emotion*, 27, str. 199-223.
- Herringer, L. G. (1998): "Facets of extraversion related to life satisfaction." V: *Personality and Individual Differences*, 24, str. 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." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, str. 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." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, str. 1556-1565.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999): "The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives." V: L. A. Pervin & O. P. John (Eds.): *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., str. 102-138). New York: Guilford.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.) (1999): *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000): "Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, str. 367-384.
- Lent, R. W. (2004): "Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment." V: *Journal of Counseling Psychology*, 51, str. 482-509.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2000): "Personality and subjective well-being across the life span." V: D. Molfese & V. Molfese (Eds.): *Temperament and personality development across the life span*, Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E., & Shao, L. (May, 1998): "The relation between pleasant affect and facets of extraversion across 39 nations." Poster presented at the Annual Meeting of the American Psychological Society, Washington, DC.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993): "Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, str. 1046-1053.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). "Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being." V: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, str. 227-232.
- Musek, J. (2007). "A general factor of personality: Evidence for the Big One in the five-factor model." V: *Journal of Research in Personality*, 41, str. 1213-1233.
- Musek, J., Avsec, A. (2002): "Pozitivna psihologija: Subjektivni (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem." V: *Anthropos*, 2002, 1-3, str. 41-68.
- Pavot, W., & Diener, (1993): "Review of the Satisfaction with Life Scale." V: *Personality Assessment*, 5, str. 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990): "Extraversion and happiness." V: *Personality and Individual Differences*, 11, str. 1299-1306.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001): "Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale." V: *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 27, No. 2, str. 151-161.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001): "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." V: *Annual Review of Psychology*, 52, str. 141-166.
- Ryff, C.D. (1989): "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, str. 1069-1081.

- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995): "The structure of psychological well-being revisited." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, str. 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998): "The contours of positive human health." V: *Psychological Inquiry*, 9, str. 1-28.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2003): "The structure of personality attributes." V: M. R. Barrick & A. M. Ryan (Eds.): *Personality and work* (str. 1-29). San Francisco: Jossey-Bass.
- Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000): "Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect." V: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, str. 655-688.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002): *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Trstenjak, A. (1974). *Človek in sreča*. Celje: Mohorjeva družba.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). "On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model." V: *Journal of Personality*, 60, str. 441-476.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988): "Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, str. 1063-1070.