

PSIHOLOŠKA OBZORJA

*Slovenska znanstveno-strokovna psihološka revija
(uradna revija Društva psihologov Slovenije)*

Glavna in odgovorna urednica

doc. dr. Anja Podlesek

HORIZONS OF PSYCHOLOGY

Official Journal of the Slovenian Psychological Association

Editor-in-Chief

Assist. Prof. Dr. Anja Podlesek

Izdaja / Published by

Društvo psihologov Slovenije

(Slovenian Psychological Association)

Ljubljana

ISSN 1318-1874

Letnik (Volume) 16, številka (Number) 2, 2007

PSIHOLOŠKA OBZORJA

HORIZONS OF PSYCHOLOGY

Slovenska znanstveno-strokovna psihološka revija
Official Journal of the Slovenian Psychological Association
Letnik (Volume) 16, številka (Number) 2, 2007, ISSN 1318-1874

Izdaja / Published by

Društvo psihologov Slovenije / Slovenian Psychological Association
Ulica Stare pravde 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

Glavna in odgovorna urednica / Editor-in-Chief

ANJA PODLESEK
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Tel. +386 (0)1 241 1184, Fax: +386 (0)1 42 59 301
email: anja.podlesek@ff.uni-lj.si

Uredniški odbor / Editorial Board

VALENTIN BUCIK
LUKA KOMIDAR
DARE KOVAČIČ
TATJANA SAMEC
MOJCA VIZJAK PAVŠIČ
URŠKA ŽUGELJ

Uredniški svet / Scientific Board

TIZIANO AGOSTINI
KARIN BAKRAČEVIČ VUKMAN
GAŠPER ČANKAR
ROBERT CVETEK
DARJA KOBAL GRUM
BRIGITA KRIČAJ KORELC
LIDLIA MAGAJNA

VLADO MIHELJAK
ALJOSCHA NEUBAUER
SONJA PEČJAK
CVETA RAZDEVEŠEK PUČKO
ARGIO SABADIN
META SHAWE-TAYLOR

VERA SLODNJAK
GREGOR SOČAN
IRENA ŠINIGOJ BATISTIČ
LEA ŠUGMAN BOHINC
VLADIMIR TAKSIČ
PREDRAG ZAREVSKI
MAJA ZUPANČIČ

Lektoriranje angleških ključnih besed, vsebinska obdelava in razvrstitev besedila: *Maja Furlan*

Oblikovanje ovitka: *Jana Leskovec*

Prelom: *Luka Komidar*

Tisk: *Tiskarna Vovk d.o.o., Domžale*

Pogostost izhajanja: *Na leto izidejo štiri številke*

Ustanovitelj, izdajatelj in založnik: *Društvo psihologov Slovenije*

Naročniški naslov: *Psihološka obzorja, Društvo psihologov Slovenije, Ulica Stare pravde 2, 1000 Ljubljana, Slovenija, telefon/fax: +386 (0)1 282 1086*

Davčna številka: SI 51264218; Poslovni račun: 02010-0091342732

© 2007 Društvo psihologov Slovenije. Revija je zaščiten z zakonom o avtorskih pravicah. Revija v celoti ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnoževana ali posredovana na noben način (fotokopije, mikrofilmi, elektronsko posredovanje, snemanje, prevajanje) brez predhodnega pisnega privoljenja izdajatelja.

Bibliografski zapisi o prispevkih, objavljenih v reviji Psihološka obzorja, so ustrezno kategorizirani in vključeni v slovensko podatkovno zbirko COBIB. Revija je opredeljena kot pomembna in odmevna znanstvena in strokovna periodična publikacija v psihološki znanosti, torej so objave v njej visoko referenčne za napredovanje v znanstvenih in strokovnih nazivih. **Psihološka obzorja so indeksirana v PsycINFO, svetovni bibliografski bazi psihološke literature.**

Revija izhaja s finančno podporo **Agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije ter Znanstvenoraziskovalnega inštituta Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.**

Vsebina

Znanstveni empiričnoraziskovalni prispevki

- Barbara SMOLEJ FRITZ and Andreja AVSEC* 5
The experience of flow and subjective well-being of music students
- Jana STRNIŠA* 19
Pomembnost in uresničenost vrednot v odnosu do subjektivnega blagostanja pri slovenskih in britanskih študentih
- Martina STARC, Nastja SALMIČ in Matija BREZNIK* 35
Refleksija in ruminacija v povezavi z emocionalno inteligentnostjo in samospoštovanjem
- Andreja PŠENIČNY* 47
Razvoj vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (SAI) in preverjanje izhodišča Recipročnega modela izgorelosti
- Ana KOZINA* 83
Preliminarna študija merskih značilnosti Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike

Novi doktorati in magisteriji

- Anja PODLESEK* 99
Predstavitev doktorske disertacije "Medosebne razlike v nalogah vidnega zaznavanja: kognitivni in osebnostni dejavniki" (dr. Luka Komidar)
- Janez BEČAJ* 105
Predstavitev magistrske naloge "Vpliv fluktuacije na delovanje malih kratkoročnih skupin" (mag. Bernarda Nemec)
- Peter PRAPER* 111
Predstavitev magistrskega dela "Vpliv stresa na prezgodnji porod" (mag. Alenka Klemenc)

Mnenja, razprave, poročila

- Bojan MUSIL* 113
EuroPsy – evropska diploma iz psihologije: Kaj prinaša v slovenski psihološki prostor?
- Predvideni prispevki v številki 3 letnika 16 (2007) PSIHOLOŠKIH OBZORIJ* 121
- Navodilo avtorjem prispevkov* 123

Contents

Scientific papers

- Barbara SMOLEJ FRITZ and Andreja AVSEC* 5
The experience of flow and subjective well-being of music students
- Jana STRNIŠA* 19
The importance and realization of values in relation to the subjective emotional well-being in the Slovenian and British sample
- Martina STARC, Nastja SALMIČ and Matija BREZNIK* 35
The relationship of reflection and rumination with emotional intelligence and self-esteem
- Andreja PŠENIČNY* 47
Development of Adrenal Burnout Syndrom Questionnaire and testing the basis of Reciprocal Burnout Model
- Ana KOZINA* 83
Metric characteristics of Anxiety Scale for Children and Adolescents: A preliminary study

New MA and PhD dissertations

- Anja PODLESEK* 99
Presentation of the doctoral dissertation "Individual differences in visual perception tasks: cognitive and personality factors" (Luka Komidar, Ph. D.)
- Janez BEČAJ* 105
Presentation of the MA thesis "Impact of fluctuation in the shortterm groups" (Bernarda Nemec, MA)
- Peter PRAPER* 111
Presentation of the MA thesis "The effect of stress on preterm labour" (Alenka Klemenc, MA)

Opinions, discussions and reports

- Bojan MUSIL* 113
EuroPsy – European diploma in psychology: What does it bring to Slovenian psychology?
- Content of the next issue, No. 3, Vol. 16 (2007), of HORIZONS OF PSYCHOLOGY* 121
- Information for contributors* 125

The experience of flow and subjective well-being of music students

Barbara Smolej Fritz^{1} and Andreja Avsec²*

¹Krško Music School, Krško, Slovenia

²University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Abstract: In the present study we were interested in the concept of flow – an optimal psychical state which is connected with high achievement and positive experiences. It was supposed that experiencing flow during different musical activities (e. g., rehearsals, solo performance, performance with the orchestra) should be related to subjective well-being, common in life. Eighty-four students of the Academy of Music (28 male and 56 female) completed the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS), the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Dispositional Flow Scale (DFS-2), which measures nine dimensions of flow. Results confirmed that several aspects of flow are positively related to measures of subjective well-being. Clear goals, challenge-skill balance, concentration on the task, and autotelic experience are important predictors of positive affect, explaining 36% of its variance, challenge-skill balance is an important predictor for negative affect, explaining 26% of its variance, and clear goals is an important predictor for satisfaction with life, explaining 8% of its variance. We conclude that experiencing flow is more related to emotional than cognitive aspects of subjective well-being, which is not surprising, since flow is an extremely emotional experience.

Key words: flow, subjective well-being, musicians

Doživljanje zanosa in subjektivno blagostanje pri študentih glasbe

Barbara Smolej Fritz in Andreja Avsec

Glasbena šola Krško

Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Povzetek: V raziskavi nas je zanimal konstrukt zanosa kot optimalnega psihičnega stanja, ki je povezan z visokimi dosežki in pozitivnimi izkušnjami. Predvidevamo, da je pogostost doživljanja zanosa pri različnih glasbenih aktivnostih (npr. vadenju, solističnem nastopu, nastopu z orkestrom) povezana z doživljanjem subjektivnega blagostanja na splošno v življenju. Štirinosemdeset udeležencev (28 moških in 56 žensk), študentk in študentov Akademije za glasbo, je izpolnilo Vprašalnik pozitivne in negativne emocionalnosti PANAS, Lestvico zadovoljstva z življenjem (SWLS) in Vprašalnik zanosa (DFS-2), ki meri devet vidikov zanosa. Rezultati potrjujejo, da je več vidikov zanosa pozitivno povezanih z merami subjektivnega blagostanja. Jasnost ciljev, ravnovesje med izzivom in sposobnostmi, usmerjenost na nalogo in autoteličnost (samonagrajevalna moč) izkušnje so pomembni prediktorji pozitivne

* Naslov / Address: asist. mag. Barbara Smolej Fritz, univ. dipl. psih., Glasbena šola Krško, Kolodvorska 2, 8270 Krško, e-naslov: barbara.smolej-fritz@guest.arnes.si

emocionalnosti in pojasnjujejo 36 % variance. Ravnesje med izzivom in sposobnostmi je pomemben prediktor negativne emocionalnosti in pojasnjuje 26 % variance. Jasnost ciljev predstavlja pomemben prediktor zadovoljstva z življenjem in pojasnjuje 8 % variance. Zaključujemo, da je doživljanje zanosa v večji meri povezano z emocionalnimi kot pa s kognitivnimi vidiki subjektivnega blagostanja, kar ne preseneča, saj je doživljanje zanosa izrazito emocionalna izkušnja.

Ključne besede: zanos, subjektivno blagostanje, glasbeniki

CC = 3120

What are the components of a good life? How can an individual evaluate if his or her life is good? One of the possible answers is a total absorption in the present activity. Already in the 60's of the past century, Abraham Maslow (1968) started showing interest in the peak experience in the field of humanistic psychology and called it the summit of self-actualization. Although the highest level of self-actualization can be reached by few people, he discovered that such peak level experience can be experienced by everyone, although it is frequently not recognized. Flow, the construct introduced by Mihaly Csikszentmihalyi (1975a, 1990, 1997) in the late seventies, shares many qualities with peak experience and peak performance (Privette, 1983; Privette & Bundrick, 1991). According to Csikszentmihalyi (1975b), flow is a highly enjoyable psychological state that refers to the "holistic sensation people feel

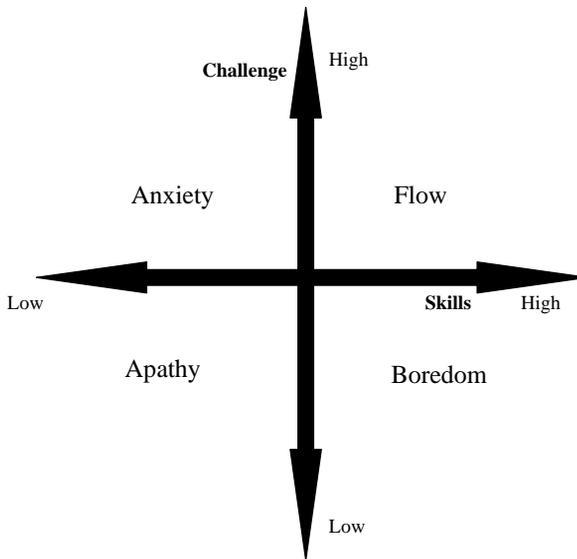


Figure 1. Model of flow, defined by the challenge-skill concept (Jackson & Eklund, 2004).

when they act with total involvement (in an activity)” (p. 36). Individuals who experience flow are so intensively involved in an activity, that nothing else matters while doing it, they take great pleasure in it and they are very intrinsically motivated.

The main idea of flow is Csikszentmihalyi’s (1990) concept of challenge-skill balance. Flow occurs only when the individual moves beyond his or her average experience of challenge and skills and where there is an investment of psychic energy into a task. It can be experienced while performing different activities, beginning from everyday ones to those extremely complex. But irrespective of the type of activity, it is the balance between the pretentiousness of an activity and the individual’s abilities that is important. Jackson and Csikszentmihalyi (1999) put this idea into a two-dimensional model of flow, together with the concept of anxiety, boredom and apathy (Figure 1). Whenever a person has much higher abilities than demanded by a situation, he gets bored, but when the demands are too high for his abilities, anxiety ensues. In the case of low situational demand and poor abilities, however, he becomes apathetic. Flow is experienced when the situational demand as well as abilities are high.

The experience of flow can be characterized using nine dimensions, although each of them is by itself a conceptual element of flow (Csikszentmihalyi, 1990):

1. *Challenge-skill balance.* When experiencing flow, the balance between the pretentiousness of a situation and an individual’s abilities to face it is of major importance. An activity should represent a challenge for an individual, but only to the extent that he is still able to realize it.
2. *Action-awareness merging is one of the most typical elements of flow.* When people are asked to describe what it feels like to be in flow, ideas about action-awareness merging surface. They talk about an ecstatic state, the complete merging with the activity (e. g., with music). Musicians often use the expression »I was totally emerged in music«.
3. *Clear goals.* Knowledge of objectives, performance preparation and planning, awareness, and understanding the fine details required for successful outcome all help to set the stage for flow. Individuals describe that they know exactly what they are supposed to do. This clarity of purpose occurs every moment during the performance and keeps the performer fully connected to the task.
4. *Unambiguous feedback.* Closely following the clear goals comes the processing of how performance is progressing in relation to these goals. Paying attention to feedback is an important step in determining whether one is on track toward the goals that have been set. Feedback can come from the performer or from a range of external sources. When receiving feedback associated with a flow state, the performer does not need to stop and reflect on how things are progressing.
5. *Concentration on the task.* When in flow, the performer is totally focused on the specific task being performed. There are no extraneous thoughts, and the

distractibility that often accompanies involvement in any task is absent. Being totally connected to the task at hand epitomizes the flow state, and is one of its most frequently mentioned characteristics. The performer is focused on the here and now.

6. *Sense of control.* Although the perception of control is inherent to the experience, absolute situational control does not actually exist in an experiential sense. One must experience challenge in order to experience flow, but challenge does not exist under conditions of absolute control.
7. *Loss of self-consciousness.* To experience flow it is important for an individual to free himself of his »inner voice« which constantly asks him how he looks in the eyes of others, whether he fulfils their expectations, whether his behaviour satisfies the all accepted rules, etc.
8. *Time transformation.* Deep moments of flow seem to transform the perception of time. For some, the experience is that time stops, for others, time seems to slow down, and still for others, time seems to pass more quickly than expected. These sensations come about through the intense involvement of a flow experience.
9. *Autotelic experience.* Csikszentmihalyi (1990) coined the term autotelic experience to describe the intrinsically rewarding experience that flow brings to the individual. Flow is such an enjoyable experience that one is motivated to return to this state. We can say that autotelic experience is a final result of the eight described dimensions of flow, and it is an essential motivational component which propels an individual to greater and greater challenges. These feelings of immense pleasure can be present only when the performance is over, because all energy during the performance is directed to the task.

In research work on flow, attention can be focused on the common characteristics of flow or to inter-individual differences. In the latter focus, Csikszentmihalyi (1990) introduced the term “autotelic person”, which refers to individuals who are highly capable of experiencing flow. These individuals are psychologically better equipped for experiencing flow, irrespective of the situation. Little research has been done so far to find out the characteristics of these individuals. Autotelic individuals desire more challenges (Logan, 1988), they are able to concentrate well (Hamilton, as cited in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), they have high self-esteem, they are able to resist distractors, they are less anxious, and they are intrinsically motivated (Jackson in Roberts, 1992).

Little research has been published regarding music and flow, although music is mentioned in flow literature as one of the activities which provoke flow most often (Lowis, 2002). Grindea (2002) investigated the flow in relation to anxiety and tension during music performance, although as a therapist she was more interested in helping individuals and not in the theoretical examination of the concept of flow. Some researchers (Byrne, MacDonald, & Carlton, 2003; MacDonald, Byrne, & Carlton, 2006;

Sheridan & Byrne, 2002) have investigated the connection between flow and creativity in music. Bakker (2005) compared the experiencing of flow in music teachers and their students. If teachers experience flow frequently, their students experience it more often, too, and vice versa. O'Neill and McPherson (2002) investigated the experiencing of flow in different groups of young musicians. They found that average musicians from the school for the gifted experience less flow than their more successful peers and those who attend ordinary schools and are active in music.

In the present study our attention was focused on the dispositional aspect of experiencing flow and the connection to the subjective well-being of music students. Moneta (2004) summarizes relation between flow and well-being:

Flow theory constitutes a synthesis of hedonic and eudaimonic approaches to subjective well-being. Consistent with the hedonic perspective, flow theory states that flow has a direct impact on subjective well-being by fostering the experience of happiness in the here and now. Consistent with the eudaimonic perspective, flow theory states that flow has an equally important indirect effect on subjective well-being by fostering the motivation to face and master increasingly difficult tasks, thus promoting lifelong organismic growth. In particular, flow theory states that the frequency and intensity of flow in everyday life pinpoint the extent to which a person achieves sustained happiness through deliberate striving, and ultimately fulfills his or her growth potential. (p. 116)

Thus we expected students who experience dimensions of flow more frequently to report about higher subjective well-being in general. We expected the strongest relations between dimensions of flow and emotional aspects of subjective well-being due to the emotional nature of the flow experience. One rationale for this prediction is also the fact that positive and negative affect are the basic dimensions of temperament (Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999), and it is possible that they contribute considerably to the frequency of experiencing flow, especially positive affect.

Method

Participants

Eighty-four students (28 male and 56 female) of The Music Academy of Ljubljana (44 students of music pedagogy and 40 students of instruments and composition) took part in this study. Most of them play the piano (46), 10 of them play the violin and the others play wind instruments, brass, percussions, or sing as solo artists. It has to be mentioned that the majority of music pedagogy students reported the piano as the principal instrument.

Instruments

Dispositional Flow Scale – DFS (Jackson and Eklund, 2002, 2004) is a self-reporting instrument, designed to assess the flow in physical activity. The scale was theoretically grounded in the Csikszentmihaly (1990) nine-dimensional conceptualisation of flow, which was already described in the Introduction section. For the purpose of our study, items were adapted to fit the context of musical activities. We provided two independent translations into the Slovene language, which were compared and then a uniform version was created. An English teacher translated it back into English and then the backtranslation was compared with the original. Minimal changes were made to adjust the Slovene version to match the original. The scale contains 36 items, four for each of nine subscales. The items relate to the music events during which students experience strong positive feelings. Participants indicate on a 5-point scale how valid the statement is for them (1 – strongly disagree, 2 – disagree, 3 – neither agree nor disagree, 4 – agree, 5 – strongly agree). The scale has good metric characteristics (Jackson and Eklund, 2004; Jackson & Marsh, 1996; Marsh & Jackson, 1999; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000). Examples of items and Cronbach alpha reliability coefficients for subscales are as follows: for challenge-skill balance (e. g., “I am challenged in the performing, but I believed my skills will allow me to meet the challenges.”) $\alpha = 0.87$; for action-awareness merging (e. g., “I make the correct movements without thinking about trying to do so.”) $\alpha = 0.65$; for clear goals (e. g., “During the performance I know clearly what I want to do.”) $\alpha = 0.84$; for unambiguous feedback (e. g., “It is really clear to me how the performance is going.”) $\alpha = 0.74$; for concentration on the task (e. g., “My attention is focused entirely on what I am playing.”) $\alpha = 0.86$; for sense of control (e. g., “I have a sense of control over what I am playing.”) $\alpha = 0.86$; for loss of self-consciousness (e. g., “I was not concerned with what others may be thinking of me.”) $\alpha = 0.88$; for time transformation (e. g., “Time seems to alter, either slows down or speeds up.”) $\alpha = 0.87$; for autotelic experience (e. g., “I really enjoy the experience.”) $\alpha = 0.85$.

Before completing the scale, the participants had to consider which music activity provoked the strongest, the most pleasant, or the most special feelings. They had to select one of them and describe it briefly.

The Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) was designed to measure participants’ general assessment of their life. The SWLS contains five items (e. g., “In most ways my life is close to my ideal.”), to which participants respond by indicating their level of agreement on a 7-point scale (1 – strongly disagree, 7 – strongly agree). The scale has shown adequate internal consistency, temporal stability, and convergent validity with conceptually related measures, such as happiness (e. g. Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996; Pavot & Diener, 1993). Cronbach’s alpha reliability coefficient in our sample was 0.81.

The Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) is a measure of positive affect and negative affect that includes 20 adjectives. Positive affect reflects the extent to which a person feels enthusiastic, active, and alert. Negative affect is a general dimension of subjective distress that subsumes a variety of aversive mood states, including anger, contempt, disgust, guilt, fear and nervousness. Respondents use a 5-point scale (1 – very slightly or not at all, 5 – extremely) to indicate the amount of time they spend experiencing each emotion. The scales have been found to yield adequate internal consistency and construct validity (Watson et al., 1988). In our sample, Cronbach's alpha reliability coefficients were 0.68 and 0.82 for positive and negative affect, respectively.

Students also wrote down which instrument they played and how many years they had been playing it.

Procedure

All instruments were group administered during regular classes of psychology at The Music Academy of Ljubljana. Students got written instructions and the help of the person administering the questionnaire in case they needed additional explanations.

Results

First we examined which musical activities provoke the experience of flow most frequently. Free descriptions of the activities were categorized in 12 categories. As shown in Table 1, students experience flow during different musical activities, frequently during the performance, although anxiety may occur while performing for an audience. Playing in an orchestra or singing in a chorus seems to offer even better opportunities for experiencing flow because of the responsibility dispersion. We did not hypothesize any differences in components of flow or in subjective well-being with respect to a selected activity, thus all further analyses were performed irrespective of the type of chosen activity.

Correlations between dimensions of flow, positive affect, negative affect and satisfaction with life are presented in Table 2. The lowest correlations exist between dimensions of flow and satisfaction with life. Only three correlations are significant: with challenge-skill balance, action-awareness merging and autotelic experience.

Loss of self-consciousness and time transformation are two dimensions of flow which are not significantly connected with any aspect of well-being. On the other hand, challenge-skill balance, action-awareness merging and autotelic experience are dimensions of flow which are most tightly connected with positive affect, negative affect and satisfaction with life. Students who perceive balance between the challenge of a situation and their skills for mastering this situation or activity, who

Table 1. *Experience of flow during different musical activities.*

Activities	<i>f</i>	%
1 performance with chamber group	7	9
2 performance preparation, rehearsals	8	10
3 performance, concert	18	22
4 playing in an orchestra	7	9
5 teaching	2	2
6 listening to music	1	1
7 other	8	10
8 composing	2	2
9 singing in a chorus	8	10
10 playing an instrument or singing	15	19
11 conducting a chorus	2	2
12 accompaniment	3	4
Total	81	100

Table 2. *Correlations between aspects of flow, positive and negative affect, and satisfaction with life.*

	Positive affect	Negative affect	SWLS
Challenge-skill balance	0.44*	-0.51*	0.24*
Action-awareness merging	0.25*	-0.34*	0.17
Clear goals	0.46*	-0.25*	0.28*
Unambiguous feedback	0.18	-0.32*	0.17
Concentration on the task	0.15	-0.25*	0.03
Sense of control	0.33*	-0.42*	0.19
Loss of self-consciousness	0.11	-0.12	-0.08
Time transformation	0.12	-0.10	0.05
Autotelic experience	0.42*	-0.28*	0.23*

Note. SWLS – The Satisfaction with Life Scale.

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$.

know exactly what they are supposed to do during the activity, and who experience the activity as intrinsically rewarding, feel more enthusiastic, active and alert, express less aversive mood states and are more satisfied with their lives.

Because of the high interrelations between different aspects of the flow scales ($r = 0.12$ – 0.72) and to determine the proportion of variance for measures of subjective well-being, which could be explained by different aspects of the flow scales, we performed stepwise regression analyses (Table 3). Clear goals, challenge-skill bal-

Table 3. Results of Regression Analysis on Positive Affect, Negative Affect, and Satisfaction with Life.

Step	Variables	β	R^2	ΔR^2
Dependent variable: Positive affect				
1.	clear goals	0.46**	0.22	0.22
2.	challenge-skill balance	0.29*	0.28	0.06
3.	concentration on the task	-0.26*	0.31	0.03
4.	autotelic experience	0.32*	0.36	0.05
Dependent variable: Negative affect				
1.	challenge-skill balance	-0.51**	0.26	0.26
Dependent variable: Satisfaction with life				
1.	clear goals	0.28**	0.08	0.28

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$.

ance, concentration on the task, and autotelic experience are significant predictors of positive affect. Together they explained 36% of the variance for positive affect. For negative affect, only the challenge-skill balance scale appeared to be an important predictor, explaining 26% of its variance. Satisfaction with life as a cognitive indicator of subjective well-being was the least determined by experiencing the flow. The clear goals scale is the only important predictor of satisfaction with life, explaining 8% of the variance.

Discussion

The purpose of our study was to investigate the relations between the dispositional aspects of experiencing flow and the subjective well-being of music students. The results confirmed that experiencing flow is an important predictor of subjective well-being, especially for its emotional aspect. In our general hypothesis we expected the individuals who experience more aspects of flow during a music activity more frequently to be happier in general, since the flow experiences are extremely pleasant and they “provide the flashes of intense living against ... dull background” (Csikszentmihalyi, 1990). Although it could not be determined by using instruments such as DFS whether an individual had been experiencing flow during a music activity or not, and how frequently, we were able to determine how frequently the individual experienced specific feelings characteristic for flow, and many of them could be related to well-being.

From the specific aspects of flow, the challenge-skill balance is most strongly related to all aspects of subjective well-being. This is not surprising, since it is the

central aspect of flow. The feeling that you have the skills or ability to manage something really difficult, contribute to better subjective well-being. This idea is not new. In self-determination theory, feelings of competence are one of the basic psychological needs (Deci & Ryan, 2000). This means that their satisfaction contributes to general well-being (e. g., Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000) or, in case they are not satisfied, to serious negative consequences for psychological health (Baumeister & Leary, 1995). It seems that the scale challenge-skill balance could be a form of the well-known construct of competence. Satisfaction of this need is *per se* self-rewarding. In their study, Kowal and Fortier (1999) indeed found that perception of autonomy, competence, and relatedness were positively related to flow. The same was found in the research done by O'Neill and McPherson (2002). Students who were feeling less competent reported fewer flow experiences.

The second dimension of flow which is related to all three measures of well-being is the scale Clear goals. Flow cannot occur spontaneously if there is no desire to achieve a desired end state. Individuals who have clear ideas about what they should do and what they should achieve every moment during the task performance report about the greater well-being.

And finally, the third dimension which is related to all components of subjective well-being is autotelic experience. The experience of flow is so pleasurable that it is self-rewarding, and at the same time it also motivates an individual to repeat this experience.

Practice and performance music offers musicians many reasons to become totally immersed in the activity, so they are in some way absorbed in the music.

On the other hand, it is interesting that two dimensions of flow, loss of self-consciousness and time transformation, are not related to any measure of well-being. It might be due to the rare experience of these components of flow. A different experience of time might be particularly problematic, since controlling the time is a very important component of quality music performance. Jackson and Eklund (2004) also report about the rare time transformation experience in sport performance.

Regression analyses only confirmed the already mentioned relations between dimensions of flow and subjective well-being measures. They revealed some strong predictors of flow and more clearly indicate that a much greater proportion of variance could be determined by flow dimensions for the emotional compared to cognitive component of subjective well-being. Thus, the presence of positive emotions and the absence of negative emotions in life in general could be better predicted from dimensions of flow than from the cognitive judgements whether the individual is satisfied with life in general. This is not surprising, since flow provides us with an immense amount of positive emotions, and the state of flow is predominantly, but not exclusively, an emotional state.

Here, the problem of causation should be mentioned. This study is correlational in its nature, thus causal explanations could not be hypothesized. It seems rea-

sonable to expect that an individual who experiences flow more frequently, together with its autotelic characteristics, is probably happier because of this and reports better subjective well-being. Flow is particularly related to positive affect, which represents a behavioural activation system and a tendency to experience positive emotions (Watson et al., 1999). Thus, it is also possible that individuals who tend to experience positive emotions more frequently and who have a stronger behavioural activation system, thus motivation to approach, especially rewards, experience flow more frequently. From the point of dispositional view, Csikszentmihalyi (1997) talks about the autotelic personality, a person who tends to enjoy life or “generally does things for their own sake, rather than in order to achieve some later external goal” (p. 117). According to Nakamura and Csikszentmihalyi (2005), this kind of personality is characterized by metaskills or competencies that enable the individual to experience flow, such as general curiosity and interest in life, persistence, and low self-centredness. Other researchers operationalized the disposition as intrinsic motivation in high-challenge, high-skill situations. Students with autotelic personality, which was measured by time in flow, had more well-defined future goals and reported more positive cognitive and affective states (Adlai-Gail, 1994, as cited in Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005).

Although it should not be ignored that extreme positive emotions are actually a consequence, the final state, flow cannot be achieved without high motivation and strain to develop skills. It is perhaps through motivation to achieve this state, thus due to autotelic experience, that positive affect could influence the experiences of the flow. And inversely, the individual who experiences flow more frequently, experiences and reports about more positive emotions.

Some limitations of this study and implication for further research should be mentioned. The Slovene version of the questionnaire DFS has not been validated yet. The problem could be the fact that the scale was originally designed to measure flow in sports activity. In future, validation of the Slovene version of the instrument should be carried out for music as specific activity. Although the items had to be minimally adapted to suit music activities, metric characteristics for this population should be determined.

Although the sample in our study was relatively small, it represents about 20 % of the student population on the Academy of Music.

We did not hypothesize any differences in components of flow according to a selected activity in the present research. Some attention should be devoted to this problem too. The experience of musicians and their age are two variables which could also be connected with some aspects of flow (Kraus, 2002). The relations of the flow dimensions to other personal traits, besides the ones included in the present research, should be of interest in the future research, because little research on flow has been done from the dispositional aspect so far.

References

- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior, 66*, 26–44.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529.
- Byrne, C., McDonald, R., & Carlton, L. (2003). Assessing creativity in musical compositions: Flow as an assessment tool. *British Journal of Music Education, 20* (3), 277–290.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 406–413.
- Csikszentmihalyi, M. (1975a). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1975b). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology, 15*, 41–63.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.
- Grindea, C. (2002). Fenomen “vrhunca doživetja” ali “flow” v glasbenem nastopu [The phenomenon of peak experience or flow in music performance]. *EPTA bilten, 4* (junij), 37–40.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 133–150.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 17–35.
- Jackson S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist, 6*, 156–171.
- Kowal, J., & Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology, 139*, 355–368.
- Kraus, B. N. (2003). Musicians in flow: Optimal experience in the wind ensemble rehearsal. *Dissertation Abstract International Section A: Humanities and Social Sciences, 64*(3A), 839.

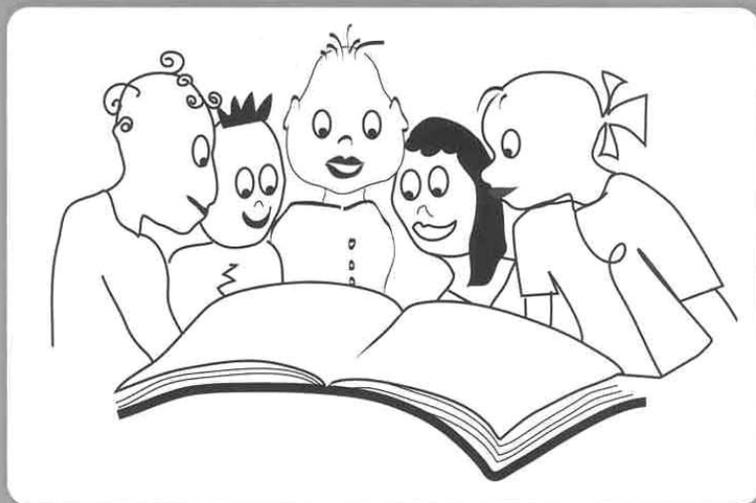
- Logan, R. (1988). Flow and solitary ordeals. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 172–180). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lowis, M. (2002). Music as a trigger for peak experiences among a college staff population. *Creativity Research Journal*, 14 (3–4), 351–359.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experiences in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modelling*, 6, 343–371.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. Oxford: D. Van Nostrand.
- McDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. *Psychology of Music*, 34 (3), 292–306.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115–121.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. H. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.
- O'Neill, S. A., & McPherson, G. E. (2002). Motivation. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The Science and Psychology of Music* (pp. 31–47). Oxford: Oxford University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1361–1368.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6, 169–188.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. R., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Sheridan, M., & Byrne, C. (2002). Ebb and flow of assessment in music. *British Journal of Music Education*, 19 (2), 135–143.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences*, 18, 815–823.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820–838.



Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete

**MELITA PUKLEK LEVPUŠČEK
BARICA MARENTIČ POŽARNIK**

SKUPINSKO DELO ZA AKTIVEN ŠTUDIJ



Ljubljana, 2005

Pomembnost in uresničenost vrednot v odnosu do subjektivnega blagostanja pri slovenskih in britanskih študentih

*Jana Strniša**

Dom Lukavci, Križevci pri Ljutomeru

Povzetek: V prispevku so prikazane ugotovitve raziskave, ki je preučevala odnos med vrednotno orientacijo in izpolnjenostjo vrednotne orientacije ter subjektivnim emocionalnim blagostanjem pri slovenskem in britanskem vzorcu udeležencev. Izsledki potrjujejo tako telično kot hedonistično razlago odnosa med obravnavanimi koncepti pri obeh vzorcih. Povezave med subjektivnim emocionalnim blagostanjem in izpolnjenimi vrednotnimi usmeritvami so bile veliko višje kot povezave med samo vrednotno orientacijo in subjektivnim emocionalnim blagostanjem, kar je spet veljalo za oba vzorca. Zanimivo ugotovitev o mnogih skupnih značilnostih v odnosu med subjektivnim emocionalnim blagostanjem in izpolnjenostjo vrednotne orientacije na najvišjem nivoju generalnosti pri slovenskem in britanskem vzorcu velja v bodoče dodatno preučiti. Uresničevanje hedonskih oz. dionizičnih vrednot je najmočnejše napovedovalo subjektivno emocionalno blagostanje slovenskih in britanskih udeležencev.

Ključne besede: subjektivno emocionalno blagostanje, vrednotne orientacije, hedonistična teorija, telična teorija, medkulturne razlike

The importance and realization of values in relation to the subjective emotional well-being in the Slovenian and British sample

Jana Strniša

Dom Lukavci, Križevci pri Ljutomeru, Slovenia

Abstract: In the study we examined the relationship between the importance and realization of values and subjective emotional well-being of Slovenian and British subjects. The overall results were in concordance with telic and hedonistic theory of subjective emotional well-being within both samples. Also the correlations between subjective emotional well-being and fulfilled value orientation were in both samples substantially higher than the correlation between subjective emotional well-being and value orientation itself. The finding of profound similarities in the relation between subjective emotional well-being and the realization of general value orientation in Slovenian and British sample is interesting

* Naslov / Address: Jana Strniša, Dom Lukavci, Lukavci 9, 9242 Križevci pri Ljutomeru, e-mail: janastrnisa@gmail.com

and deserves special attention and further research. The fulfillment of hedonic or dionisic values, respectively, was found to be the strongest predictor of subjective emotional well-being of Slovenian and British subjects.

Key words: subjective emotional well being, value orientation, hedonic and telic theory, cross-cultural differences

CC = 3120

Pozitivna čustva, upanje, optimizem, sreča, veselje in zadovoljstvo so dejavniki, ki osmišljajo naš vsakdan. Ob njihovi odsotnosti, še posebej, če takšno stanje vztraja dalj časa, nastopijo duševne stiske in bolezni. Koncept subjektivnega blagostanja, ki je eden temeljnih konceptov pozitivne psihologije, vključuje zgoraj navedene pojme in obenem predstavlja eno izmed osnovnih komponent duševnega zdravja. Definiramo ga kot posameznikovo kognitivno in afektivno oceno lastnega življenja. Sestavljajo ga tri področja, in sicer socialno, psihološko in emocionalno blagostanje. V okviru prispevka se bomo osredotočili na emocionalni vidik subjektivnega blagostanja (v prihodnje označenega kot SEB – subjektivno emocionalno blagostanje). Teoretiki pri razlagi SEB izpostavljajo različne vzroke oziroma izvore le-tega. Pomemben izvor oz. vidik SEB je doseganje in zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb ter višjih ciljev, želja in idealov.

Motivacijski vidik subjektivnega blagostanja

Razlag SEB in sorodnih konceptov je več. V grobem jih lahko razdelimo na teorije zadovoljevanja potreb in ciljev, procesne teorije oz. teorije aktivnosti ter teorije, ki SEB pojasnjujejo z vidika genetskih in osebnostnih (pred)dispozicij (Diener, Lucas in Oishi, 2002). V članku bomo pogledali predvsem prvi sklop.

Teorije zadovoljevanja potreb ali hedonistične teorije dokazujejo, da je SEB odvisen od zadovoljevanja potreb. Redukcija napetosti, ki jo povzroči zadovoljitev neke potrebe (npr. prenehanje bolečine, uživanje hrane ob lakoti ...), povzroči prijetne, pozitivne občutke in prispeva k občutju sreče. Stopnja zadovoljenosti potreb je pozitivno povezana s stopnjo življenjskega zadovoljstva (Omodei in Wearing, 1990). Začetke teh razlag najdemo v konceptih, kot so Freudov princip ugodja (po Praper, 1999) ter kasneje v Maslowovi hierarhiji potreb (po Musek, 1999).

Ciljne ali telične teorije pa dokazujejo, da je pri doseganju višje stopnje SEB ključnega pomena postavljanje in doseganje motivacijskih ciljev (Diener idr., 2002). Posamezniki doživljajo več SEB, kadar dosežejo željen cilj ali se gibljejo proti idealnemu stanju. Poleg zastavljanja in doseganja ciljev je za stopnjo SEB pomemben tudi razkorak med idealnim, želenim in dejanskim stanjem ter primerjalnimi standardi. SEB je tem večji, čim večja je skladnost med življenjskimi nalogami in socialnim kontekstom (Cantor

in Harlow, 1994, po Musek in Strniša, 2005). Michalos (1985) trdi, da je občutje sreče negativno povezano z velikostjo odklona od multiplih standardov, ki obsegajo posameznikove želje v sedanjosti, dosežke v preteklosti ter dosežke in ambicije pomembnih drugih. Podobno Higgins (1987) omenja razkorak med idealnim selfom oz. stanjem, za katerega posameznik meni, da bi ga moral doseči, in dejanskim stanjem kot izvor doživljanja negativnih emocij, nezadovoljstva z življenjem ter ogroženega samospoštovanja. Razmerje med dejanskim trenutnim stanjem posameznika in njegovimi aspiracijami zagovorniki teličnih razlag SEB poimenujejo *ciljna neskladnost* (Musek in Strniša, 2005).

Neuresničeni in nedosegljivi cilji imajo na SEB torej negativen učinek. Že samo zaznavanje napredka pri doseganju ciljev povzroča pozitivne spremembe v občutju SEB, podoben učinek ima stopnja zavzetosti in angažiranosti pri doseganju ciljev (Brunstein, 1993). Tako pojmovanje se deloma sklada s procesnimi teorijami, ki pri pojasnjevanju SEB izpostavljajo predvsem aktivnost in samo pot do cilja in ne zgolj doseganje le-tega. Csikszentmihaly (po Diener idr., 2002) meni, da smo ljudje najsrečnejši, kadar se ukvarjamo z nam zanimivimi dejavnostmi, ki (po naravi in stopnji težavnosti) ustrezajo našim sposobnostim. Izpostavlja koncept vznesenosti (angl. *flow*), ki predstavlja stanje uma kot posledico takšnega delovanja. Ljudje, ki pogosto doživljajo stanje vznesenosti, so zelo srečni, doživljajo več pozitivnih emocij in so bolj zadovoljni z lastnim življenjem. Takšna dognanja potrjujejo tudi drugi (npr. Harlow in Cantor, 1996).

Pri samem doseganju ciljev pa je potrebno izpostaviti tudi oceno pomembnosti le-teh. Nedosegljivost nepomembnega cilja ne bo prispevala k zniževanju stopnje SEB. Nekateri avtorji (npr. Carver in Scheier, 1990) trdijo, da doseganje nadpovprečnih ciljev veča pozitivni afekt in manjša negativnega, doseganje podpovprečnih ciljev pa prispeva k povečanju negativnega afekta in manjšanju pozitivnega. Emmons in King (1988) sta ugotovila, da ljudje z visokim SEB svoje cilje ocenjujejo kot pomembnejše, obenem pa se jim zdi bolj verjetno, da jih bodo dosegli, ravno obratno pa velja za ljudi z nižjim SEB. Slednji zaznavajo svoje cilje tudi kot medsebojno konfliktni. Pri osebah, katerih prizadevanja so predvsem intrinzičnega značaja, je stopnja SEB višja kot pri osebah, ki si prizadevajo k bolj ekstrinzičnim ciljem (Kasser in Ryan, 1993).

Na kratko povedano, telične teorije zadovoljstvo z življenjem povezujejo z doseganjem ciljev, ki se nanašajo na področja, ki jih posameznik visoko vrednoti. S tem v neki meri nasprotujejo hedonističnim razlagam, ki zadovoljstvo z življenjem povezujejo predvsem z zadovoljevanjem bazičnih, hedonskih potreb.

Posplošena in relativno trajna prepričanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo in usmerjajo naše interese in vedenje kot življenjska vodila, so vrednote (Musek, 2000). Vrednote so motivacijski cilji najvišjega hierarhičnega reda, ki ne odražajo zgolj trenutne motivacijske naravnosti, temveč relativno trajno, dolgoročno naravnost. Vrednote in vrednotne orientacije so izjemno pomemben dejavnik razumevanja individualnih razlik v motivaciji posameznikov (Locke, 2002). V skladu s hierarhično organiziranim

vrednotnim sistemom si ljudje postavljamo prioritete pri zadovoljevanju potreb in doseganju ciljev. Cilji so bolj specifični od vrednot. Zadovoljevanje posameznih ciljev nam omogoča izpolnjevanje in uresničevanje vrednot. Ob doseganju ciljev in preko njih uresničevanju vrednot je izjemnega pomena tudi emocionalna komponenta. Doživljanje pozitivnih emocij ob izpolnjevanju pomembnih vrednotnih področij predstavlja gorivo doseganja posameznih ciljev. Brez čustvenega doživljanja bi doseganje ciljev postalo mehanska dejavnost, vrednote pa abstraktni in intelektualni koncepti. Pomembnejše kot so vrednote oz. pomembnejši kot je cilj, bolj intenzivna čustva so vezana na dosežke in frustracije na poti do dosežkov.

Oishi, Diener, Suh in Lucas (1999) poudarjajo raziskovanje kvalitativnih vidikov SEB. Na podlagi Schwartzove teorije vrednot so zasnovali model, ki predpostavlja, da delovanje v skladu z individualnimi vrednotami determinira globalno zadovoljstvo z življenjem. Individualne vrednote so pod vplivom kulture, ki ji posameznik pripada, in se spreminjajo v skladu s prehodom skozi razvojna obdobja. Prav razvojno pomembnejše vrednote naj bi imele poglobliten učinek na doživljanje globalnega zadovoljstva. Tako je npr. glavna naloga zgodnje odrasle dobe vzpostavljanje intimne partnerske veze (Erikson, po Musek, 1999). Zato je v tem razvojnem obdobju relativno pomembnejše vrednotena kot v ostalih in bo predvidoma tudi močnejše povezana z doživljanjem SEB.

Mednarodni vidik SEB

Predstave o kvaliteti življenja in splošnem življenjskem zadovoljstvu se v različnih kulturnih okoljih do neke mere razlikujejo. V zahodnem družbenem okolju je poudarek na individualističnem načinu življenja in razmišljanja. Pri presojanju zadovoljstva z življenjem ocenjujemo lastne dosežke, emocije, stopnjo avtonomnosti, samospoštovanje ipd. Kriteriji za presojanje zadovoljstva z življenjem se po posameznih okoljih razlikujejo in temeljijo na vrednotnih preferencah družbe, katere član je posameznik (Oishi idr., 1999). Okolje seveda nagrajuje in ceni delovanje v skladu z družbenimi vrednotami, kar se pozitivno povezuje s stopnjo SEB. Suh (po Diener idr., 2002) dalje ugotavlja, da je poleg usklajenosti z družbo pomembna tudi osebnostna kongruentnost (angl. *personality congruence*), torej situacijsko konsistentno delovanje posameznika, ki se ravna v skladu z notranjimi občutki, prepričanji in vrednotno orientacijo.

Musek (2000) ugotavlja medkulturno stabilnost štirih vrednotnih kategorij večjega obsega, torej hedonskega, potenčnega, moralnega in izpolnitvenega vrednotnega tipa, in največjo stabilnost vrednotnih velekategorij apolonskih in dionizičnih vrednot. Nekoliko nižja medkulturna stabilnost velja tudi za vrednotne kategorije srednjega obsega – čutne, varnostne, statusne, patriotske, demokratske, socialne, tradicionalne, kulturne, spoznavne in aktualizacijske ter verske vrednotne kategorije – Muskove (2000) lestvice ter vrednotne tipe Schwartzove lestvice (Schwart in Bilsky, 1990) – samousmerjanje, hedonizem, stimulacijo, dosežke, družbeno moč, varnost, tradicijo, konformizem, benevolenco in univerzalizem. Raziskave obeh avtorjev potrjujejo tudi

medkulturno stabilnost vrednotnega prostora (Musek, 2000; Schwartz in Bilsky, 1990; Schwartz in Sagiv, 1995).

Univerzalnost vrednot je torej izrazitejša na višjih ravneh vrednotne hierarhije, medtem ko se na nivoju posameznih vrednot pojavljajo večje razlike med posamezniki znotraj istega ali različnega družbenega okolja. Znotraj istega družbenega okolja v veliki večini cenimo enaka načela in pripisujemo velik pomen enakim vrednotam, vendar se razlikujemo v tem, katere preferiramo pred drugimi.

Subjektivno emocionalno blagostanje in vrednote

Vrednote so bolj kot običajni motivacijski cilji povezane z vedenjem in odločanjem v našem življenju. V tej trditvi leži podlaga osnovne predpostavke o povezanosti vrednot s SEB, ki je v zadnjem času predmet raziskav slovenskih avtorjev. Študija večjega vzorca (Musek in Strniša, 2005) je potrdila pomembno povezanost med obravnavanimi spremenljivkami ter pomemben učinek vrednot in uresničenosti vrednot na SEB. Ta raziskava pa je zasnovana z namenom, da se odnos med vrednotami, uresničenostjo vrednot ter SEB razišče še na mednarodnem nivoju. Pri tem se bomo osredotočili na odnos med vrednotnimi kategorijami srednjega, večjega in največjega obsega in SEB.

Pričakujemo potrditev predhodnih ugotovitev o povezanosti nekaterih vrednotnih kategorij in SEB ter višje in pogostejše povezave med izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami in SEB. Potrditi želimo tudi ugotovitev o vrednotni orientaciji in izpolnjenih vrednotah kot pomembnih prediktorjih SEB.

Dalje predpostavljamo, da se bodo nekatere vrednotne kategorije pomembno povezovala s SEB pri slovenskem kot tudi britanskem vzorcu (H1). Povezave SEB z izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami bodo pri obeh vključenih vzorcih pogostejše in pomembnejše od povezav s pomembnostjo vrednotnih kategorij (H2). Korelacijski odnos med SEB in vrednotnimi usmeritvami ter izpolnjenimi vrednotami bo na višjih ravneh generalnosti vrednotnih kategorij pri slovenskem in britanskem vzorcu bolj podoben od tistega, ki bo vključeval vrednotne kategorije srednjega obsega (H3). Na takšnih pričakovanjih so zastavljene še naslednje predpostavke, torej, z vidika izpolnjenosti vrednotnih kategorij bomo tako pri slovenskem kot pri britanskem vzorcu pojasnili večji delež variance SEB kot z vidika pomembnosti vrednot (H4). Prediktorski modeli pojasnjevanja SEB, ki bodo vključevali izpolnjene vrednotne kategorije večjega in največjega obsega, bodo pri obeh vzorcih vključevali podobne spremenljivke, medtem ko se bodo prediktorski modeli, ki bodo zajemali kategorije srednjega obsega, pri obeh vzorcih bolj razlikovali (H5).

Obenem nas zanima, katere izmed obravnavanih teorij se bodo skladale z dobljenimi podatki. Bo večjo vlogo pri višjem SEB predstavljajo izpolnjevanje vrednotnih orientacij, kot menijo ciljne teorije, ali bo višja stopnja SEB v večji meri povezana z uresničevanjem hedonskih ciljev?

Metoda

Udeleženci

V raziskavo sta bila vključena dva vzorca, slovenski in britanski. Slovenski vzorec je sestavljalo 97 oseb, 36 moških in 61 žensk, študentov različnih fakultet Univerze v Ljubljani in Univerze v Mariboru, starih med 19 in 37 let ($M = 22$ let; $M_o = 20$; $M_e = 21$). Britanski vzorec so sestavljali študenti z univerz Liverpool Hope University College in University of Liverpool. Zajemal je 97 oseb, 32 moških in 65 žensk, s starostnim razponom od 18 do 30 let, ena oseba je bila stara 44 let ($M = 23$ let; $M_o = 21$; $M_e = 21$). Poudariti je potrebno, da so nekateri izmed udeležencev, tako v slovenskem kot britanskem vzorcu, za sodelovanje v raziskavi prejeli neke vrste nagrado, in sicer dodatne točke pri zaključni oceni iz predmeta, med katerim so reševali vprašalnik. Ta faktor v raziskavi ni bil nadzorovan.

Pripomočki

Lestvica zadovoljstva z življenjem (SWLS), ki so jo izdelali Diener, Emmons, Larsen in Griffin (1985). Lestvico sestavlja pet postavk, ki se nanašajo na globalno zadovoljstvo z življenjem. Nanje udeleženci odgovarjajo na 7-stopenjski lestvici, kjer 1 pomeni »sploh ne drži« in 7 »povsem drži«. Skupni skor se giblje med 5 in 35 točkami. Uporabnost in metodološka ustreznost SWLS je bila potrjena v številnih raziskavah, kjer je koeficient zanesljivosti α znašal med 0,79 in 0,86, zanesljivost v času ($r_{\text{test-retest}}$) pa med 0,50 in 0,84 (Pavot in Diener, 1993).

Lestvica pozitivnega in negativnega afekta – PANAS, ki so jo oblikovali Watson, Clark in Tellegen (1988). Lestvico sestavlja lista 20-ih čustvenih stanj in razpoloženj, 10 za pozitivni in 10 za negativni afekt. Naloga udeležencev je, da na 5-stopenjski lestvici označijo, koliko je posamezno stanje navadno izraženo pri njih, pri čemer vrednost 1 pomeni zelo neizraženo in 5 zelo izraženo čustveno stanje ali razpoloženje. Lestvico vrednotimo tako, da seštejemo vrednosti posebej za postavke pozitivnega in posebej za postavke negativnega afekta. Študije kažejo dobre merske karakteristike (Cronbachov α koeficient znaša 0,89; Watson idr., 1988).

Muskova lestvica vrednot – MLV-M (Musek, 2000). Lestvico sestavlja seznam 55-ih pojmov, ki jih ljudje različno cenimo, vrednotimo. Udeleženci morajo na lestvici od 1 do 10 oceniti, kako pomembna jim je posamezna vrednota na seznamu, tako da bolj kot se jim posamezen pojem zdi osebno pomemben, višjo vrednost mu pripišejo (pri tem morajo seveda ostati znotraj mej intervala od 1 do 10). Prva vrednota s seznama »spoznavanje samega sebe« ima že določeno vrednost »5«. Udeleženci morajo pri reševanju to upoštevati oziroma si s tem pomagati tako, da vsako izmed ostalih vrednot ocenijo s tem, da jo primerjajo s »spoznavanjem samega sebe«. Cronbachov koeficient zanesljivosti α znaša 0,94 za celotno lestvico (Musek, 2000).

Pri ocenjevanju pomembnosti vrednot smo uporabili krajšo obliko navodila. Ob koncu reševanja lestvice smo udeležence prosili za ponovno oceno istega seznama vrednot. Tokrat je šlo za oceno uresničenosti oziroma izpolnjenosti posamezne vrednote v njihovem življenju, in to ne glede na morebitno pomembnost ali nepomembnost vrednote. Dobili so sledeče navodilo: »Prosim, da se sedaj vrnete na začetek seznama vrednot in tokrat posamezni vrednoti pripišete še oceno izpolnjenosti oz. uresničenosti le-te v vašem življenju.« Tudi tukaj so uporabili lestvico od 1 do 10, pri čemer je bila višja izpolnjenost vrednote v njihovem življenju opisana z višjo oceno.

Schwartzova lestvica vrednot – SVS (Schwartz in Bilsky, 1990). Lestvico sestavljata dva seznama skupno 57-ih vrednot, ki prihajajo iz različnih kulturnih okolij. Vsakemu izmed pojmov sledi kratka obrazložitev njegovega pomena. Udeleženci morajo pri reševanju odgovoriti na vprašanje, katere vrednote se jim zdijo pomembne kot vodilna načela njihovega življenja in katere so jim manj pomembne. Pomembnost vrednot ocenjujejo na 7-stopenjski lestvici od 0 do 6, kjer 0 pomeni, da vrednota zanje ni pomembna, da sploh ne pride v poštev kot vodilno načelo; 3 pomeni, da je vrednota pomembna in 6 da je vrednota zelo pomembna. Pri ocenjevanju lahko uporabijo še vrednosti 7 in -1. Vrednost 7 pomeni, da jim je vrednota skrajno pomembna kot vodilno načelo njihovega življenja, vrednost -1 pa, da je vrednota v nasprotju z načeli, ki jih vodijo. Pred reševanjem jih še prosimo, naj na vsakem seznamu izberejo vrednoto, ki je zanje najpomembnejša, ki jim predstavlja življenjsko vodilo, ter ocenijo njeno pomembnost. Nato naj izberejo še eno vrednoto, ki je v največjem nasprotju z njihovimi načeli ter jo ocenijo z -1. Če takšne vrednote ni, pač izberejo njim najmanj pomembno vrednoto in jo ocenijo z »0« ali »1«. Nato ocenijo še vse druge vrednote s Seznamom I. Vrednote na Seznamu II so izražene bolj kot načini delovanja, navodilo za njihovo reševanje je enako kot za Seznam I. SVS je bila preizkušena v številnih študijah, njene merske karakteristike so zelo dobre (Schwartz in Bilsky, 1990). Ob koncu vsakega seznama udeležence, tako kot pri reševanju Muskove vrednotne lestvice, prosimo, da se vrnejo na začetek seznama ter ocenijo uresničenost posamezne vrednote v njihovem življenju, ne glede na njeno pomembnost, z ocenami od 1 do 10, pri čemer višja ocena pomeni višjo izpolnjenost vrednote.

Postopek

Vsak izmed udeležencev je prejel sklop vprašalnikov (v vrstnem redu: SWLS, MLV-M, SVS in PANAS) z navedenimi navodili za reševanje. To je potekalo v skupinah ob navzočnosti raziskovalke, ki je udeležence v nagovoru med drugim spodbudila, naj po potrebi prosijo za dodatna pojasnila. Odgovarjanje na vprašalnike je potekalo anonimno. Reševanje ni bilo časovno omejeno, večina udeležencev je za odgovarjanje potrebovala 40 minut.

V analize smo vključili dva sklopa spremenljivk. Prvi sklop je predstavljala kompozitna spremenljivka SEB, ki enakovredno vključuje tri komponente SEB, tako

da predstavlja seštevek z -vrednosti zadovoljstva z življenjem in z -vrednosti pozitivnega afekta, od česar odštejemo z -vrednost negativnega afekta. Drugi sklop spremenljivk obsega vrednotne kategorije srednjega, večjega in največjega obsega MLV ter vrednotne tipe in dimenzije SVS, ki so združevali posebej ocene pomembnosti vrednot (vrednotne usmeritve) ter ocene uresničenosti vrednot (izpolnjenost vrednotnih usmeritev) posamezne vrednotne lestvice.

Rezultati in razprava

Za začetek si bomo naravo odnosa med obravnavanimi koncepti ogledali skozi korelacijske analize povezanosti med kompozitno spremenljivko SEB, vrednotnimi usmeritvami in uresničenimi vrednotami.

Tabela 1. *Korelacije med vrednotnimi kategorijami srednjega obsega, vrednotnimi tipi, vrednotnima velekategorijama Muskove lestvice vrednot MLV in subjektivnim emocionalnim blagostanjem SEB.*

	Korelacije s pomembnostjo vrednot		Korelacije z izpolnjenostjo vrednot	
	SLO	VB	SLO	VB
Čutne vrednote	,130	,080	,403**	,370**
Varnostne vrednote	-,069	-,147	,348**	,352**
Statusne vrednote	-,146	-,061	,193	,257*
Patriotske vrednote	-,131	-,029	,018	,216*
Demokratske vrednote	-,061	,037	-,050	,040
Socialne vrednote	,051	-,210*	,378**	,165
Tradicionalne vrednote	-,090	-,207*	-,059	,077
Kulturne vrednote	,003	,002	,204*	,283**
Spoznavne vrednote	,026	-,088	,252*	,189
Aktualizacijske vrednote	,029	-,058	,301**	,333**
Verske vrednote	-,173	-,237*	-,181	-,055
Hedonski vrednotni tip	,085	-,022	,419**	,452**
Potenčni vrednotni tip	-,150	-,060	,132	,259*
Moralni vrednotni tip	-,080	-,190	,043	,060
Izpolnitveni vrednotni tip	,027	-,041	,325**	,286**
Dionizična velekategorija	-,003	-,028	,369**	,385*
Apolonska velekategorija	-,077	-,184	,046	,104

Opomba: MLV – Muskova lestvica vrednot; SVS – Schwartzova lestvica vrednot; SEB – subjektivno emocionalno blagostanje; SLO – slovenski vzorec; VB – britanski vzorec.

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

Tabela 2. Korelacije med vrednotnimi tipi, vrednotnimi dimenzijami SVS in SEB.

	Korelacije s pomembnostjo vrednot		Korelacije z izpoljenostjo vrednot	
	SLO	VB	SLO	VB
Samousmerjenost	,236*	,139	,472**	,226*
Stimulacija	,233*	,120	,318**	,259*
Hedonizem	,053	,051	,413**	,328**
Dosežki	,029	,142	,333**	,163
Družbena moč	,049	-,011	,188	,178
Varnost	-,079	-,080	,191	,059
Tradicija	-,044	,100	,060	,036
Konformizem	-,131	,036	,082	-,076
Benevolentnost	-,059	-,100	,205*	-,041
Univerzalizem	-,055	,106	,188	,070
Odprtost za izkušnje	,244*	,130	,463**	,331**
Konservativnost	-,126	,025	,129	,014
Samopoudarjanje	,063	,068	,402**	,312**
Samotranscendiranje	-,069	,007	,230*	,013

Opombe: SVS – Schwartzova lestvica vrednot; SEB – subjektivno emocionalno blagostanje; SLO – slovenski vzorec; VB – britanski vzorec.

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

V tabelah 1 in 2 hitro opazimo, da povezave med vrednotnimi kategorijami oz. vrednotnimi tipi srednjega, večjega ter največjega nivoja generalnosti večinoma niso statistično pomembne. Veliko pogostejše so statistično pomembne in visoko pomembne povezave med izpolnjenimi oz. uresničenimi vrednotami in SEB, kar velja tako za slovenski kot britanski vzorec. Drugo hipotezo lahko sprejmemo brez zadržkov. Dokazi v podporo prvi hipotezi so skopi, a ji ne nasprotujejo: sama vrednotna orientacija se le redko statistično pomembno povezuje s SEB.

Če dobljene rezultate podrobneje raziščemo, lahko za slovenski vzorec ugotovimo, da večje SEB doživljajo tisti posamezniki, ki preferirajo vrednote samousmerjenosti in stimulacije ter odprtost za izkušnje (tabela 2). Pri britanskem vzorcu manj SEB doživljajo posamezniki, ki jim veliko pomenijo socialne, tradicionalne in verske vrednote (tabela 1). Slednje nekoliko preseneča, spomniti pa se moramo, da je v našo raziskavo zajeta predvsem študentska populacija. Posamezniki, ki visoko spoštujejo tradicijo, vero v Boga, družinsko srečo ipd., imajo na teh področjih zastavljene visoke cilje in pričakovanja, za katere s strani vrstnikov in referenčnih skupin morda ne najdejo dovolj somišljenikov. Seveda je potrebno poudariti, da so negativne korelacije med omenjenimi vrednotnimi kategorijami in SEB lahko posledica značilnosti obravnavanega vzorca in ne nekih splošnih ali posplošljivih zakonitosti.

Kot vidimo, je število statistično pomembnih korelacij pri označevanju izpolnitve vrednotnih kategorij oz. vrednotnih tipov s SEB veliko večje v primerjavi s številom povezanosti med SEB in vrednotno orientacijo. Tukaj lahko opazimo tudi nekatere podobnosti v odnosu med obravnavanimi spremenljivkami pri obeh vzorcih, saj se visoko pomembne povezave pri enih in drugih v veliki meri pojavljajo pri izpoljenosti enakih vrednotnih kategorij. To velja za izpolnjene čutne, varnostne, kulturne, aktualizacijske vrednotne kategorije, hedonski in izpolnitveni vrednotni tip ter dionizično velekategorijo MLV ter izpolnjene vrednotne tipe *samousmerjenost*, *stimulacija*, *hedonizem* in vrednotni dimenziji *odprtost za izkušnje* in *samopoudarjanje*. Rezultati torej potrjujejo tudi tretjo hipotezo.

Pri slovenskih udeležencih se s SEB statistično pomembno pozitivno povezujejo še izpolnjene socialne (pri teh gre za visoko stopnjo povezanosti) in spoznavne vrednotne kategorije MLV ter izpolnjeni vrednotni tipi dosežkov (visoko pomembna povezanost) in benevolentnosti ter izpolnjena vrednotna dimenzija samotranscendiranja SVS. Pri britanskem vzorcu pa so s SEB statistično pomembno povezane še izpolnjene statusne in patriotske vrednotne kategorije in potenčni vrednotni tip MLV.

Povzetek korelacijskih analiz potrjuje pričakovano, in sicer so udeleženci bolj zadovoljni z lastnim življenjem, doživljajo več pozitivnih ter manj negativnih čustev, kadar so njihove vrednote uresničene. To spoznanje podpira telično teorijo SEB. Obenem pa opazimo, da gre pri tem predvsem za izpolnjenost vrednot, ki spadajo v dionizično velekategorijo MLV, torej hedonskih, čutnih in varnostnih vrednot ter vrednot samousmerjenosti, stimulacije, hedonizma, odprtosti za izkušnje ter samopoudarjanja SVS. Če na odnos med uresničenostjo vrednot in SEB gledamo s tega vidika, moramo pritrdilno odgovoriti tudi hedonskim razlagam SEB. Pri tem velja opozoriti, da hedonskih vrednot ne gre enačiti z bazičnimi potrebami, se pa ta vrsta vrednot v veliki meri nanaša na zadovoljevanje le-teh. Razen tega vidimo, da poleg omenjenih k višji stopnji SEB prispevajo tudi uresničene vrednote izpolnitvenega tipa, kulturne vrednote, socialne vrednote pri slovenskem in benevolentnost pri britanskem vzorcu.

V odnosu med SEB in izpolnjenimi vrednotami pa lahko opazimo še eno podobnost med slovenskimi in britanskimi udeleženci. Višje kot se gibljemo po nivojih generalnosti vrednotnih kategorij oz. dimenzij, večja je podobnost v tem odnosu. Opaženo potrjuje tretjo hipotezo. Izpolnjenost podobnih vrednotnih področij in doseganje podobnih ciljev pomembno označuje doživljanje višje stopnje SEB slovenskih in britanskih študentov. Ali gre tukaj za razvojno/starostno značilnost, podoben način življenja in razmišljanja študentske populacije ali kaj povsem drugega, na tem mestu ne moremo ugotoviti.

Z uporabo regresijske analize smo želeli dobiti odgovor na vprašanje, kako in v kolikšni meri lahko z vrednotno orientacijo in izpolnjenostjo le-te napovedujemo SEB. Obenem smo z uporabo metode koraka skušali identificirati optimalne modele vrednot in njihove izpolnjenosti kot prediktorjev SEB. V ta namen je bilo s podatki posameznega vzorca izvedenih več regresijskih analiz, pri katerih so prediktorske spremenljivke predstavljale ali vrednotne kategorije MLV in SVS ali izpolnjene vrednotne kategorije

Tabela 3. Vrednotne kategorije srednjega obsega MLV in vrednotni tipi SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,237	0,474
<i>R</i> ²	0,056	0,224
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,045	0,182
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezní beta koeficienti	samousmerjenost (0,237**)	verske vrednote (-0,258**) tradicionalne vrednote (-0,197*) tradicija (0,242**) socialne vrednote (-0,364**) čutne vrednote (0,272*)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.

p* < ,05; *p* < ,01.

Tabela 4. Uresničenost vrednotnih kategorij srednjega obsega MLV in vrednotnih tipov SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,576	0,442
<i>R</i> ²	0,331	0,195
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,317	0,177
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezní beta koeficienti	izpolnjenost samousmerjenosti (0,438**) izpolnjenost socialnih vrednot (0,326**)	izpolnjenost čutnih vrednot (0,305**) izpolnjenost aktualizacijskih vrednot (0,225*)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.

p* < ,05; *p* < ,01.

Tabela 5. Izpolnjenost/uresničenost vrednotnih tipov MLV in vrednotnih dimenzij SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,513	0,475
<i>R</i> ²	0,263	0,226
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,247	0,217
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezní beta koeficienti	izpolnjenost odprtosti (0,410**) izpolnjenost izpolnitvenega vrednotnega tipa (0,223*)	izpolnjenost hedonskega vrednotnega tipa (0,475**)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.

p* < ,05; *p* < ,01.

za enak nivo generalnosti. Kriterijska spremenljivka je bilo SEB.

V tabelah 3 do 6 so prikazani sumarni rezultati linearnih regresijskih modelov (koeficient multiple korelacije, prilagojeni *R*² in spremenljivke v optimalnem modelu z

ustreznimi vrednostmi beta koeficientov in stopnjo pomembnosti le-teh) za napovedovanje SEB pri posameznem vzorcu. V tabeli 3 hitro opazimo, da so v optimalni prediktorski model slovenskega vzorca vključene povsem drugačne spremenljivke kot v optimalni prediktorski model britanskega vzorca. Po metodi koraka smo z multiplo regresijsko analizo za napovedovanje SEB slovenskih študentov izločili vrednotno orientacijo samousmerjenosti, ki sicer statistično pomembno pojasnjuje vir variance kriterijske spremenljivke, vendar pa je praktična napovedna vrednost izločenega prediktorja nizka. Pri SEB britanskega vzorca je pojasnjevalna moč prediktorskih spremenljivk večja, saj lahko z vrednotnimi orientacijami k verskim, tradicionalnim, čutnim in socialnim vrednotam ter vrednotam tradicije pojasnimo dobrih 18 % variance SEB. To pomeni, da k višjemu SEB slovenskih in britanskih udeležencev prispevajo različne vrednotne preference, razen tega predstavlja sama vrednotna orientacija pri britanskih udeležencih večji vir variance SEB kot pri slovenskih udeležencih.

Kot vidimo v tabeli 4, smo z multiplo regresijo izločili po dve izpolnjeni vrednotni kategoriji, ki optimalno pojasnjujeta SEB slovenskih oz. britanskih udeležencev. Tudi tukaj so v optimalna prediktorska modela vključene različne spremenljivke. Pri slovenskih študentih z izpolnjenostjo samousmerjenosti in socialnih vrednot pojasnimo 31 %, pri britanskih študentih pa z izpolnjenostjo čutnih in aktualizacijskih vrednot pojasnimo 18 % variance SEB. Z vidika uresničenosti vrednot, kot so neodvisnost mišljenja, kreativnost, avtonomnost, družinska sreča, razumevanje s partnerjem ipd., pojasnimo pomemben delež SEB slovenskih študentov, ki je hkrati tudi veliko večji od tistega, ki smo ga uspeli pojasniti z vidika pomembnosti vrednot. Pri britanskih študentih je delež variance SEB, ki ga lahko napovemo z optimalnim prediktorskim modelom, v katerega so vključene izpolnjene vrednotne kategorije, sicer enako velik tistemu, ki ga napovemo s samo vrednotno orientacijo na srednji ravni generalnosti, vendar v primeru napovedi z vidika izpolnjenosti vrednot zato zadoščata samo dva prediktorja (v prej omenjenega so vključeni štirje – tabela 3).

Na nivoju večjega in največjega obsega vrednotnih kategorij regresijskih analiz ni bilo mogoče izvesti, saj korelacije med spremenljivkami niso bile dovolj visoke. Izjema je le napovedovanje SEB z vrednotnimi kategorijami MLV in vrednotnimi tipi SVS večjega obsega pri slovenskem vzorcu. Pri slednjem vrednotna orientacija odprtosti pojasnjuje nekaj več kot 4 % SEB ($R = 0,237$; $R^2 = 0,056$; prilagojeni $R^2 = 0,045$; $\beta = 0,237$; $p = 0,017$), kar kljub statistični pomembnosti izločenega prediktorja predstavlja nizko napovedno vrednost.

V tabeli 5 z izpolnjenimi vrednotnimi tipi večjega obsega MLV in izpolnjenimi dimenzijami SVS pojasnimo skoraj 25 % variance SEB slovenskih udeležencev z uresničeno odprtostjo in izpolnitvenim vrednotnim tipom ter slabih 22 % SEB britanskih udeležencev z uresničeno hedonskega vrednotnega tipa. Tudi tukaj so v posameznem prediktorskem modelu zastopane različne spremenljivke. Pri napovedovanju SEB z izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami največjega obsega (tabela 6) pa se slika spremeni.

V tabeli 6 je podobnost v prediktorskih modelih obeh vzorcev veliko večja, saj

Tabela 6. Vrednotne velekategorije MLV kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,395	0,385
<i>R</i> ²	0,156	0,149
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,147	0,139
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezní beta koeficienti	izpolnjenost dionizične velekategorije (0,443**) izpolnjenost apolonske velekategorije (-0,152*)	izpolnjenost dionizične velekategorije (0,385**)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.

p* < ,05; *p* < ,01.

so v obeh v prvi vrsti zastopane izpolnjene dionizične vrednote, ki pri obeh vzorcih pojasnijo približno 14 % variance SEB. Kljub ugotovitvam, da slovenskim in britanskim udeležencem k višjemu življenjskemu zadovoljstvu in doživljanju pozitivnih čustev prispevajo uresničene različne specifične vrednote, gre na višjem nivoju generalnosti očitno za izpolnjenost enakih vrednotnih kategorij. Slednje potrjuje zadnjo, peto hipotezo. Moč prediktorskih modelov, ki vključujejo vrednotne kategorije na najvišjem nivoju generalnosti, je sicer nižja, saj se del informacijske vrednosti z združevanjem prediktorjev v vrednotne kategorije večjega obsega izgubi.

Tako lahko zmeren delež SEB obeh vzorcev pojasnimo z uresničenimi vrednotami, kot so dobra hrana in pijača, polno in vznemirljivo življenje, prosti čas, dobri spolni odnosi ipd. V prediktorskem modelu za napovedovanje SEB slovenskega vzorca je sicer vključena še izpolnjena vrednotna velekategorija apolonskih vrednot, ki pa negativno korelira s SEB (predznak beta koeficienta je negativen).

Ob pregledu rezultatov regresijskih analiz lahko potrdimo tudi četrto hipotezo. Z vidika uresničenosti (izpolnjenosti) vrednot pojasnimo večji delež variance SEB posameznega vzorca na vseh nivojih generalnosti kot z vidika pomembnosti vrednot.

Zaključki

Kaj lahko torej zaključimo glede na dobljene in opisane rezultate? Izsledki potrjujejo pomen uresničenih vrednot in ciljev v odnosu do SEB tako pri slovenskem kot pri britanskem vzorcu. Sama vrednotna orientacija k višji stopnji SEB prispeva v manjši meri, medtem ko je uresničenost vrednotne orientacije pomemben vidik doživljanja SEB. Slednje smo v pričujočem besedilu potrdili tako na ravni povezav med ocenami uresničenosti vrednotnih kategorij in SEB kot tudi na ravni povezav, ki so vključevale več izpolnjenih vrednotnih kategorij (prediktorjev) na eni strani in SEB (kriterijsko spremenljivko) na drugi strani. S tega vidika lahko pritrdilno odgovorimo

teličnim teorijam SEB, torej da je doživljanje zadovoljstva in pozitivnih čustev ob odsotnosti negativnih čustev pogojeno z zadovoljevanjem motivacijskih ciljev in vrednot. Pri tem moramo izpostaviti pomanjkljivost študije. Teličnim teorijam, ki pri razlagi SEB poudarjajo predvsem doseganje osebno pomembnih ciljev in vrednot, bi z večjo gotovostjo lahko pritrdili tako, da bi preverili, ali se SEB višje povezuje z uresničenimi vrednotami, ki jih posamezniki ocenjujejo kot visoko pomembne, in nižje (in nesignifikantno) z izpolnjenimi vrednotami, ki posameznikom niso pretirano pomembne.

Po drugi strani opazimo, da k višjemu SEB udeležencev obeh vzorcev prispeva predvsem zadovoljevanje dionizičnih vrednot. Dionizičnih vrednot seveda ne moremo enačiti s hedonsko usmerjenim zadovoljevanjem bazičnih potreb, vseeno pa se ta kategorija vrednot v največji meri nanaša ravno na slednje. S tega aspekta pritrujemo tudi hedonskim razlagam. Izgleda, da se obe teoriji v tem kontekstu ne izključujeta, temveč dopolnjujeta. Zato bi bilo dobro izvesti (že v prejšnjem odstavku omenjene) dodatne analize podatkov, s katerimi bi lahko po eni strani bolje ovrednotili ustreznost telične teorije, po drugi strani dobili boljši vpogled v odnos med pripisovanjem pomembnosti in uresničenosti dionizičnih vrednot, hkrati pa dodatno poglobili razumevanje doživljanja SEB.

Za nas je zanimivo še dognanje, da je, ko se gibljemo navzgor k višjim ravnem generalnosti vrednotnih usmeritev, odnos med vrednotnimi usmeritvami in izpolnjenimi vrednotnimi usmeritvami ter SEB pri obeh vzorcih vedno bolj podoben. Navedeno opazimo tako pri korelacijskih kot pri regresijskih analizah. Višje zadovoljstvo z življenjem, doživljanje veselja, sreče, vznesenosti, aktivnosti ipd. je tako pri Slovencih kot pri Britancih povezano z uresničevanjem dionizičnih, torej hedonskih in potenčnih vrednot. Ljudje smo precej nagnjeni k uživanju, velik del zadovoljstva z življenjem in doživljanja pozitivnih čustev je torej posledica uresničevanja takšnih in drugačnih užitkov v dobri hrani, udobju, prostem času, vznemirljivem življenju, spolnih odnosih ipd., šele nato so na vrsti duhovna rast, znanje, spoznavanje resnice, delavnost, vera v Boga itd. Odgovore ali vzroke tem opažanjem bi lahko iskali v podobnem razvojnem obdobju in življenjskem stilu posameznikov, vključenih v oba vzorca. Spomnimo se, da gre za študentsko populacijo, staro okoli 22 let. Zato lahko na tem mestu podobnosti v odnosu med obravnavanimi spremenljivkami z gotovostjo pripišemo značilnostim vzorcev. Vsekakor bi bilo za boljšo opredelitev narave odnosa smiselno vzorec razširiti še na druga starostna obdobja ter zajeti osebe drugih narodnosti, da bi lahko natančneje opredelili in ugotavljali, kako je z uresničevanjem vrednot ter njihovim vplivom na SEB v bolj globalnem smislu. Katere izmed njih prispevajo k višjemu SEB v določenem starostnem obdobju, pri določenem narodu, v določenem kulturnem okolju? Ali bi tudi tukaj morda lahko govorili o neke vrste univerzalnosti?

Literatura

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1060–1070.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. in King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040–1048.
- Harlow, R. E. in Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: a study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235–1249.
- Higgins, E. T. (1987). Self discrepancy: A theory relation self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Kasser, T. in Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of the financial success as a central life inspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 200–312). New York: Oxford University Press.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347–413.
- Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti [Psychological models and personality theories]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot [New psychological theory of values]*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Strniša, J. (2005). Vrednote in psihično blagostanje [Values and well-being]. *Anthropos*, 37 (1/4), 339–356.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. in Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157–182.
- Omodei, M. M. in Wearing, A.J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762–769.
- Pavot, W. in Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija [Developmental analytical psychotherapy]*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo in psihoterapijo.
- Schwartz, S. H. in Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878–891.

- Schwartz, S. H. in Sagiv, L. (1995). Identifying culture-specifics in the content and structure of values. *Journal of cross-cultural psychology*, 26 (1), 92–116.
- Watson, D., Clark, L. A. in 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 (6), 1063–1070.

Refleksija in ruminacija v povezavi z emocionalno inteligentnostjo in samospoštovanjem

Martina Starc^{1}, Nastja Salmič² in Matija Breznik³*

¹Turjak

²Straža

³Slovenj Gradec

Povzetek: V psihologiji še vedno ostaja odprto vprašanje koristnosti samozavedanja za psihološko zdravje in blagostanje. Medtem ko so starejše raziskave odkrивale tako negativne kot pozitivne korelate samozavedanja, pa novejša koncepta ruminacije in refleksije, v katerih je poleg samega samozavedanja zajet tudi motiv za samozavedanje, odpirata nove možnosti za razrešitev »paradoksa samozatopljenosti«. V raziskavi smo samozavedanje povezali s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo. Sodelovalo je 165 dijakov povprečne starosti 17,5 let (65 moških in 100 žensk). Rezultati kažejo na pomembne pozitivne povezave refleksije ter samospoštovanja in emocionalne inteligentnosti. Ruminacija pa se s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo povezuje negativno. Rezultati raziskave tako nakazujejo, da so način razmišljanja in motivi za samozavedanje pomembni tako pri samospoštovanju kot emocionalni inteligentnosti in da ni vsako razmišljanje o samem sebi tudi emocionalno inteligentno. V nadaljnjem raziskovanju odnosa med samozavedanjem in emocionalno inteligentnostjo pa bi bilo namesto samoocenjevalnega vprašalnika mogoče bolje uporabiti katerega od testov emocionalne inteligentnosti.

Ključne besede: samozavedanje, samospoštovanje, emocionalna inteligentnost, ruminacija, refleksija

The Relationship of Reflection and Rumination with Emotional Intelligence and Self-Esteem

Abstract: The question of the benefits of self-consciousness in terms of psychological health and well-being is still open for discussion. Older studies uncovered positive as well as negative correlates of self-consciousness that gave rise to the "self-absorption paradox". Newer concepts of rumination and reflection based on the motives for self-consciousness offer new ways of solving this paradox. The study explored the relationship of reflection and rumination with emotional intelligence and self-esteem. High-school students ($N = 165$, i.e. 65 men and 100 women) took part in the study. The average age of the participants was 17.5 years. The results show significant positive correlations between self-esteem, emotional intelligence, and reflection. The correlations between rumination, self-esteem, and emotional intelligence are significant and negative. The research thus showed that the way of thinking about oneself and the motives behind self-consciousness are important for self-esteem and emotional intelligence.

* Naslov / Address: Martina Starc, Velike Lipljene 16, 1311 Turjak, e-pošta: martina.starc@gmail.com

Merely thinking about oneself is therefore not necessarily emotionally intelligent. In future research, however, it would probably be better to use tests instead of self-descriptive questionnaires of emotional intelligence.

Key words: self-consciousness, self-esteem, emotional intelligence, rumination, reflection

CC = 3120

Samozavedanje je osebna lastnost, povezana z usmerjanjem pozornosti k sebi in razmišljanjem o lastnih čustvih, mislih, željah in motivih (Leary, 2000). Ljudje se razlikujejo v stopnji samozavedanja – nekateri o sebi razmišljajo večino časa, drugi le redko. Fenigsten, Scheier in Buss (1975) ločijo dve vrsti samozavedanja – zasebno in javno. Pri tem gre za razliko med razmišljanjem o zasebnih, notranjih vidikih jaza (čustvih, motivih) in pa razmišljanjem o javnih, zunanjih vidikih jaza (vedenju, izgledu). Zasebno samozavedanje je povezano z jasnejšo samopodobo, prilagajanjem vedenja lastnim standardom in natančnejšim poročanjem o sebi. Javno samozavedanje pa je povezano s socialno anksioznostjo, skrbjo za zunanji videz ter tudi konformiranjem socialnim standardom.

Najširše uporabljena lestvica samozavedanja je SCS (Self-Consciousness Scale; Fenigstein idr., 1975), ki pa se je že pred časom izkazala za problematično, saj je pri raziskovanju korelatov samozavedanja vedno znova prihajalo do t. i. »paradoksa samozatopljenosti« (angl. self-absorption paradox). Samozavedanje je veljalo za ključen pojem v različnih psihoterapijah, ki so skušale dvigniti raven samozavedanja (Gurňáková, 2004; Trapnell in Campbell, 1999). V ozadju le-teh je domneva, da je zvišano samozavedanje ključno za psihološko rast in zorenje ter da razmišljanje o samem sebi vodi do bolj natančnih informacij na različnih področjih jaza. Posamezniki, ki svojo pozornost pogosteje usmerjajo nase, bolje razumejo svoje notranje motive, čustva in misli (Nystedt in Ljungberg, 2002). Pri posamezniku taka pozornost izboljša natančnost poznavanja samega sebe, povezuje se z bolj diferencirano in artikulirano samopodobo in bolj uravnovešenim znanjem o samem sebi. Vendar pa rezultati na podlestvici zasebnega samozavedanja vprašalnika SCS zanesljivo korelirajo tudi s psihološkim distresom in psihopatološkimi pojavi (pregled v Mor in Winquist, 2002). Trapnell in J. D. Campbell (1999) sta predpostavila, da so ti rezultati posledica dveh različnih razlogov za razmišljanje o samem sebi, med katerima vprašalnik SCS ne ločuje – gre za nevrotične motive, ki jih vzbujata strah oziroma anksioznost, in pa epistemične motive, ki jih vzbuja radovednost. Raziskovalca sta tako na podlagi osebnostnih lastnosti nevroticizma in odprtosti za izkušnje sestavila nov vprašalnik RRQ (Reflection-Rumination Questionnaire; Trapnell in Campbell, 1999), ki loči med tema dvema motivoma in na ta način reši paradoks samozatopljenosti. Samozavedanje z nevrotičnimi motivi sta poimenovala ruminacija, samozavedanje z epistemičnimi motivi pa refleksija.

Proces samoocenjevanja, ki je po mnenju nekaterih avtorjev (npr. Carver in Scheier, 1998, po Mor in Winquist, 2002; Duval in Wicklund, 1972, po Mor in Winquist, 2002) eden od ključnih procesov samozavedanja, je tudi osnova za občutek samospoštovanja, saj gre pri samospoštovanju za vrednotenje samega sebe, za globalno oceno, ki odraža naš pogled na lastne dosežke, sposobnosti, vrednost, zunanji videz in mnenja drugih o nas samih ter občasno tudi na našo lastnino (Tesser, 2000). Na posameznikovo raven samospoštovanja vpliva velika množica različnih dejavnikov, kot so npr. možnost zagovarjanja lastnih mnenj, kvaliteta izvedbe nalog in dejavnosti (predvsem v primerjavi s pomembnimi drugimi), delovanje, ki je neskladno z lastnimi prepričanji ali vrednotami ipd. Pomen samospoštovanja za psihološko delovanje je velik, kar je razvidno tudi iz povezav z upanjem, motivacijo za uspeh, odločnostjo, pozitivnim afektom in težnjo po odobravanju ter iz negativnih povezav z osamljenostjo, tesnobo, depresivnostjo ter agresivnostjo. Kljub teoretiziranju o morebitnih povezavah samozavedanja in samospoštovanja pa to področje še ni temeljito raziskano (Mor in Winquist, 2002).

Zavedanje lastnih čustev, ciljev in motivov naj bi posameznika vodilo v zmanjševanje razlike med realnim in idealnim jazom (Carver in Scheier, 1998, po Mor in Winquist, 2002). Kadar je proces zmanjševanja razlik uspešen, lahko vzbudi pozitivna čustva in poveča samospoštovanje. Težave nastanejo, kadar je razlika med idealnim in realnim jazom na nek način nepremostljiva. Takrat lahko posamezniki bodisi znižajo svoje ideale in na ta način ohranijo samospoštovanje ali pa se ujamejo v cikel regulacije, ki nima prave rešitve. Pogosto so posamezniki, ujeti v ciklu regulacije pri razmišljanju o samem sebi, selektivni, saj se osredotočajo le na negativni vidik. Slednje pa je ravno podlaga ruminacije. Lahko bi torej pričakovali, da imajo posamezniki z visoko stopnjo ruminacije nižje samospoštovanje, posamezniki z visoko stopnjo refleksije pa višje samospoštovanje. Posamezniki, ki o sebi razmišljajo epistemično, se namreč osredotočajo predvsem na pozitivne vidike jaza, z negativnimi pa se ne obremenjujejo preveč.

Conway in C. Giannopoulos (1992) navajata, da kažejo posamezniki z nizkim samospoštovanjem višjo raven samozavedanja, hkrati pa imajo tudi manj jasen občutek jaza. V svoji študiji sta samospoštovanje povezala s podlestvicama privatnega samozavedanja lestvice SCS (Fenigstein idr., 1975) – zavedanjem notranjih stanj in samoreflektivnostjo. Medtem ko je prva od teh podlestvic omejena zgolj na zaznavanje in zavedanje, pa samoreflektivni posamezniki poskušajo zaznana stanja tudi razumeti. Conway in C. Giannopoulos sta predpostavila, da pogostejše razmišljanje o samem sebi pri posameznikih z nizkim samospoštovanjem izvira iz manj jasnega občutka jaza. Taki posamezniki sicer bolj težijo k razumevanju lastnih stanj, vendar se jih ne zavedajo bolj kot drugi. Izračunane korelacije so to predpostavko potrdile.

Rezultati raziskave, ki jo je izvedla J. Guřáková (2004), so pokazali povezanost med samozavedanjem in samospoštovanjem. Ruminacija je bila negativno povezana s samospoštovanjem. Posamezniki, nagnjeni k ruminaciji, gledajo na svet bolj

pesimistično, njihova pričakovanja o svetu so idealizirana in neracionalna, mučijo jih občutja ranljivosti in nemoči. Nasprotno pa imajo osebe, nagnjene k refleksiji, višje samospoštovanje. Medtem ko so tudi taki posamezniki nagnjeni k idealiziranju sveta in idealističnim pričakovanjem o svetu in sebi, pa verjamejo, da je svet resnično tak, in da so v izpolnjevanju teh pričakovanj lahko uspešni.

V teoriji se s samozavedanjem poleg samospoštovanja pogosto povezuje tudi emocionalna inteligentnost, vendar tudi to področje v glavnem ni raziskano. V ozadju je misel, da pogosto razmišljanje o čustvih, načinih mišljenja, osebnostnih lastnostnih, željah in motivih vodi v boljše razumevanje lastne emocionalne in motivacijske narave. To pa je že sorodno pojmu emocionalne inteligentnosti, ki se po Saloveyu in Mayerju (1990, po Cherniss, 2000) nanaša na sposobnost zaznavanja lastnih čustev in čustev drugih, njihovega razločevanja in uporabe teh informacij za usmerjanje mišljenja in vedenja. Mayer in Salovey (1997, po Greenberg, 2002) razlagata, da čustva jasno poudarjajo inteligentnost, saj ožijo izbor informacij na podlagi naših osebnih preferenc do določenih elementov, med katerimi izbiramo. Na ta način nam čustva olajšujejo izbiro. Čustva nam dajejo tudi povratno informacijo o doseganju ciljev in uspešnosti zadovoljevanja naših potreb. Emocionalno inteligentni posamezniki pri svojem delovanju upoštevajo svoje misli in čustva, zato bi pri njih pravzaprav lahko govorili tudi o neki potrebi po tovrstnih informacijah. Vir informacij o samem sebi pa je seveda samozavedanje, zato je v tem primeru težko govoriti o vzrokih in posledicah. Nakazujejo se možne povezave v obeh smereh: na emocionalno inteligentnost lahko gledamo kot na lastnost, ki zahteva pogosto razmišljanje o samem sebi, hkrati pa lahko samozavedanje obravnavamo kot proces, ki spodbuja razvoj emocionalne inteligentnosti.

Postavlja pa se vprašanje, ali je samo razmišljanje o čustvih dovolj ali pa je pri tem pomemben tudi način razmišljanja. Salovey, Mayer, S. L. Goldman, C. Turvey in Palfai (1995) so ugotovili, da se ruminacija povezuje s slabšo diskriminacijo med čustvi. Posamezniki, ki imajo hiter in jasen vpogled v svoja čustvena stanja, ne kažejo tendenc po ruminaciji. Podobno J. D. Campbell, Trapnell, Heine, I. M. Katz, L. F. Lavallee in Lehman (1996) ugotavljajo, da so posamezniki, katerih čustva so manj jasna, nagnjeni k ruminaciji, ne pa tudi k reflektivnemu razumevanju. Ruminativni posamezniki tako sicer razmišljajo o svojih čustvih, vendar jih ne razumejo ali pa ne poskušajo razumeti. Borkovec, Roemer in Kinyon (1995) štejejo pretirano skrb, ki je značilna za anksiozne posameznike s tendencami po ruminaciji, celo za možno obliko izogibalne strategije, sorodno aleksitimiji, saj naj bi konstantna skrb preprečevala kompleksnejše emocionalno ukvarjanje s ključnimi vidiki problema. Tak pogled ponovno nakazuje na možne negativne povezave vsaj z delom emocionalne inteligentnosti, tj. razumevanjem in učinkovito regulacijo čustev. V navedenih študijah se pojem »ruminacija« sicer nanaša na njegovo klinično oziroma psihiatrično rabo, saj študije niso uporabljale vprašalnika RRQ, vendar pa je koncept ruminacije v klinični praksi pojmu ruminacije, kot ga uporabljata Trapnell in J. D. Campbell (1999), dovolj soroden, da so študije relevantne tudi za našo raziskavo.

Namen pričujoče raziskave je bil konkretnije raziskati odnos med samozavedanjem in emocionalno inteligentnostjo ter samozavedanjem in samospoštovanjem. Pri tem smo se naslonili na koncept ruminacije in refleksije Trapnella in J. D. Campbell (1999) ter model emocionalne inteligentnosti Saloveya in Mayerja (1990, 1997, po Cherniss, 2000). Slednji vsebuje precej konceptov, ki so sorodni samozavedanju (npr. prepoznavanje, razločevanje in kontrolo emocij), zato smo pričakovali povezave emocionalne inteligentnosti in samozavedanja. Kar nekaj raziskav je pokazalo, da se ruminacija ne povezuje s težnjo po razumevanju lastnih emocij, zato smo pričakovali, da bo ruminacija negativno korelirala z emocionalno inteligentnostjo, povezave z refleksijo pa bodo pozitivne. Podobno smo pričakovali tudi, da se bo samospoštovanje z ruminacijo povezovalo v negativni smeri, z refleksijo pa v pozitivni.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 165 udeležencev povprečne starosti 17,5 let, od tega 65 moških in 100 žensk. Udeleženci so bili dijaki Gimnazije Slovenj Gradec (26 udeležencev), Gimnazije Bežigrad v Ljubljani (76 udeležencev) in Gimnazije Novo mesto (63 udeležencev).

Gradiva in pripomočki

Vprašalnik ruminacije in refleksije RRQ (Rumination-Reflection Questionnaire; Trapnell in Campbell, 1999). Vprašalnik je nastal kot kritika vprašalnika SCS Fenigsteina, Scheierja in Bussa (1975), ker le-ta ni ločeval med različnimi motivi za razmišljanje o samem sebi. RRQ deli privatno samozavedanje na ruminacijo in refleksijo. Gre za razliko med nevrotičnim samoregulacijskim primerjanjem in zdravim, intelektualnim interesom. Obe vrsti samozavedanja se nanašata na usmerjanje pozornosti k lastnim mislim in čustvom, vendar ruminacija v glavnem usmerja pozornost na domnevne grožnje, izgube in nepravčnosti, medtem ko je temelj refleksije že do neke mere igrivo raziskovanje novih in unikatnih vlog jaza. V tem pogledu je refleksija sorodna fantaziji. Vprašalnik RRQ temelji na dveh temeljnih dimenzijah osebnosti, in sicer nevroticizmu in odprtosti za izkušnje. Obe osebnostni lastnosti sta namreč korelirali s SCS. Vprašalnik je sestavljen iz 24 postavk (12 za ruminacijo in 12 za refleksijo), ki jih udeleženci ocenjujejo na petstopenjski lestvici. Postavke so zasnovane na način, ki pri refleksiji namiguje na pozitivne motive (pogosto je npr. uporabljena beseda »rad«), medtem ko postavke ruminacije namigujejo na kroničnost (na primer v besedah »ogromno časa«, »ves čas«, »pogosto«). Obe podlestvici vprašalnika sta notranje

konsistentni (alfa koeficient je večji od 0,90), povprečna korelacija med postavkami pa pri obeh podlestvicah presega 0,40.

Vprašalnik emocionalne kompetentnosti EISCQ (Emotional Intelligence, Skills and Competences Questionnaire; Takšič, 2002). Vprašalnik sestavlja 45 samoocenjevalnih postavk. Vsebuje tri latentne dimenzije, in sicer zaznavanje in razumevanje emocij, izražanje in poimenovanje emocij ter upravljanje in regulacijo emocij. Faktorska struktura je tako v veliki meri podobna strukturi drugih lestvic znotraj modela emocionalne inteligentnosti Meyerja in Saloveya (1997, po Takšič, 2002), na katerem temelji tudi EISCQ. Podlestvice EISCQ ocenjujejo to, kar je v literaturi pogosto označeno kot emocionalna inteligentnost, vendar pa so nekateri avtorji mnenja, da je mogoče inteligentnost meriti le s testi, ne pa tudi s samoocenjevalnimi vprašalniki. Temu primerno se je avtor vprašalnika odločil, da za ime vprašalnika uporabi izraz emocionalna kompetentnost in ne emocionalna inteligentnost (Takšič, Mohorić in Munjas, 2006). Prva dimenzija zajema 15 postavk, druga 14, tretja pa 16; skupno torej 45. Postavke udeleženec vrednoti na petstopenjski lestvici. Študije koeficientov zanesljivosti α (Takšič, 2002) kažejo naslednje intervale zanesljivosti za posamezno dimenzijo: za zaznavanje in razumevanje emocij med 0,85 in 0,90, za izražanje in poimenovanje emocij med 0,79 in 0,82, za upravljanje in regulacijo emocij pa med 0,71 in 0,78.

Vprašalnik samospoštovanja SLCS-R (Self-Linking/Self Competence Scale – Revised Version; Tafarodi in Swann, 2001). Vprašalnik SLCS-R je bil narejen kot nadgradnja oziroma izboljšava vprašalnika samospoštovanja SLCS istih avtorjev. Novi vprašalnik je znižal korelacijo med podlestvicama, razporeditev rezultatov pa bolj približal normalni porazdelitvi. SLCS-R je samoocenjevalni vprašalnik, ki meri dve dimenziji samospoštovanja, in sicer občutek kompetentnosti in samougajanje. Občutek kompetentnosti se nanaša na občutek lastne moči in učinkovitosti, samougajanje pa na posameznikov občutek socialne vrednosti in sprejetosti s strani družbe. Korelacija med podlestvicama znaša 0,57 za ženske in 0,59 za moške. Vrednosti sta sorazmerno visoki, vendar pa moramo ob teh številkah upoštevati tudi teoretično izhodišče obeh komponent, ki predvideva njuno znatno medsebojno odvisnost. Vprašalnik je sestavljen iz 16 postavk, od katerih se jih po osem nanaša na vsako od podlestvic. Udeleženci postavke ocenjujejo na petstopenjski lestvici. Zanesljivost testa znaša 0,94 za podlestvico občutka kompetentnosti in 0,83 za podlestvico samougajanja.

Postopek

Vse tri gimnazije so nam po posvetovanju s šolskimi psihologi dale dovoljenje za izvajanje raziskave. Raziskava je potekala med rednim poukom. Nihče od takrat prisotnih dijakov ni zavrnil sodelovanja v raziskavi. Vse tri vprašalnike so udeleženci rešili hkrati, in sicer najprej Vprašalnik ruminacije in refleksije RRQ, nato Vprašalnik emocionalne kompetentnosti EISCQ in na koncu še Vprašalnik samospoštovanja SLCS-R.

Rezultati

V Tabeli 1 so prikazane deskriptivne statistike. Porazdelitve vseh spremenljivk so bile normalne, zato so vse v nadaljevanju navedene korelacije Pearsonov r .

Od prikazanih korelacij v Tabeli 2 so bile statistično pomembne negativne povezave ruminacije ter obeh vidikov samospoštovanja (samougajanje in kompetentnost). Refleksija ni bila povezana s samospoštovanjem. Pomembne so bile tudi pozitivne korelacije med refleksijo ter prepoznavanjem in razumevanjem, izražanjem in poimenovanjem emocij. Upravljanje se ni povezovalo z refleksijo, pač pa se je negativno povezovalo z ruminacijo.

Ruminacija in refleksija sta statistično pomembno pozitivno korelirali tudi med seboj ($r = 0,374$; $p < 0,01$).

Tabela 1. Deskriptivne statistike in rezultati Kolmogorov-Smirnov testa normalnosti porazdelitve.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
RRQ				
ruminacija	41,92	7,46	0,82	0,509
refleksija	43,47	9,41	0,76	0,610
SLCS-R				
samougajanje	26,29	6,58	1,03	0,241
kompetentnost	24,96	4,62	1,10	0,179
EISCQ				
prepoznavanje in razumevanje	58,16	7,53	1,08	0,194
izražanje in poimenovanje	39,39	7,31	0,78	0,578
upravljanje	58,05	6,85	1,02	0,249

Tabela 2. Korelacije samozavedanja s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo.

	ruminacija	refleksija
SLCS-R		
samougajanje	-,309**	,097
kompetentnost	-,233**	,106
EISCQ		
prepoznavanje in razumevanje	,084	,288**
izražanje in poimenovanje	-,078	,255**
upravljanje	-,229**	,090

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Tabela 3. *Parcialne korelacije samozavedanja in samospoštovanja ter emocionalne inteligentnosti (ob kontroli povezave med ruminacijo in refleksijo).*

	ruminacija	refleksija
SLCS-R		
samogajanje	–,373**	,240**
kompetentnost	–,296**	,214**
EISCQ		
prepoznavanje in razumevanje	–,027	,278**
izražanje in poimenovanje	–,193*	,308**
upravljanje	–,284**	,194*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Ko smo nadzorovali povezavo med ruminacijo in refleksijo, so se povezave samozavedanja s samospoštovanjem in emocionalno inteligentnostjo precej spremenile (primerjaj tabeli 2 in 3). Na ta način so postale statistično pomembne korelacija med ruminacijo ter izražanjem in poimenovanjem emocij, korelacija med refleksijo in upravljanjem emocij ter korelaciji med obema oblikama samospoštovanja in refleksijo. Povečali sta se tudi obe povezavi samospoštovanja in refleksije ter povezave med prepoznavanjem in razumevanjem, izražanjem in poimenovanjem emocij ter refleksijo. Podobno se je povečala tudi povezava med ruminacijo in upravljanjem z emocijami.

Razprava

V raziskavi smo preučevali povezanost refleksije in ruminacije s samospoštovanjem ter emocionalno inteligentnostjo. Dobljene korelacije so bile sicer nizke ali zmerne, kljub temu pa so rezultati potrdili pričakovane pomembne negativne povezave med ruminacijo in samospoštovanjem ter med ruminacijo in emocionalno inteligentnostjo. Podobno so rezultati v večji meri potrdili tudi pričakovane pomembne pozitivne povezave med refleksijo in emocionalno inteligentnostjo pa tudi med refleksijo in samospoštovanjem.

Na podlagi značilnosti refleksije, kot so osredotočanje na pozitivne vidike jaza in pozitiven pristop k samoocenjevanju, smo pričakovali pomembne pozitivne korelacije med refleksijo in samospoštovanjem. Podobno smo na podlagi značilnosti ruminacije, kot je osredotočanje na negativne vidike jaza, ter na podlagi dejstva, da ruminacija temelji na strahu in dvomu vase, pričakovali, da bo v raziskavi prišlo do pomembnih negativnih povezav med ruminacijo in samospoštovanjem. Rezultati, prikazani v tabeli 2, so naša predvidevanja le deloma potrdili. Do statistično pomembnih negativnih povezav je namreč prišlo le med ruminacijo in samospoštovanjem tako na zunanji kot tudi na notranji komponenti, med refleksijo in samospoštovanjem pa ni bilo pomembnih pozitivnih povezav. Ob upoštevanju in kontroli zmerno visoke korelacije med refleksijo

in ruminacijo pa so parcialne korelacije pokazale, da se tudi refleksija povezuje z obema oblikama samospoštovanja. Ti rezultati so skladni s tistimi iz raziskave, ki jo je izvedla J. Gurnáková (2004); tudi v njenem primeru so se pokazale pomembne povezave samospoštovanja z obema oblikama samozavedanja.

Iz rezultatov torej lahko sklepamo, da se ruminacija povezuje tako z odsotnostjo globokega in splošnega občutka socialne veljavnosti oziroma sprejetosti kot tudi z odsotnostjo dojemanja sebe kot izvora telesne in duševne sposobnosti ter učinkovitosti. Refleksija pa, nasprotno, kaže povezanost z občutkom sprejetosti in kompetentnosti, vendar so te povezave v absolutnem smislu vsaj pri samougajanju nekoliko nižje kot pri ruminaciji. Za osebe z visokim samospoštovanjem je med drugim značilno tudi to, da si pogosteje izmišljujejo razne razlage in vzroke za svoje napake ter da imajo nerealistično visoka prepričanja o sebi; gre torej za nekakšno izkrivljanje resnice sebi v prid s funkcijo ohranjanja visoke ravni samospoštovanja. Te značilnosti so morda nekoliko neskladne s konceptom refleksije, saj je le-to bolj filozofske, zato pa ne nujno tudi čustvene narave. Motivi, ki se skrivajo v ozadju, se bolj povezujejo z razumevanjem in radovednostjo kot pa z ohranjanjem pozitivne samopodobe. Morda bi to lahko kazalo tudi, da je samospoštovanje bolj povezano z izkrivljanjem (v negativni ali pa pozitivni smeri) kot pa z resničnim poznavanjem. Možno pa je tudi, da visoko zadovoljstvo s samim seboj tudi nekoliko nižja motivacijo za samozavedanje, ker je razlika med realnim in idealnim jazom manjša in potemtakem iskanje načinov za zmanjševanje te razlike ali pa predstavljanje sebe v drugačnih vlogah ni potrebno. Pri posameznikih z nizkim zadovoljstvom je ta razlika velika, večja pa je tudi težnja po razumevanju lastnih stanj (Conway in Giannopoulos, 1992). Koncept refleksije je med drugim povezan s prijetnimi navadami (avtorja vprašalnika v postavkah refleksije npr. večkrat uporabita besedo »rad«) in bi ga tako sicer težje povezali z neko nujno po zmanjševanju zaznane razlike med realnim in idealnim jazom, vendar pa bi lahko raziskovanje vlog jaza in ustvarjalno iskanje rešitev pripomoglo k samospoštovanju na globalni ravni, čeravno razlike med realnim in idealnim jazom morda niti ne zmanjšuje.

Glede na precejšnje število konceptov, ki so skupni obema vidikoma samozavedanja ter emocionalni inteligentnosti (npr. razločevanje, prepoznavanje in kontrola emocij), smo pričakovali tudi, da bo prišlo do pomembnih pozitivnih povezav med emocionalno inteligentnostjo in refleksijo ter do negativnih povezav med emocionalno inteligentnostjo in ruminacijo. Iz tabele 2 je razvidna negativna povezava ruminacije in upravljanja emocij, refleksija pa se je pomembno povezovala s prepoznavanjem in razumevanjem emocij ter z njihovim izražanjem in poimenovanjem. Kontrola za povezavo med ruminacijo in refleksijo je navedene korelacije še povečala, hkrati pa je postala pomembna tudi negativna korelacija med ruminacijo ter izražanjem in poimenovanjem emocij. Naši rezultati tako podpirajo zastavljene hipoteze in so v skladu s študijami, ki kažejo, da se ruminacija povezuje slabšim razločevanjem in manj jasnimi emocijami (Campbell idr., 1996; Salovey idr., 1995), pa tudi z izogibanjem globljemu razumevanju (Borkovec idr., 1995).

Rezultati tako nakazujejo, da zavedanje emocij samo po sebi še ni emocionalno inteligentno; pomembni so tudi način razmišljanja in razumevanje. Slednje je prisotno

pri refleksiji, saj gre za kognitivni in ne čustveni motiv samozavedanja. Zanimivo je, da so pri refleksiji največje povezave z izražanjem in poimenovanjem ter prepoznavanjem in razumevanjem emocij, korelacija z upravljanjem pa je nekoliko nižja, medtem ko je pri ruminaciji ravno obratno – največja je prav korelacija z upravljanjem. To se sklada z nekoliko hipotetično naravo refleksije (podobnosti s fantazijo, raziskovanje novih vlog jaza ipd.), ki se v tem smislu ne nanaša nujno na uravnavanje konkretnih čustev. Po drugi strani pa bi, glede na to, da je v ruminaciji prisoten čustveni motiv, lahko pričakovali večje povezave prav z uravnavanjem emocij. Predvsem negativna čustva lahko namreč povečajo potrebo po ruminaciji, vendar slednja vsaj po mnenju nekaterih avtorjev (Borkovec idr., 1995) ni najbolj konstruktivna in je kljub navidezno globokemu razmišljanju povezana celo z izogibanjem pravemu problemu. Podobno bi lahko pri posameznikih z manjšimi sposobnostmi uravnavanja emocij pričakovali, da pri samozavedanju težje odmislijo trenutna emocionalna stanja in tako o samem sebi težje razmišljajo na bolj kognitivni ravni.

Interpretacijo rezultatov do neke mere ovira sama narava uporabljenih instrumentov. Vsi uporabljeni vprašalniki so namreč samoocenjevalni, samoocenjevanje pa temelji na samozavedanju, ki je v tem primeru ena od raziskovanih spremenljivk. V morebitnih nadaljnjih študijah povezave med emocionalno inteligentnostjo in samozavedanjem bi bilo morda bolje uporabiti kakega od testov emocionalne inteligentnosti, ki bi lahko nadalje razjasnili odnos med tema dvema osebnostnima lastnostma. V nadaljnjih raziskavah bi bilo tudi zanimivo preveriti, kako natančne in zanesljive so samoocene pri ruminaciji in refleksiji. Slabši rezultati pri ruminaciji bi npr. lahko potrdili domnevo Borkovca idr. (1995), ki ruminacije niti ne pojmujejo kot samozavedanje v smislu večjega poznavanja in razumevanja.

V raziskavi smo torej potrdili povezanost samozavedanja in samospoštovanja. Ruminacija kaže negativne povezave s samospoštovanjem, medtem ko refleksija s samospoštovanjem korelira pozitivno. Potrdili smo tudi povezave med refleksijo in emocionalno inteligentnostjo ter negativne povezave z ruminacijo. Zaključimo lahko, da je tako pri emocionalni inteligentnosti kot pri samospoštovanju pomemben tudi način razmišljanja o samem sebi in da ni vsako tako razmišljanje tudi emocionalno inteligentno.

Zahvala

Avtorji se zahvaljujejo Andreji Avsec za pomoč pri načrtovanju in izvedbi raziskave.

Literatura

- Borkovec, T. D., Roemer, L. in Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: Opposite sides of the emotional processing coin. V: J. W. Pennebaker (ur.), *Emotion, disclosure, & health* (str. 47–70). Washington, DC: American Psychological Association.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F. in Lehman, D. R.

- (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 141–156.
- Cherniss, C. (2000, april). *Emotional Intelligence: What it is and why it matters*. Prispevek, predstavljen na srečanju Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA. Sneto 21. 11. 2005 s: <http://www.eiconsortium.org>.
- Conway, M. in Giannopoulos, C. (1992). Self-esteem and specificity in self-focused attention. *The Journal of Social Psychology*, 133 (1), 121–123.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. in Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness – Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gurňáková, J. (2004). What induces private self-consciousness? Effects on/of self-concept, self-esteem, irrationality and basic beliefs. *Studia psychologica*, 46 (4), 265–272.
- Leary, M. R. (2000). Self-consciousness. V: A. E. Kazdin (ur.), *Encyclopaedia of psychology*, Vol. 7 (str. 209–210). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mor, N. in Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128 (4), 638–662.
- Nystedt, L. in Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143–159.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. in Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. V: J. W. Pennebaker (ur.), *Emotion, disclosure, & health* (str. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tafarodi, R. W. in Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673.
- Takšić, V. (2002, oktober). *The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology*. Prispevek, predstavljen na srečanju The First International Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- Takšić, V., Mohorić, T. in Munjas, R. (2006). *Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom*. [Emotional Intelligence: Theory, Operationalization, Implementation and Relationship with Positive Psychology]. Neobjavljen članek, Sveučilište u Rijeci [Unpublished manuscript, University of Rijeka].
- Tesser, A. (2000). Self-esteem. V: A. E. Kazdin, (ur.). *Encyclopaedia of Psychology*, Vol. 7 (str. 213–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Trapnell, P. D. in Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.

ZBIRKA
ZRENJA

Ljubica Marjanovič Umek,
Simona Kranjc in Urška Fekonja

Otroški govor:
razvoj in učenje

R: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR:



R: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR: RAZVOJ IN UČENJE OTROŠKI GOVOR:

Razvoj Vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (SAI) in preverjanje izhodišča Recipročnega modela izgorelosti

*Andreja Pšeničny**
Inštitut za razvoj človeških virov, Ljubljana

Povzetek: V prispevku predstavljamo oblikovanje novega Vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (SAI). Nastal je na osnovi Recipročnega modela izgorelosti s povezovanjem podatkov iz strokovnih virov ter raziskovalnega dela v okviru Inštituta za razvoj človeških virov iz Ljubljane. Oblikovali smo vprašalnik, ki razlikuje med posameznimi stopnjami izgorelosti in njihovimi značilnimi znaki. Cilj raziskave, ki smo jo s tem vprašalnikom in Vprašalnikom zadovoljenosti potreb izvedli na 225 osebah, je bilo: (i) preveriti razlike v stopnji izgorelosti med demografskimi skupinami, (ii) ugotoviti razlike v prisotnosti znakov zvišane in znižane ravni kortizola med razredi izgorelosti, (iii) preveriti, ali se med adrenalno izgorelostjo po zlomu spremenijo vrednote, osebnostne značilnosti in samopodoba, in (iv) preveriti, ali je izgorelost povezana z zadovoljenostjo temeljnih potreb. Rezultati so pokazali, da sindrom izgorelosti v enaki meri ogroža vse demografske skupine, tudi nezaposlene osebe. V zadnjem razredu "adrenalni izgorelosti po adrenalnem zlomu" lahko pride do sprememb vrednot in osebnostnih značilnosti. Med izgorelostjo se spreminja več vidikov samopodobe. Močna obratno sorazmerna povezanost med stopnjo izgorelosti in oceno zadovoljenosti potreb se ujema z izhodiščem Recipročnega modela izgorelosti.

Ključne besede: sindrom adrenalne izgorelosti, izgorelost, recipročni model izgorelosti, vprašalniki

Development of Adrenal Burnout Syndrome Questionnaire and testing the basis of Reciprocal Burnout Model

*Andreja Pšeničny**
Institute for development of human resources, Ljubljana, Slovenia

Abstract: The paper presents the new Adrenal Burnout Syndrome Questionnaire (ABS Questionnaire). The questionnaire is based on the Reciprocal Burnout Model, combining the existing academic findings with the research efforts of the Inštitut za razvoj človeških virov (Institute for Human Resources Development), Ljubljana. The questionnaire distinguishes among separate stages of burnout and correlates them with their characteristic symptoms. The survey has been conducted on 225 participants, employing the ABS Questionnaire and the Questionnaire on the Basic Needs Fulfilment. The objectives of the survey were: (i) to investigate the burnout level in different demographic groups; (ii) to examine the presence of the symptoms of both increased and decreased cortisol levels in different burnout classes; (iii) to explore whether personal values, personality traits and the self-concept change in the period of the adrenal burnout following the break of the HPA axis, and (iv) to examine whether the burnout is

* Naslov / Address: Andreja Pšeničny, Inštitut za razvoj človeških virov, Gasilska 19, 1000 Ljubljana, e-mail: andreja.psenicny@guest.arnes.si

related to the fulfilment of basic needs. The results indicated that the burnout syndrome may affect all demographic groups (including the unemployed) equally. In the last stage (the adrenal burnout after the break of the HPA axis) the change in values and personality may occur. Various facets of self-concept change during the burnout. Strong inverted correlation between the level of burnout and the rating of the level of the needs satisfaction is in accordance with the key assumption of the Reciprocal Model of Burnout.

Key words: adrenal burnout syndrome, burnout, reciprocal burnout model, questionnaires

CC = 2226

V razvitih industrijskih državah je izgorelost (angl. *burnout*) ena od najpomembnejših zdravstvenih tem. Na Nizozemskem je izgorelost v zadnjih letih najpogostejša diagnoza v kategoriji "psiholoških zdravstvenih težav" (Bekker, Croon in Bressers, 2005), ki so razlog za bolniško odsotnost z delovnega mesta. Na Švedskem je izgorelost medicinska diagnoza, 7,4 % populacije pa kaže znake močne izgorelosti (Hallsten, Josephson, in Torgén, 2005). Schaufeli in Enzmann (1998) ter Schaufeli in Buunk (2002) poročajo, da je približno 7 % belgijske populacije resno izgorele. Podobne podatke navaja finska raziskava (Kalimo, 1999). Danski viri (Kristensen, Borritz, Villadsen in Christensen, 2005) poročajo o več kot 10 % močno izgorelih v populaciji. Po tem lahko presodimo, da v zahodnoevropskih državah izgorelost postaja velik zdravstveni problem; še bolj pereč je, če se zavedamo, da se lahko "prenaša" med zaposlenimi (Bakker, Demerouti in Schaufeli, 2003).

Večina raziskovalcev je merila izgorelost v posameznih poklicnih skupinah (zlasti s področja zdravstva, socialnega dela ipd.) in na nereprezentativnih vzorcih. Raziskav, opravljenih na reprezentativnih vzorcih splošne populacije, je malo. Večina rezultatov študij, opravljenih na manjših vzorcih, pravi, da je ta motnja pogostejša med ženskami, da so bolj ogroženi starejši zaposleni, menedžerji in samostojni podjetniki ter višje izobraženi ljudje (Cole, Selahadin, Shannon, Scott in Eyles, 2002; Hakanen, 1999; Lundberg, Mirdberg in Frankenhaeuser, 1994; Matt in Dean, 1993; Mesler in Capobianco, 2001; Mirowsky, 1996; Newbury-Birch in Kamali, 2001; Preston, 1995; Schieman, Van Gundy in Taylor, 2001; Williams, Barefoot, Blumenthal in Helms, 1997). Po rezultatih finske študije (Ahola idr., 2006), ki je zajela reprezentativen vzorec splošne populacije, pa obstajajo le majhne razlike med različnimi populacijskimi skupinami (različnimi glede na spol, starost, izobrazbo, vrsto delovnega mesta, socioekonomski status). V Sloveniji študije, ki bi bila opravljena na splošni populaciji, še ni.

Raziskovalci izgorelosti za merjenje sindroma izgorelosti uporabljajo različne vprašalnike. Maslach Burnout Inventory (Maslach in Jackson; 1986), ki je najpogosteje v rabi, je usmerjen predvsem na vedenje in odzive v delovnem okolju, ne obsega pa intrapersonalnih dejavnikov. Zato smo se odločili za razvijanje novega vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (Vprašalnika SAI), ker tudi drugi pogosto uporabljeni vprašalniki – to so (1) Pines' Burnout Scale (Pines in Aronson, 1988); (2) Shirom-

Melamed Burnout Measure (Melamed, Kushnir in Shirom, 1992) in (3) Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen, Borritz, Villadsen in Christensen, 2005), ki so sicer v manjši meri usmerjeni na delovno okolje – ne razlikujejo med izgorevanjem in adrenalno izgorelostjo ter ne obsegajo intrapersonalnih dejavnikov, kot sta storilnostno pogojena samopodoba in notranja (introjektivna) motivacija, ki vplivata na odnos do zadovoljevanja lastnih potreb, a tudi ne spoznanj raziskav o vlogi kortizola pri tej motnji.

Izhajali smo iz Recipročnega modela izgorelosti (RMI) (Pšeničny, 2006), po katerem je vzrok za izgorevanje in izgorelost neravnovesje (nerecipročnost) med vlaganjem (črpanjem) energije (telesne, čustvene, kognitivne) in zadovoljevanjem potreb (obnavljanjem energije) ter odzivanjem oseb na nerecipročne situacije (osebne lastnosti) v življenjskih in delovnih okoliščinah. Nastal je s povezovanjem podatkov iz strokovnih virov in raziskovalnega dela v okviru Inštituta za razvoj človeških virov iz Ljubljane. Želeli smo razviti vprašalnik, ki bo razlikoval med posameznimi stopnjami izgorelosti in njihovimi značilnimi znaki ter s tem pripomogel k prepoznavanju zadnje stopnje izgorelosti adrenalne izgorelosti (Pšeničny, 2006).

Ker smo želeli ugotoviti tudi povezavo med oceno zadovoljenosti temeljnih potreb in izgorelostjo, smo oblikovali še kratek Vprašalnik zadovoljenosti potreb (VZP) iz osmih postavk, ki temelji na Maslowovi hierarhiji potreb (Maslow, 1971). Z njim smo preverjali, kako osebe ocenjujejo zadovoljenost posameznih skupin potreb.

Potrebe

Teoretiki motivacije različno definirajo pojem potrebe: potrebe so stanja organizmičnega primanjkljaja, neravnovesja (ali tudi preobilja), ki zahtevajo vnovično uravnovešanje; potreba je vsaka motivacijska sila, ki je pomembna za življenje, rast in subjektivno blagostanje. Pomemben pogoj je, da deluje v najrazličnejših okoliščinah, ne le v specifičnih razmerah. Kadar onemogočimo zadovoljevanje potrebe, temeljna motivacija nujno vodi k škodljivim posledicam na področju zdravja in adaptacije. Po tem merilu lahko motivatorje razdelimo na potrebe in želje, pri čemer onemogočanje prvih vodi v patologijo, onemogočanje drugih pa ne. Prve delimo na fiziološke in psihične, druge pa na organizmične in pridobljene (Lamovec, 1988).

V zgodovini psihologije so avtorji izdelali več klasifikacij potreb. Po Murrayu (1943) je osnovno izhodišče teorije potreb, da človekovo vedenje usmerja notranje neravnovesje. Potrebo opredeli kot zmožnost ali pripravljenost na določen odgovor v danih okoliščinah. Razlikuje med primarnimi (visceralnimi – biološkimi) in sekundarnimi (psihogenimi) potrebami. Maslow (1971) je potrebe razdelil na temeljne in višje; razporedil jih je v piramido s petimi stopnjami, od katerih prve pokrivajo “potrebe pomanjkanja” (fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po sprejetosti (pripadnosti) in ljubezni ter potrebe po samospoštovanju in spoštovanju drugih), ostale pa so “potrebe rasti” (potrebe po spoznavanju, estetske potrebe in potrebe po samouresničevanju). Hierarhija potreb temelji na predpostavki, da morajo biti nižje

potrebe zadovoljene vsaj v določeni meri, če naj se višje sploh aktivirajo. Kognitivno-izkustvena teorija jaza (Epstein, 1990) pravi, da mora posameznik zadovoljiti štiri temeljne potrebe: načelo ugodja (užitek proti bolečini), potrebo po samospoštovanju, potrebo po povezanosti, pripadnosti in potrebo po konsistentnosti samopodobe. Teorija samodoločenosti (Ryan in Deci, 2000) pravi, da imamo ljudje temeljne psihične potrebe po avtonomnosti, kompetentnosti in povezanosti z drugimi, ki so tudi osnovni intristični (notranji) motivi. Te psihične potrebe določajo potrebne pogoje za doseg psihičnega zdravja in zadovoljstva “njihova zadovoljitev naj bi bila povezana z uspešnim delovanjem posameznika.

Okoliščine, ki ovirajo zadovoljitev temeljnih potreb

Po Recipročnem modelu izgorelosti (RMI) je osnovni vzrok za izgorelost nesorazmerje med vloženo energijo za zadovoljitev temeljnih potreb (potrebe pravega selfa) in njihovo zadovoljenostjo. Ovire za zadovoljevanje temeljnih potreb so lahko notranje ali zunanje.

Notranje ovire

Notranje ovire izhajajo iz introjektne notranje motivacije oziroma konfliktov med različnimi notranjimi motivi. Močna notranja motivacijska vira sta vzdrževanje samopodobe in vrednostni sistem.

1. Samopodoba

Samopodoba obsega predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi ter vrednotenje samega sebe (Musek, 2005). Raziskave kažejo, da je pri izgorelem človeku osrednji del samopodobe najbrž storilnostno pogojena samopodoba (Hallsten idr., 2005). Storilnostno pogojeno samopodobo sestavlja več elementov in je odvisna od tega, v kolikšni meri so ti izpolnjeni, denimo imeti posamezne značilnosti, biti član ali opraviti posamezne naloge torej je odvisna od zunanje potrditve. Bolj je povezana z načelom “delovati” kot z načeloma “biti” in “imeti”. Izgorevanje je tako možno razumeti kot neuspešno prizadevanje, da bi z dosežki, ki so sestavni del samovrednotenja, ohranjali stabilno samopodobo (Crocker in Park, 2004; Kernis in Washull, 1995).

Tovrstna samopodoba je pogosto rezultat vzgoje s pogojevano ljubeznijo (Assor, Roth in Deci, 2004) ter pripelje do zanemarjanja (odlaganja) lastnih potreb, saj zadovoljevanje potreb drugega prinese več zunanjega priznanja. Če vzgoja nenehno podkrepljuje zadovoljevanje pričakovanj staršev (potrebe drugega) in ovira zadovoljevanje lastnih potreb s kaznovanjem z odvzemom ljubezni, obenem pa poudarja storilnost kot zaželeno lastnost, se ta pričakovanja

staršev kot introjekti vgradijo v notranje motivacijsko načelo (tj. introjektna motivacija) (Ryan in Deci, 2000). Posledica je lahko zastoj v procesu oblikovanja identitete, separacije in individualizacije. To v končni fazi lahko pripelje do razcepa na pristni in lažni self, ego popačenosti, ki je prisotna pri narcistično strukturirani osebi (Praper, 1999), pri čemer je vsebina lažnega selfa prav storilnostno pogojena samopodoba. Zadovoljevanje potreb storilnostno pogojene samopodobe kot agresivna notranja prisila ("prisilni altruizem", introjektna motivacija) ovira zadovoljevanje potreb pristnega selfa, torej temeljnih potreb; ovira jih tudi tesnoba, ki se poraja že ob pojavljanju potlačenih temeljnih potreb (Pšeničny, 2006). Zato oseba s storilnostno pogojeno samopodobo ne zmore postavljati meja (reči ne) niti tedaj, ko je to v jasnem nasprotju z njenimi temeljnimi potrebami, saj si s tem ruši samopodobo. Takšna potreba (npr. potreba po počitku) se niti ne ozavešči, marveč samo sproži tesnobo.

To je vzrok, zakaj se ljudje različno odzivamo na situacije, v katerih se izčrpavamo. Človek, ki zaznava svoje potrebe, zaznava tudi neregularnost izmenjave. Če so potrebe nezadovoljene, bo dajal manj, zahteval več ali pa izstopil iz neustreznih okoliščin ter uravnotežil porabo in pridobivanje energije. Človek, ki je svoje potrebe potlačil, bo čutil tesnobo, vendar jo bo skušal omiliti s "hranjenjem" storilnostno pogojene samopodobe. Zato iz neregularne situacije ne bo izstopil in je ne bo poskušal spremeniti, marveč bo vanjo vlagal vse več. Končni rezultat je lahko sindrom adrenalne izgorelosti.

2. Vrednote

Obe identiteti (selfa) nadzira prezahteven nadjaz; ta vsebuje idealni jaz, ki je postal obvezujoč (Higgins, Bond, Klein in Strauman, 1986), ter ponotranjene vrednote primarnega in širšega okolja. Vrednote imajo močan motivacijski naboj. Muskova študija (2000) kaže, da so vrednote mladostnikov, ki so osnova za vseživljenjske vrednote, bolj podobne vrednotam staršev kot vrstnikov. Če starši kot vrednote poudarjajo zadovoljevanje potreb drugega (ubogljivost, pridnost), storilnost in izjemne dosežke (perfekcionizem), si bo človek, ki jo ponotranji, močno notranje (introjektno) motiviran, prizadeval, da bi z izrednimi dosežki zadovoljil pričakovanja drugega (prisilno altruistični perfekcionizem), namesto da bi si postavljaj lastne cilje in jim sledil (avtonomnost) (Pšeničny, 2006).

Človek v življenju vstopa v različne socialne interakcije in se pri tem srečuje z vrednostnimi sistemi okolja. Če so razlike med notranjim in zunanjim vrednostnim sistemom (npr. vrednostnim sistemom podjetja, bližnjih oseb) zelo velike, sprožajo notranje napetosti. Tovrstna napetost lahko pripelje do treh procesov: prilagajanja, prevzemanja vrednot okolja ali zavračanja (Pšeničny in Findeisen, 2005). Če so razlike prevelike in prilagoditev ni možna, notranja prisila deluje nenehno. Drugi vir napetosti je lahko razlika med ponotranjenimi vrednotami in temeljnimi potrebami, če vrednote zahtevajo zanikanje ali odiranje lastnih potreb.

Zunanje ovire

Če okolje ovira zadovoljevanje potreb pravega selfa (brez notranje oviranosti), lahko pride do izgorevanja, vendar se bo to ustavilo takoj, ko bodo zunanje ovire odstranjene. V skrajnem primeru lahko izjemoma pride do izgorelosti, če je oseba energetsko zelo močno opremljena, če so njene temeljne potrebe močno (trajno) nezadovoljene, objektivne ovire okolja pa izrazito močne in trajne. Osebo brez močne notranje motivacije bodo takšne okoliščine pripeljale kvečjemu do delovne izčrpanosti (angl. *wornout*), ne pa do izgorelosti, pri osebah z močno notranjo motivacijo (zlasti iz lažnega selfa) pa bodo pospešile izgorevanje in izgorelost.

Kadar okolje podpira storilnostno pogojeno samopodobo, torej so zahteve in spodbude okolja usklajene z introjektivno motivacijo, bo to bržkone pripeljalo do izgorevanja in izgorelosti.

Vloga kortizola pri sindromu adrenalne izgorelosti

Dolgotrajna obremenitev, ki jo zaznavamo kot obvladljivo (prva in druga stopnja izgorevanja, glej poglavje Razvijanje Vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti - Vprašalnik SAI), nenehno spodbuja osi hipotalamus-hipofiza-adrenalne žleze (HHA) in povečuje izločanje kortizola. Končna posledica kronične hiperaktivnosti osi HHA je zmanjšana odzivnost postsinaptičnih receptorjev monoaminskih nevrotansmitterjev. To pomeni, da se v hipotalamusu blokira zaznavanje povratnih signalov iz kortizola (gre za negativno povratno zanko). Posledica je zmanjšano izločanje kortizola (adrenalna izgorelost, sekundarna insuficienca kortizola), ki se lahko kaže kot znižana raven jutranjega bazičnega kortizola (podobno kot pri posttravmatski stresni motnji), znižana celotna dnevna krivulja ravni bazičnega kortizola ali kot zmanjšano izločanje kortizola v obremenilnih situacijah (Heim, Ehler in Hellhammer, 2000; Miller, Chen in Zhou, 2007; Mommersteeg, van Doornen in Heijnen, 2003; Pruessner, Hellhammer in Kirschbaum, 1999, Pruessner, Hellhammer, Kirschbaum in Meinlschmid, 2003; Schmidt-Reinwald, Pruessner in Hellhammer, 1999; Shirom, Melamed, Toker, Berliner in Shapira, 2005).

Nekateri raziskovalci niso prišli do enakega rezultata pri merjenju bazičnega kortizola pri izgorelih osebah (Melamed, Ugarten, Shirom, Kahana, Lerman in Fromm, 1999). Možen razlog za to je, da so merili raven tega hormona v stanju izgorevanja in ne v stanju adrenalne izgorelosti. Raven jutranjega kortizola je znižana, ko oseba zaznava, da je kronična (ali tudi akutna) obremenitev neobvladljiva, močno ogrožajoča ali povezana z občutkom izgube (Miller idr., 2007). Če povežemo te ugotovitve, je možno sklepati, da imajo osebe, ki izgorevajo, zvišano raven jutranjega bazičnega kortizola (občutek, da so okoliščine obvladljive s povečanim vlaganjem energije), izgorele osebe pa znižano (občutek izgube nadzora), kar smo preverjali tudi s to raziskavo.

Ker se izločanje bazičnega kortizola čez dan spreminja (kar bi lahko opisali s padajočo krivuljo z dvema vrhoma, jutranjim in popoldanskim), raziskovalci opozarjajo, da je treba vzeti po več vzorcev na dan, a tudi več dni zapored, saj se izločanje kortizola odziva tudi na trenutne okoliščine.

Pri osebi, ki doživlja stanje adrenalne izgorelosti, se izločanje kortizola pod pritiskom lahko še zmanjša, zato nekateri raziskovalci temu pravijo tudi sindrom izgorelosti osi HHA ali adrenalna utrujenost (angl. *adrenal burnout*, *adrenal fatigue*) (Eck in Wilson, 2004; Wilson, 2001).

Zvišanje ravni kortizola, do katerega prihaja v stanju izgorevanja pred adrenalnim zlomom, se lahko kaže kot hiperglikemija, evforija, zvišana stopnja energije, vznemirjenost, povečanje količine želodčne kisline, zvišan krvni tlak, a tudi kot zmanjšanje mišične mase in prerazporeditev maščobe v telesu (centralna debelost) ali zmanjšan imunski odziv organizma (Keele, Neil in Joels, 1982).

Pomanjkanje kortizola po adrenalnem zlomu se lahko odraža kot hipoglikemija, nemir, nespečnost, nezmožnost koncentracije, depresivnost, apatija, utrujenost (upočasnjena presnova ogljikovih hidratov), razdražljivost, negativizem, upad iniciativnosti ali socialna izolacija. Neposredno ali posredno vpliva na delovanje vseh organov v telesu in imunski sistem, zato se pri tem pojavi še več telesnih znakov, kakršne opažajo pri sindromu izgorelosti (povečana kapilarna prepustnost – otekanje, omotičnost, driska ali zaprtost, znižan krvni tlak ali padec krvnega tlaka pri vstajanju, ortostatična tahikardija) (Keele idr., 1982; Raj, 2006; Varadaraj in Cooper, 1986).

Razvijanje Vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (Vprašalnik SAI)

Identificiranje oseb, ki so preživele adrenalni zlom, je v našem okolju oteženo, ker je bila diagnoza izgorelosti (Z730 iz MBK – 10) zelo redko v rabi. To stanje navadno opredelijo kot depresivno motnjo, če ne gre za težje somatske simptome, ki jih opredelijo kot somatsko bolezen. Ker pri nas ne izvajajo testiranja ravni kortizola pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti – celo v primeru, da so zaradi posledic izgorelosti hospitalizirane – smo morali posredno, prek opisovanja telesnih in psihičnih znakov pomanjkanja kortizola, ugotavljati, ali je šlo za adrenalno izgorelost (kot jih definirajo Keele idr., 1982; Raj, 2006; Varadaraj in Cooper, 1986).

Pri 7 osebah (3 menedžerji, 1 univerzitetni profesor, 1 zaposleni s področja trženja, 1 vodja PR-službe v državni ustanovi, 1 spremljevalec invalidov), ki so jim zdravniki specialisti psihiatri postavili diagnozo izgorelost, smo iskali znake pomanjkanja kortizola in druge znake adrenalne izgorelosti. Iz usmerjenih pogovorov s temi osebami smo zbrali poročila o znakih v zgodnejših stopnjah izgorevanja (1. in 2. stopnji), jih dopolnili z viri iz literature o izgorelosti in jih primerjali z znaki zvišane ravni kortizola.

Nato smo opravili usmerjene intervjuje še z 22 osebami, ki delajo na odgovornih

delovnih mestih in imajo nekatere težave, ki se ujemajo z znaki izgorevanja (4 menedžerji, 2 zdravnikoma, 2 odvetnikoma, 3 srednješolskima profesorjema, 2 novinarjema, 2 javnima osebamama, 3 zaposlenimi s področja trženja, 2 oskrbovalcema starejših, 2 univerzitetnima profesorjema). Na osnovi teh podatkov smo opredelili znake, ki se pojavljajo na posameznih stopnjah izgorevanja in izgorelosti (1. stopnja: izčrpanost, 2. stopnja: ujetost, 3. stopnja: adrenalna izgorelost) (Pšeničny, 2006) in jih poimenovali razredi izgorelosti (RI). Ker se po adrenalnem zlomu zaradi spreminjanja neuroendokrinih odzivov spreminjajo tudi znaki, smo 3. stopnjo (adrenalna izgorelost), razdelili v dva razreda: 3. razred – adrenalna izgorelost (AI) pred zlomom (obsega tudi zlom) – in 4. razred – adrenalna izgorelost (AI) po zlomu. V skladu s COR-teorijo (Hobfoll in Shirom, 1993, 2000) smo znake razvrstili na tri področja (telesno, čustveno, kognitivno) in dodali še vedenjsko področje.

V 1. razredu izgorelosti – izčrpanosti je znakov manj, zato se človeku dozdeva, da gre za začasno stanje, ki ga je možno odpraviti celo z ignoriranjem počutja in krajšim dopustom. Značilni so izrazita storilnostna usmerjenost, občutek odgovornosti, anksioznost ter občutek, da ga vsi potrebujejo in so odvisni od njega. Takšno stanje navadno traja več let, lahko tudi do 20 let. Pojavlja se:

- na telesnem področju: kot kronična utrujenost, ki ne mine po počitku, bolečine zjutraj in zvečer, napadi hitrega utripanja srca ali panični napadi, gastroenterološke težave in motnje spanja (nespečnost);
- na psihičnem področju: kot povečana dejavnost, frustriranost, razočaranje nad ljudmi, občutek, da so stiki z ljudmi naporni, razdražljivost, anksioznost, žalost, zanikanje telesne in psihične utrujenosti ter bolečin, postavljanje potreb drugega pred svoje.

Za 2. razred izgorelosti – ujetost so značilni močan občutek ujetosti in nemoči, da bi karkoli spremenili, močni telesni simptomi pretirane izčrpanosti, občutki krivde ali jeze ter upadanje storilnostno pogojene samopodobe. Naraščata število znakov in njihova intenzivnost. Stanje lahko traja tudi leto ali dve. Poleg stopnjevanja znakov iz prve stopnje se pojavljajo še:

- na telesnem področju: občasno ali trajno zvišanje krvnega tlaka, bolečine, glavoboli, slabše delovanje imunskega sistema (pogoste okužbe), alergije, kratkotrajni nenadni upadi psihofizične energije;
- na psihičnem področju: občutek ujetosti ter potreba po umiku iz delovnega in življenjskega okolja, upadanje storilnostno pogojene samopodobe, jeza (lahko se stopnjuje do napadov besa) in cinizem, grobost in okrutnost, nezmožnost nadziranja čustvenih odzivov, občutki krivde zaradi upadanja storilnosti, motnje koncentracije in spomina, odtujevanje od bližnjih in sodelavcev, oteženo prepoznavanje laži in manipulacij, zanikanje lastnih potreb, suicidalne misli (brez sistematičnih priprav na samomor).

3. razred izgorelosti – adrenalna izgorelost pred zlomom lahko traja nekaj mesecev. Poleg intenzivnejše telesne in psihične simptomatike iz nižjih razredov so zanj značilni še:

- na telesnem področju: močne motnje spanja v obliki nespečnosti ali pretrganega spanja;
- na psihičnem področju: nezmožnost odločanja in načrtovanja, odsotnost pobud in sanjarjenja, izguba občutka za čas, napadi besa, depresivni občutki, napadi joka, izguba nadzora, smisla in občutka varnosti, načrtovanje bilančnega samomora.

V intervjujih so se pokazali tudi zelo konsistentni simptomi akutnega *adrenalnega zloma*, ki trajajo nekaj tednov ali nekaj mesecev (od dva do štiri mesece) in se še nekaj let periodično vračajo ob obremenitvah:

- na telesnem področju: kot skrajni upadi telesne energije (vsak telesni gib pomeni napor), onemogočeno ali skrajno oteženo ohranjanje budnosti (tudi do 18 ur spanja na dan), bolečine v mišicah in sklepih brez predhodnega napora ali znakov patoloških sprememb, intenzivni znaki senzorne prenasičenosti in izčrpanosti, ki se lahko stopnjujejo do nevroloških simptomov (mravljinčenja po vsem telesu, tremorja, svetloba in zvoki so močno moteči), infarkt, možganska kap, akutne gastroenterološke motnje;
- na psihičnem področju: kot nezmožnost koncentracije (do nezmožnosti branja in razumevanja prebranega), trganje miselnega toka, skrajno omejen kratkoročni spomin in motnje priklica, nezmožnost odločanja, skrajna ranljivost, občutek nezaščitenosti, občutke nemoči in krivde zamenjata močna jeza in skrajni cinizem, negativno storilnostno pogojeno samopodobo (angl. *doing*) zamenjujejo pozitivna samopodoba, neodvisna od dosežkov (angl. *being*), jasni vpogledi v lastno življenjsko situacijo, poskus samomora, navadno bilančnega tipa. Kljub težavam s koncentracijo in spominom je mišljenje zelo jasno, vendar nepovezano z emocionalno in motivacijsko komponento. Zdi se, kot da deluje samo »intelekt«. Osebe so to poimenovala »zlom psihične hrbtenice«, kot da so intelektualni impulzi ločeni od »izvedbe«.

4. razred izgorelosti – vanj spada *obdobje po adrenalnem zlomu*. Povprečno traja od dve do štiri leta, lahko tudi do šest let. Včasih so posledice adrenalnega zloma trajne in pripeljejo do invalidske upokojitve. Najznačilnejši so: močan in dolgotrajen upad delovnih sposobnosti, nenadni močni upadi psihofizične energije, nezmožnost vzpostavljanja/vzdrževanja psihofizičnega ravnotežja, periodično vračanje simptomov akutnega adrenalnega zloma v obremenilnih situacijah, izrazit odpor do prejšnjih življenjskih in delovnih situacij, osebnostne spremembe in spremembe vrednostnega sistema (zlasti upad altruizma in storilnosti kot vrednote) ter spreminjanje samopodobe.

V prvem obdobju (leto ali dve) po zlomu se navedeni simptomi vračajo že pri vsaki najmanjši obremenitvi, telesni ali čustveni, in se najprej pokažejo kot nenadni upadi energije, ki za seboj povlečejo tudi vse druge simptome. Pozneje se ti simptomi pojavljajo redkeje, vendar brez izjeme v stiku z obremenilno situacijo, ki je bila sprožilni dejavnik adrenalnega zloma (podobno kot pri posttraumatski stresni motnji). Celo oseba, ki je adrenalni zlom doživela pred petimi leti, poroča o občasnem vračanju posameznih simptomov.

Na to, da gre najbrž za spremembe v ravni kortizola pred in po adrenalnem zlomu, kaže še en zanimiv znak. Skoraj vse osebe z znaki adrenalne izgorelosti so poročale, da so nekaj let pred zlomom bolj ali manj pogosto doživljale napade hitrega utripanja srca in občasna ali trajna zvišanja krvnega tlaka. Po zlomu se je prej pogosto zvišan krvni tlak skoraj čez noč znižal, tahikardije so minile. Nekatere osebe so poročale, da so se napadi hitrega bitja srca pojavili šele po adrenalnem zlomu; navadno so bili vezani na spremembo telesnega položaja.

Znake, ki smo jih zbrali s pomočjo usmerjenih intervjujev in iz literature, ter znake povečane in zmanjšane ravni kortizola smo razvrstili glede na to, v katerem razredu izgorelosti se začnejo pojavljati. Poimenovali smo jih *značilni znaki posameznega razreda*. Nato smo jih razdelili na štiri področja: telesno, čustveno, vedenjsko in kognitivno. Vprašalnik SAI je tako sestavljen iz štirih lestvic SAI – F (telesni simptomi – 45 postavk), SAI – E (čustveni simptomi – 94 postavk), SAI – V (vedenjski simptomi – 61 postavk) in SAI – K (kognitivni simptomi – 46 postavk). Vanj so vključena tudi vprašanja, povezana s storilnostno pogojeno samopodobo in spreminjanjem vrednot, ter vprašanja, ki se nanašajo na posameznikov odnos do zadovoljevanja lastnih potreb. Rezultat vprašalnika je posameznikova stopnja izgorelosti (SI), ki je uvrščena v razred izgorelosti (RI).

Pripravili smo tudi navodilo za izračunavanje rezultatov ter v Excel programu prednastavili formule za izračunavanje posameznikovega rezultata – stopnje izgorelosti (SI) in uvrstitev rezultata v razred izgorelosti (RI). Vprašalnik je dostopen na spletni strani www.institut.burnout.si.

Vprašalnik zadovoljenosti potreb (Vprašalnik ZP)

Za osnovno izhodišče o temeljnih potrebah smo uporabili Maslowovo hierarhijo potreb (Maslow, 1971), ki smo ji kot posebno kategorijo dodali materialne potrebe. Materialne potrebe smo dodali kot izražanje kaptativnih in retentivnih potreb (pridobiti, posedovati, zadržati) iz Shultz-Henckejeve (1952) teorije zavrnosti. Maslowovo poimenovanje potreb smo zaradi lažjega razumevanja pojmov malo priredili. Vprašalnik zadovoljenosti potreb je sestavljen iz navodila (»Prosimo, da ocenite, v kolikšni meri so zadovoljene vaše potrebe.«) in 8 postavk (potrebe so: materialne, telesne, varnost,

čustvene, socialne, spoštovanje, intelektualne, osebna rast in razvoj). Testirane osebe so zadovoljenost potreb ocenjevale na 5-stopenjski lestvici (1 – niso, 2 – slabo, 3 – srednje, 4 – pretežno, 5 – povsem). Rezultati vprašalnika so: ocena zadovoljenost materialnih potreb, telesnih potreb, potrebe po varnosti, čustvenih potreb, socialnih potreb, potrebe po spoštovanju, intelektualnih potreb ter potrebe po osebni rasti in razvoju. Iz aritmetične sredine vseh postavk smo izračunali še skupno povprečno oceno zadovoljenosti vseh potreb (ZPSK).

Raziskovalni problem

Najprej nas je zanimalo, ali se znaki, ki smo jih na osnovi usmerjenih intervjujev in virov iz literature empirično opredelili kot značilne za posamezen razred izgorelosti, tudi različno razvrščajo po razredih. Želeli smo tudi preveriti, ali se različne demografske skupine oseb med seboj razlikujejo po stopnji izgorelosti in ali izgorelost, zlasti adrenalni zlom, lahko pripelje do sprememb v osebnostnih značilnostih, vrednotah in samopodobi. Zanimalo nas je še, ali do razlik med razredi izgorelosti prihaja tudi pri poročanju testiranih oseb o znakih zvišane in znižane ravni kortizola. Naposled smo preverjali še povezanost stopnje izgorelosti z ocenjevanjem zadovoljenosti temeljnih potreb in odnosom do lastnih potreb.

Na osnovi do sedaj izvedenih raziskav in lastnih opažanj smo oblikovali naslednje hipoteze:

1. Razmerje med deleži izbranih značilnih znakov posameznega razreda izgorelosti omogoča uspešno razvrščanje v razrede izgorelosti.
2. Stopnja izgorelosti se razlikuje glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe in status zaposlitve.
3. Pri osebah v 4. razredu izgorelosti po adrenalnem zlomu lahko pride do sprememb vrednot in osebnostnih značilnosti.
4. Negativna storilnostno pogojena samopodoba pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti, narašča iz razreda v razred, pozitivna samopodoba pa se zmanjšuje iz razreda v razred.
5. Znaki zvišane ravni kortizola se v 3. in 4. razredu izgorelosti zmanjšajo, znaki znižane ravni kortizola pa se v 3. in 4. razredu izgorelosti povečajo.
6. Stopnja izgorelosti je negativno povezana z oceno zadovoljenosti potreb in pozitivno povezana s posameznikovim odnosom do lastnih potreb.

Metoda

Udeleženci

Med januarjem in aprilom 2006 smo testirali hipoteze na priložnostnem vzorcu 225 oseb. Med testiranimi osebami je bilo 150 žensk in 75 moških. V vzorcu je bilo:

- 5* oseb (3 ženske in 2 moška), ki so jim psihiatri postavili diagnozo izgorelosti; 3 od teh so bile v obdobju 2003–2005 hospitalizirane na EKI Psihiatrične klinike v Ljubljani, 1 pa v Psihiatrični bolnišnici Begunje (vprašalnik so reševali na spletni strani www.institut.burnout.si; navodila so bila pisna; pozneje smo z njimi vzpostavili individualni stik, če so sami tako želeli);
- 21* oskrbovalcev starejših oseb na domu (individualno izpolnjevanje, ustna in pisna navodila);
- 14 študentov podiplomskega študija psihologije (skupinsko izpolnjevanje, ustna in pisna navodila),
- 42* zaposlenih iz dveh podjetij (skupinsko izpolnjevanje, pisna navodila);
- 143 oseb, ki so vprašalnik izpolnile na spletni strani (pisna navodila).

Tabela 1. *Frekvence in deleži testiranih oseb po starosti, stopnji izobrazbe in statusu zaposlitve.*

	<i>N</i>	%
starost v letih		
do 20	14	6,2
od 20 do 30	56	27,6
od 30 do 40	71	31,6
od 40 do 50	59	26,2
nad 50	19	8,4
stopnja izobrazbe		
4. stopnja	21	9,3
5. stopnja	62	27,6
6. stopnja	33	14,7
7. stopnja	84	37,3
več	20	8,9
ni podatka	5	2,2
status zaposlitve		
nezaposlen	58	25,8
delavec/uslužbenec	137	60,9
menedžer	19	8,4
samostojni podjetnik	11	4,9

* Te osebe so izpolnile tudi slovensko verzijo vprašalnika Maslach Burnout Inventory (Maslach in Jackson, 1986).

Vse udeležence smo ustno in/ali pisno seznanili z raziskovalnim namenom zbiranja podatkov. Enako pojasnilo je bilo na voljo na spletni strani, in sicer kot uvod k vprašalniku.

V tabeli 1 so prikazane demografske skupine, oblikovane glede na kategorije različnih spremenljivk.

Postopek

Podatke smo zbrali na naslednje načine:

- 82 oseb je izpolnilo tiskano različico Vprašalnika SAI in Vprašalnika ZP (študenti, oskrbovalci starejših, zaposleni v podjetjih),
- 143 oseb je enaka vprašalnika izpolnilo na spletni strani.

Vse testirane osebe so za izpolnjevanje dobile enaka pisna navodila, del pa jih je prejel tudi enaka ustna navodila, v skladu s katerimi so izbrale enega ali dva odgovora na vsako postavko vprašalnika SAI oziroma ocenjevale zadovoljenost svojih potreb v Vprašalniku ZP. V skupinah, kjer smo dali udeležencem poleg pisnih še ustna navodila, smo preverili, ali razumejo navodilo in pomen posameznih postavk. Testiranci niso imeli vprašanj oziroma pripomb na jasnost navodil in postavk vprašalnikov.

Preverili smo, ali je različno zbiranje podatkov vplivalo na rezultate vprašalnika. Tiskane vprašalnike so izpolnile nekatere zaposlitvene skupine (zaposleni iz dveh podjetij, oskrbovalci starejših na domu in podiplomski študenti). Na spletni strani bi obstajala možnost, da vzorec ne bi bil naključen, da bi torej vprašalnike izpolnjevale zlasti tiste osebe, ki bi pri sebi opažali znake izgorelosti. Najprej smo primerjali skupni srednji stopnji izgorelosti (SSI) testirancev s spletne strani in tistih, ki so izpolnili tiskane vprašalnike. Rezultati *t*-testa so pokazali, da med srednjima stopnjama izgorelosti med obema skupinama testirancev ni statistično pomembnih razlik (tiskani vprašalniki: $N = 82$, $M = 0,70$, $SD = 0,84$; spletna stran: $N = 143$, $M = 0,73$, $SD = 0,75$; $t(223) = -0,26$, $p = 0,799$). S χ^2 -testom smo še preverili, ali se skupini razlikujeta po frekvenčni

Tabela 2. Primerjava števila testirancev s spletne strani in testirancev, ki so izpolnili tiskane vprašalnike, po razredih izgorelosti.

razredi izgorelosti	skupine testirancev	
	tiskani vprašalniki	spletna stran
ni znakov	37	62
1. razred	24	33
2. razred	12	36
3. in 4. razred	9	12
skupaj	82	143

razdelitvi uvrščenih v posamezne razredih izgorelosti. Zaradi majhnega števila testirancev v 3. in 4. RI smo združili ta dva razreda. Tudi število testirancev, ki so se uvrstili v posamezne razrede izgorelosti (glej tabelo 2), se med skupinama ni statistično značilno razlikovalo, $\chi^2(3) = 4,64, p = 0,200$. Način zbiranja podatkov torej ni pomembno vplival na rezultate.

Pripomočki

Vprašalnik SAI

Pri postavkah na SAI vrednosti od 0 do 3 predstavljajo stopnje izgorelosti, pri čemer 0 pomeni »ni znaka«, 1 »prisoten znak v zadnjem letu«, 2 »znak se stopnjuje v zadnjem letu«, 3 pa »znak se močno stopnjuje v zadnjem letu. Zanesljivost Vprašalnika SAI, določena po metodi Cronbach, je znašala $\alpha = 0,990$. Zanesljivosti posameznih lestvic so znašale: za SIA-F $\alpha = 0,943$, za SAI-E $\alpha = 0,979$, za SAI-V $\alpha = 0,958$, za SAI-K $\alpha = 0,958$. Konstruktivno veljavnost vprašalnika smo preverjali s primerjavo rezultatov pripomočka Maslach Burnout Inventory (Maslach in Jackson, 1986) pri 73 odraslih osebah, tj. 29 moških in 44 ženskah (glej poglavje Udeleženci). Aritmetična sredina njihovega rezultata (SSI) je znašala 0,68, standardni odklon pa 0,79. Ugotovljena je bila močna povezanost obeh vprašalnikov ($r = 0,72$). Osebe, ki so dosegale visok rezultat na Vprašalniku SAI, so kazale močne znake adrenalne izgorelosti. Vse osebe, ki so dosegle najvišji rezultat in bile uvrščene v 4. razred izgorelosti, so imele tudi medicinsko diagnozo izgorelosti (Z730). Petim med njimi so zdravniki specialisti psihiatri postavili to diagnozo pred testiranjem, dva pa sta po testiranju na spletni strani obiskala Inštitut za razvoj človeških virov, od koder sta bila napotena še na pregled k zdravniku specialistu psihiatru. Pri obeh je psihiater postavil diagnozo izgorelosti.

Korelirali smo dosežke na lestvicah Vprašalnika SAI s stopnjo izgorelosti (SI) in ugotovili naslednje vrednosti: za telesno lestvico SAI-F $r = 0,90$; za čustveno lestvico SAI-E $r = 0,98$; za vedenjsko lestvico SAI-V $r = 0,95$; za kognitivno lestvico SAI-K $r = 0,95$. Korelacije stopnje izgorelosti (SI) med lestvicami so znašale med 0,79 (korelacija med SAI-F in SAI-K) in 0,89 (korelacija med SAI-V in SAI-K). Korelacije posameznih postavk s stopnjo izgorelosti (SI) so se gibale med 0,35 in 0,77, korelacije med postavkami pa med 0,11 in 0,76. Rezultate vprašalnika smo označili kot SI (stopnja izgorelosti pri posamezniku), SSI (srednja stopnja izgorelosti v posamezni skupini) in RI (razred izgorelosti). Ti so se nato pojavili v vlogi odvisnih in neodvisnih spremenljivk. Odvisne spremenljivke so bile, ko smo rezultate primerjali po demografskih podatkih (spolu, starosti, stopnji izobrazbe, statusu zaposlitve). Kot neodvisno spremenljivko pa smo RI uporabili, ko smo primerjali značilne znake posameznega razreda izgorelosti in ugotavljali vrednosti različnih odvisnih spremenljivk: sprememb vrednot, osebnostnih značilnosti, negativne storilnostno pogojene samopodobe, pozitivne samopodobe, znakov zvišane in znižane ravni kortizola, odlaganja in pojavljanja upoštevanja potreb.

Faktorji vprašalnika SAI

Eksploratorna factorska analiza (metoda najmanjših kvadratov) z rotacijo Promax je izločila 5 faktorjev, ki so skupaj pojasnili skoraj polovico variance (tabela 3). Faktorje smo poimenovali:

1. Izguba notranje motivacije – je najmočnejše povezana s postavkami, ki se nanašajo na odsotnost zanimanja, navdušenja, idej, pobud, odločanja, zavzetosti za delo, in na občutek dolgočasja, otopelosti, zmanjšanje sposobnosti.
2. Storilnostno pogojena samopodoba – korelira s postavkami, kot so delo kot najpomembnejša vrednota, odpovedovanje počitku in zabavi, zmanjševanje potreb, upoštevanje potreb drugih, na učinkovitosti temelječ občutek varnosti in lastne vrednosti.
3. Telesna izčrpanost – je povezana s postavkami, kot so utrujenost po počitku, bolečine, občutek teže, močnejša potreba po počitku, motnje spanja, nenadni padci energije.
4. Kognitivna izčrpanost – je povezana s postavkami, kot so motnje koncentracije, spomina in odločanja, trganje miselnega toka, mehanično opravljanje dela, izguba občutka za čas.
5. Izguba nadzora in varnosti – korelira s postavkami, kot so izguba nadzora nad življenjem in negotovost, občutek odgovornosti za vse, občutek strahu, da bi človek razočaral druge, izguba občutka varnosti, pa tudi z občutkom ujetosti.

Navedeni faktorji se razlikujejo od tistih, ki jih najpogosteje navaja strokovna literatura (Maslach in Leiter, 1997). To je razumljivo, saj je vprašalnik oblikovan na osnovi Recipročnega modela izgorelosti (Pšeničny, 2006), ki povezuje izgorelost s storilnostno pogojeno samopodobo in iz nje izhajajočo motivacijo, ki sta se tudi izkazala za najmočnejša faktorja. Faktorji, ki smo jih dobili z analizo, se delno razlikujejo od lestvic vprašalnika. Tretji in četrti faktor (telesna in kognitivna izčrpanost) se v veliki meri prekrivata s SAI-F in SAI-K, pri prvem faktorju (izguba notranje motivacije) prevladujejo postavke iz SAI-E. Pri drugem in petem faktorju (storilnostno pogojena samopodoba, izguba nadzora in varnosti) so zastopane postavke iz SAI-K, SAI-V in

Tabela 3. Nasičenost faktorjev vprašalnika SAI (eksploratorna factorska analiza, metoda najmanjših kvadratov, rotacija Promax).

Faktorji	lastna vrednost	deleži pojasnjene variance (%)	kumulativni delež (%)	lastna vrednost po rotaciji
1. izguba notranje motivacije	71,53	40,67	40,67	61,05
2. storilnostna samopodoba	7,16	2,91	43,57	45,56
3. telesna izčrpanost	4,94	2,05	45,58	53,73
4. kognitivna izčrpanost	4,40	1,79	47,37	48,62
5. izguba nadzora in varnosti	3,80	1,54	48,91	16,93

SAI-E. To pritrjuje ugotovitvam Hallstena idr. (2005), da je storilnostno pogojena samopodoba (2. faktor) močno povezana z izgorelostjo, zato smo jo tudi podrobneje obdelali v rezultatih.

Vprašalnik ZP

Zanesljivost Vprašalnika ZP, določena po metodi Cronbach, je znašala $\alpha = 0,861$. Korelacije posameznih potreb (postavk) s povprečno skupno zadovoljenostjo potreb (ZPSK) so bile statistično značilne ($p < 0,01$) in močne, razen pri MP, ki je bila srednje močna: MP – ZPSK $r = 0,43$; TP – ZPSK $r = 0,77$; VP – ZPSK $r = 0,92$; ČP – ZPSK $r = 0,80$; SP – ZPSK $r = 0,79$; IP – ZPSK $r = 0,70$; RP – ZPSK $r = 0,75$. Posamezne postavke so tudi statistično značilno ($p < 0,01$), vendar manj močno korelirale med seboj (od $r = 0,17$ med MP in ČP do $r = 0,60$ med IN in RP). Rezultati vprašalnika so bile naslednje spremenljivke: zadovoljenost materialnih potreb (MP), zadovoljenost telesnih potreb (TP), zadovoljenost potrebe po varnosti (VP), zadovoljenost čustvenih potreb (ČP), zadovoljenost socialnih potreb (SP), zadovoljenost potrebe po spoštovanju (UP), zadovoljenost intelektualnih potreb (IP), zadovoljenost potrebe po osebni rasti in razvoju (RP) in ZPSK.

Rezultati in razprava

Srednja stopnja izgorelosti (SSI) je v pričujočem vzorcu znašala 0,72 ($SD = 0,78$; glej tabelo 4). Ker je srednja stopnja izgorelosti rezultat prisotnosti znakov psihične motnje (izgorelosti), smo se vnaprej zavedali, da bo verjetno distribucija rezultatov asimetrična, saj pri velikem delu povprečne populacije znakov te motnje ni opaziti oz. je prisotnih le minimalno znakov, najmanj pa je močno izgorelih oseb. Test asimetričnosti je pokazal pozitivno asimetričnost distribucije v desno (1,018). Tudi logaritemske vrednosti rezultatov niso bistveno normalizirale distribucije rezultatov (0,954), se pa je asimetričnost distribucije približala meji sprejemljivosti (0,584), če smo izključili osebe, ki so dosegle rezultat 0 (ni znakov izgorelosti). Zato smo se odločili, da bomo uporabili

Tabela 4. *Frekvence in deleži uvrščenih oseb v posameznem razredu izgorelosti ter srednja stopnja izgorelosti (SSI) v posameznem razredu izgorelosti.*

razred izgorelosti	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
ni znakov	99	44,0	0,07	0,09
1. razred	57	25,3	0,61	0,25
2. razred	48	21,3	1,43	0,25
3. razred	14	6,2	2,37	0,23
4. razred	7	3,1	2,57	0,30
skupaj	225	100,0	0,72	0,78

izvirne rezultate.

Razlike med srednjimi stopnjami izgorelosti v posameznih razredih izgorelosti so bile statistično značilne, $F(4, 220) = 880,36, p = 0,000$. *Post hoc* analiza LSD je potrdila, da so se SSI statistično značilno razlikovali med vsemi razredi, razen med 3. in 4. razredom. Razliko med 3. in 4. razredom izgorelosti smo opredelili kvalitativno, in sicer se 4. razred izgorelosti od 3. razlikuje po pojavljanju določenih znakov (spremembah samopodobe, osebnostnih značilnosti, znakov znižanega kortizola) ter po zmanjševanju intenzitete ali izginjanju drugih znakov (znakov povišanega kortizola, odrinjanja potreb), ne pa kvantitativno (v vrednosti SI), saj po adrenalnem zlomu nekateri znaki izginejo, nadomestijo pa jih novi. Zato tudi nismo pričakovali, da bi se SSI med tema dvema razredoma statistično značilno razlikovala. V navodila in prednastavljene formule za obdelavo rezultatov vprašalnika smo vključili tudi omenjeno kvalitativno analizo (značilne znake razreda), ki omogoča ločevanje med 3. in 4. razredom.

Znaki izgorevanja so se pokazali na vseh štirih področjih (lestvicah), najmočnejše na lestvici SAI-K (SSI = 0,80), nato na SAI-E (SSI = 0,77), sledila je SAI-F (SSI = 0,68), najmanj pa na SAI-V (SSI = 0,62). Razlike SSI med lestvicami (preverjene s *t*-testom) so bile statistično značilne ($p < 0,05$), razen med paroma SAI-F – SAI-V ter SAI-E – SAI-K. Izgorevanje se torej najmanj odraža v spremembah vedenja, najmočnejše pa ga oseba občuti na kognitivnem področju (kot motnje koncentracije, spomina, odločanja ...).

Čeprav rezultati niso neposredno primerljivi z drugimi raziskavami (nereprezentativen vzorec, nov vprašalnik), so dobljeni rezultati deležev oseb z znaki izgorelosti v splošni populaciji (1., 2., 3. in 4. razred) podobni kot pri drugih raziskavah, prav tako deleži močno izgorelih oseb (3. in 4. razred) (Bekker idr., 2005; Hallsten idr., 2005; Kalimo, 1999; Kristensen idr., 2005; Schaufeli in Enzmann, 1998; Schaufeli in Buunk, 2002).

Testiranje 1. hipoteze

Želeli smo preveriti, ali se razmerja med deleži znakov, značilnih za posamezen razred izgorelosti, ki jih izberejo testirane osebe, uvrščene v posamezen razred izgorelosti, razlikujejo od razmerij med deleži znakov v drugih razredih izgorelosti. Pričakovali smo, da bodo testirane osebe iz posameznega razreda izgorelosti (1., 2., 3. in 4.) izbrale tipične znake svojega razreda pogosteje kot znake nižjih razredov (razen osebe 1. razreda), in da se bo z višanjem razreda delež znakov iz predhodnih razredov večal. V primerjavo nismo vključili oseb, ki niso imele znakov izgorelosti.

Z diskriminantno analizo smo primerjali deleže izbranih znakov, značilnih za posamezen razred izgorelosti, ki so jih izbrale testirane osebe v vsakem od razredov izgorelosti (RI) (tabela 5). Statistično značilni sta bili samo prva in druga funkcija (tabela 6). S prvo funkcijo so bili pozitivno povezani značilni znaki 1. in 2. razreda, z drugo pa značilni znaki 3. in 4. razreda (tabela 7). Vrednost funkcij na centroidih kaže, da so osebe iz 1. razreda izgorelosti izbrale najmanj znakov iz vseh štirih razredov

Tabela 5. Delež znakov, značilnih za posamezen razred izgorelosti, ki so jih izbrali testiranci v posameznem razredu izgorelosti (v %).

značilni znaki	razredi izgorelosti			
	1	2	3	4
znaki 1. razreda	26,2	49,5	85,4	86,1
znaki 2. razreda	11,2	39,6	74,5	75,2
znaki 3. razreda	7,1	27,3	70,0	72,3
znaki 4. razreda	7,1	18,4	44,9	68,2

Tabela 6. Test enakosti centroidov razredov izgorelosti.

Test funkcij	Wilksova		df	p
	lambda	χ^2		
1/3	0,12	262,03	9	0,000
2/3	0,81	25,71	4	0,000
3	0,99	0,22	1	0,641

Tabela 7. Relativni vpliv prediktorjev na prvo in drugo funkcijsko vrednost (standardizirani koeficienti) ter povezanost spremenljivk s prvo in drugo funkcijo (strukturna matrika).

značilni znaki	standardizirani koeficient		strukturna matrika	
	kanonične diskriminantne funkcije		funkcija	
	1	2	1	2
znaki 1. razreda	0,576	-0,63	0,931*	-0,110
znaki 2. razreda	0,468	-0,24	0,897*	0,025
znaki 3. razreda	0,086	1,23	0,644	0,760*
znaki 4. razreda	0,056	1,27	0,570	0,614*

* največje absolutne korelacije med vsako spremenljivko in posamezno diskriminantno funkcijo

Tabela 8. Vrednosti funkcij na centroidih razredov izgorelosti.

razredi izgorelosti	funkcija		
	1	2	3
1. razred	-2,23	-0,28	-0,00
2. razred	0,69	-0,56	0,01
3. razred	4,21	0,38	-0,09
4. razred	5,09	0,96	0,12

izgorelosti, vendar največ znakov 1. razreda. V primerjavi z njimi so osebe iz 2. razreda izgorelosti izbrale večje število značilnih znakov izčrpanosti in ujetosti. Obenem pa so izbrale manj znakov adrenalne izgorelosti kot osebe iz 3. in 4. razreda izgorelosti. Osebe iz 3. razreda izgorelosti so izbrale več značilnih znakov iz vseh štirih razredov izgorelosti kot osebe iz 1. in 2. razreda izgorelosti, vendar manj znakov izgorelosti pred in po adrenalnem zlomu kot osebe iz 4. razreda izgorelosti. Osebe iz 4. razreda izgorelosti so izbrale največ značilnih znakov iz vseh razredov izgorelosti (tabela 8).

Analiza je pokazala, da je glede na razmerja deležev izbranih značilnih znakov iz posameznega razreda testirance možno z 88,9 % uspešnostjo uvrstiti v razrede izgorelosti.

Prva hipoteza, da je razmerje med deleži izbranih značilnih znakov posameznega razreda izgorelosti omogoča uspešno razvrščanje v razrede izgorelosti, je bila tako potrjena.

Testiranje 2. hipoteze

Strokovni viri niso enotni glede razlik v izgorelosti med demografskimi skupinami (ločenimi po spolu, starosti in izobrazbi), večina pa se jih strinja, da so menedžerji in samostojni podjetniki bolj izpostavljeni stresnim situacijam in zato pogosteje izgorijo (Ahola idr., 2006; Cole idr., 2002; Hakanen, 1999; Lundberg idr., 1994; Matt in Dean, 1993; Mesler in Capobianco, 2001; Mirowsky, 1996; Newbury-Birsch in Kamali, 2001; Preston, 1995; Schieman idr., 2001; Williams idr., 1997). V skladu s tem smo pričakovali, da bo med ženskami, starejšimi osebami, menedžerji in samostojnimi podjetniki povprečna skupna stopnja izgorelosti (SSI) višja.

Razlika med srednjo stopnjo izgorelosti med moškimi ($N = 75$, $M = 0,75$, $SD = 0,85$) in ženskami ($N = 150$, $M = 0,70$, $SD = 0,75$) ni bila statistično značilna, $t(223) = 0,48$, $p = 0,634$. Primerjava med starostnimi skupinami je pokazala najvišjo srednjo stopnjo izgorelosti (glej tabelo 9) v skupini od 30 do 40 let in najnižjo v skupini nad 50 let, vendar razlike niso bile statistično značilne, $F(4, 220) = 0,62$, $p = 0,651$. Iz tabele 10 je razvidno, da je bila najvišja srednja stopnja izgorelosti pri osebah s 7. ali višjo stopnjo izobrazbe, najnižja pa pri osebah s 5. stopnjo izobrazbe, vendar razlike niso

Tabela 9. Srednja stopnja izgorelosti (SSI) po starosti.

starost	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
do 20 let	15	0,61	0,63
od 20 do 30 let	61	0,69	0,75
od 30 do 40 let	71	0,81	0,86
od 40 do 50 let	59	0,74	0,8
nad 50 let	19	0,52	0,66
skupaj	225	0,72	0,78

Tabela 10. Srednja stopnja izgorelosti (SSI) po stopnjah izobrazbe.

stopnja izobrazbe	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
4. stopnja	21	0,68	1,01
5. stopnja	62	0,63	0,72
6. stopnja	33	0,65	0,67
7. stopnja	84	0,78	0,76
več kot 7. stopnja	20	0,9	0,94
ni podatka	5	0,73	1,07
skupaj	225	0,72	0,78

Tabela 11. Srednja stopnja izgorelosti (SSI) po statusu zaposlitve.

status zaposlitve	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
nezaposlen	51	0,69	0,67
uslužbenec/delavec	137	0,7	0,79
menedžer	19	0,75	0,84
samostojna zaposlitev	11	1,03	1,05
skupaj	218	0,72	1,02

bile statistično značilne, $F(5, 219) = 0,51, p = 0,771$. Najvišjo srednjo stopnjo izgorelosti (tabela 11) smo izmerili pri samostojnih podjetnikih in menedžerjih, najnižjo pri uslužbencih/delavcih, vendar razlike med skupinami po statusu zaposlitve niso bile statistično značilne, $F(3, 221) = 0,61, p = 0,606$. Do podobne ugotovitve so prišli finski raziskovalci (Ahola idr., 2006), ko so na vzorcu splošne populacije primerjali rezultate vprašalnika Maslach Burnout Inventory različnih demografskih skupin. Zato lahko sklepamo, da izgorelost ogroža vso populacijo, ne glede na spol, starost in stopnjo izobrazbe ali zaposlitve.

Večna strokovne literature poroča, da so menedžerji in samostojni podjetniki bolj "okuženi" z izgorelostjo. Naša raziskava ni odkrila statistično značilnih razlik, sta pa ti dve skupini vseeno dosegli nekoliko višjo srednjo stopnjo izgorelosti kot ostali dve (nezaposleni, delavci/uslužbenci). Rezultati so podobni kot pri finski raziskavi (Ahola idr., 2006). Vzorec menedžerjev in samostojnih podjetnikov je bil v primerjavi z drugima dvema skupinama veliko manjši, zato nemara ni reprezentativen kazalnik skupine. Poleg tega pa so psihološke okoliščine dela in življenja uslužbencev/delavcev in nezaposlenih zaradi tranzicijskega obdobja (negotovosti zaposlitve) podobne tistim pri samostojnih podjetnikih in menedžerjih. Predpostavko o večji okuženosti menedžerjev in samostojnih podjetnikov z izgorelostjo bi bilo potrebno preveriti na reprezentativnem vzorcu.

Čeprav smo zbirali tudi podatke o poklicu, ki ga udeleženci opravljajo, rezultatov nismo posebej obdelovali, ker se je zaradi velikega števila kategorij poklicev (14) uvrstilo v posamezno poklicno skupino le malo udeležencev testiranja (0–10).

Raziskovalci izgorelosti so izhajali iz predpostavke, da je izgorelost predvsem posledica neustreznih psiholoških okoliščin na delovnem mestu, zato so jo merili samo med zaposlenimi, ne pa tudi med nezaposlenimi. V naši raziskavi smo to popravili. Kot nezaposleni se je opredelilo 58 udeležencev. Med njimi je bilo šest študentov in dijakov ter en upokojenec. Te smo izločili iz analize razlik med zaposlenimi in nezaposlenimi, ostali (51) pa so navedli različne poklice.

Srednja stopnja izgorelosti (SSI) nezaposlenih ($N = 51$, $M = 0,69$, $SD = 0,67$) in zaposlenih oseb (skupaj: delavci/uslužbenci, menedžerji in samostojni podjetniki; $N = 167$, $M = 0,72$, $SD = 0,82$) se ni statistično pomembno razlikovala, $t(221) = -0,16$, $p = 0,872$). Razmerje tistih, ki so imeli znake izgorelosti, in tistih, ki jih niso imeli, je bilo med nezaposlenimi osebami (30 : 21) večje kot med zaposlenimi (89 : 78), vendar razlike v teh razmerjih niso bile statistično značilne, $\chi^2(1) = 0,59$, $p = 0,44$. Tudi v skupini oseb, ki so kazale znake izgorelosti, razlike v srednji stopnji izgorelosti (SSI) med nezaposlenimi ($N = 30$, $M = 1,06$, $SD = 0,63$) in zaposlenimi ($N = 89$, $M = 1,30$, $SD = 0,73$) niso bile statistično značilne, $t(117) = -1,73$, $p = 0,087$.

Nezaposlenost je že sama po sebi nadvse obremenilna okoliščina, zato naše ugotovitve odpirajo vprašanje, ali niso vzroki izgorevanja širši od psiholoških okoliščin dela in neustreznih odzivov na stres na delovnem mestu. Zaradi omejitev vzorca (priložnostni vzorec, majhno število oseb) tega z gotovostjo ne moremo trditi. Primerjavo bi bilo potrebno ponoviti na večjem vzorcu.

Druga hipoteza, da se stopnja izgorelosti razlikuje glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe in status zaposlitve, smo v celoti zavrnili. Veljalo pa bi na reprezentativnem vzorcu preveriti predpostavko, ali vzroki za izgorelost ne presegajo okvirov delovnega mesta, saj na našem vzorcu med zaposlenimi in nezaposlenimi nismo ugotovili razlik v izgorelosti. Storilnostno pogojena samopodoba se namreč oblikuje v procesu socializacije in se ne odraža le v odnosu do zaposlitve, temveč vpliva na vse odnose s socialnim okoljem, pa tudi potreb ne zadovoljujemo le na delovnem mestu.

Testiranje 3. hipoteze

Izkušnje pri svetovalnem delu z izgorelimi osebami na Inštitutu za razvoj človeških virov so kazale, da te osebe po adrenalnem zlomu poročajo o spremembah vrednot in nekaterih osebnostnih značilnosti.

Za preverjanje prvega dela hipoteze, to je spremembe vrednot, smo primerjali, kolikšen je delež postavk iz Vprašalnika SAI, ki izražajo spremembo vrednot, pri osebah v različnih razredih izgorelosti (RI). Postavke vključujejo dve vrsti trditev: delo kot vrednota ter pomembnost lastnih in tujih potreb. Pričakovali smo, da bo do sprememb vrednot prišlo predvsem po adrenalnem zlomu (4. razred izgorelosti), saj

naj bi prav kriza pri osebah povzročila spremembe vrednot. Primerjavo smo izvedli, čeprav je v 4. razredu izgorelosti majhno število uvrščenih oseb (7), ker nas je zanimala prav razlika med tem razredom in vsemi ostalimi. Za zanesljive rezultate bo potrebno primerjave ponoviti na večjem vzorcu.

Ugotovili smo, da je povprečen delež spremenjenih vrednot počasi naraščal iz razreda v razreda izgorelosti (v razredu brez znakov izgorelosti je bil odstotek enak 0,4, v prvem razredu 1,1, v drugem 2,5, v tretjem 3,1), vendar je do izrazitega porasta deleža sprememb prišlo po adrenalnem zlomu (v 4. razredu izgorelosti je bil odstotek enak 22,4). Analiza variance je pokazala, da so pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti, razlike povprečnih deležev spremenjenih vrednot med razredi izgorelosti statistično značilne, $F(4, 220) = 4,26, p = 0,011$. Osebam po adrenalnem zlomu postaneta delo in zadovoljitev tujih potreb manj pomembni vrednoti; pomembnejša jim je zadovoljitev lastnih potreb.

Drugi del te hipoteze, to je spremembe osebnostnih značilnosti, smo preverjali tako, da smo v posameznih razredih izgorelosti ugotovili, kolikšen je delež izbranih postavk, ki v Vprašalniku SAI izražajo spremembe trajnejših osebnostnih značilnosti (OZ). Spremembe osebnostnih značilnosti smo preverjali s postavkami, ki se nanašajo na storilnostno usmerjenost, samovrednotenje, odlaganje zadovoljevanja lastnih potreb oziroma njihovo uveljavljanje ter čustveno ranljivost in postavljanja meja. Pričakovali smo, da bo v 4. razredu izgorelosti delež teh sprememb večji kot v nižjih razredih.

Povprečen delež izbranih postavk o spremenjenih osebnostnih značilnostih je res počasi naraščal iz razreda v razred izgorelosti (v razredu brez znakov izgorelosti je bil odstotek enak 1,2, v prvem razredu 4,2, v drugem 8,1, v tretjem 9,5), močno pa je narasel po adrenalnem zlomu (v 4. razred je bil odstotek enak 40,5). Povprečni deleži izbranih postavk spremenjenih osebnostnih značilnosti so se med razredi izgorelosti statistično značilno razlikovali, $F(4, 220) = 15,61, p = 0,000$. Osebe v 4. razredu izgorelosti so izražale nižjo storilnostno usmerjenost, višje samovrednotenje, nižjo čustveno ranljivost ter boljše postavljanje meja in zadovoljevanje lastnih potreb.

Tretjo hipotezo smo tako potrdili. Pri osebah v 4. razredu izgorelosti po adrenalnem zlomu lahko pride do sprememb vrednot in osebnostnih značilnosti.

Testiranje 4. hipoteze

Maslach in Leitner (1997) navajata, da je izgorelost povezana z negativno samopodobo, po mnenju drugih raziskovalcev pa je razlika med depresivnimi in izgorelimi osebami v tem, da izgorele osebe ohranijo pozitivno samovrednotenje (Brenninkmeijer, Van Yperen in Buunk, 2001). Storilnostno pogojena samopodoba, torej labilna samopodoba, ki je odvisna od priznanja za dosežke, je v večji meri prisotna pri osebah, ki izgorevajo (Hallsten idr., 2005). Raziskava o posledicah vzgoje s pogojevano ljubeznijo pa ugotavlja, da takšna vzgoja pripelje do labilne samopodobe (Assor idr., 2004). Tudi

v našem Vprašalniku SAI je bila storilnostno pogojena samopodoba drugi najmočnejši faktor.

Ugotavljali smo, ali se osebe v posameznem razredu izgorelosti razlikujejo glede na delež izbranih postavk, ki vsebujejo spremembe dveh vrst samopodobe: tiste, ki je vezana na dosežke (negativno storilnostno pogojene samopodobe), in tiste, ki je neodvisna od dosežkov (pozitivne samopodobe). Postavke, ki se nanašajo na spremembe negativne storilnostno pogojene samopodobe, vsebujejo trditve, ki kažejo na negativno odzivanje na zmanjšane dosežke (negativni občutki do sebe, negativno samovrednotenje). Postavke, ki se nanašajo na pozitivno samopodobo, pa vsebujejo trditve, ki kažejo na pozitivno vrednotenje samega sebe, neodvisno od dosežkov.

Pričakovali smo, da bo negativna storilnostno pogojena samopodoba pri osebah, ki kažejo znake izgorevanja, zaradi zmanjševanja delovnih sposobnosti iz razreda v razred višja in da bo najvišja v 4. razredu, ko izgorele osebe zaradi močnih bolezenskih znakov ne morejo delati. Pričakovali smo še, da bo pozitivna samopodoba, neodvisna od dosežkov, nižja iz razreda v razred izgorelosti, saj naj bi bila negativna samopodoba po strokovnih ugotovitvah eden od vzrokov izgorelosti. Primerjavo smo izvedli kljub majhnemu številu oseb v 4. razredu izgorelosti (7), ker nas je zanimala prav razlika med tem razredom in vsemi ostalimi. Za zanesljive rezultate bi bilo potrebno primerjave ponoviti na večjem vzorcu.

Primerjali smo, ali se med razredi izgorelosti razlikuje delež izbranih postavk, ki se nanašajo na spremembe obeh samopodob pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti. Dodali bi še, da nobena od oseb v 4. razredu izgorelosti ni bila vključena v psihoterapevtsko obravnavo (to bi lahko vplivalo na spreminjanje samopodobe).

Ugotovili smo, da se negativna storilnostno pogojena samopodoba in pozitivna samopodoba razlikujeta med razredi izgorelosti. Negativna storilnostno pogojena samopodoba je naraščala do 1. do 3. razreda (v razredu brez znakov izgorelosti je bil odstotek izbranih postavk, ki izražajo spreminjanje negativne storilnostno pogojene samopodobe, enak 1,8, v prvem razredu 16,3, v drugem 47,4, v tretjem 78,6), v 4. razredu adrenalne izgorelosti po zlomu pa se je spet zmanjšal na raven, nižjo od tiste v 2. razredu izgorevanja (odstotek se je spustil na vrednost 36,4). Povprečni deleži izbranih postavk o negativni storilnostno pogojeni samopodobi so se v različnih razredi izgorelosti statistično značilno razlikovali, $F(3, 122) = 36,45$, $p = 0,000$ (tabela 12). Osebe, ki izgorevajo, se, dokler ne doživijo adrenalnega zloma, bolje vrednotijo po svojih dosežkih. Po adrenalnem zlomu pa postanejo dosežki za njihovo samopodobo manj pomembni.

Pozitivna samopodoba je naraščala iz razreda v razred izgorelosti, še zlasti pa je bil porast izrazit v 4. razredu adrenalne izgorelosti po adrenalnem zlomu (v razredu brez znakov izgorelosti je bil odstotek izbranih postavk, ki izražajo spreminjanje pozitivne storilnostno pogojene samopodobe, enak 3,2, v prvem razredu 21,7, v drugem 33,3, v tretjem 51,8, v četrtem pa 91,1). Razlike v povprečnih deležih izbranih postavk med razredi izgorelosti so bile statistično značilne, $F(3, 122) = 21,33$, $p = 0,000$ (tabela 12).

Tabela 12. Delež izbranih postavk, ki se nanašajo na spreminjanje negativne storilnostno pogojene samopodobe (NSSMP) in pozitivne samopodobe (PSMP) pri osebah v posameznem razredu izgorelosti.

vrsta samopodobe	razred izgorelosti	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
negativna storilnostno pogojena samopodoba	1. razred	57	16,3	16,2
	2. razred	48	47,4	30,2
	3. razred	14	78,6	19,3
	4. razred	7	36,4	38,1
	skupaj	126	36,2	31,6
pozitivna samopodoba	1. razred	57	21,7	20,7
	2. razred	48	33,3	21,5
	3. razred	14	51,8	17,6
	4. razred	7	91,1	11,9
	skupaj	126	33,3	26,3

Na osnovi teh rezultatov bi lahko sklenili, da se je v našem vzorcu negativna storilnostno pogojena samopodoba in pozitivna samopodoba testiranih oseb različno spreminjala med razredi izgorelosti. Pozitivna samopodoba, neodvisna od dosežkov, je naraščala iz razreda v razred, zlasti pa po adrenalnem zlomu, negativna storilnostno pogojena samopodoba pa je naraščala do adrenalnega zloma, nato pa se je zmanjšala. Navedeni rezultati bi se lahko ujemali z ugotovitvama, da se pri osebah, ki izgorevajo, storilnostno pogojena samopodoba spreminja v odvisnosti od dosežkov (labilna samopodoba). Obenem rezultati vzorca kažejo, da pri osebah, ki so doživele adrenalni zlom, dosežki niso več tako pomemben dejavnik njihove samopodobe, imajo pa še vedno pomemben vpliv na osebe, ki izgorevajo, vendar adrenalnega zloma niso doživele. Ta ugotovitev je še zlasti zanimiva, ker so testirane osebe po adrenalnem zlomu v obdobju testiranja še vedno v bolniškem staležu ali pa so delale v omejenem obsegu. Več kot polovica se jih je v tem času preusmerjala na novo poklicno pot na povsem novem področju (ne le na drugem delovnem mestu), ki jih veseli, saj se na prejšnje niso želele vrniti. Kriterij za delo ni več dosežek, temveč veselje do novega dela.

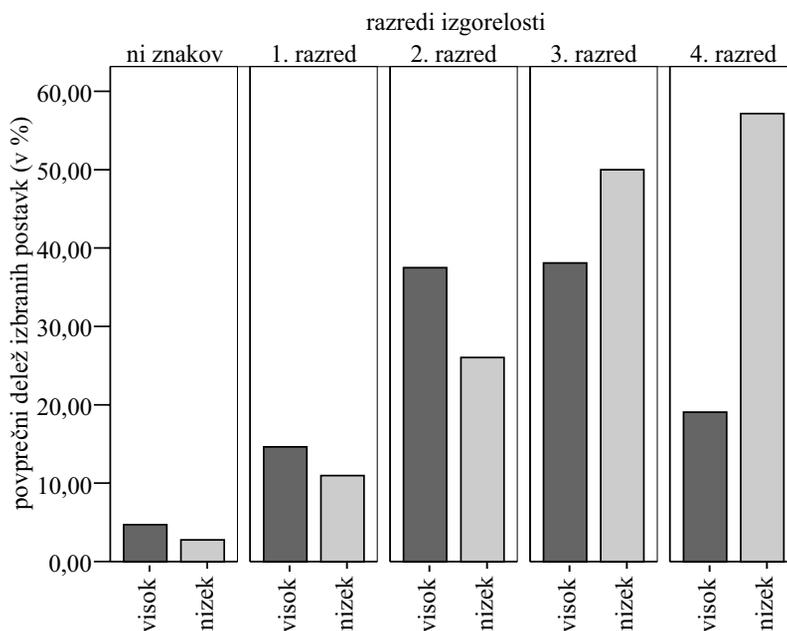
Rezultati nakazujejo, da storilnostno pogojeno samopodobo po adrenalnem zlomu začne nadomeščati pozitivna samopodoba, neodvisna od dosežkov, vendar bi za zanesljiv sklep potrebovali večji vzorec oseb iz 3. in 4. razreda izgorelosti. Z nadaljnjimi raziskavami bi morali preveriti še povezanost storilnostno pogojene samopodobe z izgorelostjo ter to, kako in zakaj se ta spremeni po adrenalnem zlomu.

Četrta hipoteza, da negativna storilnostno pogojena samopodoba pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti, narašča iz razreda v razred, pozitivna samopodoba pa se zmanjšuje iz razreda v razred, je zavrnjena.

Testiranje 5. hipoteze

Raziskave kažejo, da je pri izgorelih osebah po adrenalnem zlomu zaradi funkcionalne blokade osi HHA opaziti znižano raven bazičnega kortizola (Heim idr., 2000; Mommersteeg idr., 2003; Pruessner idr., 1999, 2003; Schmidt-Reinwald idr., 1999). Na osnovi tega je možno sklepati, da se pri osebah, ki so doživele adrenalni zlom, pojavlja manj znakov zvišane ravni kortizola in več znakov znižane ravni kortizola. Ker v Sloveniji pri osebah z diagnozo izgorelosti ne testirajo ravni bazičnega kortizola, smo skušali preko poročanja testiranih oseb o spremembah srčno-žilnih znakov, ki so jih opazile (zvišan srčni utrip in krvni tlak – dva izmed znakov povišanega kortizola), posredno preveriti, ali je raven kortizola pri njih zvišana. Če predvidevamo, da se raven tega hormona po adrenalnem zlomu zniža, naj bi bili tedaj tudi ti srčno-žilni znaki manj pogosti. Znake znižanja ravni kortizola smo preverjali preko poročanja oseb o močnem upadu energije (kar kaže na znižanje presnove ogljikovih hidratov) in otekanju telesa (kar kaže na manjšo prepustnost kapilar).

Na sliki 1 je prikazan povprečen delež izbranih postavk, ki opisujejo znake zvišane ravni kortizola. Ta najprej narašča do vključno 3. razreda izgorelosti, v 4. razredu pa upade. Povprečen delež izbranih postavk, ki opisujejo znake znižane ravni kortizola, narašča iz razreda v razred; razlika je najizrazitejša med 2. in 3. razredom



Slika 1. Povprečni deleži izbranih postavk (v %), ki opisujejo znake povišane ravni kortizola (visok) in znižane ravni kortizola (nizek) po razredih izgorelosti.

izgorelosti, v 4. razredu izgorelosti pa se še poveča.

Čeprav je vzorec oseb v 3. in 4. razredu izgorelosti majhen (14 in 7 oseb), smo zaradi zanimanja za razlike med tem in ostalimi razredi izvedli analizo variance in ugotovili, da se povprečni deleži izbranih postavk, ki opisujejo znake zvišane in znižane ravni bazičnega kortizola, ki so jih navedle osebe z znaki izgorelosti, med razredi izgorelosti v obeh primerih statistično značilno razlikujejo (zvišan kortizol: $F(4, 220) = 60,17, p = 0,000$; znižan kortizol: $F(4, 220) = 16,20, p = 0,000$).

Te razlike bi morda lahko pripisali tudi spremembi ravni bazičnega kortizola. Rezultati nakazujejo, da se pri osebah v 1. in 2. razredu izgorelosti najbrž v večji meri pojavlja zvišana raven bazičnega kortizola, ki je prisotna tudi v 3. razredu v stanju pred adrenalnim zlomom, pozneje pa se zmanjšuje (4. razred). V 3. razredu izgorelosti so znaki zvišanega in znižanega kortizola prisotni sočasno, najbrž zato, ker so vanj udeleženci uvrstili znake neposredno pred zlomom (ko naj bi bila raven kortizola še zvišana) in iz obdobja zloma (znižana raven kortizola). Za zanesljiv sklep bi potrebovali reprezentativen vzorec, meritve krvnega tlaka in srčne frekvence ter laboratorijsko testiranje ravni bazičnega kortizola.

Peta hipoteza, da se znaki zvišane ravni kortizola v 3. in 4. razredu izgorelosti zmanjšajo, znaki znižane ravni kortizola pa se v 3. in 4. razredu izgorelosti povečajo, je delno potrjena.

Testiranje 6. hipoteze

Pri hipotezi, da je stopnja izgorelosti negativno povezana z oceno zadovoljenosti potreb in pozitivno povezana s posameznikovim odnosom do odlaganja lastnih potreb, smo izhajali iz predpostavke Recipročnega modela izgorelosti (Pšeničny, 2006), po kateri je izgorelost povezana z nezadovoljenostjo temeljnih potreb; do te lahko privede neustrezen odnos do zadovoljevanja lastnih potreb. Podatke o oceni zadovoljenosti potreb smo zbrali v Vprašalniku zadovoljenost potreb (VZP). Pričakovali smo, da se bo z višanjem razreda izgorelosti zmanjševala skupna povprečna ocena zadovoljenosti potreb (ZPSK). Predpostavko smo preverjali tako, da smo primerjali skupne povprečne ocene zadovoljenosti vseh potreb (ZPSK) med razredi izgorelosti (RI), a tudi povprečne ocene zadovoljenosti posameznih vrst potreb (materialnih, telesnih, čustvenih, socialnih, intelektualnih potreb, potreb po varnosti, spoštovanju in osebni rasti). Preverjali smo še, ali se odnos do zadovoljevanja lastnih potreb (odlaganje ali upoštevanje potreb) med razredi izgorelosti razlikuje in kako je povezan s skupno povprečno oceno zadovoljenosti potreb ter stopnjo izgorelosti (SI). Končno smo preverili še povezanost ocen zadovoljenosti potreb s stopnjo izgorelosti (SI).

Udeleženci so zadovoljenost ocenjevali na 5-stopenjski lestvici, pri čemer je ocena 1 pomenila, da potrebe niso zadovoljene, 5 pa da so povsem zadovoljene. Skupna povprečna ocena zadovoljenosti potreb (ZPSK) je znašala 3,2, kar je nad srednjo vrednostjo lestvice. Udeleženci so najbolje ocenili zadovoljenost intelektualnih potreb (povprečna vrednost je bila 3,5), najslabše pa zadovoljenost čustvenih potreb (3,0) in

potrebe po varnosti (3,0) (glej tabelo 13).

Skupna ocena zadovoljenosti potreb pri moških ($M = 3,15$, $SD = 0,84$) se ni statistično značilno razlikovala od tiste pri ženskah ($M = 3,18$, $SD = 0,78$), $t(223) = -0,28$, $p = 0,782$. Tudi glede na starost ni bilo statistično pomembnih razlik v skupni povprečni oceni zadovoljenosti potreb, $F(4, 220) = 0,83$, $p = 0,513$. V povprečju so sicer osebe, stare do 20 let, najvišje ocenile zadovoljenosti potreb (3,35), tiste med 30. in 40. letom pa najnižje (3,05). Osebe s 4. stopnjo izobrazbe so v povprečju zadovoljenost potreb ocenile najvišje (3,45), tiste s 6. stopnjo izobrazbe pa najnižje (3,05), vendar razlike med starostnimi skupinami niso bile statistično značilne, $F(5, 219) = 0,97$, $p = 0,440$. Glede na status zaposlitve so v povprečju najvišje ocenili zadovoljenost svojih potreb delavci/uslužbenci (3,22), najnižje pa menedžerji (2,99), vendar razlike pri statusu zaposlitve niso bile statistično značilne, $F(3, 221) = 0,62$, $p = 0,651$.

Z višjim razredom izgorelosti je padala povprečna skupna ocena zadovoljenosti potreb (ZPSK), v četrtem razredu pa je spet narasla. V razredu brez znakov izgorelosti je znašala 3,7, v prvem razredu 3,0, v drugem 2,7, v tretjem 2,2, v četrtem pa 2,4. Potrebe so bile torej najslabše zadovoljene v 3. razredu izgorelosti, v 4. razredu (po adrenalnem zlomu) pa je povprečna skupna ocena zadovoljenosti potreb spet narasla. Razlike v povprečni skupni oceni zadovoljenosti potreb med razredi izgorelosti so bile statistično značilne, $F(4, 220) = 37,08$, $p = 0,000$.

Podobno je veljalo tudi za povprečne ocene zadovoljenosti posameznih potreb. Izjemi sta povprečni oceni zadovoljenosti materialnih in socialnih potreb, ki sta tudi po adrenalnem zlomu padali. Analiza variance je pokazala, da so razlike povprečnih ocen

Tabela 13. Povprečne ocene zadovoljenosti posamezne vrste potrebe in skupna povprečna ocena zadovoljenosti potreb (ZPSK) med razredi izgorelosti.

	razredi izgorelosti	potrebe							skupna ZPSK
		materialne MP	telesne TP	varnost. VP	čustvene ČP	socialne SP	intelekt. IP	os. rast RP	
<i>M</i>	ni znakov	3,4	3,8	3,7	3,7	3,8	3,8	3,7	3,7
	1. razred	3,2	3	2,7	2,8	3	3,4	2,9	3
	2. razred	3,2	2,5	2,3	2,4	2,6	3,2	2,7	2,7
	3. razred	2,7	1,8	1,9	1,6	2,4	2,3	2,3	2,2
	4. razred	2,4	2,6	2,3	2,1	2,3	3,1	2,6	2,5
	skupaj	3,2	3,2	3,0	3,0	3,1	3,5	3,2	3,2
<i>SD</i>	ni znakov	1,0	0,8	0,9	1,0	0,9	0,7	0,9	0,6
	1. razred	1,1	0,9	0,9	1,1	1,0	0,9	1,1	0,6
	2. razred	1,1	0,7	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	0,6
	3. razred	1,3	0,8	0,9	0,6	1,2	1,1	1,1	0,7
	4. razred	1,4	0,5	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,5
	skupaj	1,1	1,0	1,1	1,2	1,1	0,9	1,1	0,8
<i>F</i>		2,15	36,10	29,30	28,22	15,4	13,56	14,49	37,08
ANOVA <i>p</i>		0,069	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Opombe: Pri analizah variance so bile stopnje svobode za učinek enake 4, stopnje svobode za napako pa 220.

zadovoljenosti posameznih potreb med razredi izgorelosti statistično značilne pri vseh, razen pri materialnih potrebah (glej tabelo 13).

Ocena zadovoljenosti socialnih potreb so se statistično značilno zmanjšale tudi v 4. razredu izgorelosti. Najbrž so te spremembe povezane s spreminjanjem odnosa izgorelih oseb do socialnega okolja, saj je eden od značilnih znakov izgorevanja tudi socialna izolacija.

Pričakovali smo, da bo stopnja izgorelosti (SI) povezana z oceno zadovoljenosti potreb (posameznih potreb in ZPSK). Povezava med skupno oceno zadovoljenosti potreb in stopnjo izgorelosti je bila močna in negativna ($r = -0,62, p = 0,00$; glej tabelo 14). Skupna ocena zadovoljenosti potreb je torej pojasnila 38 % variance stopnje izgorelosti. Statistično značilna negativna povezava se je pokazala tudi pri ocenah zadovoljenosti posameznih potreb; povezava je bila šibka le med oceno zadovoljenosti materialnih potreb (MP) in stopnjo izgorelosti ($r = -0,16, p = 0,01$), vendar še statistično značilna. Najmočnejša povezava je obstajala med stopnjo izgorelosti ter telesnimi potrebami, čustvenimi potrebami, potrebo po varnosti in spoštovanju, vendar je bila srednje močna tudi povezava s socialnimi in intelektualnimi potrebami ter potrebami po osebni rasti.

Zanimalo nas je še, ali ocene zadovoljenosti posameznih potreb dobro napovedujejo uvrstitve v razred izgorelosti. To smo preverjali z linearno regresijo s postopnim vključevanjem prediktorjev. V sprejetem modelu ($R^2 = 0,417, SE_{\text{napovedi}} = 0,838, F = 52,59, p = 0,000$) so bile med posameznimi potrebami najmočnejši prediktorji telesne ($\beta = -0,37, t = -5,58, p = 0,000$), čustvene ($\beta = -0,28, t = -4,26, p = 0,000$) in intelektualne potrebe ($\beta = -0,12, t = -2,05, p = 0,046$).

Preverili smo še, kakšen je odnos do zadovoljevanja lastnih potreb glede na razred izgorelosti. Preverili smo, kolikšen delež testiranih oseb v posameznem razredu

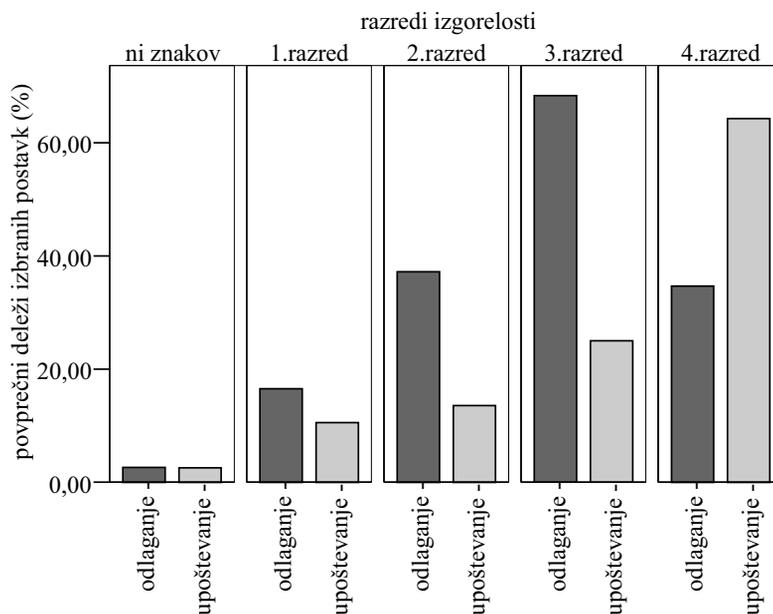
Tabela 14. *Korelacijski koeficienti med povprečno oceno zadovoljenosti posamezne potrebe in skupne povprečne ocene zadovoljenosti potreb (ZPSK) in med stopnjo izgorelosti (SI).*

ocena zadovoljenosti potreb	<i>r</i>
materialne (MP)	-0,16 *
telesne (TP)	-0,60 **
varnost (VP)	-0,57 **
čustvene (ČP)	-0,56 **
socialne (SP)	-0,42 **
spoštovanje (UP)	-0,53 **
intelektualne (IP)	-0,42 **
osebna rast in razvoj (RP)	-0,44 **
skupna (ZPSK)	-0,62 **

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

izgorelosti je izbralo postavke, ki izražajo odlaganje in zmanjševanje zadovoljevanja lastnih potreb – “prisilni altruizem” – in koliko jih je izbralo postavke, ki izražajo pojavljanje upoštevanja lastnih potreb. Odlaganje lastnih potreb smo merili s postavkami: »Ponosen/na sem na to, da imam tako malo potreb.« »Nenehno odlagam zadovoljevanje svojih potreb.« »Ne borim se za svoje potrebe.« »Načrtno zmanjšujem svoje potrebe.« »Potrebujem dopust, a si zanj ne znam vzeti časa.« »Čeprav potrebujem pomoč, ne zaprosim zanj ali jo celo odklanjam.« »Potrebe drugih so mi pomembnejše od mojih.« Upoštevanje lastnih potreb pa so ponazarjale postavke: »Zahtevam, da drugi upoštevajo moje potrebe.« »Svoje potrebe in želje sem postavil/a na prvo mesto.«

Iz razreda v razred izgorelosti so osebe statistično značilno povečevale odlaganje lastnih potreb (slika 2), po adrenalnem zlomu (4. razred) pa se ta naravnost zmanjša. Razlike v odlaganju lastnih potreb med razredi izgorelosti so bile statistično značilne, $F(4, 220) = 60,17, p = 0,000$. Obenem pa so osebe iz razreda v razred izgorelosti vse bolj upoštevale lastne potrebe, kar se je izrazito povečalo po adrenalnem zlomu (4. razred). Tudi razlike v upoštevanju lastnih potreb med razredi izgorelosti so bile statistično značilne, $F(4, 220) = 16,20, p = 0,000$. Skupna ocena zadovoljenosti potreb in odlaganja potreb sta bili srednje močno in negativno povezani ($r = -0,46, p = 0,000$), medtem ko je bila skupna ocena zadovoljenosti potreb šibko in negativno, čeprav tudi statistično značilno povezana s pojavljanjem upoštevanja potreb ($r = -0,17, p = 0,01$).



Slika 2. Povprečen delež izbranih postavk (v %), ki izražajo odlaganje lastnih potreb (odlaganje), in tistih, ki izražajo upoštevanje lastnih potreb (upoštevanje) po razredih izgorelosti.

Stopnja izgorelosti (SI) je bila močno pozitivno povezana z odlaganjem potreb (OP) ($r = 0,71, p = 0,000$) in srednje močno povezana s pojavljanjem upoštevanja lastnih potreb ($r = 0,43, p = 0,000$).

Na podlagi teh rezultatov je možno skleniti, da je bila v tem vzorcu udeležencev stopnja izgorelosti močno negativno povezana z oceno zadovoljenosti potreb (posameznih in skupno) ter pozitivno povezana z odnosom do zadovoljevanja lastnih potreb, kar se ujema z izhodiščem Recipročnega modela izgorelosti. (Ne)zadovoljenost telesnih, čustvenih in intelektualnih potreb pa so najmočnejši prediktorji izgorelosti. Do 3. razreda izgorelosti (do zloma) je vse bolj izrazito odlaganje zadovoljevanja lastnih potreb (t. i. "prisilni altruizem"), po njem pa te postanejo pomembnejše kot prej, zato se najbrž tudi skupna povprečna ocena njihove zadovoljenosti do adrenalnega zloma zmanjšuje, po njem pa rahlo poveča.

Šesta hipoteza, da je stopnja izgorelosti negativno povezana z oceno zadovoljenosti potreb in pozitivno povezana s posameznikovim odnosom do odlaganja lastnih potreb, je potrjena.

Splošna razprava

Za razvijanje novega vprašalnika sindroma adrenalne izgorelosti (Vprašalnika SAI) smo se odločili, ker najpogosteje uporabljani vprašalniki (Maslach Burnout Inventory, Pines' Burnout Scale, Shirom-Melamed Burnout Measure in Copenhagen Burnout Inventory) ne razlikujejo med izgorevanjem in adrenalno izgorelostjo, ne obsegajo intrapersonalnih dejavnikov, kot sta storilnostno pogojena samopodoba in notranja (introjektna) motivacija, ki vpliva na odnos do zadovoljevanja lastnih potreb, a tudi ne spoznanj raziskav o vlogi kortizola pri tej motnji. Želeli smo razviti vprašalnik, ki bo razlikoval med posameznimi razredi izgorelosti (1. razred – izčrpanost, 2. razred – ujetost, 3. razred – adrenalna izgorelost pred zlomom, 4. razred – adrenalna izgorelost po zlomu) in njihovimi značilnimi znaki ter tako prispeval k prepoznavanju zadnje stopnje izgorelosti, to je adrenalne izgorelosti.

Faktorska analiza je izločila pet faktorjev: izgubo notranje motivacije, storilnostno pogojeno samopodobo, telesno izčrpanost, kognitivno izčrpanost ter izgubo nadzora in občutka varnosti. Diskriminantna analiza pa je pokazala, da je osebo možno s skoraj 90-odstotno uspešnostjo uvrstiti v razred izgorelosti glede na to, v kakšnem medsebojnem razmerju se pojavijo značilni znaki posameznih razredov izgorelosti.

Testiranje z Vprašalnikom SAI smo izvedli na priložnostnem vzorcu 225 oseb. Pokazalo je, da so pri dobri polovici vzorca prisotni znaki izgorelosti, 9 % jih kaže znake adrenalne izgorelosti, tretjina od njih (3 %) jih je preživela adrenalni zlom. Znaki izgorevanja se kažejo na vseh štirih področjih – telesnem, čustvenem, kognitivnem in vedenjskem; človeka prizadene v celoti: njegovo psihofizično stanje in odnos z okoljem. Izgorelost najmočneje prizadene kognitivno področje, nato čustveno in telesno.

Znaki izgorelosti so enako pogosti pri moških in ženskah vseh starostnih skupinah

in pri vseh stopnjah izobrazbe. Čeprav večina strokovnih virov poroča, da izgorelost bolj ogroža menedžerje in samostojne podjetnike kot druge zaposlene, razlike v pričujočem vzorcu med tema skupinama in skupinama delavcev/uslužbencev in nezaposlenih niso bile statistično značilne, čeprav so samostojni podjetniki in menedžerji izkazali nekoliko višji rezultat. Med nezaposlenimi so se znaki izgorelosti pojavljali enako pogosto in intenzivno kot med zaposlenimi, kar odpira vprašanje, ali v izgorelost res vodijo samo okoliščine na delovnem mestu.

Preverjali smo še, kaj se v posameznih razredih izgorelosti dogaja s samopodobo, vrednotami in nekaterimi osebnostnimi značilnostmi. Pri osebah iz vzorca se je pokazalo, da so te spremenljivke v 4. razredu izgorelosti drugačne kot v ostalih treh. Osebe so po adrenalnem zlomu izražale značilno nižjo storilnostno usmerjenost. Storilnostno pogojena samopodoba je bila manj prisotna, njihovo samovrednotenje, neodvisno od dosežkov, je bilo višje. Izražale so manjšo čustveno ranljivost ter boljše postavljanje meja in zadovoljevanje lastnih potreb. Rezultati nakazujejo, da adrenalni zlom lahko pripelje do sprememb teh značilnosti ter sprememb vrednot.

Zanimalo nas je še, kaj se v posameznih razredih izgorelosti dogaja z znaki, ki so povezani z zvišano in znižano ravnjo kortizola. Prvi najbolj narastejo med 1. in 2. razredom izgorelosti, v 4. razredu pa znatno padejo, ker morda kaže na to, da tedaj raven kortizola ni več tako visoka kot v nižjih razredih. Drugi zlasti močno narastejo med 2. in 3. razredom izgorelosti, kar se ujema z rezultati drugih raziskav, da se pri izgorelih osebah zaradi funkcionalne blokade osi HHA pojavlja nižja raven bazičnega kortizola. Da bi izgorevanje razlikovali od adrenalne izgorelosti, bi bilo treba pri osebah, ki kažejo znake izgorelosti, testirati raven bazičnega kortizola, kar se pri nas še ne izvaja.

Raziskava je potrdila močno negativno povezanost med zadovoljenostjo potreb in stopnjo izgorelosti ($r = -0,615$). Na izgorevanje najmanj vpliva nezadovoljenost materialnih potreb (povezava je bila resda statistično značilna, vendar nizka). Najmočnejša negativna povezava obstaja med izgorelostjo ter telesnimi in čustvenimi potrebami, potrebo po varnosti in spoštovanju, močna je tudi povezava s socialnimi in intelektualnimi potrebami ter potrebami po osebni rasti. Regresijska analiza je pokazala, da so najmočnejši prediktorji ocene zadovoljenosti telesnih, čustvenih in intelektualnih potreb.

Zadovoljenost potreb sicer pada od 1. do 3. razreda izgorelosti. Po adrenalnem zlomu (4. razred) pa se poveča nezadovoljenost materialnih in socialnih potreb (najbrž kot posledica nezmožnosti za delo in socialne izolacije), pri ostalih potrebah se občutek nezadovoljenosti zmanjša. Zadovoljenost potreb je tudi negativno povezana z odlaganjem zadovoljevanja potreb ("prisilni altruizem") in pojavljanjem usmerjenosti v upoštevanje lastnih potreb. Obe usmerjenosti sta pozitivno povezani s stopnjo izgorelosti. To lahko pojasnimo z drugimi spremembami, ki nastopijo po adrenalnem zlomu. Spremeni se vrednostni sistem, človek sebe in svoje potrebe postavi na prvo mesto, zadovoljevanje potreb drugih ni več tako pomembno. Sočasno se spremeni samopodoba – negativna samopodoba, vezana na storilnost, se zmanjša, okrepi se pozitivna samopodoba (občutek

lastne vrednosti, neodvisen od dosežkov). Spremeni se še vrsta osebnostnih značilnosti, zlasti storilnostna naravnost in usmerjenost v "prisilni altruizem".

Rezultati raziskave so odprli tudi vrsto vprašanj, zlasti glede odnosa med osebnostnimi značilnostmi, zadovoljstvom z življenjem in vrednotami ter tveganim vedenjem za izgorevanje, kar je izhodišče naslednje raziskave, ki že poteka. Odpira še vprašanja vpliva življenjskih okoliščin na izgorevanje (stopnje izgorelosti pri nezaposlenih), povezav s strukturo samopodobe (storilnostno pogojena samopodoba) in vpliva socializacije na oblikovanje takšne samopodobe. Podrobneje bi bilo treba raziskati, pri kolikšnem deležu oseb, ki doživijo adrenalno izgorelost, pride do sprememb vrednostnega sistema in osebnostnih značilnosti. In še: v kolikšni meri te spremembe osebo "varujejo" pred nadaljnjim vstopanjem v nerecipročne situacije ter prispevajo k njeni prožnosti in odpornosti. Praktično svetovalno in terapevtsko delo z izgorelimi osebami na Inštitutu za razvoj človeških virov je namreč tudi pokazalo, da so pri velikem deležu oseb, ki so doživele adrenalno izgorelost, te spremembe lečasne, trajajo le leto ali dve. Ko se izčrpanost in simptomi izgorelosti poležejo, se pri osebah, ki se ne vključijo v psihoterapevtsko obravnavo, v večini primerov začnejo vračati spet stari vzorci v vedenju ter čustvenem odzivanju. To lahko privede do novega ciklusa izgorevanja, tudi zaradi pritiskov neposrednega okolja, ki pogosto pričakuje, da bo oseba čim prej spet taka, kot je bila prej. Ne smemo namreč zanemariti, da se storilnostno pogojena samopodoba oblikuje skozi socializacijo, ki podpira razvoj tistih osebnostnih značilnosti, ki so za okolje najbolj zaželeni, mednje pa sodita tudi odzivanje na pričakovanje okolja in storilnostna usmerjenost. Zato okolje pogosto na spremembe teh reagira negativno, odklonilno. Psihoterapevtska obravnavo, usmerjena na samopodobo, pa podpre in utrjuje pozitivne spremembe, ki jih sproži adrenalni zlom.

Osnovna omejitev naše raziskave je bil priložnosten (nereprezentativen) vzorec, zaradi katerega rezultatov ni možno posplošiti na vso populacijo. Zlasti težko je posploševati rezultate iz 3. in 4. razreda izgorelosti, saj je bilo število oseb v tem razredu zelo majhno (14 in 7). Druga omejitev raziskave je presečno zbiranje podatkov, kar otežuje neposredno sklepanje, da proces izgorevanja poteka v tem sosledju razredov. Za to bi morali izvesti longitudinalno študijo, pri čemer bi si nemara lahko pomagali z zbiranjem podatkov iz zdravstvene dokumentacije, ki obsega daljše časovno obdobje (z ustreznimi pridobljenimi soglasji), saj bi z neposrednim spremljanjem razvoja tega sindroma pri posameznikih lahko trčili ob etične pomisleke.

Literatura

- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., Aromaa, A. in Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population: Results from the Finnish Health 2000 Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41 (1), 11-17.
- Assor, A., Roth, G. in Deci, E. L. (2004). The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory. *Journal of Personality*, 72, 47-88.

- Bakker, A. B., Demerouti, E. in Schaufeli, W. B. (2003). The socially induced burnout model. V S. P. Shohov (ur.), *Advances in psychology research*, Vol. 25 (str. 13–30). New York: Nova Science Publishers.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A. in Bressers, B. (2005). Child care involvement, job characteristics, gender and work attitudes as predictors of emotional exhaustion and sickness absences. *Work & Stress*, 19, 221–237.
- Brenninkmeijer, V., VanYperen, N. W. in Buunk, B.P. (2001). Burnout and depression are not identical twins: Is superiority a distinguishing feature? *Personality and Individual Differences*, 30, 873–880.
- Cole, D. C., Selahadin, I., Shannon, H. S., Scott, F. E. in Eyles, J. (2002). Work and life stressors and psychological distress in the Canadian working population: a structural equation modelling approach to analysis of the 1994 National Population Health Survey. *Chronic Diseases in Canada*, 23 (3), 91–99.
- Crocker, J. in Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130 (3), 392–414.
- Eck, P. C. in Wilson, L. (2004). Adrenal Insufficiency. Sneto 10. 4. 2006 s spletne strani: <http://webmaster@satori-5.co.uk>
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. V L. A. Previn (ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (str. 165–192). New York: Guilford Press.
- Hakanen, J. (1999). Gender-related differences in burnout, *Työterveys Journal*, 2, Special Issue, 15–17.
- Hallsten, L., Josephson, M. in Torgén, M. (2005). Performance-based self-esteem. A driving force in burnout proces and its assessment. *Arbete och Halsä*, 4, 117–139.
- Heim, C., Ehlert, U. in Hellhammer, D. H. (2000). The potential role of hypocortisolism in the pathophysiology of stress-related bodily disorders. *Psychoneuroendocrinology*, 25 (1), 1–35.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R. in Strauman, T. (1986). Self-discrepance and emotional vulnerability: How magnitude, accesability, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5–15.
- Hobfoll, S. E. in Shirom, A. (1993). Stress and burnout in the workplace – conservation of resources. V R. T. Golembiewski (ur.), *Handbook of Organizational Behavior* (str. 41–60). New York: Marcel Dekker inc.
- Hobfoll, S. E. in Shirom, A. (2000). Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace. V R. T. Golembiewski (ur.), *Handbook of organization behavior* (2. izd.) (str. 7–81). New York: Marcel Dekker inc.
- Kalimo, R. (1999). *The challenge of changing work and stress for human resources. The case of Finland*. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health.
- Keele, C. A., Neil, E. in Joels, N. (ur.) (1982). *Samson Wright's applied physiology*. Oxford: Oxford University Press.
- Kernis, M. H. in Washull, S. B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. V M. P. Zanna (ur.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 27) (str. 94–141). San Diego: Academic Press.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. in Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19, 192–207.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij [Handbook of psychol-*

- ogy of motivation and emotion]. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lundberg, U., Mírdberg, B. in Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35 (4), 315–327.
- Maslach, C. in Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C. in Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslow, A. (1971). *The Farthest Reaches of Human Nature*. New York: Viking.
- Matt, G. E. in Dean, A. (1993). Social support from friends and psychological distress among elderly persons: moderator effects of age. *Journal of Health and Social Behavior*, 34 (3), 187–200.
- Melamed, S., Kushnir, T. in Shirom, A., (1992). Burnout and risk factors for cardiovascular diseases, *Behavioral Medicine*, 18, 53–60
- Melamed, S., Ugarten, U., Shirom, A., Kahana, L., Lerman, Y. in Froom, P. (1999). Chronic burnout, somatic arousal and elevated salivary cortisol levels, *Journal of Psychosomatic Research*, 46 (6), 591–598.
- Mesler, R. in Capobianco, M. (2001). Psychosocial factors associated with job stress. *Stress News*, 13, 4.
- Miller, G. E., Chen, E. in Zhou, E. S. (2007). If It Goes Up, Must It Come Down? Chronic Stress and the Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical Axis in Humans. *Psychological Bulletin*, 133, 25–45.
- Mirowsky, J. (1996). Age and the gender gap in depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 37 (4), 362–380.
- Mommersteeg, P. M. C., van Doornen, L. J. P. in Heijnen, C. J. (junij, 2003). *The psychophysiology of the burnout syndrome: cortisol sampling in burned out subjects*. Prispavek, predstavljen na srečanju APA/NIOSH Conference "Work, Stress and Health", Toronto, Kanada.
- Murray, H. (1943). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot [A new psychological theory of values]*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti [Psychological and cognitive studies of personality]*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Newbury-Birch, D. in Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in reregistration house officers. *Post-graduate Medical Journal*, 77, 109–111.
- Pines, A. in Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija [Developmental analytic psychotherapy]*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Preston, D. B. (1995). Marital status, gender roles, stress, and health in the elderly. *Health Care of Women International*, 16 (2), 149–165.
- Pruessner, J. C., Hellhammer, D. H. in Kirschbaum, C. (1999). Burnout, perceived stress, and cortisol responses to awakening, *Psychosomatic Medicine*, 61 (2), 197–204.
- Pruessner, J. C., Hellhammer D. H., Kirschbaum, C. in Meinschmid, G. (2003). Two formulas for computation of the area under the curve represent measures of total hormone concentration versus time-dependent change. *Psychoneuroendocrinology*, 28, 916–931.

- Pšeničny, A. in Findeisen, D. (2005). Poklicna izgorelost ali zavzetost za delo, to je zdaj vprašanje [The Question is: Professional Burnout or Work Commitment]. *Andragoška spoznanja*, 11 (3), 53–64.
- Pšeničny, A. (2006). Recipročni model izgorelosti (RMI): Prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki [Reciprocal Burnout Model: Interconnectedness of Interpersonal and Intrapersonal Factors]. *Psihološka obzorja*, 15 (3), 21–38.
- Raj, S. R. (2006). The Postural Tachycardia Syndrome (POTS): Pathophysiology, Diagnosis & Management. *Indian Pacing and Electrophysiology Journal*, 6 (2), 84–99.
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- Schaufeli, W. B. in Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and research: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B. in Buunk, B. P. (2002). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. V M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst in C. L. Cooper, (ur.), *Handbook of work and health psychology* (str. 383–425). Chichester: Wiley & Sons.
- Schmidt-Reinwald, A., Pruessner, J. C. in Hellhammer, D. H. (1999). The cortisol response to awakening in relation to different challenge tests and a 12-hour cortisol rhythm. *Life Sciences*, 64, 1653–1660.
- Schieman, S., Van Gundy, K. in Taylor, J. (2001). Status, role, and resource explanations for age patterns in psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 42 (1), 80–96.
- Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S. in Shapira, I. (2005). Burnout and Health: Current Knowledge and Future Research Directions. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20, 269–309.
- Shultz-Hencke, H. (1952). *Handbook of psychoanalytic psychotherapy*. Stuttgart: G. Thieme.
- Varadaraj, R. in Cooper, A. J. (1986). Addison's disease presenting with psychiatric symptoms. *American Journal of Psychiatry*, 143 (4), 553–554.
- Wilson, J. L. (2001). *Adrenal Fatigue: The 21st-Century Stress Syndrome*. New York: Smart Publications.
- Williams, R. B., Barefoot, J. C., Blumenthal, J. A. in Helms, M. J. (1997). Psychosocial correlates of job strain in a sample of working women. *Archives of General Psychiatry*, 54 (6), 543–548.

Ljubica Marjanovič Umek, Maja Zupančič
(Ur.)



Psihologija otroške igre

Od rojstva do vstopa v šolo

Ljubljana
2001

Preliminarna študija merskih značilnosti Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike

Ana Kozina*
Pedagoški inštitut, Ljubljana

Povzetek: Prispevek se ukvarja s konceptom anksioznosti pri otrocih in predstavlja konstrukcijo novega merskega instrumenta za merjenje anksioznosti v šolskem prostoru, Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike (LAOM). Lestvica je namenjena šolski in srednješolski populaciji za ugotavljanje splošne stopnje anksioznosti. Teoretični uvod temelji na opredelitvah koncepta anksioznosti, iz katerih so bile izpeljane postavke novega merskega instrumenta. Teoretično je tudi predstavljena problematika merjenja anksioznosti in zgodovinski razvoj ustreznih merskih pripomočkov. Analize temeljijo na vzorcu 300 osnovnošolskih otrok, različnih starosti in obeh spolov. Prva verzija LAOM je bila na podlagi analiz strukture skrajšana, s čimer je omogočena lažja aplikacija in večja jasnost konstrukta. Postavke, vključene v končno verzijo, dobro razlikujejo med bolj in manj anksioznimi posamezniki. Z vidika notranje konsistentnosti je lestvica zanesljiva (Cronbachov koeficient $\alpha = 0,89$), ugotovljena pa je bila tudi pomembna povezanost z dosežki na prevedenem vprašalniku STAI – X2 (Lamovec, 1988). Na veljavnost konstrukta kažejo tudi statistično potrjene razlike med spoloma in po starosti, ki so skladne z literaturo.

Ključne besede: anksioznost, otroci, mladostniki, psihodiagnostika, konstrukcija testa, merske značilnosti

Metric characteristics of Anxiety Scale for Children and Adolescents: A preliminary study

Abstract: The paper is exploring measurements of anxiety in youth and adolescence. It introduces a new scale for measuring anxiety in youth and adolescence (LAOM) and selected metric characteristics are being analysed. The scale was designed to measure general level of anxiety in school surroundings. The concept of anxiety and the evolvement of measures are highlighted and the theoretical base for construction of the new scale is presented. The psychometric analyses were based on a sample of 300 elementary school children of both genders. The structure of the first version of LAOM was analysed with component analysis and the relevant items were kept. The reliability of the second version of the scale in terms of its internal consistency proved to be sufficient (Cronbach $\alpha = ,89$). The scale differed between groups with different levels of anxiety. Concurrent validity was verified through a positive correlation with translated STAI –X2 scale (Lamovec, 1988). Another evidence in favour of construct validity of the LAOM was provided with important gender and age differences.

Key words: anxiety, children, adolescents, psychodiagnostics, test construction, metric characteristics

CC = 2223

* Naslov / Address: Ana Kozina, Pedagoški inštitut, Gerbičeva 62, 1000 Ljubljana, e-mail: ana.kozina@pei.si

Kako obsežen in zapleten je pojem anksioznosti, nam pove že veliko število besed v slovarju slovenskega knjižnega jezika, ki se nanašajo na anksioznost in podobna stanja. Tesnoba, trema, napetost, živčnost, strah in zaskrbljenost so le nekatere izmed njih.

0 anksioznosti

Kot za mnoge druge psihološke fenomene je tudi za anksioznost definicij zelo veliko in ne obstaja ena sama splošno sprejeta. Na tem mestu bodo navedene le nekatere izmed njih.

M. Tomori in Zihlerl (1999) anksioznost opredelita kot usklajen spoznavni, čustveni in vedenjski odgovor na dejansko ali grozečo nevarnost. Carr (1998) anksioznost opredeli kot multidimezionalni konstrukt, ki se kaže na fiziološkem, vedenjskem, čustvenem in kognitivnem nivoju. Marks definira anksioznost kot neprijeten občutek, ki se povezuje s pričakovano nevarnostjo, ki ostane za zunanjega opazovalca neprepoznana (Rowan in Eayrs, 1987). Pri anksioznosti gre za difuzen, neprijeten občutek zle slutnje, ki ga spremljajo vegetativni simptomi (Brinšek in Stamos, 1997). Različni avtorji se pri tem strinjajo, da se posameznik vzroka teh neprijetnih občutij ponavadi ne zaveda (Milivojević, 2005) in s tem se anksioznost razlikuje od strahu. Nadaljnja razlika med strahom in anksioznostjo je, da gre pri anksioznosti za odgovor na grozečo nevarnost, ki je neznana, notranja in nejasna, pri strahu pa odgovor na nevarnost, ki je zunanja, znana in jasna (Brinšek in Stamos, 1997). Tako strah kot tudi anksioznost sprožata telesne reakcije. Razlika je, da se posameznik po premaganem strahu počuti zadovoljnega, po pojavu anksioznosti pa še bolj tesnobnega in manjvrednega (Rakovec Felser, 2002).

Brinšek in Stamos, (1997) navajata, da se v zadnjem obdobju uveljavlja tako imenovani trisistemski model strahu in anksioznosti, ki poudarja, da se anksioznost kot stanje izraža skozi tri vedenjske sisteme:

- motorično vedenje (izogibanje, tresenje, spremembe v položaju telesa ipd.),
- jezikovno izražanje (spomini, misli, podobe, poročanje o strahu, tesnobi, skrbeh ipd.) in
- fiziološko stanje (hitro bitje srca, povečana respiracija, znojenje ipd.).

Najpogostejši znaki anksioznosti so: razbijanje srca, bolečina v prsih, kratka sapa, cmok v grlu, vrtoglavica, omotica, motnje ravnotežja, slabost, bolečine v trebuhu ali genitalijah, siljenje na vodo, težave v spolnosti, bolečine v mišicah, tremor, potenje, parestezije, utrujenost in glavobol (Tomori in Zihlerl, 1999).

V tem sklopu definicij anksioznosti nova lestvica, ki smo jo oblikovali, tj. Lestvica anksioznosti za otroke in mladostnike (LAOM), temelji na definiciji Tomorijeve in Zihlerla (1999) in na kliničnih znakih anksioznosti (Tomori in Zihlerl, 1999).

Poleg različnih definicij obstaja tudi razlikovanje anksioznosti z vidika stanja in

poteze. Prva pomeni začasno zvišanje ravni vzburjenja, največkrat kot odgovor na stres, katerega funkcija je mobilizacija energije, druga pa nagnjenost k anksioznemu reagiranju v večjem številu situacij (Spilelberger, 1985, po Lamovec, 1988). V tem okviru se LAOM naslanja na pojmovanje anksioznosti kot osebnostne poteze in tako sledi Spielbergerjevi opredelitvi. Analogno razdelitvi na anksioznost kot stanje in anksioznost kot potezo se pojavlja tudi delitev na primarno in sekundarno anksioznost. Primarna anksioznost je anksioznost, ki se pojavi skozi številne procese samega organizma, ki ima notranjo sposobnost, dispozicijo, da reagira anksiozno. Sekundarna anksioznost pa nastane, ko se nevtralni dražljaj poveže s primarno anksioznostjo (Zuckerman in Spielberger, 1976).

Povečana anksioznost se lahko pojavi v vseh starostih, je pa pogostejša pri ženskah (Clarke in Wardman, 1985). Ugotovljene so bile povezave ravni anksioznosti s kognitivnimi sposobnostmi, dosežki (Chansky, 1966; Holloway, 1958; Merryman, 1974), socialno ekonomskim statusom (Boyce, 1974; Ziv in Luz, 1973), samopodobo (Brady, Richards in Felker, 1975) in drugim. Mnogi avtorji potrjujejo vpliv anksioznosti na dosežke otrok (Gaudry in Spielberger, 1971; Peck in Mitchell, 1967), kar postavlja spremljanje ravni anksioznosti otrok v šolskem prostoru med pomembne cilje. Pomembno pri problematiki anksioznosti v šolskem prostoru je tudi, da le-ta vpliva na procese mišljenja, zaznavanje in učenje (Brinšek in Stamos, 1997).

Ocene o prisotnosti anksioznosti kot osebnostne poteze oziroma primarne anksioznosti so okoli 30 % za splošno populacijo (Salkind, 1973, po Lamovec, 1988). Ta podatek je zastrašujoč, saj to pomeni tretjino prebivalstva, in če to pomeni enak trend tudi pri otrocih, moramo nujno raziskati vlogo anksioznosti v otroštvu in s tem povezano tudi v šolskem okolju.

Vzroki anksioznosti

Vzroke anksioznosti poskušajo razložiti mnoge teorije (Kabza in Meyendorf, 1998). V splošnem velja, da anksioznost nastane, ko organizem zazna nevarnost, ki se lahko pojavi v zunanjem okolju, ali pa je zaznana nevarnost posledica posameznikovega specifičnega procesiranja informacij. Posameznik se vzroka oziroma nevarnosti ponavadi ne zaveda, kaže pa znake anksioznosti. Kot pri mnogih drugih duševnih fenomenih tudi pri anksioznosti še ni popolnega razumevanja njenih vzrokov (Tomori in Zihlerl, 1999).

Merjenje anksioznosti

Potrebe merjenja anksioznosti izhajajo iz dveh virov. Enega predstavljajo raziskovalci, ki poskušajo izvedeti čim več o samem fenomenu, drugega pa kliniki, ki jo poskušajo meriti za namene diagnostike. Samo merjenje lahko razdelimo v tri širše kategorije:

- mere samoopazovanja,
- opazovanje vedenja in
- fiziološke meritve.

Omeniti moramo, da se pogosto zgodi, da rezultati, dobljeni z različnimi kategorijami merjenj, niso povezani, kar lahko kaže na neodvisnost kognitivnih, vedenjskih in fizioloških vidikov anksioznosti (Rowan in Eayrs, 1987). Anksioznost je torej kompleksen pojav, ki je lahko ozadje številnim različnim znakom in se lahko izraža skozi različne sisteme.

V pričujoči raziskavi uporabljena instrumenta sodita v kategorijo mer samoopazovanja. Te vrste metod in tehnik so najpogosteje uporabljene. Pomembne so zato, ker lahko z njimi v vsakem trenutku ugotovimo raven anksioznosti in proučujemo spreminjanje le-te v času. Naslednja lastnost, ki govori v prid uporabi takih instrumentov, je njihova lahka aplikacija. Največja pomanjkljivost pa gre na račun njihove veljavnosti. Nekateri posamezniki namreč podcenjujejo in drugi precenjujejo raven svoje anksioznosti, ponavadi na podlagi tega, kar je socialno bolj zaželeno (Kendall in Flannery-Schroeder, 1998; Rowan in Eayrs, 1987). Med mere samoopazovanja uvrščamo vprašalnike z ocenjevalnimi lestvicami (npr. Spielbergerjev STAI in Taylorjeva lestvica manifestne anksioznosti MAS), pregledne sezname strahu in specifične mere (npr. Langova, Melamedova in Hartova lestvica) (Rowan in Eayrs, 1987).

Začetnik merjenja anksioznosti v odrasli dobi je Taylor, ki je leta 1952 (po Reynolds in Richmond, 1997) na podlagi MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) oblikoval Lestvico manifestne anksioznosti (MAS). Nekaj let kasneje so Castaneda, McCandless in Palermo (1956, po Reynolds in Richmond, 1997) preoblikovali to lestvico za potrebe otroške populacije (Childrens Manifest Anxiety Scale – CMAS). To lestvico so nadaljnjih 20 let množično uporabljali v raziskovalne in klinične namene. Kasneje jo je Reynolds skrajšal, posodobil in naredil metrično trdnejšo (Reynolds in Richmond, 1997).

Kendall in Flannery-Schroeder (1998) navajata, da poleg zgoraj naštetih instrumentov zelo pogosto uporabljajo tudi Spielbergerjev STAI – X (Stait Trait Anxiety Inventory) in STAIC (Stait Trait Anxiety Inventory for Children); FSSC – R (Fear Survey Schedule for Children; Ollendick, 1978); SASC – R (Social Anxiety Scale for Children Revised; LaGreca in Stone, 1993); CQ-C (The Coping Questionnaire – Child; Kendall, 1994) in NASSQ (Negative Affectivity Self Statement Questionnaire). V uporabi so tudi lestvice, ki jih rešujejo starši ali učitelji, vendar so se izkazale kot nezanesljive, saj je anksioznost notranje stanje, ki je drugim osebam v večini primerov prikrito.

Zaradi pomanjkljivosti instrumentov na več nivojih je priporočen tako imenovani *večkratni pristop*. Ta pomeni, da ugotavljamo nivo anksioznosti na več nivojih. Najprej uporabimo presejalni test in nadaljujemo z vedno bolj podrobnimi postopki in instrumenti, do zadnjih, ki vključujejo tudi fiziološke meritve (Kendall in Flannery-Schroeder, 1998). V tem sklopu lahko lestvica LAOM predstavlja pripomoček, ki je namenjen prvim korakom, tj. preverjanju stanja anksioznosti v šolski in srednješolski situaciji z namenom

izločanja in nadaljnje obravnave bolj anksioznih posameznikov.

LAOM ni namenjena kliničnemu okolju, temveč šolskemu. Lestvice, ki jih uporabljajo v tujini, in so omenjene zgoraj, so večinoma uporabljane in preverjene v kliničnih okoljih, pri čemer šolski vzorci služijo zgolj kontroli (Reynolds in Richmond, 1997). Konstrukcije novega merskega pripomočka smo se lotili zaradi tega, da pridobimo pripomoček, ki bi bil vezan na šolsko okolje in bi ugotavljal anksioznost v tem okolju. Zaradi velike razlike v šolskih sistemih je prenos in prevod pripomočkov težak in zato je bil naš cilj tudi konstrukcija novega pripomočka, ki bo preverjen in bo dobro deloval v slovenskem šolskem prostoru.

Vsebinske osnove lestvice LAOM

Vsebinsko se Lestvica anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM navezuje na Spielbergerjevo (1985, po Lamovec, 1988) opredelitev anksioznosti kot osebne poteze, tj., da je anksioznost nagnjenost k anksioznemu reagiranju v večjem številu situacij. Pri tem ni nujno, da je ta anksioznost prisotna ves čas, je pa povečana in prisotna v večjem številu situacij. Lestvica je tako namenjena merjenju splošne ravni anksioznosti in ne merjenju ravni anksioznosti v trenutku merjenja ali specifične testne anksioznosti, ki je tudi prisotna v šolskem okolju.

Pri oblikovanju postavk smo izhajali iz znakov anksioznosti. Poskušali smo zajeti čim večje število različnih znakov, saj se anksioznost od posameznika do posameznika kaže zelo različno. Pomagali smo si z seznamom kliničnih znakov anksioznosti (Tomori in Zihlerl, 1998). Ker se anksioznost kaže skozi različne sisteme (vedenjski, kognitivni in čustveni), smo poskušali zajeti postavke z vseh teh področij:

- fiziološki kazalci (napetost, tresenje, potenje ...),
- čustveni kazalci (strah, zaskrbljenost, neprijetnost ...) in
- kognitivni kazalci (obremenitev pozornosti, težave pri odločanju, slaba samopodoba ...).

Pri vseh teh znakih pa poskušamo izhajati iz šolskega okolja, zato so postavke vsebinsko naravnane na šolsko okolje.

Problem in cilji

Namen in cilj študije je bil izdelati metrično ustrezen instrument za merjenje splošne ravni anksioznosti v šolskem prostoru. Lestvica je zaradi vezave na šolsko okolje specifična, postavljena v slovenski prostor in slovenski šolski sistem. V praktičnem smislu lahko lestvica kasneje služi tudi zaznavanju bolj anksioznih otrok v našem šolskem sistemu in tako omogoči pravočasno ukrepanje. Raziskovanje anksioznosti v šolskem prostoru je pomembno zaradi povezave anksioznosti z drugimi težavami otrok, npr. nizko samopodobo in slabim šolskim uspehom. Preko zniževanja anksioznosti bi lahko vplivali tudi na druge težave, ki se pojavljajo v šolskem prostoru. Teoretično pa raziskava

predstavlja prvi korak pri preučevanju vloge anksioznosti v šolskem okolju in njen vpliv na učne dosežke otrok, saj je del širše zasnovanega projekta, ki se ukvarja z vlogo anksioznosti in agresivnosti v šolskem prostoru in njenem vplivu na dosežke otrok.

Metoda

Udeleženci

V preliminarno študijo Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM je bil zajet priložnostni vzorec dveh osnovnih šol. Vključenih je bilo 300 otrok, od tega 156 dečkov in 144 deklic. Povprečna starost vključenih otrok je bila 12 let ($M = 147,54$ mesecev; $SD = 18,62$ mesecev). Natančnejša razporeditev učencev glede na starost je razvidna iz tabele 1.

Tabela 1. *Frekvenčna porazdelitev vključenih učencev.*

starost učencev (v mesecih)	<i>f</i>
116 – 126	53
127 – 137	45
138 – 148	52
149 – 159	53
160 – 170	41
171 – 186	46

Pripomočki

LAOM - Lestvica anksioznosti za otroke in mladostnike

Uporabljena je bila prva verzija Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM s 60-imi postavkami. Želeli smo vključiti čim večje število različnih znakov anksioznosti. Udeleženci so pri vsaki postavki na 5-stopenjski lestvici (1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno) ocenili, kako pogosto je pri njih izražen posamezen znak. Vse postavke so pozitivno vrednotene, pri čemer višja ocena pomeni višjo anksioznost.

STAI- X2

STAI-X2 (State Trait Anxiety Inventory; Spielberger, Gorsuch in Lushene, 1970, po Lamovec, 1988) je v prevodu T. Lamovec (1988) pri nas med najpogosteje uporabljenimi instrumenti za merjenje anksioznosti. Meri anksioznost kot osebnostno

potezo, to je nagnjenost k anksioznemu reagiranju v večjem številu situacij, za razliko od STAI-X1, ki meri anksioznost kot trenutno stanje. Sestavljena je iz 20 trditev, ki jih posameznik oceni na 4-stopenjski lestvici (1 – skoraj nikoli, 2 – včasih, 3 – pogosto, 4 – skoraj vedno). Sedem postavk se točkuje obrnjeno. Na našem vzorcu se je ta instrument izkazal kot zelo zanesljiv (Cronbachov koeficient notranje konsistentnosti $\alpha = 0,90$).

Postopek

Zbiranje podatkov za preliminarno študijo je bilo izvedeno v septembru 2006 v okviru razrednih ur na vključenih šolah. Otroci so imeli za reševanje neomejen čas, pri čemer je večina zaključila v 20 minutah. Da bi izločili vsebinsko nerazumljive postavke, smo udeležencem dali navodilo, naj v primeru, če česar koli ne razumejo, takoj vprašajo.

Rezultati in razprava

Lestvico anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM smo podrobno analizirali – tudi na nivoju postavk – medtem ko je bila lestvica STAI-X2 analizirana samo z vidika povezanosti njenih skupnih rezultatov z rezultati na lestvici LAOM. Analize so bile narejene na dovolj velikem vzorcu, vendar je bil ta izbran priložnostno. Zato so rezultati namenjeni predvsem analizi pripomočka in ne posploševanju rezultatov tega vzorca na celotno populacijo. Na podlagi zbranih podatkov smo izvedli analizo postavk, da bi lahko oblikovali krajši in metrično ustrežnejši instrument. Večji del krajšav instrumenta je bil narejen na podlagi analize glavnih komponent, s katero je bilo ugotovljeno, katere postavke so si med seboj bolj podobne, na podlagi česar sklepamo, da merijo podoben konstrukt. Vse ostale analize so bile nato izvedene na skrajšani verziji lestvice.

Ugotavljanje strukture lestvice

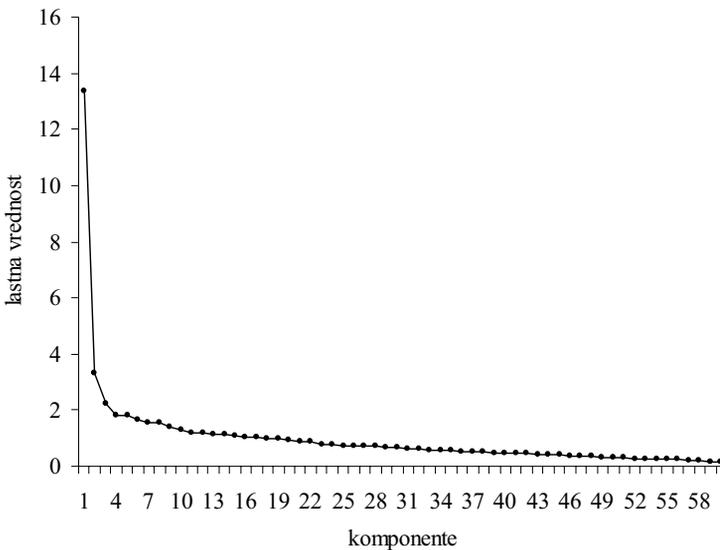
Strukturo lestvice smo ugotavljali z metodo glavnih komponent. Testa za preverjanje ustreznosti podatkov za analizo glavnih komponent kažeta, da je za dane podatke raziskovanje strukture smiselno (Kaiser–Meyer–Olkin = 0,870; Bartletov test sferičnosti: $\chi^2(1596) = 6235,359$, $p = 0,000$). Po kriteriju izločanja faktorjev z lastno vrednostjo nad 1 je bilo dobljenih 17 faktorjev.

Slika še jasneje kot tabela 2 kaže na en močan faktor. Na podlagi tega smo lestvico v nadaljevanju oblikovali enodimenzionalno. Obdržali smo postavke, ki so bile močno nasičene s prvim faktorjem, za katerega predpostavljamo, da meri splošno raven anksioznosti. Ohranjena enodimenzionalna rešitev je skladna z namenom konstrukcije lestvice, to je merjenjem splošne ravni anksioznosti pri otrocih in mladostnikih v šolskem okolju.

Tabela 2. Ekstrakcija glavnih komponent.

komponenta	lastna vrednost	% pojasnjene variance	kumulativni % pojasnjene variance
1	13,350	22,249	22,249
2	3,288	5,480	27,730
3	2,201	3,669	31,399
4	1,819	3,032	34,431
5	1,800	3,000	37,431
6	1,640	2,733	40,164
7	1,567	2,612	42,775
8	1,537	2,562	45,337
9	1,375	2,291	47,628
10	1,299	2,165	49,793
11	1,210	2,016	51,809
12	1,204	2,007	53,817
13	1,164	1,939	55,756
14	1,129	1,882	57,638
15	1,110	1,850	59,488
16	1,050	1,749	61,238
17	1,029	1,714	62,952

Opombe. Kot metodo ekstrakcije smo uporabili metodo glavnih komponent.



Slika 1. Lastne vrednosti posameznih komponent.

Anksioznost je v literaturi večinoma prisotna pod enofaktorskim opisom (Chorpita, 2002). Reynolds in Richmond (1997) sta sicer nakazala tridimenzionalno rešitev in jo z vprašalnikom RCMAS tudi potrdila. Njun model predpostavlja, da je anksioznost pri otrocih sestavljena iz (a) fiziološke komponente, (b) skrbi in preobčutljivosti ter (c) pozornosti. Vsem tem dimenzijam pa je nadrejen faktor splošne anksioznosti. Ta model sta potrdila tudi White in Farrell (2001), ki sta uporabila več različnih instrumentov.

V novejšem času se pojavlja tudi hierarhični trifaktorski model negativnih emocij, ki anksioznost uvršča v širši kontekst. Model predpostavlja en nadredni pojem negativnih emocij, ki se nadalje deli na anksioznost in depresivnost, kar dobro razloži visoko komorbidnost teh dveh pojavov. Model je potrjen na večjih kliničnih in šolskih vzorcih (Chorpita, 2002; Jacques, 2004; Lonigan, Hooe, David in Kistner, 1999).

Glede na to, da naša faktorska rešitev kaže na en močan faktor, ki nakazuje raven splošne anksioznosti, in množico manjših, smo v nadaljnjih analizah ohranili postavke, ki so bile visoko povezane s prvim faktorjem, in izločili vse ostale. Na podlagi nasičenosti postavk s prvim faktorjem, je bilo v nadaljnjo analizo vključenih 21 postavk.

Ugotavljanje zanesljivosti lestvice

Ugotavljanje zanesljivosti je bilo omejeno na notranjo konsistentnost merskega pripomočka. Kot mera zanesljivosti lestvice anksioznosti je bil uporabljen Cronbachov α . Zanesljivost celotne lestvice je znašala 0,89. Ko smo podatke razdelili glede na povprečno starost (na skupino mlajših in skupino starejših), je zanesljivost za mlajšo skupino znašala 0,91 in za starejšo 0,95. V tabeli 3 je poleg podatka o zanesljivosti v primeru odstranitve posamezne postavke pomembna tudi povezanost postavk s celotno lestvico. Pod predpostavko, da se anksioznost v splošni populaciji porazdeljuje normalno, je bil kot mera povezanosti izbran Pearsonov r .

Tabela 3 prikazuje visoko nasičenost vključenih 21 postavk s prvo komponento, na podlagi katerih so bile te vključene v končno verzijo lestvice LAOM.

Izračunali smo tudi okvirne percentilne norme za vključeni vzorec, in sicer 10 % posameznikov dosega rezultat do 28 skupnih točk, 20 % do 33 skupnih točk, 30 % do 37 skupnih točk, 40 % do 41 skupnih točk, 50 % do 45 skupnih točk, 60 % do 49 skupnih točk, 70 % do 52 skupnih točk, 80 % do 56 skupnih točk, 90 % do 64 skupnih točk in 100 % do 125 skupnih točk.

Če bi odstranili katerokoli postavko, bi se zanesljivost celotne lestvice zmanjšala, zato je ostala lestvica nadalje v tej obliki.

Vidimo, da so vse postavke zadovoljivo visoko korelirale s skupnim dosežkom, saj je kriterij za dobro postavko korelacija s skupnim dosežkom nad 0,30 (Reynolds in Richmond, 1997).

Korelacije med postavkami so se gibale v razponu od 0,10 do 0,56, s povprečno korelacijo 0,29. Najnižje koeficiente korelacije z ostalimi postavkami je imela postavka 17, ki pa je zadovoljivo visoko korelirala s celotnim rezultatom na lestvici. Prav tako

Tabela 3. Statistike po postavkah Lestvice anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM.

postavka	nerotirane nasičenosti s prvo komponento	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r</i>
1	0,52	2,12	3,40	0,51
2	0,50	2,26	2,28	0,47
3	0,45	1,80	2,30	0,55
4	0,60	2,20	2,37	0,63
5	0,51	2,76	2,04	0,56
6	0,53	2,50	1,66	0,57
7	0,55	2,30	1,87	0,58
8	0,51	2,05	1,62	0,57
9	0,58	1,82	1,79	0,61
10	0,59	1,86	2,22	0,62
11	0,52	2,41	1,14	0,53
12	0,55	1,06	1,55	0,60
13	0,60	1,45	1,35	0,60
14	0,59	1,28	1,36	0,62
15	0,52	1,48	1,35	0,52
16	0,54	1,31	1,40	0,62
17	0,54	1,46	1,13	0,51
18	0,54	1,13	1,21	0,56
19	0,58	1,29	1,10	0,58
20	0,58	1,09	1,08	0,60
21	0,54	1,02	1,28	0,63

Opombe. V zadnjem stolpcu so navede korelacije postavk s skupnim dosežkom. Vse postavke so na nivoju ,001 statistično pomembno povezane s skupnim dosežkom na lestvici.

se zanesljivost ob njeni odstranitvi ne bi povečala in zato se njena odstranitev ni zdela potrebna.

Ugotavljanje veljavnosti lestvice

Konstruktna veljavnost je bila ugotovljena s primerjavo lestvice s široko uporabljenim instrumentom STAI-X2 (Lamovec, 1988), ki meri anksioznost kot osebnostno potezo. Tu moramo poudariti tudi, da STAI-X2 ni prirejen za slovensko okolje, kar spet kaže na to, da potrebujemo nov pripomoček, ki bo preverjen v našem okolju. Povezava je znašala $r = 0,329$ in je bila statistično pomembna na nivoju tveganja 0,001.

Tabela 4. Opisne statistike po skupinah glede na rezultat na Lestvici anksioznosti za otroke in mladostnike LAOM.

dosežek	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
nizek	100	30,44	4,82
srednji	100	44,53	3,72
visok	100	62,07	12,44
skupaj	300	45,68	15,21

Tabela 5. Razlike v dosežku po posameznih postavkah LAOM med posamezniki, ki dosegajo visoke rezultate na LAOM, in tistimi, ki dosegajo nizke rezultate na LAOM, z merami velikosti učinka.

postavka	<i>F</i> (1, 298)	<i>p</i>	η	η^2
1	3,106	,000	,645	,428
2	5,347	,000	,750	,563
3	3,466	,000	,674	,455
4	5,315	,000	,749	,561
5	3,425	,000	,672	,452
6	6,111	,000	,772	,595
7	3,861	,000	,694	,482
8	4,982	,000	,738	,545
9	4,376	,000	,716	,513
10	4,037	,000	,702	,493
11	4,036	,000	,702	,493
12	5,111	,000	,743	,552
13	4,968	,000	,738	,545
14	5,564	,000	,757	,572
15	5,199	,000	,746	,556
16	5,012	,000	,739	,547
17	4,690	,000	,728	,530
18	4,339	,000	,715	,511
19	6,973	,000	,792	,627
20	4,987	,000	,739	,545
21	5,464	,000	,754	,568

Pomembna povezanost rezultata na lestvici STAI-X2 z rezultatom na lestvici LAOM kaže na to, da oba instrumenta merita podoben konstrukt. Če bi merila popolnoma enak konstrukt, bi vseeno pričakovali višjo korelacijo. Tako pa lahko

sklepamo, da oba instrumenta merita konstrukta, ki sta med seboj povezana. Razliko je mogoče pripisati tudi temu, da lestvica STAI-X2 ni nastala v slovenskem okolju in tudi ni posebej vezana na šolsko okolje.

Ugotavljanje občutljivosti lestvice

Na občutljivost posameznih postavk smo sklepali na podlagi razpršenosti rezultatov. Iz nadaljnje analize bi izločili postavke, ki imajo majhno varianco. Ta namreč kaže na slabo razlikovanje med udeleženci, saj so na njih udeleženci precej enoznačno odgovarjali.

Ugotovili smo, da nobena izmed postavk ni imela variance manjše od 1 in na podlagi tega nobena ni bila izločena iz nadaljnje obravnave.

Občutljivost je bila računana tudi s pomočjo metode skrajnih skupin. Udeleženci so bili glede na rangirani dosežek na lestvici LAOM razdeljeni v tri skupine: skupino z nizkim, srednjim in visokim dosežkom (tabeli 4 in 5).

Vse postavke so zelo dobro ločevale med skupinami z različnimi dosežki, kar kaže na dobro občutljivost vseh postavk in s tem celotne lestvice. Na ustrezno občutljivost postavk kažejo tudi mere povezanosti, ki so zajete v tabeli 3.

Razlike med spoloma

Množica raziskav enoznačno kaže višjo anksioznost pri ženskem spolu (Chorpita, 2002; Jacques, 2004; Reynolds in Richmond, 1997). Ženske dosegajo višje rezultate na lestvicah anksioznosti tako v odrasli dobi kot tudi v otroštvu (Reynolds in Richmond, 1997). Stvar nadaljnje razprave je, ali je ta anksioznost dejansko višja ali jo ženske prej zaznavajo in prej o njej poročajo, kot menijo Sarason, Davidson, Lighthall, Waite in Ruebush (1960).

V naši raziskavi so na lestvici anksioznosti udeleženci ($M = 42,57$; $SD = 15,97$) dosegli statistično pomembno drugačne rezultate od udeleženk ($M = 42,57$; $SD = 15,97$), $F(1,298) = 6,416$, $p = 0,012$. Razlike v smeri večje anksioznosti pri ženskem spolu se skladajo z literaturo, kar tudi kaže na veljavnost novega pripomočka za merjenje splošne ravni anksioznosti.

Razlike v anksioznosti glede na starost

Dejstvo je, da se anksioznost med razvojem spreminja (Chorpita, 2002). Spreminja se tako njena kvantiteta kot tudi kvaliteta. Npr., manjša se separacijska anksioznost in večajo se nekatere druge oblike anksioznosti. Prav tako se s starostjo manjšajo skrbi, ki so tesno povezane z anksioznostjo (Weems, Silverman in La Greca, 2000).

Obstaja splošen trend upadanja rezultatov na lestvicah anksioznosti z leti. Da so otroci v prvem razredu osnovne šole bolj anksiozni kot otroci v višjih razredih, sta

ugotovila Reynolds in Richmond (1997). Vir razlik v količini doživljanja in poročane anksioznosti lahko najdemo tudi v samem fiziološkem delovanju človeka. Raziskave namreč kažejo, da gre pri otrocih in odraslih za vpletenost različnih fizioloških sistemov. Pri otrocih pri povečani ravni anksioznosti sodeluje avtonomni živčni sistem, medtem ko se pri odraslih anksioznost pojavlja brez avtonomnega živčnega sistema (Chorpita, Albano in Barlow, 1998).

V naši raziskavi smo vzorec razdelili na starejše in mlajše glede na povprečno starost vseh udeležencev v vzorcu. V skupini starejših so bili posamezniki stari 12 let ali več, v skupini mlajših pa manj kot 12 let. V povprečju so starejši udeleženci na LAOM dosegli 45,03 točke ($SD = 16,02$), mlajši pa 46,75 ($SD = 14,42$), razlike v ravni anksioznosti pa so bile statistično pomembne, $F(1,298) = 1,738$, $p = 0,002$. Tudi te razlike kažejo na ustrezno veljavnost novega merskega instrumenta. Skladajo se namreč z dognanji v literaturi, da se večja anksioznost kaže pri mlajših otrocih.

Zaključki

Prvotna lestvica s 60 postavkami je bila na podlagi analize strukture za namene večje jasnosti in lažje aplikacije skrajšana na 21 postavk. Lestvica se je izkazala kot metrično ustrezna (občutljiva, zanesljiva in veljavna). Metrične karakteristike (zanesljivost, veljavnost) je v prihodnosti potrebno preveriti še na drugih vzorcih, saj je lahko visoka zanesljivost posledica samega izbora postavk. Lestvica je namenjena uporabi v osnovni in srednji šoli, pri čemer je priporočljivo mlajšim otrokom postavke brati (od 4. razreda dalje jo lahko rešujejo samostojno). Glede na to, da je anksioznost socialno občutljiva lastnost in lahko prihaja do podajanja socialno zaželenih odgovorov, je priporočeno, da postavke beremo, vendar otrok na svoj list označi, kaj velja zanj. Na našem vzorcu so vsi udeleženci lestvico reševali samostojno. Način aplikacije z branjem bi bilo potrebno preveriti tudi na mlajših otrocih.

Lestvica je bila zaenkrat uporabljena le v raziskovalne namene. Naslednji smiselni korak je preverjanje strukture in zanesljivosti na novem vzorcu in tudi na vzorcu mladostnikov.

V tej obliki bo na večjem vzorcu uporabljena v analizah povezanosti anksioznosti z drugimi spremenljivkami v šolskem prostoru. Ker je anksioznost definirana kot konstrukt, ki vpliva na fiziološko, vedenjsko in kognitivno področje posameznika, se kot problem pojavlja tudi v šolskem prostoru. LAOM meri splošno anksioznost, ki je enodimenzionalna. Ta anksioznost pa se lahko kaže skozi različne sisteme. Tako lahko njeno učinkovanje preko kognicije pričakujemo predvsem na dosežkih otrok, učinkovanje preko vedenja pa na medsebojnih odnosih.

Literatura

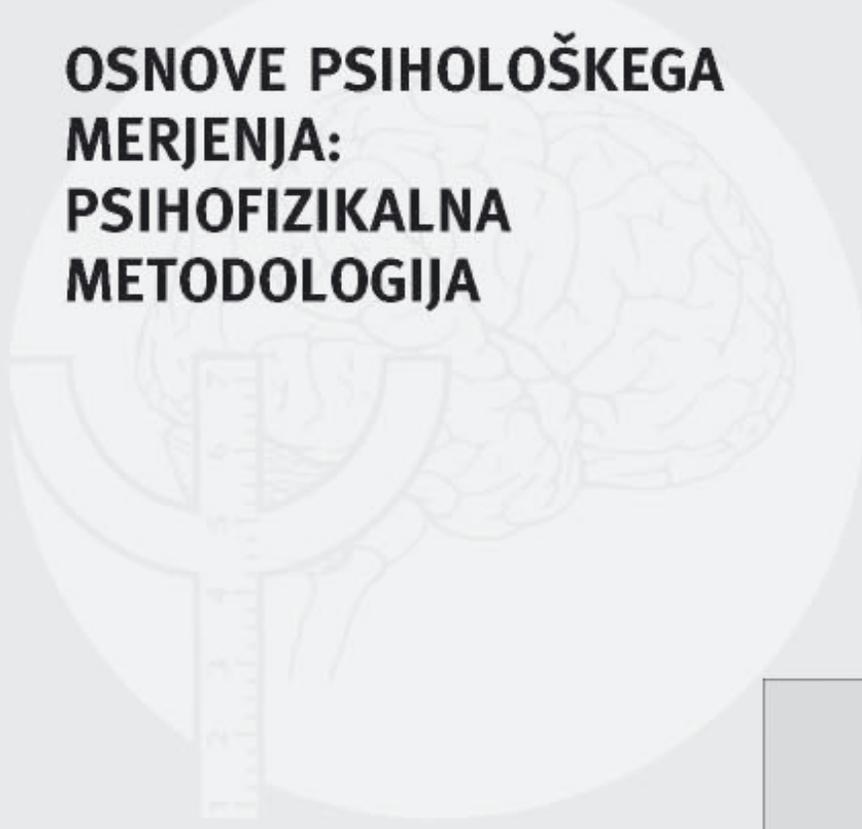
- Boyce, M. W. (1974). Student teacher misconceptions of manifestations of anxiety in children from different socio-economic/ethnicity backgrounds. *Australian and New Zealand Journal of Sociology*, 10, 138–139.
- Brady, P. J., Richards, J. P. in Felker, D. W. (1975). Affective outcomes of evaluation strategies by self and another in children's learning from textbook material. *Psychological Reports*, 37, 311–317.
- Brinšek, B. in Stamos, V. (1996). *Nevrotske, stresne in somatofornne motnje v splošni medicini in psihiatriji [Neurotic, Stress and Psychosomatic Disorders in Medicine and Psychiatry]*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Carr, A. (1998). *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology*. London: Routledge.
- Chansky, N. M. (1966). Anxiety, intelligence, and achievement in algebra. *Journal of Educational Research*, 60, 90–91.
- Chorpita, B. F. (2002). The tripartite model and dimensions of anxiety and depression: an examination of structure in a large school sample. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30 (2), 170–199.
- Chorpita, B. F., Albano, A. M. in Barlow, D. H. (1998). The structure of negative emotions in a clinical sample of children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 74–85.
- Clarke, J. C. in Wardman, W. (1985). *Agoraphobia: A Clinical & Personal Account*. Sidney: Pergamon Press.
- Gaudry, E. in Spielberger, D. (1971). *Anxiety and educational achievement*. Sydney: Wiley.
- Holloway, H. D. (1958). Reliability of the children's manifest anxiety scale at the rural third grade level. *Journal of Educational Psychology*, 49 (4), 193–196.
- Jacques, H. A. K. (2004). A test of the tripartite model of anxiety and depression in elementary and highschool boys and girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32 (1), 13–25.
- Kabza, H. in Meyendorf, R. (1998). *Depresije in strah; zdravljenje – zdravila – samopomoč [Depression and Fear; Treatment – Medicine – Selfhelp]*. Logatec: Kele & Kele.
- Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in children: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (1), 100–110.
- Kendall, P. C. in Flannery-Schroeder, E.C. (1998). Methodological issues in treatment research for anxiety disorders in youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (1), 27–38.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij [Manual for Psychology of Motivation and Emotion]*. Ljubljana: FF, oddelek za psihologijo.
- Lonigan, C. J., Hooe, E. S., David, C. F. in Kistner, J. A. (1999). Positive and negative affectivity in children: confirmatory factor analysis of a two-factor model and its relation to symptoms of anxiety and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 374–386.
- Merryman, E. P. (1974). The effects of manifest anxiety on the reading achievement of fifth grade students. *Journal of Experimental Education*, 42, 36–41.
- Milivojević, Z. (2005). *Emocije, psihoterapija i razumevanje emocija [Emotions, psychotherapy and understanding of emotions]*. Novi Sad: Prometej.

- Peck, R. F. in Mitchell, J. V. (1967). *Mental health: What research says to the teacher*. Washington, DC: National Educational Association of Classroom Teachers.
- Rakovec Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija [Health Psychology]*. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Reynolds, C. R. in Richmond, B. O. (1997). What I think and feel: A revised measure of children's manifest anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25 (1), 15–20.
- Rowan, D. in Eayrs, C. (1987). *Fears and Anxieties*. New York: Longman.
- Sarason, S. B., Davidson, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R. in Ruebush, B. K. (1960). *Anxiety in elementary school children*. New York: Wiley.
- Tomori, M. in Zihel, S. (1999). *Psihijatrija [Psychiatry]*. Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Weems, C. F., Silverman, W. K. in La Greca, A. M. (2000). What do youth referred for anxiety problems worry about? Worry and its relation to anxiety and anxiety disorders in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28 (1), 63–72.
- White, K. S. in Farrel, A. D. (2001). Structure of anxiety symptoms in urban children: competing factor models of the revised children's manifest anxiety scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (2), 333–337.
- Ziv, A. in Luz, M. (1973). Manifest anxiety in children of different socioeconomic levels. *Human Development*, 16, 24–32.
- Zuckerman, M. in Spielberger, C. D. (1976). *Emotions and Anxiety: New Concepts, Methods and Applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

FILOZOFSKA FAKULTETA UNIVERZE V LJUBLJANI
ODDELEK ZA PSIHLOGIJO

Anja PODLESEK, Klas BRENK

OSNOVE PSIHOLOŠKEGA MERJENJA: PSIHOFIZIKALNA METODOLOGIJA

A faint, light-colored illustration in the background of the title area. It depicts a human brain in profile, facing right. A vertical measuring scale is positioned in front of the brain, with numbers 1 through 7 visible. The scale is partially obscured by the brain's outline.

Predstavitev doktorske disertacije “Medosebne razlike v nalogah vidnega zaznavanja: kognitivni in osebnostni dejavniki” (dr. Luka Komidar)#

*Anja Podlesek**
Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Presentation of the doctoral dissertation “Individual differences in visual perception tasks: cognitive and personality factors” (Luka Komidar, Ph. D.)

Anja Podlesek
University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Ključne besede: eksperimentalna psihologija, diferencialna psihologija, vidno zaznavanje, reprezentacijski premik, inteligentnost, ekstrasvertnost, introvertnost, nevroticizem, recenzije

Key words: experimental psychology, psychology of individual differences, visual perception, representational displacement, intelligence, extraversion, introversion, neuroticism, reviews

CC = 2323, 3120

Komidar, L. (2007). Medosebne razlike v nalogah vidnega zaznavanja: kognitivni in osebnostni dejavniki. Neobjavljena doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana (COBISS.SI-ID: 234069504).

Doktorsko disertacijo z naslovom »Medosebne razlike v nalogah vidnega zaznavanja: kognitivni in osebnostni dejavniki« je Luka Komidar, univ. dipl. psih. (v nadaljevanju avtor), izdelal pod mentorstvom red. prof. dr. Valentina Bucika in jo na začetku julija 2007 uspešno zagovarjal pred komisijo v sestavi red. prof. dr. Vladimir Kolesarić s Filozofske fakultete Univerze v Zagrebu in red. prof. dr. Marko Polič,

Doktorsko disertacijo si lahko ogledate v knjižnici Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani pri gospe Mileni Vukić.

* Naslov / Address: doc. dr. Anja Podlesek, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: anja.podlesek@ff.uni-lj.si

red. prof. dr. Valentin Bucik in doc. dr. Anja Podlesek s Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Avtor v doktorski disertaciji povezuje dve področji: vidno znanost in diferencialno psihologijo. Zakaj? Pri svojem raziskovalnem delu na področju vidnega zaznavanja je avtor zelo kmalu ugotovil, da se tudi pri reševanju nalog v poskusih, s katerimi preučujemo vidnozaznavne funkcije, pojavljajo medosebne razlike, s katerimi pa se ukvarjajo le redki raziskovalci. Znanstveniki na tem področju namreč menijo, da je vidno zaznavanje kvalitativno bolj ali manj podobno (enako) pri vseh ljudeh, zato najpogosteje v raziskavo vključijo le nekaj posameznikov, po možnosti treniranih, to pa zato, da bi se izognili učinku raznih nerelevantnih spremenljivk, vezanih na zahteve eksperimentalne situacije ali neukost v opazovanju ustreznih dražljajskih lastnosti. Na podlagi splošnih vzorcev, odkritih pri teh opazovalcih, nato sklepajo o vidnih funkcijah celotne populacije, te pa naj bi bili predvidoma zmožni predstaviti v obliki zakonov.

Avtor je želel v disertaciji opozoriti na dejstvo obstoja medosebnih razlik tudi pri najbolj osnovnih vidnih funkcijah, kot je npr. gladko sledenje gibajoči se tarči. Medosebne razlike se z večanjem zahtevnosti vidnozaznavnih procesov, npr. delitvijo pozornosti med dve vidnozaznavni nalogi, le še povečujejo. Poleg tega je avtor poskušal vsaj okvirmo raziskati mehanizme nastanka medosebnih razlik, česar se je lotil eksploratorno. Za začetek je vključil v raziskavo mentalne funkcije, za katere bi zato, ker vključujejo (naj)višje ravni predelave informacij in zanje velja izrazito diferencialnopsihološka opredelitev, najprej pomislili, da bodo napovedovale medosebne razlike v zahtevnejših vidnozaznavnih nalogah. Odločil se je, da bo preveril, ali so za medosebne razlike v vidnozaznavnih nalogah odgovorni: (1) kognitivni dejavniki, v disertaciji opredeljeni s konceptom inteligentnosti (oz. podrobneje *g* faktorjem inteligentnosti), in (2) osebnostni dejavniki (oz. podrobneje predvsem osebnostni dimenziji ekstravertnost-introvertnost in nevroticizem). V disertaciji se je avtor omejil na preučevanje vpliva teh dejavnikov na vidnozaznavni pojav, ki je v literaturi precej dobro raziskan, in sicer reprezentacijski premik (tj. neustrezno reprezentacijo zadnjega položaja dinamične tarče; zadnji položaj gibajoče se tarče si namreč zapomnimo narobe, premaknemo ga naprej v smeri gibanja). Osnovna ideja njegovega dela je bila, da bodo različno zahtevni poskusi z reprezentacijskim premikom vključevali različne ravni procesiranja vidnih informacij, kar bi se moralo odražati v velikosti povezanosti rezultatov eksperimentov z osebnostnimi in kognitivnimi merami. Kjer osebnostni in kognitivni dejavniki niso povezani z vidnozaznavnimi procesi, morajo biti korelacije med merami prvih in drugih nizke. Kjer osebnostni in kognitivni dejavniki vplivajo na rezultate, dobljene v vidnozaznavnih poskusih, morajo biti tudi korelacije med obema vrstama mer višje.

Ker je raziskovalni problem tako zahteven in obširen ter trenutno ni na voljo ne dobro razdelane teoretične podlage ne ustreznih empiričnih podatkov, je moral avtor v disertaciji najprej obdelati precej različnih vsebin in jih smiselno povezati. Iskanje vzrokov medosebnih razlik v reprezentacijskem premiku pomeni razdelavo vrste ravni predelave vidnih informacij, kjer do teh razlik lahko prihaja in kar se kot posledica izraža na različnih vrednostih mer, dobljenih v vidnozaznavnih poskusih. Tako avtor po tem, ko

v uvodnem delu najprej predstavi osnovno dilemo disertacije, tj. delitev psihološke znanosti na eksperimentalno in diferencialno psihologijo, v nadaljevanju predstavi mentalne funkcije, ki so vpletene v procesiranje vidnih dražljajev v poskusih z reprezentacijskim premikom, ki jih je uporabil v disertaciji, in sicer najprej funkcije nižjih ravni, nato pa funkcije vse višjih ravni predelave vidnih informacij: (1) zaznavanje gibanja, (2) prikrito vidno pozornost, (3) očesne premike, (4) odkrito vidno pozornost, (5) kratkoročni vidni spomin, (6) splošno psihometrično inteligentnost in (7) osebni dimenziji ekstravertnost-introvertnost in nevroticizem. Kot ločnico med temami, s katerimi se ukvarja eksperimentalna psihologija (zaznavanje gibanja, pozornost, spomin), in temami, s katerimi se ukvarja diferencialna psihologija (inteligentnost, osebnost), predstavi raziskave o reprezentacijskem premiku. V tem poglavju uvoda jasno nakaže odprte probleme, ki so se pokazali v dosedanjih raziskavah, kar daje dobro iztočnico za poglavje o raziskovalnem problemu.

Raziskovalni problem je predstavljen široko, a nazadnje zgoščen v jasna vprašanja. Reprezentacijski premik razlagata dve vrsti teorij, iz katerih bi lahko postavili različne hipoteze o izvoru medosebnih razlik v tem pojavu: »spominske« teorije vzroke reprezentacijskega premika postavljajo na precej visoke ravni mentalnih procesov (razlagajo ga z informiranim pričakovanjem in naivno fiziko), »zaznavne« teorije pa vzroke reprezentacijskega premika postavljajo na raven senzornih procesov (očesnih premikov, vidnega vztrajanja in pristranosti lokalizacije proti fovei). Avtor je želel s primerjavo rezultatov klasičnih poskusov z reprezentacijskim premikom ter rezultatov poskusov s spremljanjem gibanja tarče in merjenjem očesne prekoračitve preveriti, ali se medosebne razlike na podoben način kažejo v obeh vrstah poskusov. To bi pokazalo, da so za medosebne razlike v velikosti reprezentacijskega premika odgovorni zaznavni mehanizmi nižje ravni. S koreliranjem rezultatov poskusov z reprezentacijskim premikom ter mer inteligentnosti in osebnosti pa je želel ugotoviti, ali lahko medosebne razlike v poskusih z reprezentacijskim premikom morda pojasnimo s procesi višje ravni (ki so določeni z eksperimentalnim okoljem, zahtevami eksperimentalne situacije, uporabljeno metodo merjenja). Izvedel je tri eksperimente, pri katerih se je raven zahtevnosti naloge večala. Pričakoval je, da se bo zaradi višanja ravni zahtevnosti vidnozaznavne naloge višala tudi povezanost neposrednih in posrednih mer reprezentacijskega premika (velikosti reprezentacijskega premika, velikosti in trajanja očesne prekoračitve, variabilnosti trenutnih pragov ter velikosti in trajanja očesne prekoračitve, latenc odzivov) z merami osebnosti in inteligentnosti.

V raziskavi je združeno uporabil psihofizikalno metodologijo in metodologijo diferencialne psihologije. Sodelovalo je 84 udeležencev, ki so bili testirani z Ravenovimi zahtevnimi progresivnimi matricami in Eysenckovim vprašalnikom osebnosti EPQ-R. Z vsakim udeležencem je avtor individualno izvedel tri eksperimente, v katerih je uporabil vidnozaznavne naloge: (1) v eksperimentu 1 je uporabil sledilec očesnih premikov, da je izmeril očesno prekoračitev v poskusih, kjer opazovalci s pogledom sledijo gibajoči se tarči; (2) eksperiment 2 je bil »klasičen« poskus z reprezentacijskim premikom, kjer je variiral prisotnost očesnih premikov ter pospešenost, zveznost in

smer gibanja tarče; (3) v eksperimentu 3 pa so morali udeleženci poleg spremljanja tarče procesirati še druge vrste informacij (sešteti prikazani števili), torej je bil dodan pogoj deljene pozornosti.

Rezultati eksperimenta 2, s katerim je avtor preverjal vpliv očesnih premikov, vrste gibanja, pospešenosti in smeri gibanja na reprezentacijski premik, so govorili v prid razlagi nastanka reprezentacijskega premika z »zaznavnimi« teorijami. V pogojih zveznega gibanja tarče in fiksacije je namreč prišlo do izničenja reprezentacijskega premika, kar naj bi pokazalo, da so za reprezentacijski premik v celoti odgovorni očesni premiki in očesna prekoračitev. Pozitiven reprezentacijski premik v pogojih nezveznega gibanja je pokazal, da igra pri impliciranem gibanju pomembno vlogo pri nastanku reprezentacijskega premika pozornost. Ta najverjetneje vzdržuje mentalno interpolacijo med samim gibanjem tarče, po prenehanju draženja pa se to nadaljuje z mentalno ekstrapolacijo, ki rezultira v premiku zapomnjene zadnjega položaja tarče, k temu pa v primeru sledenja tarči pripomorejo tudi očesni premiki. V primerjavi s pogoji fiksacije je bil namreč premik v pogojih sledenja nezvezno gibajoči se tarči večji, kar je avtor poskušal razložiti z obsakadno napačno lokalizacijo. Skladnost rezultatov z rezultati predhodnih študij in konsistentnost rezultatov znotraj celotne raziskave govorijo v prid posplošljivosti ugotovitev in kredibilnosti zaključkov.

V eksperimentu 1, s katerim je avtor preučeval očesne premike pri sledenju zveznemu in nezveznemu gibanju tarče z različno pospešenostjo, je ugotovil, (a) da ne velja za vse udeležence enaka kvaliteta sledenja tarči, (b) da tako pri zveznem kot tudi nezveznem gibanju prihaja do očesne prekoračitve, ki traja še okvirno 200 do 250 ms po izginotju tarče, in (c) da na velikost prekoračitve vpliva pospešenost gibanja.

Eksperiment 3 je nadgradil eksperiment 2 tako, da je bil dodan dejavnik deljene pozornosti. Ugotovljeno je bilo, da v primeru fiksacije delitev pozornosti med tarčo in moteče dejavnike ni pomembno spremenila reprezentacijskega premika, se pa je le-ta močno zvišal v primeru sledenja tarči. To je avtor pojasnil z neučinkovitim sledenjem tarči zaradi procesiranja drugih informacij med sledenjem.

V delu, posvečenem preučevanju medosebnih razlik, je avtor pričakoval višanje korelacij med merami osebnosti in inteligentnosti z večanjem zahtevnosti eksperimentov. Tako je v eksperimentu 1 zaradi nizke ravni predelave vidnih informacij (prisotna je bila zgolj očesno-motorična akcija) pričakoval, da bodo mere inteligentnosti in osebnosti le malo ali sploh nič korelirale z merami očesnih premikov. Korelacije so bile dejansko zelo nizke, statistično nepomembne. Ker pozornostni in izvršitveni sistem tudi v eksperimentu 2 nista bila močno obremenjena (poleg očesno-motorične akcije so bili prisotni še prikrito pozornostno sledenje in zaznavni procesi prostorskega razločevanja), v tem eksperimentu avtor ni pričakoval in tudi dejansko ni bilo posebnih korelacij med merami reprezentacijskega premika in merami inteligentnosti ter osebnosti. Opaznih je bilo le nekaj nizkih korelacij z merami g faktorja, ki so nakazale, da je bilo za bolj inteligentne udeležence v nekaterih pogojih značilno konsistentnejše in časovno stabilnejše podajanje odgovorov. Prav tako je stabilnejši ritem odgovarjanja veljal za bolj ekstravertne osebe. Nekaj več korelacij s posrednimi merami reprezentacijskega

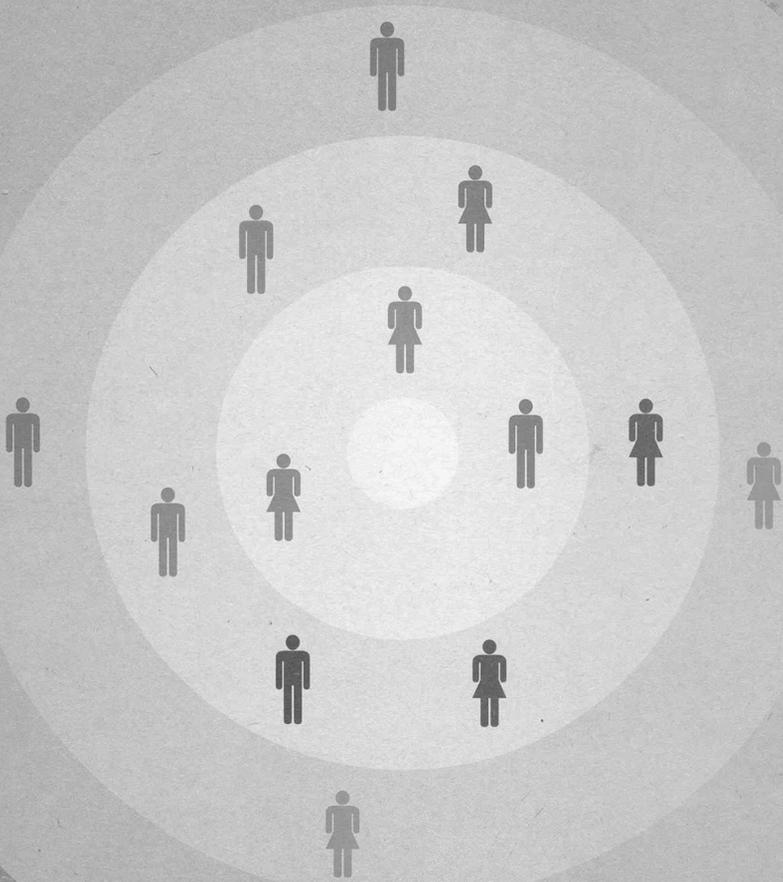
premika je bilo odkritih v eksperimentu 3, kjer je bilo v primerjavi z eksperimentom 2 dodatno zahtevano deljenje pozornostnih virov in obremenitev delovnega spomina.

Splošen zaključek disertacije je, da so za reprezentacijski premik odgovorni nižji zaznavni mehanizmi in pozornostni procesi ter da osebnostni in kognitivni dejavniki ne morejo zadovoljivo pojasniti medosebnih razlik v velikosti reprezentacijskega premika, ne v nalogah, ki vključujejo samo nizke ravni procesiranja informacij, npr. zgolj opazovanje (sledenje) tarče, ne v nalogah, ki zahtevajo zahtevnejšo predelavo vidnih informacij. Osebnostni in kognitivni procesi so bili nizko povezani le s posrednimi vidnozaznavnimi merami (npr. variabilnostjo trenutnih pragov, latencami odgovorov). Tako medosebnih razlik v velikosti reprezentacijskega premika ne morejo pojasniti, delno pa z njimi lahko pojasnimo splošen način reagiranja oseb v eksperimentalni situaciji. Avtor je torej ugotovil, da osebnostni in kognitivni dejavniki niso tisti dejavniki, ki bi pojasnjevali medosebne razlike v izbranih vidnozaznavnih nalogah. Potemtakem je potrebno dejavnike, ki povzročajo medosebno raznolikost neposrednih mer reprezentacijskega premika, tj. njegove velikosti, iskati med procesi na nižjih ravneh procesiranja informacij (kot so gladko sledenje, natančnost anticipatornih sakad, morebiti tudi kratkoročni spomin ali pozornost). Kognitivni in osebnostni dejavniki pa ne vplivajo toliko na samo vidno zaznavanje, temveč bolj na načine splošnega odzivanja oseb na zahteve eksperimentalne situacije in uporabljene psihofizikalne metode. Kaj vse vpliva na to, da se pojavljajo medosebne razlike v vidnozaznavnih nalogah (konkretno v velikosti reprezentacijskega premika), je disertacija nakazala, ni pa docela razjasnila. Z vidika kritike obstoječih načinov raziskovanja v vidni znanosti bi bil natančnejši odgovor na to vprašanje še posebej zanimiv.

Disertacija je postavila številna nova vprašanja, mnogo več, kot je dala odgovorov. To ni presenetljivo, saj gre za doslej zelo slabo raziskano področje, poleg tega pa je raziskovalni problem zaradi zahtevnosti stvar življenjskega dela, celo več, dela širokega raziskovalnega tima. Poleg visoke kakovosti dela gre pohvaliti predvsem avtorjev pogum, da se je lotil tako težke naloge, kot je povezovanje dveh različnih psiholoških pristopov k spoznavanju psiholoških pojavov. Tako »hibridno« raziskovanje naj bi omogočilo bolj celosten pogled na delovanje človeka, a pomeni veliko raziskovalnega navora, in prav zato je najbrž v raziskovalni praksi tako redko. Nenazadnje se bralec ob pričujočem delu tudi zlahka zave, kako pomembna so za današnjo diferencialno psihologijo vprašanja zanesljivosti, veljavnosti, teoretične opredeljenosti konstruktov ipd. (v primerjavi z eksperimentalno psihologijo, ki navadno uporablja jasneje definirane pojme in operira z bolj neposredno merljivimi pojavi). Od celostnih teorij zaznavanja, ki bi nastanek zaznav razlagale tudi z upoštevanjem raznih kontekstnih dejavnikov (kot npr. osebnosti in inteligentnosti opazovalca), smo še zelo zelo oddaljeni ...

Valentina Hlebec,
Tina Kogovšek

MERJENJE SOCIALNIH OMREŽIJ



scripta

Predstavitev magistrske naloge “Vpliv fluktuacije na delovanje malih kratkoročnih skupin” (mag. Bernarda Nemec)[#]

Janez Bečaj*
Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Presentation of the MA thesis “Impact of fluctuation in the short-term groups” (Bernarda Nemec, MA)

Janez Bečaj*
University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Ključne besede: skupina, skupinska dinamika, učinkovitost, socialni eksperiment, recenzije

Key words: groups, group dynamics, efficiency, social experiment, reviews

CC = 3020

Nemec, B. (2006). *Vpliv fluktuacije na delovanje malih kratkoročnih skupin*. Neobjavljeno magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana. (COBISS.SI-ID: 33856098).

Mag. Bernarda Nemec, univerzitetna diplomirana psihologinja, je septembra 2006 pred strokovno komisijo v sestavi izr. prof. dr. Janez Bečaj (mentor), red. prof. dr. Drago Žagar in izr. prof. dr. Argio Sabadin uspešno zagovarjala magistrsko delo z naslovom “Vpliv fluktuacije na delovanje malih kratkoročnih skupin”.

Kandidatka si je za svojo raziskovalno nalogo izbrala področje skupinske dinamike, in sicer jo je zanimalo, kako vpliva na učinkovitost malih kratkoročnih skupin zamenjava najbolj aktivnega člana. Take skupine se v različnih organizacijah pogosto oblikujejo za reševanje trenutnih problemov in imajo le kratkotrajno življenje. Sestavljajo

[#] Magistrsko delo si lahko ogledate v knjižnici Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani pri gospe Mileni Vukić.

* Naslov / Address: izr. prof. dr. Janez Bečaj, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: janez.becaj@ff.uni-lj.si

jih člani, ki prihajajo iz različnih delov ustanove, tako da se med seboj vsaj nekoliko poznajo, nimajo pa izkušenj z neposrednim medsebojnim sodelovanjem. Gre torej za posebne *ad hoc* skupine, v katerih se člani vsaj navidez poznajo, nimajo pa oblikovane strukture in vlog, kot tudi ne specifičnih pravil delovanja. Ker morajo biti naloge, ki jih take skupine dobijo, opravljene v razmeroma kratkem času, ni prave priložnosti, da bi delo potekalo po običajnih razvojnih fazah, kot jih poznajo skupine, ki delujejo dalj časa. Pomembna je takojšnja učinkovitost, kar pomeni, da morajo začeti delovati neposredno v delovni fazi (*angl.* performing, po Tuckmanu), ne da bi prej bili opravljeni fazi spopada (*angl.* storming) in oblikovanja norm (*angl.* norming). Ker gre za kratkotrajne skupine, pa v njih obenem delujejo že tudi zakonitosti faze poslavljanja (*angl.* adjourning). Lahko bi torej rekli, da so vse razvojne faze v takem primeru zelo zgoščene, pri čemer za tiste faze, ki so običajno bistvenega pomena za kakovostno delo, tu ni pravega časa. Začetna negotovost ob formiranju skupine ostane v ozadju, predvsem pa se ne morejo pokazati, razviti in predelati morebitni potencialni konflikti, brez česar ni možno oblikovanje pravil delovanja, ki bi bila prilagojena specifičnosti aktualne skupine. S teoretičnega vidika bi bilo mogoče predpostaviti, da gre za skupine, ki svojega pravega potenciala ne morejo razviti, so pa kljub zmanjšani sposobnosti učinkovitega delovanja še vedno dovolj dobre, da lahko uspešno opravijo zastavljeno nalogo. Kratkoročne skupine so vredne pozornosti, ker je v praksi določene probleme mogoče reševati le v skupinah, pri tem pa pogosto ni časa, da bi te skupine lahko na primeren način opravile prve faze razvoja in dosegle svojo maksimalno učinkovitost.

Avtorica si je za svoje raziskovanje kratkoročnih skupin izbrala zanimiv problem. Čeprav gre za skupine, ki so časovno dokaj omejene in sestavljene *ad hoc*, pa lahko vendarle tudi v takih primerih pride do zamenjave posameznih članov. Ker gre za skupine, ki nimajo časa razviti svoje specifične strukture, vlog in norm, se postavlja vprašanje, kaj se zgodi, če se med delom zamenja njihov najbolj aktiven član. Ali je to lahko usodno za učinkovito delo ali pa morda zaradi neoblikovane strukture nima kakšne posebne teže?

V prvem delu magistrske naloge avtorica predstavi vsa tista področja skupinske dinamike, ki so povezana z izbranim raziskovalnim problemom. Najprej opredeli male skupine in time ter pojasni razlike med obema kategorijama. Pravilno opozori na to, da pravih razlikovalnih definicij nimamo in da se v literaturi sicer različni termini pogosto uporabljajo kot sinonimi ali pa brez jasnih pojasnil, kaj imajo avtorji, ki jih uporabljajo, pravzaprav v mislih. Posebej so predstavljene značilnosti kratkoročnih skupin: predvsem so to skupine, v katerih se člani med seboj ne poznajo ali pa je poznavanje le površno, morajo pa v razmeroma kratkem času opraviti tudi zahtevne naloge oziroma sprejeti pomembne odločitve. Pomembno je, da člani nimajo neposrednih izkušenj z medsebojnim sodelovanjem, čeprav sicer lahko učinkovito delujejo v drugih, bolj stabilnih skupinah. Sledi obširnejši del teoretičnega uvoda, v katerem avtorica predstavi glavne značilnosti skupinske dinamike, zlasti funkcije skupin in dejavnikov, ki so povezani z njihovo učinkovitostjo. Splošen pregled skupinske dinamike vključuje vse pomembne dimenzije tega področja, od strukture, velikosti, skupinskih norm, kohezivnosti, identifikacije pa

do razvojnih faz skupine, vodenja in konfliktov. Pri tem avtorica navaja tako klasične avtorje, kot so npr. Lewin, Bales in Tuckman, kot tudi sodobne. Posebno podpoglavje je namenjeno vprašanju motivacije za sodelovanje v skupinah (funkcije skupin). Tu med drugim smotrno navede tudi teorije, ki spadajo v širši okvir socialne psihologije in se običajno ne povezujejo z vprašanji skupinske dinamike. To sta npr. teorija socialne identitete in teorija samokategorizacije, s katerima je mogoče učinkovito pojasniti motivacijo posameznika za sodelovanje v skupinah. Posebej je obdelano vprašanje skupinske učinkovitosti, kjer so ob spretnostih in sposobnostih, ki so pomembne za sodelovanje v skupini, upoštevani tudi pojavi kot npr. socialna dilema ali pa socialno lenarjenje (*angl.* social loafing). Teoretični del se zaključuje s pregledom tega, kar je v strokovni literaturi že znanega s področja menjavanja članov tima (socialne mobilnosti). Čeprav je na nekaterih mestih teoretični del nekoliko skrčen, pa najdemo v njem vendarle strokovno korektno obravnavane vse pomembne dimenzije izbranega raziskovalnega problema. Tekst je tekoč, razumljiv in lepo berljiv. Posebna odlika je upoštevanje zelo velikega števila različnih avtorjev, kar kaže na dobro poznavanje strokovne literature obravnavanega področja. Pomembno se zdi avtoričino opozorilo, da je potrebno ugotovitve v strokovni literaturi obravnavati v njenem primeru s precej previdnosti, saj so dobljene predvsem na raziskovanju dolgoročnih skupin, v katerih so se lahko oblikovale vse ali vsaj večina pomembnih dimenzij delovnih skupin od strukture pa do kohezivnosti in specifičnih skupinskih norm. V primeru kratkoročnih skupin bi bile lahko nekatere zakonitosti, ki so ugotovljene za dolgoročne skupine, tudi drugačne. To bi lahko veljalo prav za vprašanje menjavanja posameznih članov, ki si ga je izbrala kot svoj raziskovalni problem. Menjava članstva je namreč v dolgoročnih skupinah pogosto vzrok različnih težav, vključno z razpadanjem skupin. Ni pa prav jasno, kako je s tem v kratkoročnih skupinah. Tudi tu se nov član po eni strani morda težko prilagodi skupini, ki ima že svojo zgodovino, pa čeprav le kratko, po drugi strani pa bi lahko pričakovali tudi, da prihod novinca pomembno zaniha obstoječo strukturo, saj ni bilo časa, da bi se utrdila. Kaj se v takem primeru zgodi v kratkoročnih skupinah, je gotovo zanimivo vprašanje.

Svoj raziskovalni problem je avtorica opredelila takole: »V kolikšni meri in na kakšen način zamenjava pomembnega člana skupine vpliva na delovanje malih kratkoročnih skupin in s tem na njeno uspešnost?« Glavna hipoteza, na kateri je zgrajena organizacija eksperimenta, je, da zamenjava najbolj aktivnega člana potem, ko skupina najde način učinkovitega dela, povzroči podaljševanje časa pri reševanju naslednjih nalog. Skupina se mora v takem primeru torej ponovno strukturirati, saj je izgubila člana, ki je pred tem imel glavno vlogo pri reševanju zastavljenih nalog. Da bi preverila to in ostale hipoteze, postavljene skladno z raziskovalnim problemom, je 99 dijakov zadnjega letnika gimnazije razdelila v štiri skupine, ki so dobile naloge iz sklopa »situacije preživetja« (*angl.* desert survival situation). Rešiti so morale po štiri naloge in po drugi nalogi so bili zamenjani člani, ki so bili ocenjeni kot najbolj aktivni. Avtorica je sklepala, da so to člani, za katere je mogoče predpostaviti, da so imeli v skupini vlogo vodje. Z glavno hipotezo je predpostavila, da bo zamenjava pomembno vplivala

na dinamiko skupine, vendar se to ni zgodilo. To bi lahko pomenilo, da taka zamenjava v kratkoročnih skupinah potemtakem za njihovo učinkovitost ni usodna. Vendar bi lahko bil možen razlog za tak rezultat tudi v tem, da so si bile uporabljene naloge zelo podobne in jih je bilo mogoče reševati na približno enak način. Če je skupina pri prvih dveh nalogah našla učinkovit način dela, ga je lahko kljub menjavi najbolj aktivnega člana ohranila tudi pri tretji in četrti nalogi. Da bi preverila to možnost, je avtorica postopek ponovila še z bolj kompleksnima nalogama. To pot so morale skupine načrtovati in izdelati modele lunarnih hotelov in čezoceanskega splava. Ti dve nalogi sta bili manj rutinski in izkušenj iz prve ni bilo mogoče prenesti na drugo tako preprosto kot v primeru »situacij preživetja«. Vendar pa tudi v tem primeru zamenjava članov ni imela bistvenega vpliva.

Tako kot teoretični je tudi metodološki del magistrske naloge je zelo korekten. Avtorica se je odločila za pravi eksperimentalni pristop, ki je v socialni psihologiji razmeroma redek. V prvem delu je sodelovalo 99, v drugem pa 91 dijakov z dveh gimnazij. Po slučaju so bili razdeljeni v eksperimentalne in kontrolne skupine po 4 ali 5 članov. V prvem delu so po drugi preizkušnji udeleženci dobili ocenjevalno lestvico za ocenjevanje dela članov skupine in skupine kot celote. Po 5-minutnem premoru so udeleženci rešili individualni del tretje preizkušnje, nato pa je avtorica v polovici naključno izbranih skupin zamenjala po enega – najbolj aktivnega člana. Ostale skupine so imele vlogo kontrolnih skupin. Podobno je potekal tudi drugi del eksperimenta, s tem da so bili člani zamenjani po končani prvi nalogi. Za oba dela eksperimenta je avtorica oblikovala smiselne hipoteze, določila spremenljivke ter postopek. Tudi obdelava dobljenih podatkov je dokaj bogata in ustrezna.

Kot smo že navedli, je najpomembnejša ugotovitev prvega dela eksperimenta, da med kontrolnimi in eksperimentalnimi skupinami zaradi spremembe članstva ni prišlo do pomembnih razlik, s čimer je bila prva hipoteza zavržena. Razlog za to bi lahko bil v tem, da se je že pri prvih dveh nalogah vzpostavil učinkovit način dela, ki se je ohranil tudi še po zamenjavi najbolj aktivnih članov. Razlaga se zdi ustrezna, saj se je čas reševanja nalog v resnici razmeroma hitro skrajšal tako v eksperimentalnih kot tudi v kontrolnih skupinah. V obeh primerih so torej skupine pri prvi nalogi iskale najbolj učinkovit način dela, ga pri drugi preizkusile in utrdile, nato pa le ponavljale. Izoblikovan vzorec dela se je očitno vzdrževal sam od sebe in njegovo ohranjanje ni bilo odvisno od prisotnosti oziroma zamenjave najbolj aktivnega člana. Za drugi del eksperimenta sta bila zato izbrani nalogi, ki si nista bili tako podobni, vendar kljub njuni večji kompleksnosti do pomembnih razlik v skupinski dinamiki tudi v tem primeru ni prišlo. To po mnenju avtorice dokazuje, da ne gre le za to, da se pri lažjih oziroma enakih nalogah oblikuje rutinski način dela, ki ni občutljiv na zamenjavo najbolj aktivnega člana, pač pa da mora biti razlog za nepomembnost zamenjave še kje drugje. Ugotavlja, da je rezultat, do katerega je prišla v obeh delih eksperimenta, enak, kot ga je dobil Sundstrom s sodelavci. Ti so namreč prav tako prišli do zaključka, da odhod članov iz skupin, ki se sestanejo le enkrat ali dvakrat, ne vpliva na učinkovitost oz. ne povzroči večjih posledic. To potrjuje teoretično dobro utemeljeno domnevo, da kratkoročne

skupine, kar se tiče razvojnih faz, delujejo drugače kot dolgoročne. Kot ugotavlja avtorica, so bile v njenem primeru nekatere faze po Tuckmanu preskočene in so skupine začele delati praktično kar v tretji (*performing*). S tem se gre strinjati glede na to, da so se člani tako eksperimentalnih kot kontrolnih skupin poznali in da so glede na to, da gre za zadnji letnik gimnazije, v letih skupnega obiskovanja šole, gotovo razvili neko splošno kulturo sodelovanja. Novost je bila lahko le v tem, da so se znašli v skupinah s tistimi sošolci, s katerimi so imeli sicer manj stikov ali pa so z njimi redkeje sodelovali. S tega vidika bi lahko pričakovali, da se bodo prve tri faze vendarle pojavile, pa čeprav v milejši obliki in v pomembno krajšem času. Vendar pa storilnostni pritisk tega ni dovoljeval in očitno je taka skupina sposobna takojšnjega učinkovitega dela. Tako lahko sklepamo, da oblikovanje *ad hoc* skupin v širših socialnih sistemih z vidika učinkovitosti ni tako pomembno kot takrat, ko se oblikujejo skupine z dolgoročnejsimi cilji in sodelovanjem.

Če je Sundstrom s sodelavci ugotovil, da zamenjava članstva v kratkoročnih skupinah ni problematična, pa je Bernarda Nemeč opozorila na možnost, da to ne velja le za navadne člane, pač pa utegne biti res tudi v primeru najbolj aktivnih, ki jim skupina pripisuje vlogo vodje. Ta podatek je gotovo zanimiv. Seveda pa je veljaven le ob izpolnjenih določenih pogojih: naloga ne sme biti prezahtevna v tem smislu, da bi njeno reševanje zahtevalo specializirane vloge, člani skupine se morajo med seboj dovolj poznati, in predpostavljamo lahko tudi, da morajo biti vključeni v isto organizacijsko kulturo. Ti pogoji so običajno izpolnjeni v delovnih organizacijah, kjer se zaposleni med seboj poznajo, čeprav delajo v različnih oddelkih.

V magistrski nalogi Bernarde Nemeč pa lahko najdemo še nekaj zanimivih podatkov in ugotovitev. Med drugim je v prvem delu raziskave je preverila skladnost zaznane aktivnosti članov skupine z dejanskim vplivom, ki se kaže v skladnosti individualnega in skupinskega rangiranja predmetov v letalskih nesrečah (situacije preživetja) glede na njihovo pomembnost. Največjo skladnost je ugotovila prav pri članih, ki so jih skupine zaznale kot najbolj aktivne. Iz tega je mogoče sklepati, da so imeli potemtakem prav oni največji vpliv na skupinske odločitve. Avtorica je mnenja, da je percepcija aktivnosti članov bolj pomembna za skupinsko dinamiko kot pa njihova dejanska aktivnost, ugotovljena na bolj objektivni način. To je po njenem mnenju lahko koristen podatek za vodstvene delavce, ki sestavljajo kratkoročne skupine. Pomembno je namreč, kako se izbrani člani med seboj zaznavajo. Za sestavljanje kratkoročnih skupin utegne biti to boljši kriterij kot odločanje s pomočjo kakšnih bolj objektivnih instrumentov.

Zanimiv podatek je tudi, da se vloga vodje ne prenese samodejno v novo skupino. Od petih sta le dva člana, ki sta bila zaznana kot najbolj aktivna in torej tudi kot najbolj vplivna, obdržala vlogo vodje tudi po zamenjavi skupine. Se pravi, da je po odhodu najbolj aktivnega člana v večini skupin vodstveno vlogo prevzel eden od »starih« članov skupine, ne pa novi, ki se je kot vodja »dokazal« v prejšnji. V prvem delu eksperimenta je seveda možno tudi, da skupine, potem ko so našle učinkovit način dela, vodje niti niso več potrebovale. Morda je nekoliko nenavaden podatek, da je

eden od obeh dijakov, ki sta po zamenjavi ohranila vodstveno vlogo, v sociometrični strukturi razreda osamljen. Avtorici se zdi možno, da je to posledica dejstva, da je eden redkih fantov v razredu, kjer prevladujejo dijakinje. V tem primeru bi lahko šlo za preferiranje moških v vodstveni vlogi, na kar opozarja v strokovni literaturi kar nekaj avtorjev. Možno pa je seveda tudi, da se v situacijah, kakršna je bila avtoričina raziskava, spontano oblikujejo drugačne strukture z drugačnimi vlogami kot v vsakdanjem življenju v šolskem oddelku. Ni namreč nujno, da imajo najbolj priljubljeni člani skupine tudi najboljše organizatorske sposobnosti za vodenje skupine v situacijah, kakršna je bila ta raziskava.

Glavna ugotovitev, do katere je s pomočjo eksperimenta prišla Bernard Nemec, je torej potrditev podatka iz literature, da zamenjave članov kratkoročnih skupin ne vplivajo na njihovo dinamiko oziroma učinkovitost ter da to velja tudi za zamenjavo članov, ki jih skupine zaznavajo kot najbolj aktivne. Ta podatek je lahko koristen za vodstvene delavce organizacij, ki uvajajo skupinsko delo za izvedbo projektov, ki zahtevajo krajše sodelovanje manjšega števila ljudi. Seveda pa je, kot opozarja, tudi v takih primerih potrebno upoštevati še različne posebnosti vsakokratne situacije, ki imajo lahko tudi pomemben vpliv, pa v tej raziskavi niso bile preverjane.

Gledano v celoti je magistrska naloga Bernarde Nemec zanimivo in kakovostno delo. Morda je vredno posebej opozoriti, da je avtorica uporabila pravi eksperimentalni pristop, ki je v današnjem raziskovanju postal razmeroma redek. Tudi zaradi tega je delo vredno vse pozornosti.

Predstavitev magistrskega dela “Vpliv stresa na prezgodnji porod” (mag. Alenka Klemenc)#

*Peter Praper**
Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Presentation of the MA thesis “The effect of stress on preterm labour” (Alenka Klemenc, MA)

Peter Praper
University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Ključne besede: stres, prezgodnji porod, recenzije

Key words: stress, premature labour, reviews

CC = 2360, 3120

Klemenc, A. (2007). *Vpliv stresa na prezgodnji porod*. Neobjavljeno magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.

Alenka Klemenc, univ. dipl. psihologinja in zdaj že magistrica psiholoških znanosti, je pod mentorstvom prof. dr. Petra Praperja in somentorstvom prof. dr. Žive Novak Antolič izvedla raziskovalno magistrsko delo z naslovom Vpliv stresa na prezgodnji porod.

Avtorica izhaja iz ugotovitev, da je prezgodnji porod (pred 37. tednom nosečnosti) najpogostejši zaplet v nosečnosti in resna grožnja razvijajočemu se plodu. Pri nas slišimo opozorila, da je ob že tako zaskrbljujoči nataliteti število prezgodnjih porodov v porastu, kar vse skupaj predstavlja že socialni problem.

V svojem magistrskem delu avtorica ugotavlja nekatere dejavnike tega pojava – vpliv stresa in nekaterih pogojno rizičnih psihosocialnih faktorjev.

V teoretičnem uvodu avtorica najprej natančno definira prezgodnji porod, navede nekatere znake tveganja in epidemiologijo, ki v razvitih državah narašča, v Sloveniji pa je

Magistrsko delo si lahko ogledate v knjižnici Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani pri gospe Mileni Vukič.

* Naslov / Address: red. prof. dr. Peter Praper, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: peter.praper@ff.uni-lj.si

incidenca stabilna in ni alarmantna, žal pa se objavljeni podatki končajo pri letu 1999.

Med raziskanimi dejavniki prezgodnjega poroda močno prevladujejo medicinski "vzroki", vendar je kar nekaj pozornosti raziskovalcev v zadnjem času namenjene vplivom stresa, ki ga avtorica tudi podrobno opredeli in poveže z nekaterimi razvojnimi procesi, ki pomembno oblikujejo osebnost. V tretjem podpoglavju uvoda vse to še poveže z nekaterimi psihosocialnimi dejavniki prezgodnjega poroda. Nadaljuje z opisom sodobnih smernic raziskovanja tveganja za prezgodnji porod in vključuje tudi raziskave v Sloveniji.

V zadnjem podpoglavju uvoda avtorica natančno opredeli namen in cilje svoje raziskave in postavlja svoje hipoteze.

Drugo poglavje dela je namenjeno predstavitvi metode. Opazovano klinično relevantno skupino je avtorica sestavila tako, da je zajela samo tiste ženske, ki so rodile pred 37. tednom nosečnosti, kjer ni bilo prepoznanega organskega vzroka in so rodile živorojene otroke. Zajela je tiste, ki so prostovoljno pristale na raziskavo. Sestavila je tudi primerjalno skupino tistih, ki so rodile ob času. Vse ženske so v času 1 do 3 dni po porodu izpolnile vnaprej pripravljene in reprezentativne vprašalnike.

Tretje poglavje avtorica namenja prikazu rezultatov in razpravi o njih. Z visoko statistično pomembnostjo ugotavlja, da so ženske, ki so rodile prezgodaj, doživljale pred porodom (v času nosečnosti in prav tako pred zanositvijo) več stresa kot ženske iz kontrolne skupine. Tudi zanositev (in nosečnost sama) je udeleženkam raziskovane skupine predstavljala poglavitni stresni dogodek. Močan stresor jim je predstavljala tudi gradnja hiše, povezana z odhodom iz primarne družine pa še sploh.

Tudi dnevne dogodke so udeleženke raziskovane skupine doživljale občutno bolj stresno kot udeleženke iz kontrolne skupine, kar potrjuje kandidatkinjo predpostavko, da je odzivanje na stresne dogodke povezano s ponotranjanjem in trdnostjo osebnostne strukture. S tem v zvezi so tudi težave in nefleksibilnost lastne identitete, ki jih avtorica navaja in povzema po številnih avtorjih.

Pri pregledu psihosocialnih dejavnikov se nakazuje verjetnost, da je starost nosečnice, če je višja od 35 let, dejavnik tveganja (mlajših od 18 let vzorec ni zajemal). Prav tako je dejavnik tveganja, če je nosečnica samska. Obstajajo tudi indikatorji, da je povišano tveganje, če je nosečnost nezaželena (avtorica je pri interpretaciji tega zelo previdna, ker je ta dejavnik najtežje oceniti) in če si nosečnica želi, da bi bilo nosečnosti čimprej konec.

Skrb za poklicno kariero se ni pokazala kot dejavnik tveganja, čeprav je avtorica to pričakovala, vendar pa so ženske iz skupine s prezgodnjim porodom bolj nezadovoljne s službo kot tiste s pravočasnim. Kot je pričakovati, se dejavniki tveganja med seboj interaktivno povezujejo v svežnje.

V zaključku avtorica opozarja, da ni odkrivala vzročnih povezanosti, ampak so te kondicionalne. Priporoča predvsem longitudinalno spremljanje, kar pa bi močno presegalo cilje njenega dela in praktične možnosti. Med dejavniki tveganja pa je vseeno odkrivala intrapsihične lastnosti, kar predstavlja pomemben doprinos psihološki znanosti. Zato je delo prejelo pozitivno oceno.

Avtorica mag. Alenka Klemenc se je slavnostne promocije udeležila visoko noseča, kot najboljši dokaz uspešnega obvladovanja stresov.

EuroPsy – evropska diploma iz psihologije: Kaj prinaša v slovenski psihološki prostor?

*Bojan Musil**
Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor

EuroPsy – European diploma in psychology: What does it bring to Slovenian psychology?

Bojan Musil
University of Maribor, Faculty of Education, Maribor

Ključne besede: bolonjska deklaracija, psiholoska evrodiploma, psihologija, izobraževalni programi

Key words: bologna declaration, european diploma in psychology, psychology, educational programs

CC = 3410

V slovenskem visokošolskem prostoru že vrsto let poteka (bolj in manj burna, po nekaterih informacijah tudi fizično intenzivna) prenova izobraževalnega sistema. Bologna že dolgo ni več zgolj večje italijansko mesto na poti v Toskano, ampak simbolna romarska točka evropskih upanj in želja po libbonski tekmovalni, konkurenčni in dinamični družbi znanja v kontekstu visokošolskega izobraževanja.

Na slovenski mikroravni ni nič drugače. Če kdo trdi, da se slovenski izobraževalni sistem prepočasi in rigidno odziva na bliskovite spremembe v sodobnem načinu (družbenega) življenja, je vsekakor v zmoti. Reforme in reforme še nedokončanih reform, pro et contra so stalnice v sistemu na vseh stopnjah. Morda bomo nekoč po zelo oddaljeni analogiji znova prišli do revolucionarnega zaključka, da se obdobje zaželenosti zgodnjega odstavljanja dojenčkov od materinih dojk končuje, saj ima čimdaljše dojenje veliko več pozitivnih učinkov na razvoj otroka.

No, ne glede na dvome o smiselnosti neprestanega reformiranja reform so spremembe v visokošolskem izobraževanju tu in praktično neustavljive. V nadaljnjem bi poskušal na kratko orisati, kaj konkretno pomenijo za izobraževanje in usposabljanje psihologov v slovenskem prostoru. Seveda dodajam zvrhano mero osebnih dognanj in

* Naslov / Address: asist. dr. Bojan Musil, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Koroška 160, 2000 Maribor, Slovenija, e-mail: bojan.musil@uni-mb.si

mnenj, ki izhajajo iz nekajmesečne intenzivne prakse ukvarjanja z dokumentom EuroPsy – evropske diplome iz psihologije. Novi psihologiji na pot ...

Od bolonjske prenovе do EuroPsy – evropske diplome iz psihologije

Trenutno stanje v evropskem visokošolskem izobraževanju je raznoliko in se lahko v podrobnostih razlikuje od države do države. Namen omenjenega prispevka seveda ni analiza posameznih nacionalnih izobraževalnih sistemov na splošno, ampak prikaz raznolikosti na področju izobraževanja in usposabljanja psihologov in iskanja skupnih evropskih smernic.

V različnih evropskih državah tako srečamo različne sisteme v izobraževanju psihologov: od štiriletnega univerzitetnega (kot se je uveljavil pri nas), do petletnega, od kombinacij triletnega dodiplomskega in dvoletnega podiplomskega ali specialističnega, enopredmetnega ali dvopredmetnega študija. Poenostavljeno lahko rečemo, da je na splošno tradicionalni slovenski sistem štiriletnega dodiplomskega študija (z dodanim absolventskim letom) precej razširjen v srednje in vzhodnoevropskem prostoru, drugačne inačice študija pa v zahodno in severnoevropskem prostoru.

Različni modeli izobraževanja vsekakor otežujejo primerljivost in vzajemno akreditiranje študijskih programov. Ali lahko obstaja skupna formula primerjave profila diplomanta psihologije npr. na triletnem dvopredmetnem študijskem programu in na petletnem enovitem programu psihologije? Če v poskusu analize izpostavimo različno vsebino in poudarek v programih (predmeti in posamezna področja v programih) ter njihov obseg (število ur, namenjenih posameznim predmetom), se skupno število primerjav verjetneje bliža zmnožku celotnega števila vseh različnih programov psihologije s celotnim številom vseh programov psihologije brez primerjalnega. Iskanje skupne formule v najmanjšem skupnem imenovalcu vseh programov je za doseganje večje transparentnosti in prehodnosti v evropskem prostoru v kontekstu izobraževanja psihologov vsekakor smiselno početje.

Iskanje skupnega evropskega odgovora na skupne evropske probleme je Bolonjska deklaracija (The Bologna Declaration, 1999). Je skupna obveza evropskih držav po poenotenju evropskih visokošolskih sistemov. Osnovna ideja bolonjske prenovе je ustvariti povezano in transparentno visokošolsko evropsko območje do leta 2010. Seveda lahko k temu kaj hitro dodamo ideje večje konkurenčnosti evropskih raziskovalcev glede na ameriške. Zaustaviti trend bega možganov iz Evrope v Ameriko in morda celo smelo smer obrniti.

Osnovne operacionalne zamisli, ki izhajajo iz bolonjske deklaracije, lahko strnemo v naslednje: dvostopenjski študij, kreditni sistem študija (ECTS¹), prehodnost med programi, izbirnost in mobilnost, poudarek na interaktivnem delu in individualnem delu študenta, povezanost s prakso oziroma poudarek na aplikativnosti.

V splošni formuli je študij na posameznem področju razdeljen na tri- ali štiriletni dodiplomski in dvo- ali enoletni podiplomski oziroma magistrski študij. Predmeti znotraj

¹ ECTS ... Evropski sistem prenašanja kreditnih točk.

študijskega programa naj bi bili semestralni in v skupnem obsegu 30 kreditnih točk na semester. Kreditne točke predstavljajo urno obremenitev študenta v kontaktnem delu z visokošolskimi učitelji in sodelavci (predavanja, vaje, seminarji, praktično usposabljanje, terensko delo, nastopi ipd.) ter v študentovem individualnem oziroma samostojnem delu (sprotno delo, študij literature, seminarske naloge, projektno delo, raziskovalno delo ter priprava na izpite ali druge oblike preverjanja, diplomska in/ali magistrska naloga), pri čemer 1 kreditna točka pomeni od 25 do 30 ur kontaktnega ali individualnega študentovega dela. Letna obremenitev je 60 kreditnih točk ali od 1500 do 1800 ur. Zaželen je večji obseg samostojnega dela študenta. Študenti med študijem zberejo 180 ali 240 kreditnih točk na dodiplomskem ali prvostopenjskem študiju in 120 ali 60 točk na podiplomskem ali drugostopenjskem študiju. Med študijem lahko izbirajo izbirne predmete znotraj programa ali na drugih študijskih programih, pri čemer je izbirnosti najmanj 10 %, najmanj 10 kreditnih točk pa lahko študent prenese iz obveznih ali izbirnih vsebin iz enega študijskega programa v drugega. Stopenjski študij in enotni kreditni sistem študija omogočata večjo prehodnost med različnimi študijskimi področji med stopnjami in znotraj stopenj študija. Omogočena je torej migracija ali mobilnost študentov v skupnem evropskem visokošolskem izobraževalnem prostoru. Usmerjenost v prakso in aplikacijo znanja v vsakdanje življenje se manifestira skozi nabor pridobljenih kompetenc, ki naj bi jih študent oziroma diplomant osvojil oz. pridobil med študijem. Pri tem so lahko znotraj študijskega programa kreditno ovrednotene tudi različne oblike formalnega in neformalnega izobraževanja.

Na področju izobraževanja in usposabljanja evropskih psihologov je vsekakor pomemben dokument EuroPsy – evropska diploma iz psihologije, ki ga je oblikovala projektna skupina psihologov različnih (nacionalnih) strokovnih združenj in univerz v okviru financiranega programa Evropske unije (EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005). Vsebuje predlog za vzpostavitev sistema standardov za izobraževanje in usposabljanje poklicnih psihologov v Evropi z evropsko diplomom iz psihologije (EuroPsy), ki se lahko podeli vsem akademsko usposobljenim psihologom, ki izpolnjujejo določen sklop standardov v zvezi z izobrazbo, usposobljenostjo in etičnim ravnanjem (EuroPsy, 2005, str. 3). V nadaljnjih korakih obravnave dokumenta EuroPsy ima pomembno vlogo Evropska zveza združenj psihologov (EFPA), ki naj bi bila odgovorna za izvajanje in podeljevanje diplome v evropskem prostoru.

V vseh osnovnih idejnih podstatih je dokument EuroPsy – evropska diploma iz psihologije prenos bolonjskih smernic na področje izobraževanja in usposabljanja psihologov. Implementacija EuroPsy v posameznih evropskih nacionalnih okoljih privede do poenotenja in transparentnosti v izobraževanju psihologov. V dokumentu prav tako zasledimo stopenjskost, kreditni sistem, izbirnost in povezovanje z drugimi področji, poudarek na povezovanju s prakso.

Struktura izobraževanja po EuroPsy – evropski diplomi iz psihologije

Dokument EuroPsy je rezultat projekta, da bi na osnovi iskanja skupnega imenovalca oziroma imenovalcev izdelali skupne smernice za izobraževanje psihologov v evropskem

prostoru. Kot tak podaja minimalne standarde, ki naj bi jih upošteval vsak prenovljen ali nov študijski program izobraževanja na področju psihologije. Končni cilj diplome EuroPsy je določiti enoten standard usposobljenosti v vseh državah, kjer se izdaja, in tako spodbuditi prost pretok psihologov po državah Evropske unije (EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005, str. 9). Psihologi z diplomom EuroPsy bi bili vpisani v evropski register psihologov, ki pa bi ga za posamezno državo posodabljal nacionalni odbor za podeljevanje.

Kako naj bi izobraževanje po modelu EuroPsy – evropske diplome iz psihologije praktično izgledalo?

Osnovni kurikularni okvir izobraževanja za diplomom EuroPsy je razdeljen na tri stopnje: diplomsko ali enakovredno (prva stopnja), magistrsko ali enakovredno (druga stopnja) in stopnjo prakse pod supervizijo (tretja stopnja) (EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005, str. 22). Pri tem naj bi bili prva in druga stopnja del akademskega kurikula za psihologijo, tretja pa ni nujno vključena v univerzitetni kurikulum.

Prva stopnja (diploma ali enakovredno) daje osnovno izobrazbo na področju vseh disciplin psihologije ter glavnih psiholoških teorij in tehnik ter zagotavlja uvod v psihološke veščine in osnovno znanje za psihološko raziskovanje. Posebej pa je potrebno poudariti, da ne vodi do poklicnih kvalifikacij v psihologiji in ne zagotavlja potrebne usposobljenosti za opravljanje samostojne psihološke prakse (EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005, str. 23). Lahko je triletna (180 kreditnih točk) ali pa traja tudi dlje časa in je združena z znanjem, veščinami in razumevanjem, potrebnim za poklicno psihološko prakso.

Za samostojno strokovno psihološko prakso usposablja program druge stopnje (magisterij ali enakovredno). Le-ta je lahko nediferenciran in je priprava za nadaljnje doktorsko usposabljanje ali priprava na zaposlitev na mestu psihologa, lahko pa je diferenciran in je priprava na prakso na določenem strokovnem področju, kot so klinična psihologija ali psihologija zdravja, psihologija izobraževanja ali šolska psihologija, psihologija dela in organizacije ali drugo področje ((EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005, str. 24). V omenjeni stopnji je posebej poudarjeno pripravništvo (staž) in raziskovanje v izvedbi raziskovalnega projekta.

V dokumentu EuroPsy – evropska diploma iz psihologije je posebej poudarjeno, da magisterij ali enakovredna izobrazba, pridobljena po petih letih študija (skupno zbranih 300 kreditnih točkah), zagotavlja osnovno usposobljenost, ki je potrebna za začetek psihološke prakse, slediti pa ji mora praksa pod supervizijo, preden lahko posameznika štejemo za usposobljenega za opravljanje samostojne prakse (EuroPsy – European Diploma in Psychology, 2005, str. 22). Praksa pod supervizijo ponavadi poteka po koncu druge stopnje in ponavadi po končani univerzi in traja leto dni (60 kreditnih točk).

Dokument EuroPsy – evropska diploma iz psihologije med drugim izpostavlja tudi sistem stalnega strokovnega razvoja. V praksi bo tako vsak evropsko registriran psiholog po sedmih letih moral diplomom EuroPsy ponovno potrditi, pri čemer bo nacionalnemu odboru za podeljevanje diplome predložil dokazila o vzdrževanju strokovne usposobljenosti v obliki določenega števila ur psihološke prakse in stalnega izobraževanja in strokovnega razvoja.

Uresničevanje bolonjskega procesa in EuroPsy v slovenskem izobraževanju psihologov in v strokovni praksi

Po kratkem opisu bolonjskih smernic in projekta EuroPsy se postavlja vprašanje, kaj omenjene evropske iniciative pomenijo za slovenski psihološki prostor. Kaj pomenijo za akademsko sfero, kaj za nacionalno stanovsko združenje in seveda kaj za širšo strokovno javnost nasploh?

Splošne prednosti EuroPsy - evropske diplome iz psihologije lahko strnemo po Tikkanenu, predsedniku EFPE, v naslednje: transparentnost za uporabnike storitev, evropsko jamstvo kakovosti, mobilnost psihologov in njihovih kvalifikacij, razvoj stroke v Evropi, razvoj stroke v posameznih državah, delovne priložnosti in konkurenčnost, priložnost za študente v izbiri študijskih programov in prakse (prim. Tikkanen, 2006, str. 3).

Za akademsko sfero je pomembna primerljivost programov in kvalifikacij, večja izbirnost predmetov in področij, mobilnost študentov, vključevanje in sodelovanje s prakso. Vse zgoraj naštetu je seveda skupno bolonjskemu procesu kot tudi projektu EuroPsy – evropski diplomam iz psihologije.

Obstaja pa tudi pomembna razlika med Bolonjsko deklaracijo in dokumentom EuroPsy – evropsko diplomom iz psihologije. Če Bolonjska deklaracija ustvarja pričakovanje, da bi lahko v treh letih (prva stopnja) izobrazili strokovnjake, ki bi se lahko popolnoma vključili v trg dela, EFPA in dokument EuroPsy poudarjata, da je za neodvisno strokovno dejavnost psihologa prva stopnja (običajno v trajanju treh let ali 180 kreditnih točk) nezadostna in nekompatibilna z uveljavljenimi evropskimi minimalnimi standardi za izobraževanje in usposabljanje psihologov in tudi s sodobno, na znanosti bazirajočo psihološko prakso (prim. EFPA, 2006). Vse potrebne kompetence za samostojno psihološko dejavnost pridobijo posamezniki po uspešnem zaključku vsaj petletnega študija (300 kreditnih točk).

Ne glede na slednje različnosti pa ima skupna slika pomembno posledico za izobraževanje psihologov pri nas. Če povzamem po Musku (2005), marsikje v Evropi v bolonjskem procesu za psihologijo ne vidijo nič posebnega, je pa taista prenova študija psihologije enkratna priložnost za slovensko psihologijo, saj zapoveduje nekaj, za kar so si slovenski psihologi prizadevali že dolgo – doseči vsaj petletni študij psihologije.

Po EuroPsy lahko petletni študij interpretiramo stopenjsko, kjer po prvi stopnji (npr. triletni) študentom omogočimo formalni izhod in morebitno zamenjavo študijske smeri. Hkrati pa je možno, da se na drugo stopnjo psihologije vpišejo tudi študenti drugih smeri, pri čemer zaradi prehoda med študijskimi smermi dobijo diferencialne obveznosti. Omenjeni primeri kažejo na potencialno nejasnost glede statusa različnih psiholoških izobrazbenih profilov na trgu dela.

Vsekakor je najradikalnejša sprememba, ki jo EuroPsy prinaša v slovenski prostor, enoletna vodena praksa (tretja stopnja). Kako slednjo zagotoviti? Če se jo prepusti popolni organizaciji visokošolskih zavodov, je lahko rezultat nedoločen – vsebinsko morda lahko

zaživi in uspe, vsekakor pa polarizira (že tako včasih precej polarne) pozicije med akademsko sfero in strokovno javnostjo.

Organizacijski in izvedbeni vidik tretje stopnje (praksa pod supervizijo) in nejasnost, kako na trgu dela obravnavati diplomante prve stopnje psihologije in magistre, ki so zaključili samo drugo stopnjo psihologije, so izziv za osrednje nacionalno stanovsko združenje, tj. Društvo psihologov Slovenije (DPS). V implementaciji EuroPsy – evropske diplome iz psihologije ima lahko osrednje koordinatorsko mesto med akademsko sfero, študenti, strokovno javnostjo, trgom dela in delovno politiko. Iniciativa DPS za sprejetje zakona o psihološki dejavnosti zato ni zgolj naslednji logični, ampak nujni korak v implementaciji EuroPsy – evropske diplome iz psihologije v slovenski psihološki prostor, saj zakonsko ureja psihološko področje in odpira možnost ustanovitve profesionalne zbornice.

Kljub nekaterim ključnim nejasnostim, ki jih ali bolonjske ali evrodiplomske iniciative prinašajo, menim, da so spremembe dobrodošle v smislu prevetritve slovenskega psihološkega prostora. Več skepse lahko velja v zvezi z izvedbeno platjo, saj včasih bolonjska prenova precej spominja na prehod iz kvalitete v kvantifikacijo znanja. Vsekakor pa je splošna mera previdnosti potrebna ob zavedanju dejstva, da je gonilo vseh evropskih izobraževalnih sprememb (na libonski osnovi) pretežno ekonomske logike, ki poudarja predvsem konkurenčnost, družba znanja pa je sredstvo v doseganju le-te. Poskusimo upati, da se makievelistična logika lahko spremeni v daoistično – naj sredstvo najde namen tudi v samem sebi.

Literatura

- The Bologna Declaration* (1999). Sneto marca 2007 s spletne strani: <http://ec.europa.eu/education/policies/educ/bologna/bologna.pdf>
- EFPA (2006). *EFPA Declaration 2006. The European Standards of Education and Training in Professional Psychology – EuroPsy*. Sneto marca 2007 s spletne strani: <http://www.efpsa.org/pdf/Declaration-EuroPsy-2006.pdf>
- EuroPsy – European Diploma in Psychology* (2005). Sneto marca 2007 s spletne strani: http://www.europsy.fi/EuroPsy_en.pdf
- Musek, J. (2005, april). *Od bolonjske deklaracije do psihološke evrodiplome*. Dnevi psihologov, Bled. Sneto marca 2007 s spletne strani: http://www2.arnes.si/~dpsih/priloge/Bolonjska_in_evrodiploma.ppt
- Tikkanen, T. (2006). The Present Status and Future Prospects of the Profession of Psychologists in Europe: EU Directive and the European Diploma in Psychology. *European Psychologist*, 11 (1), 1–5.



zavod za fair play in strpnost v športu

SPORTIKUS



športna morala

Maja Smrdu
Stanislav Pinter
Milan Hosta



PANIKA

Š I R I M O P S I H O L O Š K A O B Z O R J A

Osrednja tema

Prehod v odraslost

Anja Vidmar

Zgodnja odraslost: nekeje po zaključku formalnega izobraževanja in ob oddaji prve davčne napovedi

Katja Bobovnik

Starševstvo in/ali kariera?

Janja Kolar

Predporodne priprave: anksioznost v nosečnosti

Eva Bošnjancič

Nova generacija na pohodu

Marta Sečnik

Glasbena pomoč deklicam z Rettovim sindromom

Andraž Banfi

Fetalni alkoholni sindrom (FAS) ali "Don't drink and be pregnant!"

Maja Travnšek

Didaktična prenova gimnazije ali pomembno je biti profesor

Intervju z asistentko Katjo Košir, s klinično psihologinjo Vidko Ribičič, bralna značka s profesorjem Markom Poličem, pogled v Indijo in potep po Sardiniji...

Ne pustite, da bi vam spolzela med prsti!

PANIKA je časopis študentov psihologije. Izdaja ga skupina za časopis v okviru Društva študentov psihologije Slovenije.

društvo
študentov
psiholog
slovenije



V naslednji številki (letnik 16, številka 3, 2007) PSIHOLŠKIH OBZORIJ bodo predvidoma objavljeni naslednji prispevki [Forthcoming articles]:

Melita Puklek Levpušček in Cirila Peklaj

Motivation of student teachers in educational psychology course: Its relation to the quality of seminar work and final achievement

Mojca Čerče in Sonja Pečjak

Vloga osebnostnih in motivacijskih dejavnikov pri poklicnem odločanju

Miha Zagoričnik in Sonja Pečjak

Težave slovenskih srednješolcev pri odločanju o nadaljnjem izobraževanju

Katja Košir in Sonja Pečjak

Dejavniki socialne sprejetosti v različnih obdobjih šolanja

Hribar Mojca

Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov

Marjeta Šarič

Fokus skupine v psihološkem raziskovanju

Darja Kopal Grum, Janek Musek in Mojca Vizjak Pavšič

V. kongres psihologov Slovenije z mednarodno udeležbo v Ljubljani



**PUBLIKACIJE ZNANSTVENEGA INŠTITUTA FILOZOFSKE
FAKULTETE**

Založniška dejavnost Znanstvenega inštituta Filozofske fakultete

Znanstveni inštitut Filozofske fakultete je leta 1980 v okviru financiranja raziskovalnega dela iz lastnega vira razvil založniško dejavnost. Začetki so bili skromni, že leta 1985 pa je oblikoval lastno zbirko Razprave FF, v kateri je do danes izšlo 94 publikacij. Besedila so rezultat znanstveno raziskovalnega dela raziskovalcev, ki ga avtorji uresničujejo v okviru raziskovalnega programa Filozofske fakultete in tako pokrivajo vse stroke na področju humanistike in družboslovja.

Poleg tega je inštitut soizdajatelj in sofinancer številnih publikacij, ki so izšle pri drugih založbah ali v okviru založniške dejavnosti kulturnih in znanstvenih inštitucij. Ni zanemarljiv niti delež sofinanciranja prevodov publikacij in posameznih prispevkov naših sodelavcev, ki so izšli v tujini.

CENIK

nekaterih del ZIFF s področja **PSIHOLOGIJE** in sorodnih ved

RAZPRAVE FILOZOFSKE FAKULTETE

<i>Leto</i>	<i>Avtor</i>	<i>Naslov dela</i>	<i>Cena</i>
1985	Musek, J.	Narava in determinante zavestnega odločanja	966,00
1990	Musek, J.	Simboli, kultura, ljudje	1.932,00
1997	Kovačev, A.N.	Govorica telesa	1.200,00
1997	Tušak, M.	Risanje v psihodiagnostiki I (3. dop. izdaja)	840,00
1998	Kline, M., Polič, M. in Zabukovec, V.	Javnost in nesreče	1.200,00
1999	Šumijev zbornik	Raziskovanje kulturne ustvarjalnosti na Slovenskem	3.700,00
1999	Pečjak, S.	Osnove psihologije branja	1.200,00
2000	Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M.	Psihologija otroške igre	2.000,00
2001	Tušak, M. in Tušak, M.	Psihologija športa (2. dopolnjena izdaja)	3.000,00
2001	Strmčnik, F.	Didaktika: osrednje teoretične teme	4.000,00
2002	Marjanovič Umek, L. in dr.	Kakovost v vrtcih	2.800,00
2002	Tušak, M. in Tušak, M.	Psihologija konja	3.500,00
2002	Polič, M., in dr.	Spoznavni zemljevid Slovenije	3.800,00

V ceni je upoštevan 8,5 % DDV.

Prodajalna knjig: Knjigarna »Rimljanka« na Rimski cesti 11v Ljubljani.

Navodilo avtorjem prispevkov

Opredelevitev prispevkov

V Psiholoških obzorjih so objavljeni prispevki, napisani v slovenskem ali angleškem jeziku (izjemoma, po presoji uredniškega sveta, še v kakšnem drugem svetovnem jeziku). Znanstveni in strokovni prispevki morajo biti napisani v jedrnatem, razumljivem, jasnem in logičnem ter jezikovno ustreznem slogu. Avtorji morajo sami poskrbeti za jezikovno lekturo prispevkov. *Empirični članek* avtor napiše kot poročilo o raziskavi. Vsebovati mora vse značilne dele, ki odlikujejo korake raziskovalnega procesa: *uvod, metoda* (s podpoglavji *udeleženci, pripomočki oziroma instrumenti ter postopek*), *rezultati, razprava in literatura*. Za *teoretski članek* se predvideva, da v podrobnostih preučiti in kritično analizira določene modele ali teorije. Empirični podatki so predstavljeni le, če so v neposredni zvezi s teorijo. *Pregledni članek* kritično ovrednoti na različnih mestih že objavljene prispevke. Značilni deli preglednega članka so opredelitev in razlaga problema, povzetek predhodnih raziskav, pojasnitev medsebojnih odnosov, protislovij, pomanjkljivosti in na koncu predlogi za nadaljnje raziskovanje. *Metaanalitična študija* predstavlja posebno vrsto članka, v katerem avtor s pomočjo posebne raziskovalne metodologije, značilne za metaanalitične študije, pregledno predstavi rezultate številnih empiričnih študij na temo nekega raziskovalnega problema.

Struktura prispevka

Prispevek mora vsebovati v slovenskem in angleškem jeziku napisane: *naslov* prispevka, *ključne besede* (okrog pet), ki najbolj opredeljujejo vsebino, *in povzetek* prispevka, ki vsebuje bistvene informacije o prispevku. Povzetek naj obsega do 300 besed (če je članek po dogovoru napisan v katerem od drugih svetovnih jezikov, morajo biti navedene informacije v tem, a tudi nujno v slovenskem in angleškem jeziku). V besedilu naj (zaradi postopka slepe recenzije) ne bo navedeno ime in/ali naslov avtorjev. Empirični prispevek naj v nadaljevanju sledi naslednjim splošnim pravilom:

1. Uvodni del ne sme biti preobširen, vendar mora ponuditi glavno teoretično ali konceptualno ogrodje, v katerega je vpet raziskovalni problem.
2. Raziskovalni problem mora biti jasno formuliran, predstavljati mora logično nadaljevanje uvodnega dela prispevka. Problem mora biti relevanten in v zastavljeni obliki še neraziskan. Poudarjeno mora biti, katere nove dileme odpira.
3. Raziskovalne hipoteze in spremenljivke morajo biti operacionalizirane in postopki opazovanja in merjenja morajo biti natančno opisani. Kratek, a natančen opis izbire udeležencev, uporabljenih psiholoških instrumentov in raziskovalnega načrta je nujen.
4. Uporabo statističnih postopkov in rezultate morajo avtorji opisati s potrebno natančnostjo. Tabele morajo vsebovati le nujne informacije. Če je potrebno, so podrobnosti lahko predstavljene v dodatku (prilogi).
5. Razprava in interpretacija izsledkov se mora nanašati na znane koncepte in teorije, ne glede na to, ali jih dobljeni rezultati podpirajo ali ne.
6. Trditev ali dognanja drugih avtorjev so v besedilu potrjena z referenco. Na koncu prispevka je priložen seznam literature, na katero se besedilo sklicuje.

Za druge vrste sestavkov se ta struktura ustrezno in smiselno prilagodi.

Tehnična navodila za predložitev prispevkov

APA standardi

Oblika poslanih rokopisov naj sledi standardom in priporočilom, opisanim v priročniku za pisanje raziskovalnih poročil, ki ga je izdalo ameriško združenje psihologov (APA Publication Manual, 5. izd., 2001) in je že pred leti postal mednarodni standard, ki ga upoštevamo tudi slovenski psihologi. Vsak rokopis, ki bo prispel v objavo v revijo Psihološka obzorja, ki bo ustrezal tehničnim (oblikovnim) zahtevam in ki bo sodil v okvir »*namenja in ciljev revije*«, bo po postopku dvojne slepe recenzije poslan v oceno dvema kompetentnima ocenjevalcema.

Oblikovni izgled

Avtorji besedilo prispevka pripravijo v enem od standardnih računalniških programov za obdelavo besedil (npr. Word za Windows) in ga shranijo v datoteki standardnega formata, npr. .doc ali .rtf. Besedilo naj bo napisano s dvovrstičnim ali 1,5 vrstičnim razmikom, z različnimi naslovi, podnaslovi in oštevilčenimi stranmi. Napisano naj bo z eno osnovnih oblik pisave (Times Roman, Arial, Helvetica, Courier) velikosti 12, besedilo naj bo levo poravnano. Začetki odstavkov naj ne bodo umaknjeni navznoter, pač pa naj bo pred vsakim novim odstavkom, naslovom, podnaslovom, predvidenim mestom za sliko ali tabelo vrinjena prazna vrstica. Prispevek naj praviloma ne bo daljši kot ena avtorska pola (16 strani po 32 vrstic z okoli 60 znaki v vrstici oziroma okoli 30.000 znakov, vključno z razmiki).

Tabele, slike, opombe

Za vsako tabelo in sliko mora biti v prispevku nakazano približno mesto, kjer je predvidena (npr. '*vstaviti sliko 1*' ali '*vstaviti tabelo 1*'). Tabel in slik avtorji ne vstavljajo v besedilo, pač pa jih pripravijo v ločeni datoteki, v katero najprej vstavijo vse tabele in nato vse slike, vsak prikaz na svoji strani (če je potrebno, lahko slike shranijo tudi v več ločenih datotekah).

Zaporedna številka slike in besedilo, ki sliko opisuje, naj bosta v besedilo vstavljena takoj za mestom, kjer je označen predvideni položaj slike (npr. najprej v svoji vrstici podamo informacijo: '*vstaviti sliko 1*', pod njo pa ime in za piko naslov slike: '*Slika 1. Odnos med X in Y ...*'). Slike morajo biti izdelane brezhbino in z dovolj velikimi črkami, številkami in ostalimi znaki (nabora Arial ali podobno), ki omogočajo pomanjševanje brez večje izgube preglednosti. Avtorji ne uporabljajo barv, pač pa, če je potrebno, različne dobro razločljive raste, sivine in/ali vzorce. Avtorji naj grafe v datoteko s tabelaričnimi in grafičnimi prikazi prilepijo v taki obliki, da jih bo možno urejati v izvornem programu (npr. Excelov grafikon naj prilepijo kot predmet in ne kot sliko ali metadatoteko). Fotografije z visoko ločljivostjo (> 300 dpi) naj bodo shranjene v kar najboljši kvaliteti grafičnega formata JPG, TIF ali PNG. Sheme in diagrami naj bodo iz izvornega programa prilepljene v datoteko kot predmet, izjemoma kot slike navedenih grafičnih formatov z visoko ločljivostjo. V primeru posebnih zahtev (npr. pri uporabi manj običajnih programov za generiranje slik ali če se določene slike ne da izdelati računalniško), naj se avtorji o načinu priprave slik predhodno posvetujejo s tehničnim urednikom revije (e-naslov: luka.komidar@ff.uni-lj.si).

Tabele naj bodo natipkane z enojnim razmikom. Nad tabelo naj bo (v datoteki s tabelaričnimi in slikovnimi prikazi) izpisana zaporedna številka tabele in za piko njen naslov (npr. Tabela 1. *Korelacijska matrika* ...). Tabela mora biti informativna brez posebnega sklicevanja na besedilo, torej opremljena s potrebnimi informacijami in po potrebi z opombami. Avtorji se v besedilu sklicujejo na sliko ali tabelo (npr. z 'glej sliko 1', 'v tabeli 2' ...), saj prikaz ne bo nujno na mestu, ki ga je predvidel avtor. V poglavju o rezultatih naj bo isti podatek vedno prikazan le enkrat. Avtorji naj se odločijo, kateri način (slika, tabela ali prikaz v vezanem besedilu) je najbolj primeren in informativen. Opombe pod črto naj bodo vključene v prispevek le izjemoma.

Citiranje, literatura

Uporabljene reference drugih avtorjev naj bodo v besedilu citirane po harvardskem sistemu: npr. Rostohar (1952) ali (Rostohar, 1952). Kadar je citiranih več avtorjev, so navedeni v abecednem redu, npr. (Bujas, 1953; Rostohar, 1952; Trstenjak, 1953). Citati posameznih referenc so ločeni s podpičjem, npr. (Petrič, 1970; Petrovič, 1969). Kadar so citirano delo napisali trije avtorji ali več (do vključno šest), so pri prvem citiranju vedno navedena imena vseh soavtorjev, npr. (Toličič, Šebek, Pečjak in Zorman, 1957), pri morebitnih naslednjih citatih pa le ime prvega avtorja, za druge pa je dodano le 'in dr.'; drugi citat bi se tako glasil (Toličič in dr., 1957). Kadar je citiranih več del istega avtorja, napisanih v istem letu, so letnicam dodane male črke po abecednem redu, npr. (Persič, 1968a, 1968b).

V seznamu literature na koncu prispevka so navedena po abecednem redu avtorjev (in brez zaporednih števil) vsa v besedilu citirana dela (in samo ta). Celoten seznam literature mora biti napisan v skladu z APA standardi citiranja. Pri navedbi vira so vedno izpisana imena vseh avtorjev prispevka, ne glede na to, koliko jih je.

Navedki prispevkov v revijah morajo vsebovati priimek avtorjev, začetnice imena, leto izdaje, naslov prispevka, polno (neokrajšano) ime revije, letnik, če se v vsakem zvezku znotraj istega letnika število strani začne z 1, tudi številko zvezka (v oklepaju), in navedbo strani, na katerih je natisnjen prispevek (pri tem uporabljamo pomišljaj –, ne vezaj -). Pri tem je potrebno paziti na ločila, ki ločijo posamezne enote navedka. Ime revije in letnik izhajanja pri navajanju prispevkov v revijah ter naslov knjige (tako pri avtorskih kot pri urejenih knjigah) so v poševnem tisku. Primer navedbe:

Plomin, R. in Caspi, A. (1998). DNA and personality. *European Journal of Personality*, 12, 387–407.

Navedba avtorske knjige vsebuje priimek avtorjev, začetnice imena, leto izdaje, naslov knjige, kraj izdaje in založbo. Primer navedbe:

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.

Navedba poglavja avtorja v knjigi z urednikom (*»edited book«*) vsebuje priimek avtorjev, začetnice imena, leto izdaje, naslov poglavja v knjigi, začetnice imena ter priimek urednikov, označbo, da gre za urednike, naslov knjige, strani, na katerih je natisnjeno poglavje, kraj izdaje in založbo. Primer navedbe:

Schutz, R. W. in Gessaroli, M. E. (1993). Use, misuse and disuse of psychometrics in sport psychology research. V R. N. Singer, M. Murphey in L. K. Tennant (ur.), *Handbook of research in sport psychology* (str. 901–917). New York: Macmillan.

Vsaka navedba prispevka, katerega naslov ni v enem od pogosto uporabljenih svetovnih jezikov (npr. angleškem, nemškem, francoskem, italijanskem, španskem) mora imeti v seznamu referenc v oglatem oklepaju dodan tudi naslov prispevka, preveden v angleški jezik. Primer navedbe:

Pogačnik, V. (1995). *Pojmovanje inteligentnosti [Conceptions of intelligence]*. Radovljica: Didakta.

Tušak, M. (1998). Barvne preference, simbolika barv in osebnost [Colour preferences, colour symbolism and personality]. *Psihološka obzorja*, 7 (4), 67–79.

Oddajanje prispevkov

Avtorji besedilo in druge dele prispevka pripravijo v elektronski in natisnjeni obliki, ki morata biti identični. Datoteke, ki naj bodo poimenovane s priimkom prvega avtorja in dodano specifično oznako (npr. novak-besedilo.doc; novak-tabeleslike.doc), avtorji pošljejo glavni in odgovorni urednici na elektronski naslov anja.podlesek@ff.uni-lj.si (namesto tega lahko po navadni pošti na naslov urednice pošljejo CD). Natisnjeno obliko prispevka pošljejo na naslov: dr. Anja Podlesek, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana.

Ob prvem pošiljanju prispevka avtorji pripravijo dodatno datoteko (npr. novak-kontaktnipodatki.doc) z osnovnimi podatki o prispevku in avtorjih: izpišejo naslov prispevka, ime in priimek avtorjev, strokovne nazive, ime inštitucije, v kateri so zaposleni, in natančen naslov tistega avtorja, s katerim bo uredništvo revije komuniciralo (tudi elektronski naslov, številko telefona in, če je možno, telefaksa ter URL naslov).

Datoteke z besedilom, tabelami in slikami avtorji natisnejo z računalniškim tiskalnikom v treh izvodih. Vsaka stran naj bo natisnjena na posebnem listu. Po koncu besedila naj bodo dodane tabele in nato slike, vsaka na posebnem listu papirja (pri slikah naj bo na hrbtni strani lista s svinčnikom zapisana zaporedna številka slike).

Po končanem redakcijskem postopku in strokovnih recenzijah bo izvod prispevka vrnjen avtorjem, skupaj z recenzijama in kratkim mnenjem urednice glede sprejetja besedila v objavo. V primeru, da je prispevek sprejet v objavo, avtorji upoštevajo vse prejeete pripombe, popravke in sugestije ter pripravijo končno verzijo prispevka. V končni verziji naj bo prva stran besedila takoj za naslovom prispevka dopolnjena še z imenom in priimkom avtorjev, imenom inštitucije, kontaktnimi podatki in morebitnimi dodatnimi informacijami o financerju študije, o tem, da je bil prispevek predstavljen na kakšnem od kongresov, ali zahvalo.

Pri oddaji končne verzije prispevka avtorji natisnejo en izvod prispevka. Natisnjeno in elektronsko obliko pošljejo na naslov glavne in odgovorne urednice. Tipkopolis in slike bodo mesec dni po objavi uničeni, če avtorji ne bodo posebej pisno zahtevali vrnitve originalnih gradiv.

Zaključne opombe

Poslana končna verzija rokopisa pomeni tudi potrditev avtorjev, da prispevek v enaki ali podobni obliki ni bil objavljen v kateri drugi domači ali tuji publikaciji in da tudi v bodoče ne bo brez poprejšnjega soglasja izdajatelja Psiholoških obzorij. Uredniški odbor, uredniški svet ter izdajatelj ne prevzemata odgovornosti za strokovna mnenja in trditve oziroma zaključke, ki so jih podali avtorji v posameznih prispevkih.

Instructions for Authors

Papers should be written either in Slovenian or English language (occasionally, the Scientific Board might also accept for publication papers in other languages). Scientific and technical papers should be written in economic, intelligible, clear and concise style. An *empirical paper* should report original research, presenting all the standard elements of scientific investigation (introduction, method — including *participants*, *instruments* and *procedure* - results, discussion, references). A *theoretic paper* is expected to examine in detail and critically analyse selected models and/or theories, and empirical data are described only if they are directly related to the theory. A *review paper* is expected to evaluate previously published work and it is typically composed of the following sections: problem definition, summary of previous research, explanation of subject matter inter-relations, contradictions, problems, and suggestions for further research. *Meta-analytic study* is a particular type of article, based on the established meta-analysis methodology, comparing different empirical investigations addressing a common problem.

Manuscript Structure

The manuscript must contain the English and Slovenian version of the *title*, *keywords* (about five, defining the contents), and *abstract* of up to 300 words (the authors that do not speak Slovene should ask the Editor for help). If the paper is written in some other world language, the title, keywords, and abstract must be provided in that language in addition to the English and Slovenian version.

A typical empirical paper should be written in accordance with the following guidelines:

1. Introduction should not be too extensive, yet it should provide the necessary conceptual framework.
2. The problem should be clearly and consistently defined, following logically from the introduction. It should be of sufficient relevance and novelty, whereby the new dilemmas opened should be emphasised.
3. Research hypotheses and variables of interest should be concisely defined; the observation and measurement procedures should be precisely described. A short but accurate description of psychological instruments applied and of the methodology in general (research design, selection of participants) is mandatory.
4. Application of statistical techniques and the results should be described in sufficient detail. The tables and figures may only contain essential information (if necessary, details can be presented separately in appendix).
5. Discussion and interpretation of the findings should refer to the established concepts and theories, regardless of whether they are supported by the findings or not.
6. Whenever possible, statements should be supported by citing work and findings of other authors, and the list of references should be included at the end of the paper.

Editorial and Scientific Boards assume no responsibility for the expert opinions, claims, and conclusions stated by the authors in their papers.

Technical Aspects of Manuscript Preparation

The manuscripts should be prepared in accordance with the *APA Publication Manual* (Fifth Edition, 2001). Each manuscript, meeting the technical standards and falling within the aims and scope of the journal, will be subject to double-blind review by two reviewers.

The manuscript must be typeset in a standard font (Times Roman, Arial, Helvetica, or Courier, 12 pt size), with left justification and double spacing. Titles and subtitles must be clearly indicated and pages must be numbered (no other header/footer information is allowed). The paragraphs must not be indented and they must be separated by a blank line. The paper should normally not exceed 16 standard pages (32 rows by 60 characters) in length. The main text, without author(s) name(s) and institution(s), should be saved in a .doc or .rtf file (e.g., in MS Word – if non-Windows software is used, the author must perform the necessary conversion to assure seamless operation on the Windows platform). Tables and figures should not be included in the text (but their position should be indicated). They should be added as one or more separate files. Figures should be provided in camera-ready format without excessively small details. Graphs, schemes, and diagrams should be pasted from the original program into a .doc file as objects. Photographs should be supplied in high-resolution (> 300 dpi) graphic files as JPG, TIF, or PNG.

Manuscript Submission

The files containing the text, tables and figures should be named by the first author's surname and a short description of the file (e.g. novak-text.doc, novak-tables&figures.doc). In another separate file (e.g. novak-about authors.doc) the basic information on the paper should be provided – title of the paper, name(s) of the author(s), title(s), institution(s), and exact address of the author the Editorial Board will contact for further correspondence (including telephone number, fax number, e-mail address, home page URL if possible etc.). All the files should be sent by e-mail to anja.podlesesek@ff.uni-lj.si

The manuscript should also be printed in three copies on a single side of paper and sent to the Editor-in-Chief: Dr. Anja Podlesesek, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Psychology, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenia. Each table and/or figure with the proper caption should be provided on a separate sheet. The manuscript will be destroyed one month after publication unless the author submits a request in writing for the originals to be return to her/him.

After editorial consideration and review process, a copy of the manuscript will be returned to the author together with the two reviews and editorial opinion on acceptability. In case the manuscript is accepted for publication, the author must take into account all the suggestions (including language and style changes) while preparing the final version. The text in the final version should include (after the title of the paper) the authors' names and institutions, contact information, and potential additional information on funding, congress presentation and/or acknowledgements. The files and a single copy of the final version should be mailed to the Editor-in-Chief. Submission of the final version implies author's declaration that the paper has not been published in any other Slovenian or foreign publication in its present (or similar) form. At the same time it implies author's consent that the paper or its parts can only be reproduced in any other publication by permission of the publisher of the *Horizons of Psychology*. For any additional correspondence please make use of e-mail.