

PSIHOLOŠKA OBZORJA

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

Glavna in odgovorna urednica

izr. prof. dr. Cveta Razdevšek Pučko

HORIZONS OF PSYCHOLOGY

Official Journal of the Slovenian Psychological Association

Editor-in-Chief

Assoc. Prof. Dr. Cveta Razdevšek Pučko

Izdaja / Published by

Društvo psihologov Slovenije

(Slovenian Psychological Association)

Ljubljana

ISSN 1318-1874

Letnik (Volume) 18, številka (Number) 2, 2009

PSIHOLOŠKA OBZORJA HORIZONS OF PSYCHOLOGY

Slovenska znanstveno-strokovna psihološka revija
Official Journal of the Slovenian Psychological Association
Letnik (Volume) 18, številka (Number) 2, 2009, 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

CVETA RAZDEVŠEK PUČKO
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
Oddelek za temeljni pedagoški študij
Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Tel. +386 (0)1 5892 328, Fax: +386 (0)1 5347 997
email: cveta.razdevsek@pef.uni-lj.si

Uredniški odbor / Editorial Board

GASPER CANKAR
LUKA KOMIDAR
ANJA PODLESEK
MOJCA VIZIJK PAVŠIČ
URŠKA ŽUGELJ

Uredniški svet / Scientific Board

TIZIANO AGOSTINI
KARIN BAKRAČEVIČ VUKMAN
VALENTIN BUCIK
ROBERT CVETEK
DARJA KOBAL GRUM
DARE KOVAČIČ

LIDIJA MAGAJNA
VLADO MIHELJAK
ALJOSCHA NEUBAUER
SONJA PEČJAK
ARGIO SARADIN
META SHAWE-TAYLOR
VERA SLODNJAK

GREGOR SOČAN
IRENA ŠINIGOJ BATISTIČ
LEA ŠUGMAN BOHINC
VLADIMIR TAKŠIČ
PREDRAG ZAREVSKI
MAJA ZUPANČIČ

Tehnično urejanje: *Anja Podlessek*

Lektoriranje angleških ključnih besed, vsebinska obdelava in razvrstitev besedila: *Urška Žugelj*

Oblikovanje ovitka: *Jana Leskovec*

Tehnično urejanje in 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

© 2009 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 raziskovalnoempirični in teoretsko-pregledni prispevki

- Zlatka RAKOVEC-FELSER, Jernej VIDMAR in Rok HOLNTHANER* 5
Biopsihosocialni model kronično ponavljajoče se bolečine
- Maja MEŠKO, Damir KARPLJUK, Mateja VIDEMŠEK in Iztok PODBREGAR* 23
Personality profiles and stress-coping strategies of Slovenian military pilots
- Marja KUZMANIČ* 39
Validity in qualitative research: Interview and the appearance of truth through dialogue
- Polona MATJAN ŠTUHEC* 51
Razvojno analitični pogled na narcisizem

Strokovni pregledni in strokovni empirični prispevki

- Sanja TEMNIK in Andrej MARUŠIČ* 67
Boli me telo? Boli me duša? Boli me!
- Katja GUŠTIN* 77
Pričakovanja partnerjev o starševski vlogi v času nosečnosti
- Sabina BELE, Daša KÖNYE in Mojca MAJERLE* 91
Optimizem, samoučinkovitost in samopodoba: Zakaj nekateri dijaki pričakujejo večji akademski uspeh kot drugi?

Poročila

- Mojca VIZJAK PAVŠIČ, Julija PELC in Brigita ŽUGMAN* 109
9. Dnevi slovenskih psihologov, Portorož 2009
- Vlasta ZABUKOVEC* 121
EuroPsy certifikat v slovenskem prostoru
- Predvideni prispevki v številki 3 letnika 18 (2009) PSIHOLŠKIH OBZORIJ* 126
- Navodilo avtorjem prispevkov* 127

Contents

Scientific papers (empirical research and theoretical papers/reviews)

<i>Zlatka RAKOVEC-FELSER, Jernej VIDMAR, and Rok HOLNTHANER</i> <i>Biopsychosocial model of chronic recurrent pain</i>	5
<i>Maja MEŠKO, Damir KARPLJUK, Mateja VIDEMŠEK, and Iztok PODBREGAR</i> <i>Personality profiles and stress-coping strategies of Slovenian military pilots</i>	23
<i>Marja KUZMANIĆ</i> <i>Validity in qualitative research: Interview and the appearance of truth through dialogue</i>	39
<i>Polona MATJAN ŠTUHEC</i> <i>Developmental analytic view on narcissism</i>	51

Professional papers

<i>Sanja TEMNIK and Andrej MARUŠIČ</i> <i>Is it my body, that hurts? Is it my soul, that hurts? In any case – it hurts!</i>	67
<i>Katja GUŠTIN</i> <i>Partners expectations about the parenting role at the time of pregnancy</i>	77
<i>Sabina BELE, Daša KÖNYE, and Mojca MAJERLE</i> <i>Optimism, self-efficiency and self-concept: Why some students expect greater academic success than others?</i>	91

Reports

<i>Mojca VIZJAK PAVŠIČ, Julija PELC, and Brigita ŽUGMAN</i> <i>Report from the 9th Conference of Slovenian Psychologists, Portorož 2009</i>	109
<i>Vlasta ZABUKOVEC</i> <i>EuroPsy certificate in the Slovenian environment</i>	121
<i>Content of the next issue, No. 3, Vol. 18 (2009), of HORIZONS OF PSYCHOLOGY</i>	126
<i>Instructions for contributors</i>	129

Biopsihosocialni model kronično ponavljajoče se bolečine

Rakovec-Felser Zlatka^{}, Vidmar Jernej² in Holthamer Rok³*

¹Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru, Maribor

²Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za pediatrijo, Maribor

³Zdravstveni dom dr. A. Drolca, Dispanzer za psihohigieno otrok in mladostnikov, Maribor

Povzetek: Bolečina ni le znak bolezni, večkrat je povsem samostojen pojav, ki pa je vselej povezan s psihološkimi dejavniki (Sternberg, 1973). Posebno o kronični, ponavljajoči se bolečini, ki se postopno razvije kot sindrom fizioloških, psiholoških in vedenjskih sprememb, v odvisnosti druga od druge, je treba razmišljati v tej smeri. V raziskavo smo naključno zajeli 50 oseb s tenzijskim glavobolom, ki so zadnjem letu večkrat iskale zdravniško pomoč. Preverili smo jakost njihove bolečine, njeno trajanje, obseg doživetih obremenitev in potrebnih prilagoditvenih poskusov, konstitucionalne oziroma temperamentne značilnosti načine spoprijemanja, osebnostne poteze, vlogo bolečine v intra in intersubjektivnem komuniciranju. Rezultate smo s pomočjo multivariatne analize variance (MANOVA) primerjali s kontrolno skupino in podatke testirali z analizo variance. Oseba, ki trpi in pričakuje pomoč je v naši skupini največkrat ženska, poročena, z osnovnošolsko ali srednjo šolsko izobrazbo, stara okrog 40 let. Kot kaže se bolečina pojavi v stanju stresne izčrpanosti, ki pa ni odvisna le od ocene doživetih obremenitev ter poskusov razrešiti jih, pač pa tudi od konstitucijsko šibkejšega živčnega aparata teh oseb in njihovega manj učinkovitega sloga spoprijemanja s problemi. Pomemben dejavnik vztrajanja bolečine se skriva v njihovi odvisnosti od socialnega polja pa tudi v odzivih drugih oseb (zdravnik, partner). Pomembno je, da se v obravnavi oseb s kronično bolečino, posebno še tistih s tenzijskim glavobolom, naslonimo na bio-psiho-socialni model bolečine ter take osebe vključimo v integrativno terapijo, katere del je tudi psihološka obravnava. Vloga psiholoških dejavnikov v pojavnosti bolečine mora biti zato jasna, saj tudi tako lahko preprečimo kronifikacijo pojava.

Ključne besede: Bolečina, biopsihosocialni model bolečine, kronični glavoboli, temperament, spoprijemanje, socialno učenje

Biopsychosocial model of chronic recurrent pain

Rakovec-Felser Zlatka¹, Vidmar Jernej² and Holthamer Rok³

¹Faculty of Medicine, University of Maribor, Maribor, Slovenia

²Pediatric Clinic, University Medical Center Maribor, Maribor, Slovenia

³Health Center dr. A. Drolc Maribor, Unit for Child and Adolescent Psychiatry, Maribor, Slovenia

Abstract: Pain is not merely a symptom of disease but a complex independent phenomenon where psychological factors are always present (Sternberg, 1973). Especially by chronic, recurrent pain it's more constructive to think of chronic pain as a syndrome that evolves over time, involving a complex interaction of physiological/organic, psychological, and behavioural processes. Study of chronic recurrent functional pain covers tension form of headache. 50 suffering persons were accidentally chosen among those who had been seeking medical help over more than year ago. We tested their pain intensity

^{*}Naslov / Address: Rakovec-Felser Zlatka, Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru, Slomškov trg 14, 2000 Maribor, e-mail: zlatka.rakovec-felser@triera.net

and duration, extent of subjective experience of accommodation efforts, temperament characteristics, coping strategies, personal traits, the role of pain in intra- and interpersonal communication. At the end we compared this group with control group (without any manifest physical disorders) and with analyse of variance (MANOVA). The typical person who suffers and expects medical help is mostly a woman, married, has elementary or secondary education, is about 40. Pain, seems to appear in the phase of stress-induced psychophysical fatigue, by persons with lower constitutional resistance to different influences, greater irritability and number of physiologic correlates of emotional tensions. Because of their ineffective style of coping, it seems they quickly exhausted their adaptation potential too. Through their higher level of social-field dependence, reactions of other persons (doctor, spouse) could be important factors of reinforcement and social learning processes. In managing of chronic pain, especially such as tension headache is, it's very important to involve bio-psychosocial model of pain and integrative model of treatment. Intra- and inter-subjective psychological functions of pain must be recognised as soon as possible.

Key words: Pain, biopsychosocial model of pain, chronic headaches, temperament, coping behaviour, social learning

CC = 3290

Mednarodno združenje za študij bolečine (IASP) je telesno bolečino 1979. opredelilo kot stanje senzornega in emocionalnega neugodja, povezanega z obstoječo ali možno telesno okvaro oziroma z opisom take okvare (Quint in Janssen, 1987). Poudarjajo njen sporočilni, opozorilni, a tudi mobilizacijski pomen. Gre za zaznavo in doživetje hkrati, ki ju vsakdo opredeljuje z besedami zgodaj pridobljenih lastnih izkušenj meni 1964 med drugim o bolečini Merskey (Havelka, 1998). V prizadetem sproži bolečina ogroženost, zaradi česar se nanjo odzove s samozaščitnimi reakcijami, podobno kot v primeru strahu, torej z beg/borba reakcijami (Cohn, 1983; Quint in Janssen, 1987).

Glede na izvor bolečine Merskey in Spear (1967) razlikujeta naslednja stanja (Cohn, 1983):

- tista, ki se pojavijo kot posledica ogrožene telesne integritete,
- tista, ki nastanejo kot substitut in so posledica čustvene in telesne napetosti,
- tista, ki pri osebah z določeno osebnostno strukturo prevzamejo v stikih in komuniciranju z drugimi osebami določeno vlogo (Pain prone Personality, Engel, 1957);

Melzack in Torgerson glede na različne opise bolečine l. 1971 govorita o treh vidikih bolečine:

- senzornem (n.pr. pulzirajoča, zbadajoča, topa, pekoča bolečina),
- emocionalnem (n.pr. zastrašujoča, utrujajoča, ubijajoča, presunljiva bolečina) in
- vrednostnem (n.pr. ponavljajoča se, neprestana, stopnjujoča se bolečina).

Na naštetih vidikih bolečine sloni tudi t.im. Melzack-Mc Gillom vprašalnik bolečine iz leta 1975 (Taylor, 1995).

Sicer pa lahko teorije, ki pojav poskušajo pojasniti, razvrstimo v naslednje tri skupine:

- teorija nociceptorjev,
- teorija sumiranja in kodiranja živčnih impulzov,
- teorija vhodne kontrole/teorijo vrat;

Prva, teorija nociceptorjev, je najstarejša teorija, ki jo je zasnoval že Descartes l.1644. Zanj sta telo in psiha dve ločeni in druga od druge povsem neodvisni entiteti. Pravi, da je občutek bolečine odvisen od receptorjev v koži, od koder potujejo podatki o poškodbi na periferiji v človekove možgane. Njegovo enosmerno, mehanicistično razlago bolečine je dalje l. 1895 razvijal Max v. Frey (Havelka, 1998). Bolečino vidi kot vse druge zaznave (vidne, slušne, taktilne in druge). Od jakosti poškodbe na periferiji je odvisna jakost bolečinske senzacije, pravi. Takšno gledanje je bilo deležno precej kritik, saj je iz klinične prakse znano, da tkivna poškodba pogosto ne vodi do pričakovane bolečine, kot tudi intenziteta in pojavnost bolečine ter zlasti ne njene posledice ne ustrezajo vedno obsegu poškodbe. Sploh pa so znani pojavi bolečine, ko se zanje, navkljub očitnemu trpljenju, s katerim so povezane, ne najdejo telesni vzroki.

Po drugi teoriji, teoriji sumiranja in kodiranja živčnih impulzov, lahko bolečino izzovejo živčni impulzi iz periferije, če so le dovolj pogosti in številčni, tako da prekoračijo kritično mejo. Tako na primer pod njo še govorimo o toplem, hladnem ali o dotiku, nad njo pa že o bolečini. Po tej teoriji je pojav mogoče izzvati kjerkoli, na kateremkoli mestu senzornega živčevja, z vsakršnim dražljajem, samo da je dovolj intenziven. Tako lahko močna svetloba izzove v očeh občutek bolečine, podobno kot lahko zelo močan zvok povzroči bolečino v ušesih.

A tudi s to teorijo ni bilo mogoče pojasniti očitnega vpliva psihičnih in socialnih dejavnikov. Velik pomik k celostnemu razumevanju bolečinskega pojava je naredila teorija vhodne kontrole avtorjev Melzack-a in Wall-a (koncept Gate Control Theory, 1975-1983, v Havelka, 1998). Avtorja sta jo zasnovala na kibernetičnem modelu kompleksnih povratnih učinkov, s katerim je mogoče pojasniti, zakaj enako močan dražljaj pri eni osebi izzove močno bolečino, pri drugi pa slabo ali pa je sploh ne. Govorita o nadzoru nad vhodnimi dražljaji, ki od receptorjev tečejo po perifernih vlaknih navzgor k ustrežajočim možganskim arealom, opravljajo pa jo t.im. T-celice v zadnjih rogovih hrbtenjače oziroma tam prisotna substantia gelatinosa. Ta omogoča sistem bolj ali manj odprtih vratih, pri čemer o stopnji odprtosti odločajo signali, ki iz senzornih delov možganske skorje, limbičnega sistema in možganskega debla, pritečejo v navzdol potekajočih progah. Zato na primer čustveno vznemirjen človek periferni dražljaj prej zazna kot bolečega kot notranje umirjen posameznik, saj njegova zvišana nevrovegetativna aktivnost vhodna vrata za bolečino na široko

odpre, zaradi česar lahko rečemo, da se njegov prag za bolečino zniža. Mnenja sta, da posameznikova pozornost, pričakovanja, izkušnje, a tudi njegovi afekti in motivi pomembno modificirajo vhodne bolečinske impulze in jim včasih povsem zaprejo pot navzgor do možganov.

Gotovo je z Melzack-Wallovim konceptom mogoče dobro razložiti pojav akutne bolečine. V primerih trdovratnega ponavljanja bolečine, v primerih, ko zaradi bolečine prihaja do obsežnega spreminjanja posameznikovega življenjskega sloga in začnemo govoriti o kronični bolečini pa stopijo v ospredje teorije učenja. Fordyce je ugotovil, da so mnogi pojavi bolečine rezultat pogojevanja in se oglašajo vselej v zvezi z določenimi čustvenimi stanji. Pravi, da je bolečina zaradi zgodnjega in pogostega časovnega sosledja s čustvi strahu, neadekvatnosti in krivde dobila vlogo pogojnega odgovora in se kasneje oglašča v vseh podobnih situacijah in zvezah, kot je nastala. Gre torej za klasično pogojene pojave bolečine. Vendar to ni edini način učenja bolečinskih reakcij. Bolečinske zaznave in z njimi povezano vedenje se lahko oblikujejo tudi po načelih instrumentalnega (operantnega) pogojevanja, še več, lahko tudi kot splet obeh, klasičnega in instrumentalnega učenja hkrati (Fordyce, Fowler, Lehmann, de Lateur, Sand in Triesmann, 1973; Fordyce, Lansky, Calsyn, Shelton, Stolov in Rock, 1984; Keefe in Dunsmore, 1992; Keefe, Dunsmore in Burnett, 1992).

Če želimo v celoti razumeti pojav kroničnega bolečinskega sindroma, tako tistega, kjer gre za organsko in tistega, kjer ni očitne organske podlage, ne moremo mimo teorij socialnega učenja. Te nam pomagajo pojasniti sprožilne in vzdrževalne mehanizme trdovratno pojavljajoče se bolečine. Gre za kronično bolečino, ki se navadno razvije postopno, iz akutne telesne bolečine (poškodbe, operacije, problemi z zobmi, srčni napad) in sicer po tem, ko so prvotni razlogi zanjo že zdavnaj odpravljeni. Rana, ki jo je povzročila bolezen, poškodba ali operacija, se je zacelila, razlogov za bolečino ni več, vsemu navkljub pa se prizadeti nad njo še vedno pritožuje. Trpljenje in neugodje, povezano z bolečinsko zaznavo, ga ovira pri vsakodnevnih opravilih, odvrča od interesnih dejavnosti in stikov z drugimi ljudmi in postopno vse bolj veže pozornost le nase, vse dokler ne postane bolečina osrednja točka njegovega življenja. Umik in pasivni življenjski slog, v katerega je posledično zdrsnil, pomembno zareže v kvaliteto njegovega življenja. Vsa razpoložljiva biomedicinska sredstva, učinkovita v primeru akutne bolečine, ostanejo v primeru kronične bolečine, brez pričakovanih učinkov, poudarja Pinsky v letih 1975, 1978 in 1983 (Quint in Janssen, 1987).

V zadnjih dveh desetletjih je pojav deležen velike pozornosti strokovne javnosti. Znano je, da kar tretjina svetovne populacije trpi zaradi persistirajoče ali ponavljajoče se bolečine, a tudi, da je kronična bolečina v bistvu najpogostejši razlog, zaradi katerega ljudje sploh iščejo zdravniško pomoč (Loeser, Butler, Chapman in Turk, 2001). Pogosto je povezana s stanji, kot so poškodba hrbtenice, artritis, herpes zoster, diabetična neuropatija, temporomandibularni sindrom, rak. Večkrat pa jo srečamo tudi tam,

kjer je pojav manj razumljiv, saj telesnih razlogov zanjo ni oziroma ne v obsegu kot bi jih lahko pričakovali glede na vedenjsko sliko. Prav ta nerazumna pojavnost kronično pojavljajoče se bolečine - prizadeti jo občuti in zaradi nje trpi v vsakem primeru, če je posledica telesne okvare ali ne - v bistvu najbolj spodjeda posameznikovo samozaupanje in samopodobo. Ne le da je deležen obsežnejših preiskovalnih postopkov vseh vrst, pač pa postane tudi objekt najrazličnejših oblik pomoči, večinoma brez pravega terapevtskega učinka. Prav ta razkorak med obsežnostjo preiskav na eni ter njihovimi učinki na drugi strani, je kriv, da je prizadeti nazadnje oropan upanja in se vse bolj utaplja v pasivnosti (Groen, 1984; Stucky, Gold in Zhang, 2000).

V poskusu pojasniti kronično bolečino brez organske podlage, smo izhajali iz integrativnega teoretskega modela bolečine. Predpostavke o sprožilnih in vzdrževalnih psihičnih dejavnikih bolečine smo zasnovali na teoretsko združljivih stresnih, psihofizioloških, kognitivno-vedenjskih teorijah ter teorijah socialnega učenja. Osredotočili smo se na tenzijski glavobol, ki se v svoji kronificirani obliki pojavlja več kot 15 krat v mesecu dni, traja po 30 minut do največ 7 dni, prizadete osebe pa ga vselej opišejo kot pritisk v glavi (»Glavo mi bo razneslo!«), razen tega pa je zanj znano, da ni povezan ne z zvišano telesno aktivnostjo, bruhanjem in ne z občutljivostjo na svetlobo ali hrup (International Headache Society, 2004). Zaradi transformiranja akutnih pojavnih oblik tenzijskega glavobola v kronično pojavno podobo, nas je zanimala vloga intra in interpsihičnih dejavnikov.

Tisto, kar smo želeli po tej poti doseči so bili odgovori, kako v okviru integrativnega, biopsihosocialnega pristopa k problematiki bolečine zasnovati psihološko obliko pomoči v primeru tenzijskega glavobola. Zato smo na osnovi tujih raziskav zasnovali naslednje predpostavke:

- tenzijski glavobol je somatski ekvivalent slabo obvladanih življenjskih situacij pretresov in izgub;
- na stresne situacije se intenzivneje odzovejo osebe s šibkejšim živčnim aparatom, osebe z nižjo odpornostjo na ekscitacije, tiste, ki izkazujejo slabšo zmožnost obvladovanja impulzov ter manjšo mobilnost mentalnih procesov nasploh;
- bolečinsko stanje persistira zaradi manj učinkovitih načinov spoprijemanja s stresom, ki so del trajnejših osebnostnih lastnosti prizadete osebe;
- razen slabo obvladanih napetostnih stanj bolečino vzdržuje oziroma jo pozitivno ojačuje njen prikriti intra, a tudi intersubjektivi, medosebno komunikativni pomen;
- zaradi psiholoških in psihosocialnih dejavnikov, ki sprožajo glavobol in ga kasneje tudi vzdržujejo, tovrstne bolečine ne kaže obravnavati enostransko, pač pa je nujno poznavanje in upoštevanje njene dinamike.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi, ki jo predstavljamo, se osredotočamo na osebe z glavobolom v kronično ponavljajoči se obliki, ki jih po mednarodni klasifikaciji glavobolov ICHD-2 (International Headache Society, 2004) opredeljujejo kot tenzijski glavobol. Glede na mehanizem nastanka bolečine ga razvrščajo v skupino bolečinskih stanj, ki jim ni moč najti telesnega vzroka in ki jih v klinični praksi, zlasti če so povezane s čustvenimi problemi, opredeljujejo kot psihogene bolečine. Glede na obseg uporabljenih terapevtskih sredstev in njihovo učinkovitost, jih označujejo tudi kot terapevtsko nedosegljive bolečine (nem. Unbehandelbare Schmerz, angl. Intractable pain, Groen, 1984). Zajeli smo 50 takšnih oseb, pri katerih je bil po ambulantno opravljenih medicinskih preiskavah v mariborski bolnišnici v letih 1996-97, izključen morebitni ekspanzivni proces ali drugi somatski razlogi za glavobole ter je nevrolog presodil, da so bolečine tenzijske narave. Zbrali smo tiste, pri katerih so se faze s tenzijskimi glavoboli pojavljale skozi časovno obdobje daljše od 6 mesecev in pri katerih smo glede na obseg konzumacije protibolečinskih sredstev ter drugih oblik biomedicinske pomoči, predvidevali obstoj bolečinskega sindroma (Fernandes in Turk, 1995; Fordyce idr., 1984; Keefe, Dunsmore in Burnett, 1992; Turk, Flor in Rudy, 1987). Kontrolno skupino smo po sistemu ekvivalentnih parov oblikovali z osebami brez manifestnih telesnih tegob in je bila zajeta iz istega kraja, od koder so bile osebe s tenzijskim glavobolom. Vzorec z zajetimi osebami s kronificiranim tenzijskim glavobolom in njihovimi osnovnimi demografskimi podatki predstavljamo v tabeli 1.

Tabela 1: Splošni podatki o skupini pacientov z glavoboli (N=50)

Starost	Spol	Stan	Izobrazba (šola)
manj kot 30	8 % ženski	72 % poročeni	76 % osnovna 20 %
31–40	40 % moški	28 % samski	16 % poklicna 32 %
41–50	38 %	razvezani	6 % srednja 42 %
več kot 50	14 %	ovdoveli	2 % visoka 6 %

Pripomočki

Uporabili smo naslednji instrumentarij:

- polstrukturiran intervju,
- Webrov bolečinski barometer (0–10 stopenj) in Lestvico trajanja bolečine (0–168 ur), Institut za anesteziologijo, Graz, 1993, samoocenitev;
- modificirano Listo biografskih prilagoditvenih naporov, Rahe-Holmes, 1967 (Taylor, 1995);

- Strelau inventarij temperamenta, STI-R (Strelau, Angleitner, Bantelmann in Ruch, 1990);
- Freiburški osebnostni inventarij, kratko obliko, FPI; slovensko priredbo nemške verzije avtorjev Fahrenberga in sodelavcev so razvili Bele-Potočnik, Hruševar in Tušak (1981);
- Vprašalnik načinov reševanja problemov, NRP (Lamovec, 1990);
- Vprašalnik notranjih in zunanjih ojačevalcev bolečine, NZO (Rakovec-Felser, 1997);

Obseg prilagoditvenih naporov smo ugotavljali z Listo stresogenih situacij avtorjev Rahe-Holmes-a, (The Social Readjustment Rating Scale, 1967, v Taylor, 1995), opustili pa smo njuno številčno vrednotenje stresogenih dogodkov in namesto tega sledili transakcijski stresni teoriji Lazarusa in Folkmanove, 1984 (Taylor, 1995), ki izhaja iz predpostavke, da se na različne vrste obremenitev, posamezniki odzivajo različno in subjektivno specifično. Vključene osebe so zato na listi zajetih dogodkov označevale tiste, ki so jih v obdobju zadnjih treh let doživele kot stresne, tudi glede na potrebne prilagoditvene napore.

Vprašalnik temperamenta STI-R so avtorji Strelau, Angleitner, Bantelmann in Ruch (1990) razvili iz teorije Jana Strelau-a o temperamentu kot moderatorju stresa. Avtor je Pavlova nevropsihološka odkritja nadgradil in njegove koncepte višjega živčnega sistema pretvoril v psihološke konstrukte. Razvil je teorijo regulacije, kateere bistvo je posameznikova odzivnost na različne pritiske ter njegova zmožnost, da prebujene impulze obvladuje in tudi ustrezno usmerja. V tej zvezi govori o treh osnovnih značilnostih temperamenta in to o moči ekscitacije, moči inhibicije ter mobilnosti živčnih procesov. (Strelau idr, 1990; Bucik, 2000; Zuckerman, 2005).

Freiburški osebnostni inventarij, ki so ga razvijali Fahrenberg in sodelavci, je zasnovan na Eysenckovi teoriji osebnosti, ki jo je avtor razvijal v obdobju 1963/70, za slovenske razmere pa so ga leta 1981 priredili Bele-Potočnik, Hruševar in Tušak. Po slovenski prirejeni verziji zajema 9 osebnostnih dimenzij (FPI 1 - FPI 9) - in tri dodatne lestvice (E,N,M) in to nevrovegetativne motnje (FPI-1), spontano agresivnost (FPI-2), nezadovoljstvo (FPI-3), razdražljivost (FPI-4), družabnost (FPI-5), obvladanost (FPI-6), reaktivno agresivnost (FPI-7), zavrtost (FPI-8), samokritičnost (FPI-9) ter ekstravertiranost-introvertiranost E, emocionalno labilnost-stabilnost N ter moški-ženski opis M. Uporabili smo njeno krajšo obliko.

Naslednji, vprašalnik načinov reševanja problemov, NRP, je zgrajen na McCrojevem teoretskem modelu slogov spoprijemanja s problemi iz leta 1984 (Lamovec, 1990). Zajema naslednje strategije spoprijemanja: iskanje socialne pomoči in informacij, konstruktivna akcija, mobilizacija notranjih virov, izogibanje, beg v domišljijo, sprijaznjenje, predelava emocij in agresivno sproščanje.

Zadnji, Vprašalnik notranjih in zunanjih ojačevalcev bolečine NZO, 1993, sledi teoretskemu konceptu primarnega in sekundarnega bolezenskega dobička, ki ga je vlogi telesne bolečine pripisoval Pinsky, o čemer je tudi pisal, še posebno v

obdobju 1975-1983 (Quint in Janssen, 1987). Ta je v pojavnosti bolečinskih tegob, zlasti pa v njihovi vztrajni pojavnosti prepoznaval možnost njihove klasične in instrumentalne pogojenosti. Po njem bi naj imela telesna bolečina za posameznika pomembno intra in intersubjektivno vlogo – osvoboditev pred navali napetosti, bojazni, občutij krivde v nerazrešenih konfliktnih situacijah oziroma dosego praktičnih koristi v medosebnem komuniciranju (vloga partnerja, družine, prijateljev, sodelavcev, osebnega zdravnika).

Sami smo pri oblikovanju vprašalnika razen načel pogojevanja upoštevali tudi teorijo socialnega učenja A. Bandure (1986).

Rezultate obeh skupin zajetih oseb smo primerjali z multivariatno analizo variance (MANOVA).

Rezultati

Po bolečinskem barometru (vizualno - analogna skala), kjer osebe s tenzijskim glavobolom skupine ocenjujejo doživeto jakost bolečine preko barvne gostote v kategorijah od 0 do 10, je izražena povprečna jakost ocenjene bolečine v eksperimentalni skupini 7,89 in traja tedensko v povprečju po 83 ur. Jakost bolečine je najmočnejše povezana z odzivnostjo živčnega aparata teh oseb, torej z njihovo zmožnostjo prenašanja vzbujenj ($r = -0,40$), sposobnostjo zaviranja impulzov napetosti ($r = -0,41$) in nekaj manj z mobilnostjo živčnih procesov ($r = -0,36$). Glede na negativno povezanost pojavov lahko ob višji stopnji posameznikove iritabilnosti, slabše obvladanih impulzih in manj prožnem prehajanju iz enega mentalnega stanja v drugega, pričakujemo torej subjektivno močnejše poudarjeno bolečino. Povedano drugače, ko gre za odpornost na zunanje pritiske, za večjo ali manjšo moč prenašanja vzbujenj, lahko rečemo, da je ta pomembno nižja prav pri zajetih osebah s kronično ponavljajočim se tenzijskim glavobolom. To je razvidno iz prikaza analize razlik za skupino s tenzijskim glavobolom (TG) in kontrolno skupino (KS): $M_{TG} = 35,20$, $SD_{TG} = 12,01$; $M_{KS} = 49,20$, $SD_{KS} = 10,09$; $F(1, 98) = 39,84$, $p = ,00$. Z dobljeno sliko se ujema izražena pozitivna korelacija med ocenjeno jakostjo bolečine ter stopnjo razdražljivosti, zabeležena na FPI ($r = 0,35$), kot tudi zveza med jakostjo bolečine in oceno obsega oziroma jakosti obremenitev ($r = 0,31$).

Razen tega pa je jakost bolečine pozitivno povezana tudi z notranjimi ojačevalci bolečine, s posameznikovo potrebo po pozornosti in razbremenitvi in obliko samoopravičevanja ($r = 0,34$) v slogu »Zaradi bolečin nisem zmožen(-a) opraviti vsega, kar se od mene neprestano pričakuje« ali pa »Navadno šele, ko mi vse odpove, pričakujem, da se kdo končno posveti meni«.

Od zunanjih vplivov (partner, družinski član, prijatelji, sodelavci, zdravnik) pa je jakost bolečine najbolj povezana z zdravnikovimi odzivi na bolečinske reakcije prizadete osebe (njene verbalne izjave, neverbalni izrazi, konzumacija preiskovalnih in terapevtskih poskusov) in je izražena v $r = 0,30$. Njeno pojavnost krepi zdravnikov

Tabela 2: Analiza razlik med skupino pacientov z glavoboli ter kontrolno skupino v oceni obremenjenosti ter na dimenzijah temperamentnih značilnosti in načinov spoprijemanja s problemi

spremenljivke	skupina pacientov z glavoboli (N=50)		kontrolna skupina (N=50)		povzetek ANOVE			
	M	SD	M	SD	M _{učinek}	M _{napaka}	F	p
Jakost bolečine	7,58	1,34						
Trajanje bolečine	83,18	37,60						
LBPN/Obremenitve	165,50	76,35	100,38	75,73	106015,3	5782,12	18,33	,00
STI-R								
temperament								
Moč ekscitacije	35,20	12,01	49,20	10,09	4900,0	122,98	39,84	,00
Moč inhibicije	44,40	11,56	54,70	10,28	2652,2	119,64	22,17	,00
Mobilnost	40,94	11,29	53,40	9,74	3881,3	111,15	34,92	,00
NRP								
Slog spoprijemanja								
Sprejetje / distrakcija	28,54	4,23	26,90	2,76	67,2	12,74	5,28	,02
Domišljij, gratifikacija / sproščanje jeze	14,88	4,53	13,76	3,62	31,4	16,82	1,86	,17
Konstruktivna akcija	32,86	7,55	38,64	4,41	835,2	38,22	21,85	,00
Mobilizacija notranjih moči	19,74	2,7	20,32	2,54	8,4	6,88	1,22	,27
Iskanje socialne pomoči	17,90	3,38	17,60	4,19	2,2	14,51	0,15	,69

Tabela 3: Analiza razlik med skupino pacientov z glavoboli ter kontrolno skupino v osebnostnih lastnostih (FPI - kratka oblika)

FPI - dimenzije	skupina pacientov z glavoboli (N=50)		kontrolna skupina (N=50)		povzetek ANOVE		p
	M	SD	M	SD	MS _{učinek}	MS _{napaka}	
Nevroticizem/ telesni ekvivalenti	3,56	0,64	2,36	0,94	36,0	0,651	55,26
Spontana agresivnost	2,24	1,06	2,54	1,01	2,2	1,077	2,09
Depresivnost	3,74	0,60	2,94	1,13	16,0	0,821	19,49
Razdražljivost	2,66	1,04	2,28	0,97	3,6	1,013	3,56
Družabnost	3,00	1,21	3,20	1,07	1,0	1,306	0,76
Obvladanost	2,38	1,16	2,72	0,97	2,9	1,141	2,53
Reaktivna agresivnost	2,00	0,99	2,28	1,03	2,0	1,021	1,92
Zavrtost	3,32	0,89	2,50	1,04	16,8	0,932	18,03
Odkritost	2,40	0,99	2,36	1,03	0,0	1,016	0,04
Ekstravertnost	2,74	1,23	2,88	1,02	0,5	1,274	0,38
Labilnost	3,76	0,52	2,96	1,09	16,0	0,725	22,07
Maskuliniteta	2,40	1,03	3,40	0,90	25,0	0,939	26,63

dopustljiv odziv v slogu »Moj zdravnik me vedno znova pošilja na preiskave in ne skopari s terapijo« ter »Imam zatega zdravnika, ki mi vedno, ko mi je hudo, predpiše stalež«.

Obratno, negativno je jakost bolečine povezana s konstruktivno akcijo na NRP ($r = -0,39$), maskulinstvo na FPI ($r = -0,35$) ter mobilizacijo notranje moči na NRP ($r = -0,32$), kar pomeni, da je pri osebah z močnejšo bolečino pričakovati manj neposrednih konfrontacij z nastalim problemom, manj smotrno rabo izkušenj, različnih možnih poti iz krize, zato pa več pristajanja na trenutno dobro, več znamenj bega in odlaganja, lažne tolažbe in sanjarjenja, več iskanja zunanje opore, a bolj v smislu možne čustvene razbremenitve kot pa zbiranja potrebnih informacij. Razen tega je pri osebah z večjo bolečino izraženih več »feminilnih« potez in manj optimizma, torej več omahovanja, več znamenj nagle zmedenosti, odpovedovanja, odvisnosti od tujih reakcij, pesimizma.

Sicer pa se osebe s kronificiranim tenzijskim glavobolom, kot lahko razberemo iz tabele 2, pomembno razlikujejo od neobremenjenih oseb po doživetih obremenitvah v obdobjih treh let pred pojavom oziroma po samooceni vloženih prilagoditvenih naporov v tem obdobju. Med obremenitvami pred pojavom bolečin prevladujejo telesne poškodbe ali bolezenske tegobe, ki jih je prizadeta oseba doživela ogrožajoče, motnje spanja, spremembe življenjskih razmer, spremembe finančnega stanja ter izguba bližnje osebe.

Zaradi konstitucijske šibkosti živčnega aparata se osebe s kronificiranim tenzijskim glavobolom hitreje vznemirijo (glej *moč ekscitacije* v tabeli 2) in slabše obvladujejo stresne situacije, ne le zato, ker slabše obvladujejo svoje reakcije (glej *moč inhibicije* v isti tabeli), temveč tudi zato, ker se v različnih okoliščinah slabše znajdejo, so manj fleksibilne (glej *mobilnost*).

Sploh pa osebe z glavoboli nastale probleme rešujejo manj produktivno, kar pomeni, da v spoprijemanju s težavami manj sistematične in vztrajne, nepremišljene in zaletave (glej *konstruktivna akcija*), problemov se lotevajo z manj osebne distance, tudi tako, da iščejo nadomestna zadovoljstva (glej *sprejetje/distrakcija*).

Pomembne razlike med tistimi z glavobolom in tistimi brez njega, se kažejo še v obsegu somatskih ekvivalentov čustvenih napetosti, depresivnosti, v stopnji razdražljivosti (FPI-4), zavrtosti (FPI-8), emocionalni labilnosti (FPI-N) in maskulinstvu (FPI-M) (glej tabelo 3). Osebe z glavoboli kažejo več somatskih ekvivalentov napetosti, več znamenja depresivnosti, so bolj razdražljive, a lahko tudi manj spontanah reakcij, čustveno bolj nepredvidljive in manj odločne.

Razprava

K revidirani predstavitvi pred leti opravljene raziskave bolečinskega stanja nas je napeljal nagel porast raziskav tovrstne tematike v svetu in z njimi povezanih novih spoznanj. Oboje, nove raziskave in odkritja, razen čvrstjših teoretskih modelov in

z njimi povezanih boljših izhodišč za nadaljnje raziskave, omogočajo končno tudi celovitejšo evalvacijo že zbranih podatkov. Če se ozremo po njih in začnemo prav na začetku, moramo ugotoviti, da v našem vzorcu aktivnih iskalcev zdravniške pomoči zaradi kronificiranega glavobola neorganskega izvora, najdemo največ žensk (72 %) v starostni skupini 39 do 43 let. Večina teh je poročenih, z nižjo do srednjo stopnjo šolske izobrazbe. Slika ne preseneča in je primerljiva s tujimi podatki. Tako je na primer iz podatkov WHO - projektne študije Centra za ženska vprašanja z Dunaja (Wimmer-Puchinger, 2000) znano, da se ženske:

- pogosteje od moških odločajo za obisk pri zdravniku in se tudi za 30 % pogosteje ravnajo po njegovih navodilih;
- pogosteje iščejo tudi pomoč pri psiholoških ali socialnih službah;
- jemljejo za tretjino več protibolečinskih sredstev kot moški;
- med zasvojenimi osebami s tabletami je 70 % več žensk;
- med 12 in 20 letom jemljejo osebe ženskega spola za 46 % več uspaval in navajajo za kar 300 % več nevrovegetativnih tegob.

Zbrani demografski podatki pa se ujemajo tudi z drugimi podatki, tako na primer tudi s podatki študije Holroyda, Malinoski, Davis in Lipchik (1999), le da je njihov podatek o deležu žensk v primerljivi skupini za 5 % višji (77 % žensk).

Če pogledamo naprej, lahko vidimo, da se osebe z glavobolom razlikujejo od »neprižadeti oseb« po obsegu obremenitev oz. po vloženi prilagoditvenih naporih. Ne bo odveč, če pri tem upoštevamo, da je podatek o obremenjenosti posledica subjektivnega doživljanja teže obremenitev, saj je pridobljen s samooceno zajetih oseb. Višji je pri osebah z glavobolom, vendar to ne pomeni, da so imele te v preteklem obdobju zares več problemov, pač pa zgolj to, da so jih na vsak način doživljale kot bolj nadležne. Tako sklepanje je toliko bolj opravičeno, saj izkazuje osebe z glavobolom po teoriji regulacije temperamenta (Strelau, 1990) tudi znake šibkejšega živčnega aparata. To pomeni, da se že ob manjših življenjskih zapletih hitreje vznemirijo in relativno blage okoljske vplive hitro doživijo kot moteče. V tej zvezi ni odveč spomniti na revidirano Lasleyevo nevropsihološko aktivacijsko teorijo iz leta 1951 (Lamovec, 1980), iz katere izhaja, da različne stopnje vzburjenj vodijo k različni kognitivni učinkovitosti pa tudi k specifično različnim vedenjskim spremembam. Prav zato lahko rečemo, da zajete prizadete osebe z višjo konstitucionalno vznurljivostjo (torej nižjo močjo ekscitacije) hitreje presežejo nivo optimalne kortikalne vzburjenosti ter posledično hitreje zdrsnejo v dezorganizirano mentalno stanje (pri čemer optimalni nivo odgovarja stanju usmerjene pozornosti in koncentracije, visok nivo vzburjenj pa vodi v stanje razbranosti in k težavam priklica spominskih sledi ter asociativno ne prav urejenemu miselnemu toku). Ker zajete osebe tudi slabše obvladujejo svoje impulze (nižja moč inhibicije) in so manj fleksibilne v iskanju rešitev (nižja mobilnost mentalnih procesov), je možno, da stresne situacije na koncu tudi zato slabše obvladujejo in jih doživljajo kot bolj nadležne od »neprižadeti oseb« iz kontrolne

skupine. Po Pavlovi teoriji (Lamovec, 1980) so odkrite karakteristike temperamenta najbližje melanholičnemu temperamentu (šibkost, inertnost, neuravnoteženost živčnih procesov), saj je izražena moč inhibicije višja od moči ekscitacije. Po avtorjevem mnenju se takšen temperament kaže v poudarjeni zavrtosti in pesimizmu ter mu na osebnostnem nivoju ustreza histerija, torej nizko vzburjenje v kortikalnih strukturah in zato višje vzburjenje v subkortikalnih predelih (emocije!). Kadar je takšen posameznik ogrožen, se zato odzove s konverzivno klinično sliko, ki je včasih videti kot slika popolne vedenjske dezorganiziranosti.

Izkazano konstitucionalno odzivanje prizadetih oseb se ujema s podatki o njihovem spoprijemanju s težavami, pa tudi z izkazanimi trajnejšimi osebnostnimi značilnostmi. Namesto konstruktivnih, »na rešitev problema« usmerjenih strategij spoprijemanja (analiza problema in samega sebe, aktivni pristop, sistematičnost, elastičnost in vztrajnost), kot v primerih: »Skušal sem biti kritičen do sebe in se iz vsega tega nekaj naučiti«, ali: »Problem sem reševal postopoma, korak za korakom«, prevladujejo v procesih spoprijemanja teh oseb pasivne oblike spoprijemanja in k »čustveni razbremenitvi« naravnane strategije reševanja problemov. Tako na primer kažejo več znamenj fatalizma: »Skušal sem se sprijazniti z usodo, včasih pač nimam sreče«, minimaliziranja: »Stvari nisem hotel vzeti preveč resno« ali izbruhov čustvene napetosti: »Nadrl sem nekoga od bližnjih«. Namesto soočenja s problemom kot v primeru: »Vedno znova sem se v mislih vračal k problemu in ga skušal bolje razumeti«, se njihova pozornost pogosto preusmeri drugam, na manj »boleče« vsebine, po sistemu: »Lotil sem se nečesa drugega, samo da sem se otrešel misli na problem, ki je nastopil«.

Ker so bolj kot na daljnosežne rešitve naravnani na trenutno ugodje, se zadovoljijo s trenutnimi rešitvami (ki pa običajno pomenijo kopičenje in slabšo rešljivost problema). Če njihov slog spoprijemanja označimo kot manj učinkovit, saj ga označujejo pasivni in nenačrtovani vedenjski, pesimistični in na trenutke celo katastrofično obarvani miselni vzorci, je seveda potrebno upoštevati tudi dejstvo, da načine spoprijemanja razen posameznika in njegovih osebnostnih karakteristik določa tudi sama stresogena situacija. Tako na primer problemi z zdravjem človeka vodijo k strategijam vrste »na emocionalno razbremenitev« naravnano vedenje za razliko od problemov na delovnem mestu, ki pa zahtevajo bolj reakcije tipa »na problem usmerjenega« spoprijemanja. Ocena oziroma zaključek o lastni ogroženosti (na primarnem nivoju), podobno kot ocena na sekundarnem nivoju (ocenjevanje lastnih potencialov in obvladljivosti težav) in to v smeri nerešljivosti problemov, oboje skupaj povzroči in terja predvsem čustveno razbremenjevanje nastalih napetosti. Razen tega je potrebno upoštevati, da v eksperimentalni skupini med zajetimi osebami s tenzijskim glavobolom prevladujejo osebe ženskega spola, te pa so, kot smo ugotavljali že na začetku razprave, bolj dovzetne za zdravstvene probleme. Tako lahko dobljeno stanje pripišemo tudi izsledkom o razlikah med spoloma, da se namreč ženske, prav zaradi večje skrbi za zdravje pogosteje rešujejo s strategijami čustvene razbremenitve, kakor moški, ki pa so jim pomembnejše teme in

rešitev problemov na delovnem mestu in zato bolj uporabljajo strategije, usmerjene na problem in akcijo. Sploh pa so raziskave v tej zvezi pokazale tudi, da višja kot je stopnja doživete ogroženosti (odkritje resne bolezni, izguba službe in preko njene socialne in ekonomske varnosti), več je miselnih in vedenjskih strategij fatalizma, magičnega mišljenja, religioznih tolmačenj in upov, torej k čustveni razbremenitvi usmerjenih strategij (Taylor, 1995). To kaže upoštevati tudi v našem primeru, a le kot zanimivost, saj tenzijski glavobol gotovo ne more biti objektivno ogrožajoč. Nedvomno pa pomeni doživljanje bolj ali manj stalne oziroma stalno ponavljajoče se bolečine subjektivno neugodje.

Če se ozremo po rezultatih na Freiburškem osebnostnem inventariju, vidimo, da izkazujejo osebe z glavobolom pomembno več fizioloških korelatov čustvene napetosti, višjo stopnjo depresivnosti in zavrtosti, več znamenj čustvene labilnosti in nezrelosti, nižjo obvladanost, a tudi večjo popustljivost in večjo odvisnost od socialnega okolja, več značilno feminilnih potez. Če gremo po vrsti, kot si sledijo dimenzije na inventariju, lahko rečemo, da te osebe izkazujejo pomembno več psihosomatskih motenj, kot so na primer motnje spanja, motnje krvnega obtoka, težave z dihanjem, vremenske preobčutljivosti in podobno, a tudi več znamenj prisotne nemoči in izgubljenega upanja (depresivnosti). Bolj kot druge jih določajo občutja praznine, osamljenosti in lastne insuficientnosti, bolj so izpolnjeni s tuhtanjem in pesimističnim pogledom na svet in sebe. Zaradi vsega naštetega ne preseneča, da imajo, kot kažejo zbrani podatki v strukturiranem intervjuju, v zadnjem letu tudi večji obseg obiskov pri zdravniku, več opravljenih preiskav, med njimi tudi agresivnejših, kot so endoskopske preiskave, pa tudi večji obseg konzumiranih medikamentov in več fizioterapevtskih obravnav. Nihče med njimi pa vse do trenutka zajetja še ni bil napoten in vključen v psihoterapevtsko obravnavo. Oboje, izražena somatizacija napetostnih stanj in poudarjena depresivna slika, se še kako ujema s tujimi raziskavami kronično ponavljajočih se bolečin in njihovimi opisi postopnega razvoja bolečinske bolezni (Groen, 1984; Holroyd idr., 1999; Keefe in Dunsmore, 1992; Melzack in Wall, 2003).

Gotovo je velik del odkritih karakteristik povezanih z napetostmi, ki jih doživljajo in načini, kako se jih osvobajajo osebe s tenzijskim glavobolom. V primeru višjega rezultata na dimenziji depresivnosti (FPI- 3), pa najverjetneje ne gre toliko za trajnejše osebnostne poteze zajetih oseb, pač pa je po pričakovanjih to eden izmed glavnih opisovanih znakov razvitega bolečinskega sindroma.

Kot kaže kvalitativna analiza podatkov na FPI, imajo vključene osebe z bolečino megleno predstavo o sami sebi pa tudi o svetu okrog sebe. Osebnostno so manj čvrste, hitreje zmedene, z nizkim zaupanjem vase ter so prav zaradi šibkega občutka lastne kompetentnosti bolj odvisne od socialnega polja. Če upoštevamo teoretski konstrukt polja in kognitivnih slogov avtorjev Witkina in Goodenougha (1977), lahko celo rečemo, da se v preiskavo zajete osebe vrednotijo toliko in tako, kakor jih vidijo drugi ljudje. Izkazujejo kognitivni slog, ki ga Witkin označuje kot odvisni kognitivni slog: izpolnjeno se počutijo šele v zlitju z drugimi, zaradi česar so tudi

stalno na preži, kako jih »vidijo« drugi, saj v bistvu gledajo s tujimi očmi, podobno kot slišijo s tujimi ušesi in mislijo s tujo glavo. V medosebnem komuniciranju, kot pravi Witkin, te osebe zato toliko pozorneje spremljajo neverbalno komunikacijo drugih ljudi, zlasti njihovo obrazno mimiko, a tudi druga neverbalna sporočila morebitnega sprejemanja ali zavračanja, odobravanja ali nestrinjanja.

Zaradi zvišane odvisnosti in slabe samopodobe, pri čemer oboje povečuje sugestibilnost posamezne prizadete osebe, so procesi ojačevanja bolečinskih reakcij toliko živahnejši. Potekajo pa očitno tako na intra kot na intersubjektivnem nivoju. Samo-ojačevanje se, kot smo se prepričali iz zbranih rezultatov, najpogosteje kaže v obliki samo-opravičevanja in samo-nagrajevanja v slogu: »Šele bolečine me prisilijo, da si tudi jaz privoščim nekaj oddiha«, ali pa: »V olajšanje mi je, da se lahko umaknem in nikogar več ne slišim in ne vidim«.

Izkazana slika se sklada z dosedanjimi ugotovitvami – na eni strani o šibkejšem živčnem aparatu in posledično prej sproženih občutjih ogroženosti – na drugi strani pa s potezami pretežne konverzivne osebnostne strukturiranosti z večjo potrebo po zanikanju in iskanju takojšnjih, čeprav kratkotrajnih rešitev. Ne nazadnje tudi Bandura (1986) samo-nagrajevanje kot opazovan model odkriva predvsem pri osebah z nižje postavljenimi notranjimi kriteriji - kar pa odgovarja tako ugotovljeni konstitucijski šibkosti kot tudi ugotovljenim konverzivnim osebnostno-strukturiranim potezam zajetih »prizadetih« oseb.

Na nivoju zunanjih ojačevalcev imajo, kot kažejo podatki, najmočnejši učinek ojačitve bolečine oziroma bolečinskega vedenja (vedenjski vzorci izogibanja, verbalne izjave, neverbalna znamenja, konzumacija medikamentov, obiski zdravnikov, opravljanje preiskav, (Appelbaum, Radnitz, Blanchard in Prins, 1988) reakcije osebnega zdravnika in to posebej take njegove reakcije, ki izražajo do bolnika dopustljiv odnos v slogu: »Imam zlatega zdravnika, ko mi je hudo, mi vedno predpiše bolniški stalež«. Odziv partnerja in družinskih članov se je proti pričakovanjem pokazal kot manj pomemben od zdravnikovih reakcij, vpliv prijateljev pa sploh kot zanemarljiv in celo manjši od verbalnih reakcij sodelavcev (v slogu: »Sodelavci mi prigovarjajo naj že enkrat nekaj naredim zase in se upokojim«).

Glavobol ima za prizadeto osebo očitno pomembno notranje razbremenilno funkcijo. Prizadeti osebi omogoči umik brez občutij krivde. Njena potreba po pozornosti, in še bolj, potreba po razbremenitvi pred pritiski - tistimi od znotraj in onimi od zunaj – sta kot kaže pozitivna notranja ojačevalca bolečine oziroma bolečinskih reakcij prizadetih oseb.

V medosebnem komuniciranju, kot kažejo podatki, omogoča bolečina prizadetim osebam samozaščitno, regresivno pozicijo in vedenje. Zato ne preseneča njihova zvišana senzibiliziranost na reakcije osebnega zdravnika. Ta lahko s svojimi odločitvami navsezadnje (z recepti, napotnicami, predpisanimi bolniškimi dnevi) regresivnim potrebam posameznika ustreže ali pa obratno, posameznika v njegovih težnjah po položaju bolnika, po prednostih in koristih, ki jih ta položaj posamezniku prinaša v njegovih stikih z drugimi ljudmi, ustavi (razbremeni odgovornosti, osvo-

bodi visokih pričakovanj in pritiskov, pritegne zaželeno pozornost in vzpostavi bolj topel, predvsem pa popustljiv odnos drugih do prizadetega).

Zlasti del naše raziskave, v katerem smo preverjali verjetnosti notranjega in zunanjega pogojevanja bolečine in posledičnih vedenjskih sprememb, bi si gotovo zaslužil boljše raziskavo. Še posebno zato, ker preko odkrivanja »notranjih in zunanjih« vzdrževalcev bolečinskega vedenja, v bistvu odkrivamo manj znane, a za izvedbo organizirane psihološke pomoči, pomembne psihološke mehanizme razvoja bolečinske bolezni. Zlasti bi se kazalo posvetiti problematiki, ki jo je s svojim teoretskim konceptom internalnega (uspeh je rezultat lastnih vlaganj, itd.) in eksternalnega lokusa kontrole (uspeh je rezultat naključja, usode, sreče, odvisen od drugih, vplivnih oseb, itd.) ter ustrezajočih procesov instrumentalnega pogojevanja odprl Rotter, ki je tudi avtor Internalno-eksternalne lestvice kontrole, nastale leta 1966 (Colman, 2002). Zlasti v primeru preverjanja stanja pri mladih, bi se kazalo v podrobnostih opreti na Bandurjevo teorijo socialnega učenja, da se otrok in mladostnik namreč najpogosteje uči prav preko vzgledov v okolju (vpliv bolečinskega vedenja staršev, njihova prepričanja, stališča).

V celoti slika pritrjuje pozivom po interdisciplinarnem terapevtskem pristopu, kjer naj bo psihodinamika kronično ponavljajoče se bolečine čim prej prepoznana in kjer psihoterapevtska obravnava, prav zaradi začaranega kroga, v katerega je prizadeti običajno nemočno ujet, naj ne bi bila zadnja v seriji vseh drugih izkazanih oblik pomoči. V takšnem primeru je namreč nastala škoda na obeh straneh, pri bolniku in tistem, ki naj bi pomagal, večja.

Literatura:

- Appelbaum, K. A., Radnitz, C. L., Blanchard, E. B. in Prins, A. (1988). The Pain Behavior Questionnaire (PBQ): A global report of pain behavior in chronic headache. *Headache*, 28 (1), 53-58.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: Social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bele-Potočnik, Ž., Hrušvar, B. in Tušak, M. (1981). *Freiburški osebnostni vprašalnik – priložnik [Freiburger Persönlichkeits Inventar]*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Bucik, V. (2000). Načela priredbe psiholoških testov iz drugih jezikovnih in kulturnih okolij: primer vprašalnika VTP [Principles of cross-cultural adaptation of an Inventory: The case of the Pavlov Temperament Survey]. *Psihološka obzorja*, 9 (3), 67-78.
- Cohn, N. (1983). Psychologische Faktoren und Prozesse bei der Entstehung und dem Verlauf von psychogenem Schmerz. *Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Medizinische Psychologie*, 33, 13-19.
- Colman, A. M. (2002) *Dictionary of Psychology*. Oxford New York: Oxford University Press.

- Fernandes, E. in Turk, D. C. (1995). The scope and significance of anger in the experience of chronic pain. *Pain*, 61, 165-175.
- Fordyce, W. E., Fowler, R. S., Lehmann, J. F., de Lateur, B. J., Sand, P. L. in Trieschmann, R. (1973). Operant conditioning in the treatment of chronic pain. *Archive for Physiology, Medicine and Rehabilitation*, 54, 399-408.
- Fordyce, W. E., Lansky, D., Calsyn, D. E., Shelton, J. L., Stolov, W. C. in Rock, D. L. (1984). Pain measurement and pain behavior. *Pain*, 18, 53-69.
- Groen, J. J. (1984). Das Syndrom des sogennanten unbehandelbaren Schmerzes. *Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Medizinische Psychologie*, 34, 27-32.
- Havelka, M. (1998). *Zdravstvena psihologija* (str. 159-208). Jastrebarsko: HR, Naklada Slap.
- Holroyd, K. A., Malinoski, P., Davis, M. K. in Lipchik, G. L. (1999). The three dimensions of headache impact: Pain, disability and affective distress. *Pain*, 83(3), 571-578.
- International Headache Society (2004). International classification of headache disorders. ICHD-2nd ed. *Cephalgia*, 24, 9-160.
- Keefe, F. J. in Dunsmore, J. (1992). Pain behavior: Concepts and controversies. *American Pain Society Journal*, 1, 92-100.
- Keefe, F. J., Dunsmore, J. in Burnett, R. (1992). Behavioral and cognitive-behavioral approaches to chronic pain: Recent advances and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 528-536.
- Lamovec, T. (1980). *Eksperimentalni priročnik iz psihologije motivacije, emocij, osebnosti in učenja [Experiments in psychology of motivation, emotions, personality and learning: Manual]*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Lamovec, T. (1990). *Spoprijemanje s stresom. [Coping with Stress]*. Gradivo za seminar. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Loeser, J. D., Butler, S. H., Chapman, C. R. in Turk, K. C. (2001). *Bonica's management of pain*. Philadelphia: Lippincott.
- Melzack, R. in Wall, P. D. (2003). *Handbook of pain management* (1st ed.). Philadelphia: Elsevier Churchill Livingstone.
- Quint, H. in Janssen, P.L. (1987). *Psychotherapie in der psychosomatischen Medizin*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Rakovec-Felser, Z. (1997). *Bolečina kot kompleksen, biopsihosocialni pojav*. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Strelau, J., Angleitner, A., Bantelmann, J. in Ruch, W. (1990). The Strelau Temperament Inventory-Revisited (STI-R): Theoretical considerations and scale development. *European Journal of Personality*, 4, 209-235.
- Stucky, C. L., Gold, M. S. in Zhang, X. (2000). Mechanism of pain. *3th annual Chinese-American Frontiers of Science Symposium, CA*.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. (str. 219-294 in 379-411). New York: Mc Graw – Hill.
- Turk, D. C., Flor, H. in Rudy, T. E. (1987). Pain in families. I. Etiology, maintenance and psychosocial impact. *Pain*, 30, 3-28.
- Wimmer-Puchinger, B. (2000). *WHO-Projektmodel*. Wien: Frauengesundheitszentrum Wien.

- Witkin, H. in Goodenough, D. R.(1977). Field dependence and interpersonal behavior. *Psychological Bulletin*, 84, 661-89.
- Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of personality* (2nd ed.). (str. 1-44). Cambridge: Cambridge University Press.

Personality profiles and stress-coping strategies of Slovenian military pilots

Maja Meško¹, Damir Karpljuk², Mateja Videmšek², and Iztok Podbregar³

¹Slovenia Control Ltd, Ljubljana

²University of Ljubljana, Faculty of sports, Ljubljana, Slovenia

³University of Maribor, Faculty of Criminal Justice and Security, Maribor, Slovenia

Abstract: The performance of a pilot also depends on the pilot's personality profile and their stress-coping style. In our study we aimed to analyze, by means of the Big Five Questionnaire (BFQ) and the Coping Responses Inventory (CRI), the personality profiles, stress-coping strategies and the relationship between them among Slovenian military pilots. The study involved 120 respondents: 30 of whom were military pilots in the experimental group, while the other 90 were in the control groups. The control groups included sport pilots, the general population and soldiers with no involvement in aviation. The members of the control group were selected with regard to the characteristics of the experimental group members, so that both groups were equivalent in terms of relevant factors (e.g. gender, age, health state, level of education etc), thus participating in a study of equivalent pairs. A statistical analysis identified statistically significant differences between the groups in the following BFQ dimensions: energy, conscientiousness and emotional stability; in the dimensions of CRI 'cognitive avoidance' (cognitive effort to avoid realistic consideration of a problem); and 'emotional discharge or emptying' (behavioural attempts to alleviate tension by venting negative emotions). Results revealed that certain personality characteristics were differentially and significantly related to specific stress coping strategies adopted by military pilots.

Key words: personality, coping behaviour, military pilots.

Osebnostni profil slovenskih vojaških pilotov in njihove strategije spoprijemanja s stresom

Maja Meško¹, Damir Karpljuk², Mateja Videmšek² in Iztok Podbregar³

¹Kontrola zračnega prometa Slovenije, d.o.o., Ljubljana

²Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

³Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, Maribor

Povzetek: Usposobljenost pilotov je odvisna tudi od njihovih osebnostnih karakteristik in strategij spoprijemanja s stresom. V pričujoči raziskavi smo skušali s pomočjo osebnostnega vprašalnika (BFQ) in Vprašalnika za ugotavljanje strategij spoprijemanja s stresom (CRI), analizirati osebnostne lastnosti, strategije spoprijemanja s stresom ter povezavo med njimi pri slovenskih vojaških pilotih. V vzorec smo zajeli 120 udeležencev eksperimentalne in kontrolnih skupin. V eksperimentalni skupini je sodelovalo 30 vojaških pilotov Slovenske vojske in 90 udeležencev v kontrolni skupini (športni piloti,

* Naslov / Address: Maja Meško, Slovenia Control Ltd, Kotnikova 19, 1000 Ljubljana, Slovenia, e-mail: maja.mesko@gmail.com

pripadniki kopenske vojske ter splošna populacija, ki nima povezave z letalstvom in vojsko). Udeleženci v kontrolni skupini so bili izbrani na osnovi lastnosti vsakega posameznega člana eksperimentalne skupine, tako da so z njimi izenačeni po relevantnih faktorjih (spolu, starosti, zdravju, izobrazbi ...). Ob pregledu razlik v strategijah spoprijemanja s stresom med vojaškimi piloti in kontrolnimi skupinami vidimo, da je do pomembnih razlik prišlo na dimenzijah BFQ vprašalnika: energija, vestnost in čustvena stabilnost ter na dimenzijah CRI vprašalnika: Kognitivno izogibanje (CA) in Emocionalno izlitje oziroma izpraznjenje (ED). Pri vojaških pilotih smo ugotovili tudi nekatere statistično pomembne razlike povezav med osebnostnimi dimenzijami in strategijami spoprijemanja s stresom.

Ključne besede: osebnost, spoprijemanje s stresom, vojaški piloti

CC = 3800, 3120

The Personality of Military Pilots

Until the late 60s, when several psychologists started to closely examine the characteristics of a perfect commercial, military or student pilot, the study of personality factors was not seen as important in aviation (Fine & Hartman, 1986; Haward, 1969; Macey, 1980; Reinhardt, 1970). However, a pilot's performance depends on, among others, these factors as well (Chidester, Helmreich, Gregorich, & Geis, 1991). Nevertheless, there had been several studies in the area of identifying the personality structures of military pilots already carried out at that time. Several conclusions from these studies will be presented further in the paper. Various authors (Bartram & Dale, 1982; Jessup & Jessup, 1971; Okaue, Nakamura, & Nira, 1977; Reinhardt, 1970) established that pilots are very emotionally stable and outstandingly extraverted. Ashman and Telfer (1983) and also Fine and Hartman (1986) described military pilots as individuals with a greater desire for achieving goals and a greater tendency towards activity. Besides this, they are more competitive, social and dominant but less introspective, emotional, sensitive and do not want to take a back seat behind individuals who are not pilots. Chidester et al. (1991) identified two dimensions that are crucial in a pilot's personality, namely: (a) instrumental traits, related with the desire to be successful and to achieve goals; and (b) expressive traits, related with interpersonal behaviour, emotionality and orientation. Picano (1991) examined experienced military pilots and identified three personality types. The first group is characterised by a component part of taking measures in solving problems, with an emphasis on planning, logical analysis and focus on details. The second personality type is distinguished by characteristics such as emotional control, introversion and anxiety. These pilots appreciated stability, safety and the predictability of their own environment more than other people do. The third group is characterized by independence, competitiveness and determination. They are less emotionally sensitive, less emphatic and are not concerned about making a good impression. Bartram (1995) studied the behaviour of the pilots in UK Army Air Corps and established that

those pilots who had successfully accomplished their training were more emotionally stable, extraverted, realistic and independent than those who fail training. Shinar (1995) established three personal characteristics that have a significant influence on the success of pilots: (1) a great desire for success (achievement); (2) being prepared to assert oneself and to confront difficulties in the fulfilment of one's own needs/wants; as well as (3) an awareness that success comes in steps and a readiness to accept success positively as a challenge or a mission, and to accept the profession-specific requirements. Hormann and Maschke (1996) ascertained that characteristics such as sociability, stability, audacity and orientation typify a successful pilot. Dzvonič (1999) studied the personalities of Slovak pilots and characterized them as emotionally stable and psychologically resistant to situational influences. He identified their behaviour to be based on achieving goals. Dolgin, Lambirth, Rentmeister-Bryant, and Moore (2003) came to the following conclusions about the statistically significant differences between pilots and the general population: student pilots achieved better results in the dimension of innovativeness and research – this can be seen from their activities, which involve the search for stimulation and audacious behaviour; while they achieved lower results in the dimension of damage avoiding, which measures reservation, rapid aversive learning and introversion. Koonce (2002) claims that pilots are well organized and they plan and perform their tasks very accurately and systematically. Dillinger, Wiegmann, and Taneja (2003) examined the differences in personality profiles and stress-coping strategies between student pilots and the general population. They established that student pilots generally achieved higher scores in the dimensions of extraversion, a realistic attitude and independence, while they achieved lower scores in the dimensions of anxiety and self-control. In contrast, a pilot's personality profile described by Fitzgibbons, Davis, and Schutte (2004) was characterized by the following characteristics: a pilot is an emotionally stable person with a low-level of anxiety, vulnerability, hostility, impulsiveness and depression. He/she is conscientious, a good judge, inclined to achieving goals, trusting, open, active and highly self-confident.

The Stress-coping Strategies of Military Pilots

The results of the studies on pilots' stress-coping strategies showed that pilots cope with stress more effectively when they are facing a problem or when their coping strategy focuses on a problem that requires immediate response or action (Ashman & Tefler, 1983; Dillinger, Wiegmann, & Taneja, 2003; Retzlaff & Gibertini, 1987; Picano, 1990). It has been proven that all pilots tend to exclude emotions. The variety of ways in which pilots, air crew and some military personnel cope with stress shows that stress-coping styles depend on the pilot's psychological characteristics and not on their ability to adapt to the aviation and military environment. Studies on pilots' personalities show that military pilots tend to manage stress in predictable ways (Ashman & Tefler, 1983; Retzlaff & Gibertini, 1987; Picano, 1990; Picano, 1991). Ac-

ording to the results of previous studies, military pilots are dominant and pro-active, are much less introspective and have a stronger desire to control their environment (Ashman & Tefler, 1983; Retzlaff & Gibertini, 1987; Picano, 1990). In their study on the emotional adaptation of US Air Force pilots, which is now considered a classic study, Fine and Hartman (1986) established that pilots overcame their emotional instability and difficult moments by searching for constructive solutions. Stress-coping styles of military pilots showed that they were able to deal effectively with problem situations. Their responses included immediate action to change a situation, control of impulsive (rash) reactions and the minimising of introspection.

In their 2003 study of the relationship between the personality and stress-coping strategies of student military pilots, Dillinger and colleagues (2003) used the Cattell Personality Inventory and the COPE Inventory to identify stress-coping strategies in 50 pilot students at the University of Illinois' Institute of Aviation. The COPE inventory is a 60-item inventory assessing a broad range of adaptive and maladaptive coping strategies. Participants were asked to indicate the extent to which each item was applicable in their experience of trying to deal with their cancer, requiring a response on a 4-point Likert-scale from 1 to 4. Ten out of the fifteen subscales of COPE were included in this research, reducing this to a 40-item inventory: Positive Interpretation, Behavioural and Mental Disengagement, Focus on Venting Emotions, Instrumental and Emotional Social Support, Active Coping, Denial, Humour, and Acceptance. Subscales were excluded to reduce the length of the overall survey, as this study was part of a larger project utilising a variety of measures (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). The results showed that some stress-coping strategies and personality profiles of student military pilots differed from those seen in the general population (Dillinger et al., 2003). Some personality characteristics of student pilots were statistically significantly correlated with specific stress-coping strategies. Differences between the student pilots and the general population were also seen in important stress-coping strategies which potentially contribute to success in aviation. The differences and correlations were established using Pearson's correlation coefficient. All of the global personality factors correlated with at least one stress-coping strategy. The dimension of extroversion positively correlated with the stress-coping strategy of seeking social support, while the dimension of anxiety positively correlated with alleviating stress with alcohol and negatively correlated with positive reinterpretation and growth. Mental stability negatively correlated with the seeking of social support for emotional reasons and a focus on and the venting of emotions, while independence negatively correlated with acceptance, denial, behavioural disengagement and mental disengagement. The dimension of self-control negatively correlated with seeking social support for emotional reasons and alcohol abuse, and positively correlated with religious coping (Dillinger et al., 2003). Similarities and differences can be found in the results of Picano's study (1990), where military pilots, air crew and the general population were compared using the COPE Inventory. Similar results were also reported by Fine and Hartman (1986).

The main aim of the study was to investigate in greater detail some of the distinctive features of military pilots. The personality and the stress-coping strategies of Slovenian military pilots were compared to those of the control groups. We aimed to establish whether military pilots differ from the control groups in terms of their personality and stress-coping styles. We also aimed to examine the relation between Big-Five personality factors and stress coping strategies among Slovene military pilots.

Method

Participants

The sample of participants consisted of four groups of 120 individuals, 30 of whom were military pilots in the experimental group, while the other 90 were members of the control groups. The sample of military pilots represents approximately 60 per cent of the total population. The three control groups included 30 sport pilots, 30 members of the general population and 30 soldiers with no involvement in aviation. The members of the control group were selected with regard to the characteristics of the experimental group members so that both groups were equivalent in terms of relevant factors (i. e., gender, age, health state, level of education etc), thus participating in a study of equivalent pairs. We chose three different control groups because of the small experimental sample size and in order to obtain a higher reliability in the differences between the groups.

Materials

The BFQ questionnaire

The BFQ questionnaire (a tool for measuring personality structure according to the Big Five model; Caprara, Barbaranelli, & Borgogni, 1993) design was based on considering the classical performance of five personality factors and their sub-dimensions, an additional scale of the social desirability of responses (L scale or Lie Scale), and frugality in establishing the sub-dimensions and number of items. The five major factors are ENERGY, AGREEABILITY, CONSCIENTIOUSNESS, EMOTIONAL STABILITY and OPENNESS.

The BFQ questionnaire consists of 132 items and is designed for measuring the Big Five dimensions and ten sub-dimensions. In each sub-dimension half of the statements have a positive meaning while half of the statements have a negative meaning with regard to the dimension. We used the L scale to measure one's tendency towards giving unjustified answers, whether "positive" or "negative". The L scale consists of 12 items that refer to socially desired behaviour or answers. The items

are set in such manner that total agreement or total disagreement is very unlikely to happen. Therefore, a very high or a very low score might signify that a respondent is trying to introduce him/herself in a more positive or a more negative way.

The Coping Responses Inventory – CRI

To identify the strategies for coping with stressful life situations we used the CRI-Adult inventory designed by Rudolf H. Moos (1992). The authors of the Slovenian translation of the CRI are Masten, Tušak and Ziherl, who were the first to apply this instrument to the Slovenian population (frame norms exist). The reliability of the instrument was adequate (the test-retest of reliability in a period of two weeks was 0.80). The established degree of constructive validity was also adequate (Moss, 1992).

The inventory consists of two parts: the introductory part (10 items), where someone presents a major problem from the last year of their life; and a longer second part (48 items), where the coping style is assessed using eight CRI sub-scales: logical analysis (LA), positive appraisal (PA), seeking guidance or support (SS), problem-solving action (PS) on the one hand (thus assessing the problem-focused coping styles) and, on the other hand, cognitive avoidance (CA), acceptance or resignation (A), seeking alternative rewards (AR) and emotional discharge or emptying (ED) (thus assessing coping styles unconnected to problems). Logical analysis (LA) measures the cognitive effort to understand the stressor and the attempt to mentally prepare for the stressor and its consequences. Positive appraisal (PA) involves an effort to explain and positively reinterpret the problem while at the same time accepting the reality of the situation. Seeking guidance or support (SS) consists of behavioural efforts to seek information, guidance and support. Problem-solving action (PS) includes behavioural efforts to do something and to deal with a problem directly. Cognitive avoidance (CA) measures cognitive efforts to avoid realistic consideration of the problem. Acceptance or resignation (A) encompasses cognitive efforts to respond to a problem by accepting it. Seeking of alternative rewards (AR) includes behavioural efforts to engage in new activities and create new sources of satisfaction. Emotional discharge or emptying (ED) covers behavioural efforts to alleviate tension by venting negative emotions. The first four strategies constitute the strategies of approaching (problem-focused) and the last four the strategies of avoidance (emotion-focused). The strategies are further divided into cognitive and behavioural, as shown in Table 1.

Each scale consists of six items, while the entire inventory consists of 48 items. The respondents reacted to items by indicating on a four-level scale (from 'never' to 'very frequently') how often they use individual strategies. The minimal score of each dimension is 0 and the maximal is 18.

Table 1. Scales of the CRI-Adult

	Approaching coping responses	Avoidance coping responses
Cognitive coping strategies	1. Logical analysis 2. Positive appraisal	5. Cognitive avoidance 6. Acceptance or resignation
Behavioural coping strategies	3. Seeking guidance and support 4. Taking problem-solving actions	7. Seeking alternative rewards 8. Emotional discharge

Procedure

The data were collected during spring and summer 2007 at different locations in Slovenia. The study subjects completed the BFQ and CRI in a classroom, following the instructions specified on the inventory. There was no time limit to complete the inventory.

The data were processed using the following methods:

- calculation of the basic statistical parameters (descriptives);
- one-way analysis of variances (ANOVA);
- post-hoc analysis of variances (Waller-Duncan test); and
- Pearson's correlation coefficients (for computing relationship between personality factors and the stress coping strategies).

All hypotheses were verified at a 5% risk level.

Results

The basic statistical parameters on the BFQ for all groups in the sample are given in Table 2. There is no statistically significant deviation from normal distribution on the dimension of the BFQ test.

Table 2. Basic statistical parameters on the BFQ test for all participants ($N = 120$)

variables	Min	Max	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>SD</i>	Skew	Kurt.	K-S	<i>p</i>
E	37	66	49.38	0.59	6.42	0.10	-0.79	1.07	0.20
A	30	68	47.82	0.67	7.31	0.37	-0.24	0.91	0.37
C	33	76	48.16	0.78	8.59	0.46	0.13	0.89	0.40
ES	31	74	50.73	0.75	8.19	0.18	0.31	0.72	0.67
O	26	69	44.96	0.81	8.82	0.48	-0.06	0.90	0.40
SINC	25	67	53.30	0.67	7.34	-0.76	1.72	1.21	0.11

Note. E – Energy; A – Agreeability; C – Conscientiousness; ES – Emotional stability; O – Openness; SS – Sincerity scale. Kurt. – kurtosis. K-S – the result of Kolmogorov-Smirnov test of normality

Analysis of differences in personality profile between groups on the BFQ test

Table 3. One-way analysis of variance of the scores on the BFQ in different groups

dimensions	N	M	SD	SE	Homogeneity of variances		Results of ANOVA			
					F	p	df ₁ , df ₂	F	p	
E	1	30	51.03	5.61	1.02	3.18	.03	3, 61.35	18.59 ^a	.000
	2	30	51.17	6.94	1.27					
	3	30	43.90	3.71	0.68					
	4	30	51.40	5.88	1.07					
	Total	120	49.38	6.42	0.59					
A	1	30	48.20	6.41	1.17	0.57	.64	3, 116	2.80	.043
	2	30	50.73	6.61	1.21					
	3	30	45.83	7.42	1.36					
	4	30	46.50	8.02	1.46					
	Total	120	47.82	7.31	0.67					
C	1	30	49.63	8.97	1.64	2.24	.09	3, 116	10.46	.000
	2	30	49.23	9.01	1.65					
	3	30	41.60	5.56	1.02					
	4	30	52.17	6.77	1.24					
	Total	120	48.16	8.59	0.78					
ES	1	30	50.33	8.86	1.62	3.03	.03	3, 62.53	5.59 ^a	.020
	2	30	51.33	9.62	1.76					
	3	30	47.20	5.85	1.07					
	4	30	54.07	6.71	1.23					
	Total	120	50.73	8.19	0.75					
O	1	30	42.93	7.37	1.35	1.82	.14	3, 116	11.56	.000
	2	30	49.30	8.34	1.52					
	3	30	39.03	5.40	0.99					
	4	30	48.57	9.65	1.76					
	Total	120	44.96	8.82	0.81					
SINC	1	30	51.50	10.0	1.83	4.28	.00	3, 61.44	4.18 ^a	.009
	2	30	54.13	7.26	1.33					
	3	30	55.63	4.51	0.82					
	4	30	51.93	6.01	1.10					
	Total	120	53.30	7.34	0.67					

Note: 1 – general population; 2 – sport pilots; 3 – soldiers; 4 – military pilots; E – Energy; A – Agreeability; C – Conscientiousness; ES – Emotional stability; O – Openness; SS – Sincerity scale;

^aWelch test that was used instead of *F* statistic whenever the variances in different groups were not homogeneous.

We examined the variances in the arithmetic means of BFQ dimensions between four groups. Some of the variances (Energy, Emotional stability, Sincerity scale) are shown to be unequal, so we obtained the Robust Test for Equality of Means (Welch and Brown – Forsythe procedures). We established that statistically significant differences occur in the dimensions of Energy, Agreeability, Conscientiousness, Emotional Stability and Openness.

The basic statistical parameters on the CRI for all groups in the sample are given in Table 4. There is no statistically significant deviation from normal distribution on the dimension of the CRI test.

Table 4. Basic statistical parameters on the CRI test for all participants ($N = 120$)

variables	Min	Max	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>SD</i>	Skew	Kurt.	K-S	<i>p</i>
LA	2	20	9.77	0.33	3.65	0.00	-0.55	1.10	0.18
PA	1	17	8.75	0.33	3.67	-0.04	-0.70	1.00	0.27
SS	0	16	7.46	0.33	3.61	0.49	-0.38	1.47	0.03
PS	1	18	10.91	0.38	4.17	-0.28	-0.90	1.28	0.07
CA	0	15	6.56	0.39	4.25	0.30	-0.89	1.38	0.04
ACC	0	15	3.92	0.31	3.37	1.00	0.69	1.63	0.01
AR	1	15	7.10	0.31	3.35	0.32	-0.57	1.41	0.04
ED	0	14	3.37	0.27	2.96	0.99	1.16	1.40	0.04

Note. LA – logical analysis; PA – positive appraisal; SS – seeking guidance or support; PS – problem-solving action; CA – cognitive avoidance; ACC – acceptance or resignation; AR – seeking alternative rewards; ED – emotional discharge or emptying. See also notes to Table 2.

Analysis of differences in stress-coping strategies between groups on the CRI test

A one-way analysis of variance was used to establish the differences between the groups involved in the experiment. Statistically significant differences were found in some dimensions measured by the CRI-Adults inventory. Table 5 shows statistically significant differences in the following dimensions: cognitive avoidance and discharge or emptying. In both of these dimensions the military pilots achieved lower results on average than the members of the control groups.

Table 5. One-way analysis of variance of the CRI scores for different groups.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	Low	Upp	<i>F</i> _{hom}	<i>p</i> _{hom}	<i>F</i>	<i>p</i>
LA	1	30	9.47	3.56	0.65	8.14	10.80	0.36	.79	0.34	.799
	2	30	9.70	3.35	0.61	8.45	10.95				
	3	30	9.57	3.65	0.67	8.20	10.93				
	4	30	10.33	4.10	0.75	8.80	11.87				
	Total	120	9.77	3.65	0.33	9.11	10.43				
PA	1	30	9.83	3.40	0.62	8.56	11.10	0.47	.70	1.47	.226
	2	30	8.77	3.98	0.73	7.28	10.25				
	3	30	8.50	3.34	0.61	7.25	9.75				
	4	30	7.90	3.83	0.70	6.47	9.33				
	Total	120	8.75	3.67	0.33	8.09	9.41				
SS	1	30	8.10	3.79	0.69	6.68	9.52	2.23	.09	1.90	.133
	2	30	7.03	3.44	0.63	5.75	8.32				
	3	30	8.30	3.88	0.71	6.85	9.75				
	4	30	6.40	3.11	0.57	5.24	7.56				
	Total	120	7.46	3.61	0.33	6.81	8.11				
PS	1	30	10.87	4.53	0.83	9.17	12.56	2.29	.08	1.46	.230
	2	30	11.50	3.95	0.72	10.03	12.97				
	3	30	9.63	4.60	0.84	7.91	11.35				
	4	30	11.63	3.39	0.62	10.37	12.90				
	Total	120	10.91	4.17	0.38	10.15	11.66				
CA	1	30	6.23	3.87	0.71	4.79	7.68	2.04	.11	2.79	.044
	2	30	7.10	4.76	0.87	5.32	8.88				
	3	30	7.93	3.66	0.67	6.57	9.30				
	4	30	4.97	4.25	0.78	3.38	6.56				
	Total	120	6.56	4.25	0.39	5.79	7.33				
ACC	1	30	3.63	2.57	0.47	2.68	4.59	1.42	.24	1.59	.195
	2	30	3.47	3.22	0.59	2.26	4.67				
	3	30	5.07	4.07	0.74	3.55	6.59				
	4	30	3.50	3.34	0.61	2.25	4.75				
	Total	120	3.92	3.37	0.31	3.31	4.53				
AR	1	30	6.93	3.12	0.57	5.77	8.10	1.87	.14	0.91	.437
	2	30	7.90	3.88	0.71	6.45	9.35				
	3	30	7.07	3.52	0.64	5.75	8.38				
	4	30	6.50	2.81	0.51	5.45	7.55				
	Total	120	7.10	3.35	0.31	6.49	7.71				
ED	1	30	3.13	2.26	0.41	2.29	3.98	2.68	.05	4.64	.004
	2	30	4.03	3.57	0.65	2.70	5.37				
	3	30	4.40	3.18	0.58	3.21	5.59				
	4	30	1.90	2.04	0.37	1.14	2.66				
	Total	120	3.37	2.96	0.27	2.83	3.90				

Note. 1 – general population; 2 – sport pilots; 3 – soldiers; 4 – military pilots; LA – logical analysis; PA – positive appraisal; SS – seeking guidance or support; PS – problem-solving action; CA – cognitive avoidance; ACC – acceptance or resignation; AR – seeking alternative rewards; ED – emotional discharge or emptying. See also notes to Table 3.

Table 6. Results of Waller-Duncan test for statistically significant differences (tested at $\alpha .05$)

Variable	Group	Subset 1	Subset 2
BFQ E	3	43.90	
	1		51.03
	2		51.17
	4		51.40
BFQ A	3	45.83	
	4	46.50	46.50
	1	48.20	48.20
	2		50.73
BFQ C	3	41.60	
	2		49.23
	1		49.63
	4		52.17
BFQ ES	3	47.20	
	1	50.33	50.33
	2	51.33	51.33
	4		54.07
O	3	39.03	
	1	42.93	
	4		48.57
	2		49.30
CA	4	4.97	
	1	6.23	6.23
	2	7.10	7.10
	3		7.93
ED	3	4.40	
	2	4.03	4.03
	1	3.13	3.13
	4		1.90

Note. 1 – general population; 2 – sport pilots; 3 - soldiers; 4 – military pilots; E-Energy; A-Agreeability; C-Conscientiousness; ES-Emotional stability; O-Openness; CA-cognitive avoidance; ED-emotional discharge or emptying.

We used the post-hoc analysis of variance (Waller-Duncan test) to obtain more detailed overview of the differences between the groups on the test dimensions. Table

6 shows statistically significant differences in the following test dimensions; BFQ dimensions of Energy, Agreeability, Conscientiousness, Emotional Stability and Openness and CRI dimensions of cognitive avoidance and discharge or emptying. The group of the military pilots often differ significantly from all other groups. In both of CRI dimensions (CA and ED) the military pilots achieved lower results on average than the members of the control groups. In the BFQ dimensions of Energy, Conscientiousness and Emotional Stability the military pilots achieved the lowest results.

Relationship between personality factors and stress coping strategies

Table 7. *Pearson's correlation coefficients between personality factors and the stress coping strategies among military pilots.*

	LA	PA	SS	PS	CA	ACC	AR	ED
E	.53*	.15	-.02	.58*	-.12	-.16	-.17	.71**
A	-.24	-.04	.22	.27	-.13	.40	.11	-.00
C	-.62*	-.38	.01	-.22	-.08	.17	-.06	-.45
ES	-.14	-.04	.04	.21	-.08	.08	.07	.13
O	-.31	-.14	-.36	-.10	-.26	-.00	.07	-.06
SINC	-.11	-.30	-.29	-.36	.01	.01	.09	-.28

Note. LA – logical analysis; PA – positive appraisal; SS – seeking guidance or support; PS – problem-solving action; CA – cognitive avoidance; ACC – acceptance or resignation; AR – seeking alternative rewards; ED – emotional discharge or emptying; E – Energy; A – Agreeability; C – Conscientiousness; ES – Emotional stability; O – Openness; SINC – Sincerity scale.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Among the correlations between personality factors and the stress coping strategies (Table 7) several were statistically significant: between the personality factor Energy and stress coping strategies logical analysis (.53), problem-solving action (.58) and emotional discharge or emptying (.71); and between Conscientiousness and logical analysis (–.62).

Discussion

Personal Characteristics

Human personality is an integrated but complex phenomenon characterised by its extensiveness and large variety of concepts. According to various definitions of personality, examining a human's personality is the most significant aspect of and is fundamental for identifying one's behaviour in different situations (Musek, 1999). Subsequently, research in the area of pilot personality showed that specific personality characteristics such as emotional stability, extraversion, sociability, con-

scientiousness, balance and orientation towards actions and activity, occur commonly in pilots (Ashman & Telfer, 1983; Bartram, 1995; Fine & Hartman, 1986; Dillinger et al., 2003; Fitzgibbons et al., 2004; Nakamura & Nira, 1977).

In our study, we aimed to identify the personal characteristics of Slovenian military pilots and compare them to appropriate control groups. If we revise the differences between groups, we can see that statistically significant differences occurred in the dimensions of energy, agreeability, conscientiousness, emotional stability and openness. In the dimensions of energy, conscientiousness and emotional stability, according to the results of the BFQ questionnaire, the military pilots scored significantly higher than the control groups. Thus, the military pilots seem to be more energetic and dynamic, more communicative and enthusiastic, as well as capable of asserting themselves leading and influencing other people. In some other theories the dimension of energy may be referred to as extraversion (McCrae & Costa, 1990) or Surgency (Goldberg, 1993). Our findings are consistent with the findings of several other studies that recognized pilots as more extraverted (Bartram, 1995; Dzvonik, 1999; Dillinger et al., 2003; Okaue, Nakamura, & Nira, 1977; Reinhardt, 1970). Moreover, statistically significant differences in favour of pilots were also noted in the dimensions of conscientiousness and emotional stability. They are considered to be more reliable, precise, persevering, steady and hardworking. They appear to be neat and tidy, exact, trustworthy, diligent, tireless and conscientious. They tend to be emotionally stable. Previous studies also reported a higher degree of emotional stability in pilots (Bartram, 1995; Dzvonik, 1999; Fitzgibbons et al., 2004; Nakamura & Nira, 1977; Picano, 1991; Reinhardt, 1970).

Stress-coping Strategies

Stress has become an important facet of our everyday life. It is the response of the organism to a potentially harmful factor. People cope with stressful situations in different ways. The choice of stress-coping strategy depends on several different factors.

Military pilots experience many stressful events or stressors. Generally, not only the quantity of different stressors is relevant but also their intensity. Every mistake made as a result of stress is quickly punished. For that reason, pilots must be mentally extremely stable and non-anxious, with an ability to concentrate on the task at hand.

Another main aim of the study was to establish how the stress-coping techniques of the Slovenian military pilots differ from those of the control groups. In this study the experimental group was comprised of military pilots, while the control groups were composed of members of the general population, sport pilots and soldiers.

The results of this study suggest that military pilots have preferred ways of coping with stress that are different from those of the control groups. A closer look

at the differences between military pilots and the control groups in terms of their stress-coping strategies shows that statistically significant differences emerged in the following dimensions: cognitive avoidance and emotional discharge or emptying. These CRI dimensions represent the stress-coping strategies unconnected with a problem. In both of these dimensions the pilots achieved lower results on average than the rest of the control groups. The results of our study are consistent with the study by Fine and Hartman (1986). They also established that, when facing a stressful situation, pilots only rarely look within themselves (introspection) or start accusing each other, fighting or acting childishly. The majority of pilots in this study demonstrated that they could cope with problem situations (i.e. use problem-focused strategies).

No statistically significant differences between the groups were identified in the dimensions of logical analysis, positive appraisal, seeking support, problem-solving action and acceptance. Hence, the Slovenian military pilots do not significantly differ from the control groups in terms of taking action more frequently or seeking social support less frequently to solve a stressful situation. The results of the studies on pilots' stress-coping strategies showed that pilots tend to exclude emotions and that they cope with stress more effectively when they are facing a problem or when their coping strategy is problem-focused and requires immediate response or action (Ashman & Telfer, 1983; Picano, 1990; Retzlaff & Gibertini, 1987). Accordingly, we expected to find differences between the military pilots and the control groups in the dimensions of seeking support and active problem-solving. In fact, the results did show a tendency moving in the expected direction, considering that sport pilots achieved on average higher results than the general population in the dimension of active problem-solving and lower results in the dimension of seeking support; however, this difference between the groups was not statistically significant.

Some stress coping strategies adopted by Slovene military pilots are significantly related to various aspects of their personalities. Personality factor Energy correlated with stress coping strategies logical analysis, problem-solving action and emotional discharge or emptying. Personality factor Conscientiousness was related negatively with stress coping strategy logical analysis; the cognitive effort to understand the stressor and the attempt to mentally prepare for the stressor and its consequences.

The results of our study are important because they define some of the psychological characteristics of military pilots. They also confirm past research by way of the different instruments used in the study. We suggest that further research be based on a larger number of subjects and that it includes other instruments for measuring personality and stress-coping strategies.

References

- Ashman, A., & Telfer, R. (1983). Personality profiles of pilots. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 54(10), 940-943.
- Bartram, D. (1995). Personality factors in pilots selection: Validation of the Cathay Pacific Airways selection procedures. In R. S. Jensen (Ed.), *Proceedings of the Eighth International Symposium on Aviation Psychology* (pp. 1330-1335). Columbus, OH: The Ohio State University.
- Bartram, D., & Dale, H. C. A. (1982). The Eysenck Personality Inventory as a Selection test for pilots. *Journal of Occupational Psychology*, 55, 287-296.
- Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Borgogni, L. & Perugini, M. (1993). The »Big Five Questionnaire«: A new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15, 281-288.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chidester T. R., Helmreich, R. L., Gregorich S. E., & Geis, C. E. (1991). Pilot personality and crew coordination: Implications for training and selection. *International Journal of Aviation Psychology*, 1(1), 25-44.
- Dillinger, T. G., Wiegmann D. A., & Taneja, N. (2003). Relating personality with stress coping strategies among student pilots in a collegiate flight training program. In R. S. Jensen (Ed.), *Proceedings of the 12th International Symposium on Aviation Psychology*. Dayton, OH: The Ohio State University.
- Dolgin, D. L., Lambirth, T. T., Rentmeister-Bryant H. K., & Moore, J. L. (2003). Selected personality characteristics of student naval aviators and student naval flight officers. *International Journal of Aviation Psychology*, 13(4), 415- 427.
- Dzvonik, O. (1999). Personality traits and anxiety states as predictors of selection and the training level of Slovak pilots. *Studia Psychologica*, 41(2), 105-122.
- Fine, P. M., & Hartman, B. O. (1986). *Psychiatric strengths and weaknesses of typical Air Force pilots* (SAM-TR-68-121). Brooks AFB, TX: USAF School of Aerospace Medicine.
- Fitzgibbons, A., Davis, D., & Schutte, P.C. (2004). *Pilot personality profile using the NEO-PI-R*. Virginia: NASA Langley Research Center Hampton.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Hormann, H. & Maschke, P. (1996). On the relation between personality and job performance of airline pilots. *The International Journal of Aviation Psychology*, 6(2), 171-178.
- Haward, L. R. C. (1969). The use of specially devised thematic apperception cards in aviation psychology. *Flight Safety*, 3, 12-14.
- Jessup, G. & Jessup, H. (1971). Validity of the Eysenck Personality Inventory in pilot selection. *Occupational Psychology*, 21, 158-169.

- Koonce, J. M. (2002). *Human factors in the training of pilots*. London: Taylor & Francis.
- Macey, P. J. (1980). Selection and training of pilots for British Airways. *Royal Air Force Bulletin*, 18, 21-36.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T., Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- Moss, R. H. (1992). »Coping responses inventory manual«. In D. L. Milne (Ed.), *Assessment: A Mental Health Portfolio*. Windsor: NFER Nelson.
- Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti* [Psychological models and theory of personality]. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Okaue, M., Nakamura, M., & Nira, K. (1977). Personality characteristics of pilots On EPPS, MPI and DOSEFU. *Reports of Aeromedical Laboratory*, 18, 83-93.
- Picano, J. J. (1990). An empirical assessment of stress-coping styles in military pilots. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 61(4), 356-360.
- Picano, J. J. (1991). Personality types among experienced military pilots. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 62(6), 517-520.
- Reinhardt, R. (1970). The outstanding jet pilot. *American Journal of Psychiatry*, 127, 732-736.
- Retzlaff, R. D., & Gibertini, M. (1987). Air Force pilot personality: Hard data on the right stuff. *Multivariate Behavioral Research*, 22, 383-389.
- Shinar, Y. (1995). Personality as the key factor in the competence of a pilot. In R. S. Jensen (Ed.), *Proceedings of the Eighth International Symposium on Aviation Psychology* (pp. 1137-1141). Columbus, OH: The Ohio State University.

Validity in qualitative research: Interview and the appearance of truth through dialogue

*Marja Kuzmanič**

University of Primorska, UP PINT, Koper, Slovenia

Abstract: This paper addresses several issues related to validity in qualitative research and, more specifically, explores the ways in which validity has been discussed and applied in research with qualitative interviews. The central question is to what extent, if at all, traditional positivist validity criteria are applicable, but also relevant, for evaluation of research with qualitative interviewing. The qualitative interview has been chosen as the focal point of this paper because of its peculiarity in terms of the relationship between the interviewer and the interviewee or, in other words, the ways in which during an interview meaning and narrative are constructed through discourse between the participants. The importance of the relationship (with its characteristics) between research participants (interviewer and interviewee) for the outcome of a qualitative interview cannot be overemphasized and is as such of particular interest for the assessment of its validity. I introduce and summarize the main approaches to the study and establishment of validity and scrutinize their significance for the example of qualitative interviewing and research in particular. This paper shows the importance of considering research context (in this instance interview) for any assessment of validity, if validity at all ought to assume the same role in qualitative and quantitative research. As alternatives to the positivist notion of validity concepts such as reflexivity, transparency and credibility throughout the research process are introduced and advocated.

Key words: validity, qualitative research, interviews quality criteria

Veljavnost v kvalitativnem raziskovanju: Intervju in pojavljanje resnice skozi dialog

Marja Kuzmanič

Univerza na Primorskem Primorska, UP PINT, Koper

Povzetek: Pričujoči prispevek obravnava vprašanje veljavnosti v kvalitativnem raziskovanju. Osredotoča se na preiskovanje načinov obravnave in uporabe pojma veljavnosti v raziskovanju s kvalitativnim intervjujem. Glavno vprašanje je, do kakšne mere (če sploh) so tradicionalni pozitivistični kriteriji veljavnosti uporabni in relevantni za ovrednotenje takšnega raziskovanja. Kvalitativni intervju je bil izbran kot fokus zaradi svoje specifičnosti v smislu odnosa med tistim, ki intervjuja in intervjuvanim, kakor tudi zaradi načinov, kako v času samega intervjuja pomeni in narativi nastajajo skozi dialog med sodelujočima. V tem kontekstu ni nikdar preveč poudarjeno, kako pomembna sta za izid kvalitativnega interjuja odnos med sodelujočima in njegov značaj. Ta odnos je še posebej

* Naslov / Address: Marja Kuzmanič, UP PINT, Muzejski trg 2, 6000 Koper, Slovenia, e-mail: marja.kuzmanic@gmail.com, marja.kuzmanic@upr.si

zanimiv v povezavi z vprašanjem ocenjevanja njegove veljavnosti. V prispevku predstavljam in povzemam glavne pristope k obravnavi in vzpostavljanju veljavnosti ter ocenjujem njihovo pomembnost in aplikativnost za primer kvalitativnega intervjuja. Pričujoča razprava pokaže nujnost upoštevanja raziskovalnega konteksta (v tem primeru intervjuja) za kakršno koli oceno veljavnosti, seveda le v primeru, če naj ima veljavnost kot taka zares enako vlogo tako v kvalitativnem kot v kvantitativnem raziskovanju. Kot alternativa pozitivističnemu pojmu veljavnosti so predstavljeni pojmi refleksivnosti, transparentnosti in kredibilnosti.

Ključne besede: veljavnost, intervjuji, kvalitativno raziskovanje, kriteriji kakovosti

CC = 2260

Cronbach and Meehl first introduced the issue of validity in quantitative research in the mid 20th century in relation to the establishment of the criteria for assessing psychological tests (Kvale, 1996). Validity has been linked to the notion of psychometrics and has often served as an argument for disqualification of qualitative research, claiming that qualitative research is not scientific since it does not meet the required objective quality criteria. The question of validity in qualitative research together with notions such as reliability and generalizability falls under a wider theme of quality of research. The importance of determining general criteria of validity within qualitative research relates to the quest for establishing qualitative methods as an autonomous research tradition (Gaskell & Bauer, 2000), not disregarded by scientists within the quantitative positivist tradition. Several discourses have developed in defence against such attempts of disqualification of qualitative methods. Although categorized somewhat differently in the literature on validity of qualitative research, these discourses converge roughly into three broad areas; firstly, direct application of validity from quantitative to qualitative research, secondly, outright rejection of validity and its importance and, thirdly, the development of separate but somewhat correspondent criteria of validity for qualitative research. The whole dispute basically extends from a polarity of positivist reification to a complete humanistic rejection of validity in social research (Flick 2002; Kvale, 1989; Kvale 1996) and has also been characterized as a dispute between objectivism and relativism, realism and idealism, or deduction and induction (Seale, 1999). Some of these ideas are presented in the present paper in order to gain a better understanding of different meanings and understandings of validity, and to be able to discuss this issue more in depth in relation to qualitative interviewing.

Validity: positivism vs. relativism

In traditional quantitative terms validity refers to whether an instrument actually measures what it intends to measure or whether it gives the correct or truthful

answer (Kirk & Miller, 1986). There exist numerous kinds of validity (e.g. construct, external and internal validity); definitions and significance of these can be found in any introductory research methods textbook. The search for validity in this positivist epistemological approach can be considered as the search for truth. This view is aligned with the simple correspondence principle or the theory of truth, where the data and the results are supposed to simply reflect the reality existing 'out there'. This account is disputable if the notion of a stable reality existing 'out there' is challenged. The positivist account is countered by social constructivists, who claim that social reality is socially constructed and does not simply exist 'out there' to be measured by an objective scientist. The social constructivist account is devoid of the belief in objective reality or objective knowledge of the world.

The difference between the two accounts, the positivist and the constructivist, is in the way the nature of the relationship between the human mind and the world is conceived. In other words, the basic question is, whether (scientific) knowledge is a social construction stemming out of conversation or human communication or it is a pure reflection of reality, not influenced by the observer. In contrast to the positivist account, social constructivists emphasize the possibility of alternative interpretations and contestable truths. They stress uniqueness of each individual to the extent that sometimes the comparison between different social worlds becomes difficult. It seems as if the only mind one can eventually get to know is his or her own (Seale, 1999). This, as it is argued by the critics, potentially results in solipsism since communication between different social actors is rendered impossible and there remain "no grounds on which to construct a common language for scientific statements, let alone judge their quality" (Seale, 1999, 24). Pure rejection, as such radical constructivist approach is also called, argues that issues such as sampling, reliability, and validity are 'positivist' criteria, which cannot be applied to qualitative research (see for example Agar, 1986; Wolcott, 1990). According to this account, there is no sense in establishing validity in qualitative research as the search for 'truth' itself makes no sense.

Such relativist account is completely dismissed by many social scientists since it is argued that it does not contribute to further establishment of any quality and credibility of qualitative research, but also renders results of social scientific studies irrelevant for the community (Flick, 2002). However, is it really the case that individual and his or her unique stories and narratives tell us nothing about the social realities and the lives of the people? Does the alleged inability of generalization render such studies irrelevant? Simply dismissing these accounts as completely irrelevant is at least counter-productive, if not wrong. The suggestion is to take a stand between the two extremist positions, irrespective of how difficult and/or acceptable this may be.

The ‘Golden Mean’

In order to get over the predicaments of the extreme positions presented above, numerous researchers have engaged in reinterpretation, reformulation and reproduction of validity criteria in qualitative research (see for example Lather, 1993; Merrick, 1999). As indicated above this is a rather broad area, ranging from the development of completely new standards and meanings of validity to a sort of translation and adaptation of validity and its meanings into quantitative terms¹. It is very true that “a sometimes bewildering variety of new concepts confronts any reviewer of this field of methodological writing” (Seale, 1999, p. 43). As argued by Seale (1999, p. 43), this proliferation of concepts definitely reflects “the difficulties which qualitative methodologists have had in making their ideas ‘stick’”.

Looking for Ways to Approach Validity

Almost every book on qualitative research methods includes a chapter dealing with issues such as validity, generalizability, reliability and other allegedly important research criteria. Most of them do not go much farther than attempting to briefly summarize different accounts of what these criteria refer to and how to achieve them (e.g. Payne, 1999; Silverman, 2001). The products are recipe-like chapters containing numerous techniques and criteria often without any real substance or examples of how this or that criterion should be achieved in practice. Fortunately, there are also other researchers, who approach this problem from a little more systematic (Gaskell & Bauer, 2000) and/or theoretical point of view (Hammersley, 1990; Kvale, 1996).

Validity and Truth

As already mentioned, validity is often defined in terms of ‘truth’. Using the notion of truth or true knowledge in research on social phenomena seems to be rather problematic. It presupposes that there is a ‘pure form of truth’ somewhere out there, which can be discovered through using appropriate and most importantly valid research methods. However, if this ‘truth’ or true knowledge is of a social and contextual nature and, consequently, contested or constructed all the time then validity in terms of the positivist tradition cannot be an appropriate quality measure. Defining validity on the basis of true knowledge or in relation to a reality existing ‘out there’ is different from saying that “the issue of what is valid knowledge involves the philosophical question of what is truth” (Kvale, 1996, p. 238).

A more theoretical approach to validity is presented by Kvale (1996), who focuses on the social constructions of validity in interviews. Like other authors he is trying to overcome the opposition of two extremes: the quest for pure objectivity and

¹Also referred to as “abstracted functional equivalence” (Gaskell & Bauer, 2000, 349).

true meaning on the one hand, and subjective relativism on the other. He stresses the interdependence of philosophical understandings of truth, social scientific concepts of validity, and practical issues emerging in verifying interview knowledge. He ironically refers to generalizability, validity and reliability as the ‘holly trinity’ in science and reminds the audience how these criteria have been used by many researchers to disqualify qualitative research. For him, issues of validity in psychological research, or in interviewing more specifically, are importantly related to the conceptualizations of knowledge and truth. Moreover, he stresses that there are multiple ways of knowing as well as multiple truths. One could also argue on the basis of this account that there exist as many truths as interpretations and/or interpreters. The problem with the concept of validity in this context is that it necessarily implies a firm boundary between what is true and what is false; however, from this point of view, it is impossible to establish a firm boundary between what is true and what is not. Kvale, by rejecting the notion of an objective universal truth, does not reject the existence of specific local, personal, and community forms of truth, or of facts themselves.

If we proceed from this, valid qualitative research is about credibly representing different social worlds or different interpretations to the readers. Whenever using the notion of validity, which always corresponds to a truth of some kind, we necessarily have to be explicit about our view of what truth refers to. In this paper truth is considered to be constituted through dialogue and hence the quest for absolute and certain knowledge does not represent the final aim of validation. It is replaced by a notion of defensible knowledge claims. Valid knowledge claims come from conflicting interpretations (and not from the ‘things themselves’), which are negotiated and agreed upon by individuals in a particular society or by members of a community² (Kvale, 1996; Sciarra, 1999). Unfortunately, such explanation does not provide sufficient grounds for understanding specifically and more practically how validity is related to qualitative interview. To see what determines their validity we, therefore, need to look at interviews as such more closely. In other words, the point here is not to approach validity as such (decontextualized validity ‘*an sich*’) but validity in a concrete context of social research at the level of interviewing.

Qualitative Interview and Narrative

The debate about truth and validity becomes especially complex in types of research where the impact of the researcher or the observer, the situation and other variables is very evasive and context dependent. Particularly interesting in this sense are interviews, such as semi-structured and narrative interviews. Such qualitative interviews are understood as interactions between two (or more), usually previously

² Of course, it ought to be mentioned that the question of power remains not only unresolved but completely untouched upon due to the limits and scope of this paper.

unacquainted individuals, who through a long series of communicative acts together construct meaning. Each of the participants is considered to have his or her own perspective and social knowledge; however, they have to share some sort of common ground, which allows them to communicate the meaning somehow through their 'in-betweenness'. Interview, moreover, is a dyadic interaction that is situated in a specific, mostly face-to-face context³ and in specific time (Payne, 1999). Through the interview the researcher seeks to understand the meaning of phenomena from the interviewee's perspective. The decisive point in this context is not the meaning of the phenomena as such (the reality 'out there') but rather the perspective of the interviewee with regard to at least two 'things': firstly, regarding 'the thing' being asked (this or that question) and, secondly, the perspective of the interviewee in the sense of the kind of meaning he or she is 'investing' in it (through the explication of his or her perspective). In this sense the interview touches upon the subjective worlds of interviewed individuals, tries to enter and understand them by means of focusing on the production of meaning. If qualitative interview is understood as a joint venture of the interviewer and the interviewee, a dialogue or discourse (Mishler, 1986) between two participants, with an uncertain outcome in the sense of 'meaning' or truth, how can we assess its validity?

The Social Psychology of the Interview

To address the issue of validity in relation to the interview, we need to be aware of what exactly happens during an interview situation. Farr (1982) in his article *'Interviewing: the social psychology of the interview'* argues that there ought to be a theory behind every interview encounter. Such a theory needs to incorporate psychological as well as social factors and needs to be a theory of the human self at the same time. Only this kind of approach can ensure one to really understand the actions and experience of the interviewer and the interviewee. Farr refers to interviews as "inter-views" in order to emphasize the social and relational nature of this encounter and to stress that a purely psychological approach might not be able to account for such a type of social encounter. Situational, cultural and other influences need to be taken into account. According to Farr, an important aspect in interview situation is the difference in perspective between the actor and the observer.⁴ This relates to the distinction between self and other. What one also needs to recognize, are the different social (traditional, cultural, political, religious etc.) worlds of the participants, which engage in a dialogue during each interview situation. An interview is

³ Interview can also be conducted through e-mail, phone or mail but this, however, this does not significantly change its elementary diadic dimension, even if not conducted face-to-face.

⁴ However, one could argue against Farr's distinction of 'actor' and 'observer' since by taking seriously the 'dialogic' nature of the interview it is not possible to strictly distinguish between active and passive interview participants.

peculiar in the sense that it usually lasts a limited amount of time and is set up for a particular purpose, namely, that of understanding the other's point of view and then interpreting it. Obviously the emphasis is, again, not on the 'thing itself' but on the point of view and the meaning production. Meaning (and validity), in other words, are not pre-given but constructed through the process of interviewing. It needs to be stressed that in such a situation there is always and necessary a part of knowledge or meaning that is by definition not communicated. This is so either because of the way something is expressed by the narrator or the way it is misinterpreted or overheard by the interviewer. Finally, this is also the case since it is impossible to question 'everything' within the time-limited frame of an interview.

In an interview situation the interviewer and the interviewee assume particular roles, and, according to Farr (1982), they both alternate between the role of actor and observer, or speaker and listener. Especially the interviewers need to be aware of how they influence the person they are interviewing. Being aware that one is the object in the social world of the other (which is, first of all, possible by being able to see self as the 'object') leads one "to become 'apprehensive' as to how those others might evaluate them" (Farr, 1982, 154). This represents the basic theory behind the influence of the interviewer or what is sometimes in more positivistic terms called the 'interviewer bias'. Such influence might also result from other sources, for instance, where the interview is being conducted. However, the most significant influences are the interviewer's characteristics. Some of them are relatively unchangeable, such as gender, age and ethnicity (Payne, 1999). Furthermore, interviewer's appearance like the style of clothing or the accent also carry meanings for the interviewee and are thus potential source of influence as well as clear markers of social status and power (Payne, 1999). All of these can to a great extent influence the interviewee as well as the process and the direction of the interview itself. These seem to be especially important in cases of research on delicate topics such as for example research with people of different ethnicities or with immigrant population. An important feature is that, what is told is always communicated to a particular 'other' and, accordingly, it might have taken a completely different direction, if someone else were the listener. In this sense there is no possibility to have twice the same interview. An interview is by definition THE interview! This interview is hence intrinsically irreversible, unrepeatable, unique and singular.

Depending on how highly structured an interview originally is, it might take almost innumerable directions. This depends on the way the interviewer and the interviewee convey what they want to say, what can or could be said in a particular situation and also on the way this is accepted or understood by the 'other'. Here, I think, emerge two important concerns for the interviewer. Namely, the awareness of how one presents oneself, as well as how one is understood and perceived by the interviewee. Thus it is important for the interviewer to look at himself from the eyes of the interviewee or the 'other' in general and try to understand how one is being

perceived and how relevant this is or could be. Self reflection is a very difficult task as one can never completely step out of his or her mind, not to speak about stepping out of one's body. Nevertheless, an interviewer should always aim to be conscious of his or her actions and appearance and the influence these might exert. Nevertheless, this should never be done at the expense of spontaneity, which, as I would like to argue here, is a very important interviewer skill in terms of enhancing rapport between the participants and in such ways increasing interviewee's trust and ease with the interviewer.

Finally, since an interview is a joint venture and a re-construction and re-thinking of one's memories or even one's self to some extent, it leaves a certain mark on the participants and in a sense changes them. In an interview people think and talk about issues, they reconstruct their particular life histories and narratives. Furthermore, people present different versions of their stories or selves to different people and they also elaborate and adjust them in the light of the present (Bruner, 1994). Here 'present' is not to be understood in terms of absolute time, but in the sense of the presently, newly (re)constructed meaning presented through the interview exchange.

Validity as a Process

How does all of the above relate to the initial concern with validity in qualitative interviewing? One the whole, one cannot really determine a specific stage when validity should or could be assessed in an interview. Instead, it should be addressed throughout the entire research process (Flick, 2002; Gaskell & Bauer, 2000; Kvale, 1996; Merrick, 1999). Perhaps, as I would suggest, we can distinguish four stages of the process, although most researchers focus mostly on two. Firstly, production of data is considered as one aspect for judging validity and, secondly, data presentation and interpretation as the other aspect. In other words, there is a difference in assessing validity of the method and the validity of interpretations. This is the reason why it is so important to look at the whole research process when we think about its validity. Next to the production of data and interpretation I would like to stress also the process of preparation and the transcription of verbal data. Although these might seem trivial, they nonetheless importantly contribute to the research process and its validity. By preparation I mean the importance of understanding the theory behind the interview⁵, the mastery of the theoretical background behind the research topic on the part of the researcher, the reflexive stance and the explication of the epistemological issues behind the theory. The researcher also needs to acknowledge how much of potentially important information might be lost in the transformation of verbal into written data. For example, gestures and body language that the interviewer

⁵ Grounded theory with its stress on the production of theory directly from data represents an exception in this case (Strauss, 1987).

might have observed during the interview, or expressions of specific emotions, such as laughing or crying.⁶

After interview transcription, analysis and interpretation take place – probably the most crucial part of the research process. We have established that the researcher is not looking to capture the reality ‘out there’, but is instead aiming at understanding what and how the interviewee is experiencing from the ways he or she conveys this to the interviewer. In other words, he is aiming at taking the position of the ‘other’ and, through this, understanding what and how this other is trying to say. Completely capturing what the other means or how the other understands the world or self appears impossible. Perhaps this is the closest possible solution to the question of validation in traditional quantitative sense. Not only is there always some information that is not communicated, but every interpretation of data is influenced by researcher’s pre-constructed theories and values (Seale, 1999). This relates to the argument that any data collected from an interview are highly selective and subjective⁷. Most researchers suggest that the interviewer should strive to eliminate his or her influence and, furthermore, “make explicit to readers what this personal perspective is, so that readers can make their own judgements about the extent to which it has influenced the text (a strategy sometimes referred to as ‘reflexivity’)” (Seale, 1999, 26).

Alternative Criteria

In addition to evaluating validity of qualitative research as a process, application of alternative criteria has been proposed in the literature on qualitative methods. This, for instance, is emphasized by Merrick (1999), who considers trustworthiness and reflexivity as important concerns, which guide a qualitative researcher in his or her pursuit of quality qualitative research. Validity is not a property of the research tool in qualitative methods and, for Merrick, it depends on the relationship a researcher establishes with the research process as well as with the interpretative community. By saying this, it is acknowledged that the role of the researcher is central in both, the ‘production of knowledge’ as well as in assuring the validity of the whole process.

Consequently, reflexivity and transparency become the most important concerns of the researcher. This refers to the reflexivity on the part of the researcher in the sense of being conscious of his or her actions, development of the process, but also trying to see “what frames our seeing – spaces of constructed visibility and incitements to see which constitute power/knowledge” (Merrick, 1999, 34). In

⁶This is partly overcome by use of specific transcription symbols for non-verbal and non-worldly phenomena, which nevertheless does not completely answer the problem of transmission from speech to language, from ‘living’ to ‘dead’ words, from dialogical to monological and structure. Although this represents an extremely important point it is impossible to elaborate and develop it within the scope of the present paper.

⁷However, one can also claim this for any other kind of scientific research since it is always conducted by humans, who can never be objective; they always engage in research from their own perspective, with their convictions and private motives.

a similar manner, Flick (2002) focuses on issues of trustworthiness, credibility and dependability as alternative criteria. Whether or not a particular interview is valid is basically not the right question. Flick (2002) argues in relation to sampling and representativeness that the question, whether a sampling method is appropriate can only be judged in relation to the research problem. In line with this, in the case of an interview, it is almost senseless to establish criteria for validity or quality of qualitative research in general, since these very much depend on the research question as well as, for example, the generalizations one is aiming at. In sum, qualitative research and its methods cannot be judged solely on the basis of their validity a priori, but with regards to their appropriateness for the topic and their embeddedness in the research process (Flick, 2002).

Conclusion

Researcher reflexivity (and subsequent writing-up transparency) throughout the whole research process have definitely been shown to be the primary concerns of the researcher. Overall, rather than eliminating the effects of the interviewer in a qualitative interview setting, we should try to control them. In Bourdieu's (1999) words, we should strive to reduce the 'symbolic violence' which is inherent in every interview relationship and try to enhance 'conditions of non-violent communication'. However, we should not think that simply by virtue of reflexivity and transparency, the researcher "can ever completely control the multiple and complex effects of the interview relationship" (Bourdieu, 1999, 615). Consequently, it is questionable whether it is sensible to stick to the quantitative notion of validity, or same quality criteria in general, when evaluating such research.

Concerning my initial question pertaining to the validity of qualitative interview, it appears difficult and perhaps unnecessary to establish a sort of general criteria for validity. Even within types of interviewing there are significant differences. Of course there exist several common concerns; nevertheless, more emphasis should be placed on the differences between methods and how validity is inherent in the correspondence and appropriateness of a particular methodology for a chosen topic. Moreover, since validity is not solely a property of the research tool it is also much related to the researcher and how he or she conducts research. The procedural nature of validity is emphasized, which ought to encompass much more than simply tell us whether the research tool is actually 'measuring' what it intends to measure. It appears from the above presented that different subject matters require different research methods and that quality of a particular method (or its validity) cannot be judged a priori (at least not in qualitative approaches). Validity is hence not something inherent in the method, what matters is on which grounds and for what subject a particular method is used. This ought to be taken together with researcher's understandings of the theory behind the interview (or a particular method) and his or her epistemological

and self-reflective stance. Validity, if it ought to retain the same name in qualitative research, refers to all steps of a research process separately and is hence manifold and multi-dimensional. It is constructed and reconstructed through the researcher's engagement and relationship with his or her research interests and topics.

Although it seems that today's qualitative researchers or so called 'criteriologists' agree to be somewhere between extreme positions of positivism and relativism, there is still little agreement concerning the criteria for validity and other concepts related to quality in qualitative research. Especially the proliferation of numerous accounts and guidelines shows that very few of them have been truly accepted on the whole. There are several reasons why qualitative researchers are struggling with the notion of validity. This is because of the heterogeneity of different methods within the field, high dependence of the applicability of criteria on the research topic and because of the importance of the whole research process for establishing its overall quality. Nevertheless, there still remains the question why would quantitative and qualitative methods need to strive for the same sort of criteria, if they differ significantly.

The insistence on using the same criteria for validity, or at least semantically and functionally equivalent ones, in qualitative and quantitative methods, is perhaps due to the fact that today's society and scientific tradition are still very much inclined to the exaltation of 'objective' science and thus prefer quantitative methods over qualitative ones. Some qualitative researchers hence strive toward similar quality criteria for their research to be more accepted or perhaps 'scientific'. If qualitative methods are to become independent and important tools for approaching our worldly reality without losing touch with the worldly experience, we should perhaps stubbornly insist on autonomous criteria (or better 'guiding ideals' or 'enabling conditions' as suggested by Seale, 1999) and not exhibit doubts about the quality of our own methods. More concern with the actual quality, instead of the concern with the acceptance in the mainstream science, is surely an important step towards the desired autonomy.

References

- Agar, M. (1986). *Speaking of ethnography*. London: Sage.
- Bourdieu, P. (1999). *The weight of the world: Social suffering in contemporary society*. Cambridge: Polity Press.
- Bruner, J. S. (1982). The "remembered self". In Neisser, U. & Fivush, R. (Eds.), *The Remembering Self: Construction and accuracy in the self-narrative* (pp. 41-54). Cambridge: Cambridge University Press.
- Farr, R. M. (1982). Interviewing: The social psychology of the interview. In Fransella, F. (Ed.), *Psychology of Occupational Therapist*. London: Macmillan.
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research*. London: Sage.
- Gaskell, G., & Bauer, M. W. (2000). Towards public accountability: Beyond sampling, reliability and validity. In Bauer, M. W. & Gaskell, G. (Eds.), *Qualitative research with text, image and sound* (pp. 336-350). London: Sage.

- Hammersley, M. (1990). *Reading ethnographic research: A critical guide*. London: Longman.
- Kirk, J. & Miller, M. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Beverly Hills: Sage.
- Kvale, S. (1989). *Issues of validity in qualitative research*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage.
- Lather, P. (1993). Fertile obsession: Validity after poststructuralism. *Sociological Quarterly*, 34(4), 673-693.
- Merrick, E. (1999). An Exploration of quality in qualitative research: Are 'reliability' and 'validity' relevant? In Kopala, M. & Suzuki, L. A. (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (pp. 25-36). Thousand Oaks: Sage.
- Mishler, E. (1986). *Research interviewing: Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard Press.
- Payne, S. (1999). Interview in qualitative research. In Memon, A. & Bull, R. (Eds.), *Handbook of the psychology of interviewing* (pp. 89-100). Chichester :Wiley.
- Sciarra, D. (1999). The role of qualitative researcher. In Kopala, M. & Suzuki, L. A. (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (pp. 37-48). Thousand Oaks: Sage.
- Seale, C. (1999). *The quality of qualitative research*. London: Sage.
- Silverman, D. (2001). *Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction*. London: Sage.
- Strauss, A. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge,UK: Cambridge University Press.
- Wolcott, H. F. (1990). *Writing up qualitative research*. Newbury Park: Sage.

Razvojno analitični pogled na narcizizem

*Polona Matjan Štuhec**

Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Povzetek: Narcisistična patologija je povezana s patologijo selfa. Pričujoči članek napravi pregled definicij razvojno analitičnih teorij in se ustavi pri Kohutu, Kernbergu, Mastersonu, Auerbachu in Mollonu. Pove, kaj je self in ga opredeli kot strukturo, ki ima svojo razvojno linijo. Narcizizem je osebnostna motnja, ki ima korenine tako v predojdipskih fazah razvoja, predvsem v obdobju prakticiranja in v obdobju približevanja kot tudi v ojdipski fazi. Po najnovejših raziskavah je prav ojdipska situacija ter odnos med materjo, očetom otroka (ali moškimi partnerjem) in otrokom tisti, ki otrokov patološki narcizizem najbolj podpira. Matere, ki ne verjamejo v zadovoljujoč odnos z moškim, otroka zadržujejo v diadni poziciji in onemogočajo razvoj otrokove identitete.

Ključne besede: self, grandiozni self, omnipotentnost, narcizizem, proces separacije in individualizacije.

Developmental analytic view on narcissism

Polona Matjan Štuhec

University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Abstract: Narcissistic pathology is connected to the pathology of the self. This article makes an overview of definitions of developmental analytic theories and stops with Kohut, Kernberg, Masterson, Auerbach and Mollon. The self is understood as a separate personality structure and has its own developmental line. Narcissism is a personality disorder that has its roots in preoedipal developmental phases, mostly in the practicing and rapprochement subphase and in the oedipal phase as well. Recent research shows that the oedipal phase and the relation between the mother, the child's father (or her partner in general) and the child is crucial for the maintenance of the pathological narcissism. Mothers who do not believe in a satisfying relationship with a man in general, keep the child in the dyadic position and do not support the development of the child's own identity.

Key words: self, grandiose self, omnipotence, narcissism, process of separation and individuation.

CC = 3143

* Naslov / Address: asist. dr. Polona Matjan Štuhec, spec. klin. psih., Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana, e-mail: polona.matjan@ff.uni-lj.si

Narcisistična psihopatologija je psihopatologija selfa. Kaže se tudi na področju drugih razvojnih linij, predvsem na področju objektivnih odnosov in obvladovanja gonov, najbolj pa prizadane strukturo, ki jo imenujemo self. Za Kohuta (1990) je self samostojna psihična struktura, ki vsebuje tudi gonsko energijo in ki ima časovno konstantnost. Edith Jacobsonova (cit. po Blanck in Blanck, 1985) loči self, ki je celota psihične in fizične osebnosti ter reprezentacijo selfa, ki je nezavedna in prizavestna endopsihična predstava selfa.

Koncept »selfa« je poln neznank in negotovosti. Vedno več pa najdemo skupnih mnenj, da se self razvija po posebni razvojni liniji. Prve zametke najdemo že v prvi očesni izmenjavi med materjo in dojenčkom in razvoju lahko sledimo do pozne starosti. Znani ameriški pisatelj Thomas Wolfe (cit. po Masterson, 1985) je v pozni starosti okrog 80 let napisal: »Ko sem bil star 25 let, sem točno vedel, kdo sem, danes pa o tem nimam pojma.« Doživljanje sebe, notranja predstava sebe in drugih ter samopodoba v celoti se spreminjajo celo življenje.

Kohut (1990) vidi pojav narcisizma tesno povezan z razvojem selfa. Motnje v selfu pogosto niso takoj razvidne. V terapiji jih identificiramo predvsem kot pojav posebne vrste transfera, ki ga Kohut imenuje selfobjektni transfer. Pacient terapevta uporablja za funkcionalni del selfa. V zadnjih dvajsetih letih je obveljalo mnenje, da je struktura selfa ločena od strukture ega. Tako tudi Kohut definira self kot osrednjo organizirajočo strukturo v osebnosti in tja postavi center iniciativnosti. Motnje v selfu se pojavljajo bipolarno, na eni strani so sestavljene iz ambicij in na drugi iz idealov. To delitev podkrepljuje s svojimi opažanji narcisističnih pacientov, kjer vidi na eni strani grandiozno ekshibicionistični transfer in na drugi strani idealizacijo terapevta. Opaža, da je pri osebah z izstopajočo narcisistično psihopatologijo imela pomembno vlogo materina (ne)zmožnost zrcaljenja in očetova funkcija idealizacije. Patologija selfa nastane po Kohutovem mnenju v strukturnih defektih, prav zaradi motene materine vloge zrcaljenja in motene očetove funkcije idealizacije.

Winnicottova (1980) teorija pristnega in lažnega selfa izhaja že iz Freudove (1914) predpostavke, da je en del selfa podprt z goni, to je z notranjo motivacijo in drugi del z zahtevami zunanjega sveta. Freud (1914, 1923) še ni ločil selfa od ega, zato v njegovih delih najdemo izraz ego tudi za tisti del strukture, ki so jo šele kasneje teoretično obdelali in imenovali self. Winnicottov pristni self odraža proces individualizacije in uspešno ponotranjene zahteve zunanjega sveta. Iz tega dela notranje strukture izhaja človekova spontanost. Samo pristni self je tisti, ki omogoča ustvarjalnost in občutek realnega. Pristni self je celostna self-reprezentacija, vsebuje tako prijetne kot neprijetne dele doživljanja sebe ter dobre in slabe podobe sebe. Iz pristnega selfa izhaja ustvarjalnost in spontanost. Če oseba razvije pristni self, iz tega dela osebnosti funkcionira primerno samozavestno ter sebe vrednoti na avtonomni način.

Lažni self razvije otrok nezavedno zaradi zahtev okolice, ki ne dovoljujejo spontanosti in samoiniciativnosti. Winnicott (1980) meni, da se lažni self razvije zato, da otrok zaščiti svoj pristni self. Ne dovolj dobra mati se ne odzove na otrokovo

zgodnjo, zdravo onipotentnost na primeren način in ne prepoznava otrokovih razvojnih potreb. Večinoma taka mati v odnosu z otrokom izraža svojo onipotentnost in pričakuje, da jo bo zadovoljeval otrok. Tako postopoma otrok razvija lažni self namesto pristnega dela, zato da ugoti materinim pričakovanjem in zadovolji njene potrebe.

Masterson (1985) razmišlja o lažnem selfu nekoliko drugače. V ospredje postavlja separacijsko anksioznost in meni, da je ta gonilo pri nastanku lažnega selfa. Meni, da otrok razvija lažni self zato, da bi se izognil separacijski anksioznosti in depresiji, ki sledi vsaki situaciji zapuščenosti. Lažni self naj bi bil posledica motenj v procesu zrcaljenja med materjo in otrokom in motenj v materini podpori malčku pri procesu separacije in individualizacije.

Masterson (1985) za razliko od Winnicotta (1980) govori o pravem selfu, ne pristnem (real namesto true). Realni self se pojavi že zelo zgodaj v intrapsihičnem razvoju, se razvija v latenci in adolescenci in se izrazi v odrasli dobi. Opredeli ga kot vsoto intrapsihičnih self in objektnih reprezentacij in z njimi povezanih čustvenih stanj. Izraz uporablja kot sinonim za zdrav in normalen. Poudarja pomen zavestne funkcije presojanja realnosti, ki jo ima self. Realni, pravi self ima svoj razvoj, svoje kapacitete, svojo psihopatologijo in zahteva specifične terapevtske intervencije. Realni, pravi self se pojavi iz simbiotične enote med materjo in otrokom in se razvija skozi proces separacije in individualizacije. Razvija se vzporedno z egom v funkciji učinkovitega prilagajanja na notranje in zunanje zahteve. Deluje tako, da vzpostavlja in vzdržuje avtonomno samopodobo, s katero posameznik svojo avtonomnost lahko kreativno prepoznava in udejanja. Pojem realni, pravi self uporablja Masterson (1985) za intrapsihični občutek vsote self in objektnih reprezentacij, vključno s spremljajočimi čustvi. Pri tem poudarja, da imajo reprezentacije pravega selfa pomembno kognitivno komponento, ob katerih se praviloma pojavljajo tudi nezavedne fantazije. Poudarja, da gre za podoben koncept kot je Winnicottov pristni self.

Masterson (1985) razdeli strukturo pravega selfa in opiše naslednje dele:

1. samopodoba – to je podoba, ki jo ima posameznik o sebi v določenem času in v specifični situaciji. Sestavljena je iz telesne podobe in mentalne predstave o svojem psihičnem stanju v določenem času. Ta podoba je lahko zavestna ali nezavedna, realistična ali popačena.
2. self-reprezentacija – to je podaljšana shema samopodobe, ki jo konstruira ego iz realnih ali popačenih samopodob, ki jih je imel posameznik skozi čas. Prav tako je lahko zavestna in nezavedna.
3. Nadredna self-organizacija – ker ima posameznik lahko različne predstave o sebi v različnem času, je »jaz« v enem trenutku lahko različen od »jaza« v drugem trenutku. Ta izraz uporablja Masterson za organizacijo različnih samopodob. Predstavljajo povezanost med različnimi samopodobami in občutek enosti in celostnosti pri posamezniku.
4. Totalni self – gre za celotno predstavo o sebi v realnosti, ki vključuje telesno in psihično organizacijo.

Izraz »pravi self« pomaga pri prepoznavanju »lažnega selfa« narcisističnih in borderline pacientov, ki izhaja iz obrambnih fantazij, ne iz realnosti. Tudi za Mastersona (1985), tako kot za Kohuta (1990), realni self obstaja vzporedno z egom in ima svojo razvojno linijo. Self in ego se razvijata povezano. Razvojni zastoj ega pomeni razvojni zastoj selfa. Ne najdemo zastoja ega, ne da bi opazili tudi zastoj v razvoju pravega selfa. Ko opisuje Masterson razvoj selfa, nasloni razumevanje razvoja selfa na koncept razvojne linije separacije in individualizacije Margaret Mahlerjeve (Mahler, Pine in Bergman, 1975). Pravi, da se pravi self razvije kot kombinacija konstitucionalnih dejavnikov, genetskih dispozicij ter materine in očetove zmožnosti, da prepoznata, odgovarjata in dasta čustveno podporo enkratnim značilnostim nastajajočega selfa njunega otroka v prvih treh letih življenja.

Zmožnost doživljanja čustev in sebe Masterson (1985) postavlja v self. Tako je tam spontanost in živahnost čustvovanja, doživljanje moči, ugodja in aktivnosti, prepoznavanje lastnih želja in asertivnosti. Prav tako uvrsti Masterson v self zmožnost za kontrolo in pomirjanje čustvovanja, potem zmožnost prepoznavanja sebe skozi čas in zmožnost povezati različne občutke med seboj. Tudi zmožnost za intimnost in ustvarjalnost vidi kot del strukture selfa.

Lažni narcisistični self pomaga vzdrževati tudi projekcijska identifikacija, s katero je narcisistični posameznik v komunikaciji s svojim okoljem. To pomeni, da narcisistični posameznik s svojim čustvovanjem prestopa meje ljudi, s katerimi je v stiku in jih zapleta ter uporablja pri svojem čustvovanju. Projekcijska identifikacija je regresivni pojav in se pojavlja ob podobnih dogodkih, kot sta jo prav tako regresivno uporabljala nekoč mati in oče ob svojem otroku. Takšen odrasli posameznik izkazuje grandioznost v doživljanju sebe (self reprezentacije) in vsemogočnost pomembnih drugih (omnipotenco objektnih reprezentacij). S tem ko izraža hitre reakcije besa in agresije, zanika depresivnost in razvrednoti zunanje travme, v svoji okolici pogosto naleti na občudujoč odziv, ki pa prav s tem pomaga to lažno sliko o sebi napolnjevati in vzdrževati. Takšen posameznik se počuti podobno kot manično depresivni pacient v manični fazi. Kljub temu, da ima narcisistični pacient globoke ego in self zastoje, pa se vendarle bolje udejanja, včasih je tudi bolj ustvarjalen kot pacient z mejno osebnostno motnjo, posebej, če so te aktivnosti ekshibicionistične narave kot npr. pri igralcu, umetniku ali politiku. Iluzorna kvaliteta tega lažnega selfa je razvidna šele ob analizi vsebine, motivacije in s prepoznavanjem mehanizmov zanikanja in razvrednotenja realnosti. Analiza vsebine takšne motivacije razkriva grandioznost in omnipotenco, analiza motivacije pa pokaže iskanje narcisističnega zrcala. Takšne človek si želi, da bi bil edinstven, poseben, občudovan, popoln v obliki in funkciji. Motivacija je skrčena na iskanje bogastva, moči in lepote.

Takoj ko je narcisistični pacient v terapiji in mora sestopiti iz lažnega selfa, pride do težav v izražanju sebe. Pristni self je ostal v fragmentih, napolnjen je z agresivno katekso in ima težave z vsemi prej naštetimi funkcijami: aktivacijo, občutenjem, kontinuiranostjo in podobno. Pacient, ki prej funkcijira s pomočjo idealiziranja terapevta, se zdaj v seansi ne more več aktivirati. Ne najde spontanosti,

ne more prepoznavati misli in čustev. Dokler v življenju ali v terapiji najde vzpodbudo in okrepitev svoje narcisistične podobe, se lahko hitro aktivira in doživlja uspešnega. Narcisistični pacient ni niti v odnosu v terapiji niti v življenju pristno čustveno vključen. Ko se v terapiji začne pojavljati pristni self, nastane problem tako za pacienta kot tudi terapevta - realni self je pogosto popolnoma prazen. Ko pacient ostane brez podpore grandioznim in onipotentnim fantazijam, njegova ali njena bistrost, šarm in karizmatičnost izginejo. Terapevt lahko opazi popolno pomanjkanje skrbi ali zanimanja za druge. Takrat šele lahko opazimo, kako tak človek s svojim okoljem ni čustveno povezan.

Masterson (1985) je proučeval razvoj selfa tudi pri drugih kulturah, npr. Japoncih. Pravi, da japonska mati nagrajuje otrokov narcisizem in egocentričnost do otrokovih pet ali šest let starosti. Takrat mati obrne način vzgoje, da bi otroka socializirala. Japonska kultura zahteva, da jaz in svoje želje niso izražene. Poudarjati sebe je neprimerno in sramotno. Prav za izraze sebe in svojih želja mati prične uporabljati sramovanje otroka. Na ta način skuša spraviti pod kontrolo otrokovo grandioznost in narcisizem. Dopuščanje otrokove grandioznosti ni isto kot podpirati otrokov pristni self in avtonomno aktivnost. V času, ko mati skuša spraviti pod kontrolo otrokovo grandioznost s sramom, pa je že prepozno, da bi se lahko menjala osebnostna struktura. Sram postane osrednje orodje za obvladovanje narcisizma v japonski kulturi. Grandioznosti in egocentričnosti Japonec ne sme več izražati neposredno, ampak samo skozi drugega in skupino. V zahodni kulturi imenujemo takšno obliko skrit ali zaprt narcisizem. Socialne vrednote, kot so družina, skupnost, država, vladar so internalizirane. Posameznik jih čustveno investira v objekt preko zlitih self-objekt reprezentacij. Skupina zagotavlja narcisistično zadovoljstvo posamezniku tako, da idealizira žrtvovanje. Masterson meni, da ima skrita narcisistična oblika pri Japoncih isto funkcijo kot odkrita pri Američanih – to je, da bi se oseba izognila infantilnemu besu in depresivnosti.

Družbene vrednote vplivajo na formacijo pristnega ali pa lažnega selfa v obdobju odraščanja, ne morejo pa imeti take teže, kot jo ima vpliv staršev v prvih letih življenja. Bolj kot so družbene vrednote usmerjene k osebni svobodi in človekovim pravicam, vendar s poudarkom na odgovornostih posameznika, ki so v sistemu svobode bistvenega pomena, večje možnosti bo imel posameznik, da razvije in aktualizira pravi self. Vendar pa bo narcisistično moteni posameznik izkoristil človekove pravice in večjo svobodo za narcisistično gratifikacijo, ne za avtonomno aktivnost. Tako lahko ravno poudarjanje in »boj« za človekove pravice v resnici najbolj služi narcisističnemu poudarjanju sebe. Masterson (1985) je prepričan, da pomanjkljiva konstantnost objektivnih odnosov, ki jo v sodobni družini povzroča pomanjkanje starih staršev, visoka stopnja ločitev, menjave okolja in še kaj, imajo za posledico slabe možnosti za ponotranjanje in razvoj pravega selfa. Negativna dogajanja v družbi mnogo bolj negativno vplivajo na posameznike s šibkim selfom kot pa na ljudi z močnejšo osebnostno organizacijo.

Na drugi strani je izražanje ustvarjalnosti tesno povezano s funkcioniranjem pristnega selfa. Pri tem ne gre samo za ustvarjalnost v umetniškem smislu, za to moramo pač biti nadarjeni, ampak za zmožnost fleksibilnosti mišljenja, za spontanost v miselnih procesih, za iskanje novih poti že preizkušenih vzorcev.

Teoretiki na področju narcisizma se v mnenjih razlikujejo v marsičem, tudi v tem, ali gre pri pojavu narcisistične osebnostne motnje pri odraslem človeku za specifične travme v razvoju in katere so to, oziroma, kateri razvojni pogoji se morajo zgoditi, da se otrokova osebnost razvije v patološki narcisizem v odraslosti. Večina jih je dolgo prisegala na specifičnosti v zgodnjem odnosu med materjo in malčkom, danes pa pri razvoju narcisistične osebnostne motnje vedno bolj poudarjajo očetovo vlogo oziroma pomen otrokovega odnosa za zdrav razvoj z osebo, ki je ne-mati.

John Auerbach je napravil pregled psihoanalitičnih konceptov narcisizma za konferenco APA leta 1993 (Auerbach, 1993). Začel je pri Freudu, se lotil razlik v pristopu med Kernbergom in Kohutom ter pregledal raziskave na področju narcisizma. Že Freud je leta 1914 odkril osnovno človeško resnico, da je normalno človekovo funkcioniranje narcisistično, kar pomeni precenjujoče sebe in bližnje druge. Raziskave socialnega vedenja (Wylie, 1979, cit. po Auerbach) Freudovo ugotovitev potrjujejo. Samopodoba in samoocena odraslega, psihično zdravega človeka ne vsebujeta točnih ocen, ampak čezmerne pozitivne samo-ocene, zaznave pretirane zmožnosti kontrole ali prevelike spretnosti in nerealistični optimizem. Tako raziskave na primer kažejo, da večina Američanov misli, da so nadpovprečno inteligentni in nadpovprečno privlačni.

Struktura selfa se razvija in razvije v otroštvu in zgodnji adolescenci in Harter (1986) in Auerbach (1993) pravita, da pri psihično zdravi samopodobi lastne pozitivne poteze postanejo jedro samopodobe in negativne poteze obrobne in nebitvene osebnostne lastnosti.

Večinoma zdravi ljudje se nagibajo k temu, da sebi pripisujejo zasluge za uspeh in se izogibajo odgovornostim za napake. Izogibajo se odgovornostim za poraze in ne samo, da ne prevzemajo odgovornosti za lastna dejanja, temveč stremijo k temu, da obtožujejo druge (uporaba mehanizmov projekcije). Raziskave nadalje kažejo, da so našete narcisistične osebnostne poteze korelacijsko visoko povezane z občutkom doživljanja sreče in zadovoljstva, zmožnostjo skrbeti za druge, z zmožnostjo za ustvarjalno produktivno delo, skratka s psihološkim zdravjem in torej z nasprotnim, kar določa narcisistično psihopatologijo. Pomanjkanje teh potez ima za posledico nizko samovrednotenje in zmerno depresivnost (Auerbach, 1993).

Zdi se, da azijske kulture samo-poveličevanja ne poznajo. Namesto tega najdemo pri njih skromnost in poveličevanje drugega. Raziskave med Japonci kažejo obrnjeno sliko kot pri Američanih. Japonci prevzemajo krivdo za negativne izide in pripisujejo odgovornost za uspeh drugim vplivom izven sebe (Auerbach, po Shikanai, 1993). Vendar če sprejmemo koncept narcisizma, ki pravi, da je ena od temeljnih značilnosti narcisistične osebnosti želja združiti se, zlititi se s celostnostjo, ki je večja kot posameznik, z univerzumom, potem prisotnost skromnosti

med aziati prav tako kaže na prisotnost narcisizma. Ali to pomeni, da je narcisizem univerzalen? Ko razmišljamo o zlivanju s celoto in popolnostjo, ne moremo mimo želje po združevanju z bogom. Koncept narcisizma vključuje prav ideje o zlivanju z vsemogočnimi objekti in idejami, ki obstajajo izven selfa, in religiozno verovanje, ki temelji na zlivanju z vsemogočnim bogom, nas spominja na značilnosti narcisizma. Kolikšen del je normalen ali še boljše, zdrav, za vzdrževanje psihičnega ravnotežja, pa je težje vprašanje. Prav gotovo verovanje v posmrtnost, v pravičnost, vera v poravnavanje krivic, pomagajo vzpostavljati in vzdrževati upanje, ki je za človeka pomembno čustvo za doživljanje optimalnega optimizma ob pojavu travm in frustracij. Če doživljanje zlivanja s celoto in popolnostjo izven sebe, recimo temu, z bogom, pomaga, da ob pojavu travme posameznik ne zdrsne v patološko depresijo, ali ne ostane v njej ter najde v sebi energijo za sodelovanje pri zdravljenju, se je seveda smiselno vprašati, če je takšna oblika narcisizma patološka. Ali odsotnost doživljanja povezanosti z vsemogočnim objektom lahko povzroči bolj patološko odzivanje na svet okoli sebe?

Razvojno še ni povsem jasno, kdaj nastane narcisistična osebnostna motnja. Osebe z narcisistično patologijo izkazujejo ob zelo primitivni self – objektni reprezentaciji kar dobro funkcioniranje ega. Self in objekt sta zlita in narcisizem se pojavi kot separacijska grožnja tej zlitosti. Občutki grandioznosti in onipotentnosti se v razvoju pojavijo v drugem letu življenja, v fazi približevanja prav zato, da bi otrok spravil v ravnotežje razočaranje in frustracijo ob izgubljanju arhaičnih struktur (Masterson, 1981). Takrat otrok prvič prepozna sebe kot majhnega, ranljivega in ločenega od matere in se zato vrača k njej po varnost. Grandioznost, ki jo dojenček doživlja pred tem, izhaja iz nediferenciacije z negujočim objektom in še nima realne komponente. Ko pa je otrok zaradi napredujočega kognitivnega aparata zmožen sebe prepoznati v ogledalu in videti svojo majhnost, ranljivost in nemoč, pa se grandioznost pojavlja kot obrat v nasprotje (reaktivna formacija) zaradi groze in strahu, ki izhaja iz občutka majhnosti in ranljivosti.

Ali lahko realnost občutkov ranljivosti, majhnosti in nemoči kdaj v življenju zrelo presežemo? Narcisistične iluzije pomagajo preživeti v svetu separacije in smrti. Kljub temu je narcisizem problematična rešitev, vedno prinaša spremenjeno zaznavo realnosti, zaradi katere je tesnoba sicer manjša, prilagoditveni mehanizmi pa manj optimalni. Kot boljša možnost se ponuja spoznanje, da je posameznikova avtonomija in neodvisnost ranljiva in odvisna od drugih.

Delna uporaba narcisističnih mehanizmov torej omogoča doživljanje večjega zadovoljstva s seboj in z drugimi ter omogoča, da realnost našega življenja lažje prenašamo. Ali je možna nenarcisistična razrešitev separacijske stiske? Pojav narcisizma je poskus, kako ukiniti napetost, ki izhaja iz ločitve selfa in drugih tako, da self uporabi iluzionarno zlivanje in doživljanje oceanskih občutkov s celostnostjo na eni strani, ali pa da se zateče v doživljanje iluzije onipotentnosti. Pri tem smo odvisni od tega, da bo kdo opazil realizacijo naše lastne neodvisne volje. Posameznik ima neodvisni self samo do te mere, kot se lahko odpove iluziji onipotentnosti.

Neodvisnost doživimo šele takrat, ko nas prepozna kot takega drugi in tudi naša neodvisnost je omejena s tem, da nas prepoznajo drugi. Šele ob prepoznavanju, odsevu drugega, postane self neodvisni self.

Poleg tega psihoterapevti opažamo, da k nam prihaja vedno več ljudi, ki imajo motnje na področju vrednotenja sebe, na področju identitete in objektivnih relacij. Osebe z narcisistično patologijo vzpostavljajo intenzivne objektivne odnose, kljub temu, da je libidni gon pretežno usmerjen v self, ne v objekt. Vendar je izbira objekta specifična, izbrani objekt lahko spominja na self – kot je mislil Freud (1914) ali pa izpolnjuje self-objektivne potrebe, kot je odnos formuliral Kohut (1990).

Nekateri (Horner, 1985) mislijo, da je ključno obdobje, v katerem nastane grandiozni self, obdobje prakticiranja. To je obdobje, ko pri malčku zorijo predvsem motorika, zaznavanje in učenje. Vprašanje, ki nas zanima, je, kako so te zmožnosti integrirane v self-reprezentacijo. Ali nove funkcije pomagajo pri integraciji v celotno podobo, ali nastajajo izkušnje, ki jih malček ne more sintetizirati in ostajajo ločeno, po delih? Ko otrok končno shodi, zgleda izjemno zadovoljen s svojo zmožnostjo (Mahler idr., 1975). To stanje sem in tja prekinjajo obdobja, ko je mati odsotna. Otroci v obdobju prakticiranja je na materino odsotnost izjemno občutljivi in opazovanja so pokazala, da ga takrat neha zanimati zunanji svet, ampak postane tih, manj živahen in bolj zaposlen z dogajanjem v sebi. M. Mahler in sodelavci imenujejo to stanje, ko se otrok zaveda materine odsotnosti, stanje anaklitične depresije. Menijo, da si otrok v sebi skuša predstavljati mater in zadržati idealno podobo o sebi (Horner). Otroci skušajo na ta način zadržati podobo matere in s tem stanje idealnega narcisizma. Oboje je značilno za to razvojno obdobje. S tem ko otrok skuša zadržati podobo matere, se želi zaščititi pred izgubo objekta, pred separacijsko tesnobo in pred anaklitično depresijo. To je način za vzpostavljanje objektivne permanence v Piagetovem pomenu in ne konstantnosti objekta, ki je otrok še ne doseže do tretjega ali četrtega leta starosti.

Vrsta razlogov lahko vodi do narcisistične strukture osebnosti. Mogoče mati premalo zrcali otrokovo zadovoljstvo z lastnimi zmožnostmi, mogoče premalo podpira otrokovo realno odvisnost od sebe. Lahko da je jezna na otroka, ki jo sedaj aktivno zapušča, ker to pri njej sproži separacijsko tesnobo. Ali ravno obratno, da je preveč zadovoljna, da otrok nekaj zmore samostojno brez nje in ga ona preveč brezskrbno zapušča, ne da bi se v celoti zavedala otrokove ranljivosti. Večina težav po vsej verjetnosti izhaja že iz simbioze, ker mati, ki ni dovolj empatična z otrokovimi potrebami, je večinoma takšna že od poroda dalje. Masterson (1985) pravi, da je mnogo mater ljudi z narcisistično motnjo osebnosti hladnih in izkoriščevalskih. Ne vidijo otrokovih separacijskih potreb in na otroke reagirajo izključno iz svojih čustvenih, večinoma perfekcionističnih potreb.

Horner (1985) tudi misli, da je razvojno obdobje, v katerem nastaja grandiozni self, prav obdobje prakticiranja in idealizirani objekt značilnost naslednjega obdobja, približevanja, ko se otrok svoje ločenosti od objekta zaveda in se ta občutek ločenosti in majhnosti intenzivira in pride do krize približevanja (rapprochement crisis). Pri

patološkem narcisizmu se zgodi, da je občutek grandioznosti ločen od objektivne ljubezni in zaustavljen prav v tem obdobju razvoja.

Koncept narcisizma je ključnega pomena za razumevanje motenj v samovrednotenju, identiteti in objektivnih odnosih. Kernberg (1975) opredeljuje narcisistično osebnostno motnjo kot konflikt, ki ga označuje predvsem uporaba grandioznih obrambno varovalnih mehanizmov ob vprašanih agresije, zavisti in odvisnosti. Kohut (1990) pa opisuje narcisizem bolj kot razvojni deficit v potrebah po zrcaljenju in idealizaciji. Zanj je primarni deficit v strukturi selfa, ne v kliničnih manifestacijah grandioznosti ali ekshibicionizma. To, kar Kohut imenuje fragmentirani self in obrambe proti fragmentaciji, Masterson (1981) imenuje separacijska depresija in obrambe proti njej. Kohut in Kernberg (1975) kot klasična teoretika na področju koncepta narcisizma izhajata iz različnih teoretičnih paradigem, delala sta z različnimi pacienti in uporabljala za terapijo različni tehniki. Kernberg je delal z bolj patološkimi osebnostmi in rad posegal po konfrontacijah, Kohut je delal z bolj normalnimi osebam in je uporabljal bolj empatični pristop.

Tudi Auerbach (1993) se naslanja na razvojno psihologijo in zagovarja stališče, da je narcisizem faza v razvoju, vendar ne v obdobju, kjer ga je opredelil Freud (1914) z izrazom primarni narcisizem, ki se pojavi takoj po rojstvu. Freudov koncept primarnega narcisizma pa sta sprejela tako Kernberg (1975) kot Kohut (1990). Gre za dobro poznano fazo takoj po rojstvu novorojenčka, za katero je značilno, da je ta še brez objekta. To fazo je Freud opisal s tremi značilnostmi, kot pomanjkanje investicije v objekte, kot nediferenciacijo brez zavedanja objektov in kot potrebo po redukciji gonov in napetosti.

Kasnejše klinične raziskave avtorjev, ki so se ukvarjali z zgodnjim otroštvom, od Daniela Sterna (1985) dalje, so ta koncept ovrgle. Mnogo psihoanalitikov pa se je naslonilo na Freudov opis in ponavljajo njegove predpostavke, tako Anna Freud (1966), Melanie Klein (1983), Margaret Mahler (Mahler idr., 1975) in Winnicott (1980). Mahlerjeva (Mahler idr., 1975) prvo dobo v življenju novorojenčka opiše kot normalno avtistično. Meni, da je malček v simbiotični fazi stvarno psihotičen. Temu stanju pravi stanje halucinatornega neznajdenja, normalno simbiotični dojenček pa vzdržuje iluzijo skupne meje selfa in matere. Tudi Kernberg (1975) sprva sprejema koncept normalne simbioze in šele kasneje, ob objavi vedno več raziskav zgodnjega razvoja, ki kažejo obratno, zavrže koncept obstoja normalnega avtizma.

Novejše raziskave kažejo, da že to prvo obdobje po rojstvu poteka malo drugače, kot pa je to videla M. Mahler s sodelavci (1975). Novorojenček stremi k optimalni stopnji stimulacije iz okolja in jo zahteva sam, tako da ne izhaja samo od negujoče osebe. Prve dni po rojstvu že sledi s pogledom človeškim obrazom, posebej obrazom, ki govorijo. Ugotovili so tudi, da imajo že novorojenčki spominske zmožnosti in uporabljajo nesimbolične kanale komunikacij. Stern (1985) meni, da prvi zametki selfa nastanejo v očesni izmenjavi med dojenčkom in materjo, ko otrok s svojim pogledom skuša vplivati na mater in izzvati od nje določeno reakcijo, npr., smehljaj. Če se mati ne nasmehne, plane v jok. Zmožnost vplivanja na objekt naj bi

povzročila zgodnje zametke zavedanja sebe, torej zgodnje zametke selfa. Diferenciacija med selfom in objektom se začneja z rojstvom, če ne že prej.

Auerbach (1993), Masterson (1981), Kernberg (1975) in tudi nekateri drugi pa postavljajo zaplete, ki vodijo v razvoj patološkega narcisizma, malo kasneje, v naslednje razvojno obdobje, predvsem v drugo leto otrokovega življenja. Tudi raziskave na področju razvojne psihologije in socialne kognicije potrjujejo to hipotezo. To je obdobje, ko se otrok prepozna v ogledalu, obdobje faze približevanja po Mahlerjevi (Mahler idr., 1975), obdobje prehodnega objekta po Winnicottu (1980). Klasični analitiki poudarjajo v tem obdobju analnost, ko narcisistične in objektivno odnosne želje prvič pridejo v konflikt. Primer za narcisistično iluzijo je prav pojav prehodnega objekta, kjer ta posebej izbrana igračka v otrokovi fantaziji na grandiozni način pomaga otroku prebroditi separacijo od matere. Lacan (1977) to obdobje imenuje zrcalno obdobje. To je obdobje, ko otrok prepozna svoj self tudi v realnosti kot majhen, nebogljen in ranljiv in se pred temi spoznanji zaščiti z grandioznimi fantazijami, ki mu pomagajo zavarovati se pred strahom, ki bi sledil sicer realnemu spoznanju o sebi. Očitno se začnejo pojavljati povezave med pojavi separiranosti, oblikovanja self-reprezentacije in narcisizma.

Mnogo narcisističnih fenomenov, kot je samoprecenjevanje ali samopodcenjevanje pri normalnih osebnostih in doživljanje grandioznosti ali intenzivnih občutkov sramu pri narcisističnih osebnostih, v osnovi služi izogibanju in begu pred občutkom osamljenosti – separiranosti, ko posameznik prepozna sebe kot enega izmed mnogih drugih, kot self med selfi. Auerbach (1993) poudarja predvsem koncept self-refleksivnosti. Ko se otrok proti koncu drugega leta prične zavedati sebe, self dobi pri tem dve značilnosti. Prva je subjektivno samozavedanje, ko posameznik obstaja kot center percepcije, misli in akcije. Druga značilnost je objektivno samozavedanje, ko posameznik sebe vidi kot objekt med objekti, self med selfi. Prvo stanje je povezano s samoprecenjevanjem in omnipotentnostjo, drugi s samopodcenjevanjem in sramom.

Analitiki, ki smo jih naštevali, poudarjajo, da so predvsem predojdipske faze razvoja kritične za pojav patološkega narcisizma v odraslosti. Auerbach (1993) pravi, da je ključnega pomena motnja v navezanosti med otrokom in starši in v otrokovi spremljajoči nezmožnosti, da obvladuje doživljanje separacije. Predojdipski zaplet pri nastanku narcisizma naj bi potrjevale tudi težave, ki jih imajo narcisistični pacienti pri odgovarjanju na projekcijske teste. Imajo prav specifičen način odgovarjanja, ki se kaže kot težave pri ločevanju zaznavanja dražljajev od svojih čustvenih reakcij nanje.

Tudi Masterson (1981) v svojem znanem delu »The narcissistic and borderline disorders« opisuje predvsem predojdipske zaplete in se prav tako naslanja na razvojno teorijo Margaret Mahlerjeve (Mahler idr., 1975). Pravi pa, da ni možno brez pomislekov razložiti opažanja fiksacije v razvoju ravno v fazi približevanja. Opaža tudi nenadni otrokov obrat od matere k očetu. Zgodil naj bi se zato, da bi se otrok izognil separacijski depresiji. Otrok se simbiotično naveže na očeta, ki je v primerih

narcisistično motenih posameznikov praviloma tudi sam narcisističen in otroka doživlja kot podaljšek sebe.

Motnje, ki jih opažamo pri narcisizmu, so predvsem oblike doživljanja občutkov grandioznosti in sramu. Na prvi pogled kažejo ti pacienti v odnosu z drugimi izrazito potrebo, da bi jih drugi imeli radi in občudovali. Opazimo nenavadno nasprotje med napihnjeno podobo o sebi ter nenavadno močno izraženo potrebo po priznanju od drugih. Kakor da ne potrebujejo drugih, v resnici pa imajo internalizirane primitivne oblike objektivnih odnosov, ki jim povzročajo tesnobo in nezmožnost, da bi se naslonili na lastne internalizirane dobre objekte in so zato tako odvisni od drugih. Sram, ki je najbolj pogosto čustvo, nastane v napetosti med grandioznostjo ter občutki pomanjkanja in prikrajšanja na drugi strani. Te osebe imajo v situacijah, kadar objekt ni prisoten in si ga je potrebno priklicati, problem v tem, da živa podoba »sebe« uniči podobo objekta in obratno, živa podoba objekta potegne za sabo prazno podobo »sebe«. Problem narcisističnih osebnosti torej ni v tem, da bi ob situacijah ločenosti podoba selfa ali objekta razpadla na koščke, kakor se to zgodi pri mejni motnji osebnosti, pač pa da ne obstaja tekoč prehod med podobo selfa in objekta. Obstaja grandiozni self in prazni, nevredni objekt ali prazni, ničvredni self in grandiozni objekt.

Broughton (1978), Livesley in Bromley (1973), se s teorijo, da je za razvoj patološkega narcisizma v odraslosti ključnega pomena drugo leto življenja, ne strinjajo. Menijo, da se kritične točke v razvoju patološkega narcisizma raztegnejo na celo življenje. Pravijo, da se self razvije predvsem v adolescenci in da postane jasen šele v pozni adolescenci.

Mollon (1993) v okviru Tavistock klinike v Londonu kot predstavnik razvojne psihologije pravi, da sta za razvoj narcisistične osebnostne motnje pomembni dve razvojni stopnji. Prva je predojdipska, s katero se strinjajo tudi drugi in druga stopnja, ki ji daje poseben poudarek, pa je izkušnja triangulacije v ojdipskem obdobju. Na prvi stopnji je pomembna komunikacija med materjo in otrokom. Takrat je osnova za občutek sebe pri malčku občutek učinkovitosti, ki ga otrok doživlja ob izkušnjah, ko lahko v materi vzbudi smiselni čustveni odgovor. Na tej stopnji si oba spola želita ostati blizu materi. To je faza zrcaljenja, odzivne komunikacije med malčkom in negujočim objektom, ki jo že poznamo.

Na drugi stopnji otrok vstopa v ojdipsko pozicijo. Oče kot neprimarni objekt pomaga tako dečku kot deklici pri separaciji od matere. Mollonu (1993) se zdi za zdrav razvoj otroka posebej pomemben očetov odnos z materjo. Za otroka je odnos z očetom odnos z ne-materjo in hkrati je ta ne-mati v pomembnem odnosu z njegovo materjo – to je pozicija otroka dveh staršev, ki imata spolne odnose. Če otrok ne more vstopiti v to pozicijo, posebej, če ostaja zlit z mamo, ima vrsto motenj v strukturi in selfu, predvsem motnje v diferenciaciji in motnje pri vzpostavljanju svoje realne pozicije v družini.

Mollon (1993) primerja otrokovo nezmožnost, da si predstavlja starševski spolni odnos z nezmožnostjo združevanja različnih delov selfa in nezmožnostjo za

proste asociacije. Pravi, da težave v predoidipskih razvojnih fazah povzročajo le nekatere narcisistične motnje. Poudarja pomembnost triadne situacije in vloge očeta pri nastanku narcisističnih motenj. Ko otrok zazna odnos med materjo in očetom, pride do temeljite rekonstrukcije selfa. Prepoznavanje primarne scene otroku povzroči občutek globoke ločenosti od matere, ki pa tako deklici kot dečku šele omogoča doživeti realnost o svojem nastanku in omogoči realno umestitev v družino. Lacan (1977) pokaže, kako otrokov vstop v ojdipsko pozicijo pomeni vstop v simbolični red. Oče je simbol za zunanji red, zakone in socialni red.

Vstop v ojdipsko pozicijo ima torej za posledico strukturne spremembe v osebnosti. Pomeni trdnejši občutek identitete, tako spolne kot generacijske. Jasnejša postaja osnova za socialni simbolni red in za pozicijo znotraj družine. Otrok, ki se ne more psihično ločiti od matere, ima šibke meje in pogosto razvije klavstrofobično simptomatiko. Nestabilnost selfa prinaša tudi nagnjenost k občutkom sramu. V sodobni družbi takšno družino srečamo kar pogosto. Tam je mati, ki razvrednoti pomen očeta. Gre za maligno povezavo med materino onnipotentno fantazijo, da zmore imeti otroka brez očeta in otrokovo ojdipsko željo, da bi ostal blizu matere in izključil očeta. Mati na ta način odvrta otroka od ustvarjanja čustvenega odnosa z očetom. Mati ima morebiti nezavedno fantazijo, da je otroka ustvarila sama. Če oče ne obstaja v materini zavesti, potem bo težko našel mesto v otrokovi. Za otrokov odnos z očetom je najpomembnejši materin odnos do partnerja, celo bolj kot to, koliko je oče resnično prisoten. Če očeta ni v materinih mislih in je tam samo otrok, potem se ta ne more premakniti iz diadne pozicije. Pomembno je, koliko mati dovoli, da ima otrok odnos z očetom in koliko ima sama ljubeč odnos z njim. Važno je predvsem, ali mati verjame, da je ljubeč odnos z moškim sploh možen. Če mati verjame, da so moški slabi in jim ne gre zaupati, potem bo otrok v primeru dobrega odnosa z moškim ali nadomestno osebo čutil nelojalnost do matere in se bo bal, da bo izgubil njeno ljubezen.

K pojavu težav na tej stopnji pripomore mati, ki razvrednoti vlogo očeta. Pri tem je neodzivna, ne zrcali otrokovega pravega selfa in otroka odvrta od odnosa z očetom. Na ta način mati otroka drži v diadi in ga zaklepa v predstavo v svoji fantaziji, mogoče res idealizirano, vendar nerealno, z nezmožnostjo spoznavanja, kdo on ali ona v resnici je.

V diadni poziciji je v osnovi nemogoče spoznati self. Ni tretje dimenzije, ki bi to možnost skozi refleksivnost sploh dala. Mollon (1993) ponuja tudi reinterpretacijo mita o Narcisu. Pravi, da je Narcis ostal ujet ob vodi ter se ni prepoznal, ker je bil ujet v diadni poziciji s seboj in brez refleksije drugega ni prepoznal sebe. Za primer daje malega fantka, ki opazuje očeta in mater in vidi, da si oče želi matere. Tako skozi opazovanje dogajanja med očetom in materjo lahko prepozna, da si tudi sam želi matere. Brez te refleksije, brez opazovanja tretjega, svojih želja ne bi prepoznal.

Mollon (1993) pravi, da je zmožnost za fantaziranje o primarni sceni osnova za razvoj posameznikove identitete, kakor je spolni odnos med staršema osnova za otrokovo spočetje. Če ta fantazija ni možna, se večinoma otrok zliva z materino fan-

tazijo o tem, da je samozadostna in da je otroka napravila sama. Primarna scena pa ni pomembna samo za razvoj realne predstave o tem, kako otrok oziroma posameznik nastane in kdo je, ampak mu pomaga tudi pri umeščanju v stvarnost. Pomembna je za razvoj odnosa med notranjimi nezavednimi deli psihe. Ta notranji odnos med posameznimi deli osebnosti lahko razumemo kot osnovo za ustvarjalnost. Na simbolni ravni gre za intrapsihično poroko med ženskimi in moškimi ponotranjenimi deli.

Winnicott (1980), Kohut (1990), Kernberg (1975), Masterson (1981,1985), pa tudi drugi so postavljali otroka v interpersonalni in intersubjektivni kontekst, vendar pa so bistvo za nastanek narcisističnih motenj oziroma motenj v selfu videli v diadnem odnosu. Nove raziskave o odnosu med dojenčkom in materjo pa so prinesle opažanja, ki jih zgodnji psihoanalitiki še niso poznali. Zavesti in doživljanja sebe ne moremo razložiti samo z biologijo. Self in doživljanje sebe zahteva medosebno izkušnjo. Zgradi se v interakciji z drugimi in za zdrav občutek sebe otrok potrebuje triangulacijo oziroma izkušnjo z mamo, ne-mamo – to je z očetom, in izkušnjo odnosa med obema.

Zaključek

V pričujočem članku se lotevam razvojno analitičnega koncepta fenomena narcisizem, ki zaznamuje vrednotenje, funkcioniranje in kvaliteto odnosov sodobnega človeka. Zadnjih 30 let se teorija psihoanalize ne ukvarja več pretežno z egom, ampak s strukturo, ki se imenuje self. Ta naj bi bil po Kohutu (1990) osrednja organizirajoča struktura v osebnosti s centrom iniciativnosti. Zaradi neustreznih zahtev okolice in potrebe, da bi malček tej okolici ugodil, ta pričenja razvijati lažni self kot nadomestek za pristni self. Problem je v tem, da lažni self ne dovoljuje spontanosti in samoiniciativnosti, ampak podpira podrejanje in izrivanje lastnih doživljanj, ki niso v soglasju s temeljnimi razvojnimi potrebami razvijajoče se osebnosti. Masterson (1985) trdi, da pri konceptu selfa (Kohut) ne gre le za strukturo v osebnosti, ampak tudi za specifično razvojno linijo.

Ugotovitve raziskav kažejo, da narcisistična patologija lahko nastaja v različnih razvojnih obdobjih. Freud (1914) je kot ključno obdobje postavljaj čas kmalu po rojstvu in ga poimenoval primarni narcisizem. Masterson (1985) postavlja v ospredje separacijsko anksioznost in torej obdobje, ko je otrok najbolj ranljiv zaradi ločitve od primarnega objekta, to je v drugem letu življenja. Mollon (1993) pa poleg preojdip-skih zapletov vidi možnost za narcisistični zaplet v obdobju triangulacije v ojdipski fazi razvoja. Materina zmožnost, da upošteva in vključuje svojega partnerja in s tem otrokovega očeta v svoj psihični svet, je ključnega pomena za otrokovo realno dožemanje lastne pozicije, vrednosti in moči v svetu.

Motnje, ki jih opažamo pri narcisizmu, so motnje na področju doživljanja lastne vrednosti, identitete in objektivnih odnosov (Kernberg, 1975). Bistvena značilnost narcisistične osebnosti je uporabljanje pretežno grandioznih obrambnih mehanizmov.

Kot temeljno čustvo pa se pojavlja sram.

Narcisizem vsebuje tako zdrave kot patološke oblike doživljanja. Moderen svet z vrednotami materialne hiperprodukcije, potrošništva in ustvarjanja vedno novih komercialnih potreb postavlja v ospredje tipične narcisistične vrednote: denar, moč, ugled, lepoto in mladost. Ob spreminjanju načina življenja v družinah, opazamo pri ljudeh vedno več problemov s pristnim doživljanjem, avtonomno motivacijo, realnim vrednotenjem in doživljanjem sebe. Pri ljudeh opazamo izjemno ranljivost in silne izbruhe besa in destruktivnosti, ki sledijo, kadar narcisistični posameznik doživi frustracijo. Narcisizem se kaže tudi v azijski kulturi (Auerbach, 1993) kot pretirano poudarjanje drugega, pretirana skromnost v odnosu do sebe in ob tem izjemno doživljanje sramu. Opazamo ga kot obrnjeno sliko narcisistične patologije v zahodnem svetu, ki jo imenujemo skrit oziroma zakrit narcisizem. Pri obeh oblikah ugotavljamo iste psihološke mehanizme.

Narcisizem ima tudi svoj normalni del in je nujen za zdravo preživetje v svetu separacije in smrti. Večinoma zdravi ljudje sebe nekoliko precenjujejo (Auerbach, 1993), si radi pripisujejo zasluge za uspeh in ocenjujejo sebe kot nekoliko bolj pametne in prijetne kot pa jih vidijo drugi ljudje. Tako rahlo pretirano vrednotenje sebe je ključno za doživljanje sreče in zadovoljstva (Auerbach). Omogoča, da realnost našega življenja prenašamo z manj tesnobe in negotovosti.

Literatura

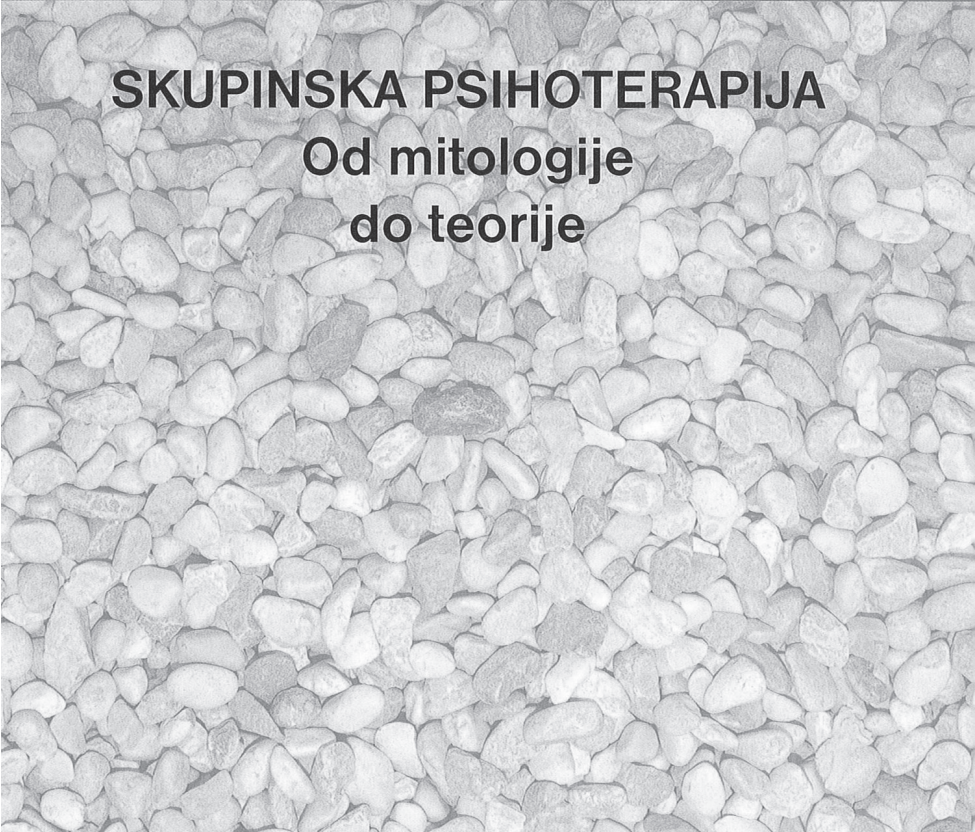
- Auerbach, J. S. (1993). The origins of narcissism and narcissistic personality disorder: A theoretical and empirical reformulation. V J. Masling in R. F. Bornstein, *Psychoanalytic perspectives on psychopathology, Vol 4* (str. 43–100). Washington: American Psychological Association.
- Blanck, G. & Blanck, R. (1985). *Ego-psihologija. Teorija i praksa*. Zagreb: Biblioteka psiha.
- Broughton, J. (1978). Developments of concepts of self, mind, reality, and knowledge. *New Directions for Child Development, 1*, 75–100.
- Freud, A. (1966). *The Ego and the mechanisms of defence*. London: Hogarth.
- Freud, S (1914). "On Narcissism: An Introduction". *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 14* (str. 67–102). London: Hogarth Press.
- Freud, S (1923). The Ego and the Id. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 19* (str. 1–59). London: Hogarth Press.
- Harter, S. (1986). Cognitive-developmental processes in the integration of concepts about emotions and the self. *Social Cognition, 4*, 119–151.
- Horner, T. M. (1985). The psychic life of the young infant: Review and critique of the psychoanalytic concepts of symbiosis and infantile omnipotence. *American Journal of Orthopsychiatry, 55*, 324–344.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Klein, M. (1983). *Zavist i zahvalnost [Envy and gratitude]*. Zagreb: Naprijed.

- Kohut, H. (1990). *Analiza sebstva [Analysis of the self]*. Zagreb: Naprijed.
- Lacan, J. (1977). *The mirror stage as formative of the function of the I as revealed in psychoanalytic experience: Ecrits*. New York: Norton.
- Livesley, W. J. in Bromley D. B. (1973). *Person perception in childhood and adolescence*. New York: Wiley.
- Mahler, M. S., Pine F. in Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.
- Masterson, J. F. (1981). *The narcissistic and borderline disorders*. New York: Brunner, Mazel.
- Masterson, J. M. (1985). *The real Self*. New York: Brunner, Mazel.
- Mollon, P. (1993). *The fragile Self*. London: Whurr Publishers.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Winnicott, D. W. (1980). *Dijete, Obitelj i vanjski svijet [The child, the family, and the outside world]*. Zagreb: Naprijed.



Univerza v Ljubljani
FILOZOFSKA
FAKULTETA

Peter Praper



SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA
Od mitologije
do teorije

Boli me telo? Boli me duša? Boli me!

Sanja Temnik in Andrej Marušič*
Univerza na Primorskem, Oddelek za proučevanje zdravja, UP PINT, Koper

Povzetek: Prispevek na osnovi pregleda do sedaj opravljenega raziskovalnega dela po svetu obravnava človeško bolečino v okviru telesne in duševne stiske ter osvetli samouničevalno vedenje in samomorilno tveganje v luči motenj duševnega in telesnega delovanja. Poudarek je na celostni obravnavi delovanja organizma tako v primeru zdravja kot bolezni. Razložene so nekatere pogoste zmotne razlage izrazov duševne stiske in predstavljene smernice za znanstveno in strokovno delo na tem področju v prihodnosti.

Ključne besede: bolečina, stiska, duševne motnje, telesne motnje, depresija, somatizacija, samomorilno tveganje.

Is it my body, that hurts? Is it my soul, that hurts? **In any case – it hurts!**

Sanja Temnik and Andrej Marušič
University of Primorska, Health Research Department, UP PINT, Koper, Slovenia

Abstract: The article reviews investigative work to date worldwide on the topic of human pain in the frame of bodily and psychological distress, as well as highlights self-destructive behaviour and suicide risk in the light of mental and somatic disorders. Our basis is a wholistic approach to human functioning, in the case of health as well as disease. Some of the common misinterpretations of expressions of mental distress are explained and guidelines for scientific and professional work on the topic in the future are presented.

Key words: pain, distress, mental disorders, somatic disorders, depression, somatization, suicide risk.

CC = 3290

*Naslov / Address: Sanja Temnik, Univerza na Primorskem, Oddelek za proučevanje zdravja, UP PINT, Muzejski trg 2, 6000 Koper, e-mail: sanja.temnik@upr.si

Opredelitev in razlaga problema: Duša, bolečina, telo

Izkušnjo bolečine ljudje vselej doživimo tako na telesni kot na duševni ravni. Tesno je povezana s pomenom, ki ga sami tej bolečini pripišemo; naše misli in osebni čustveni predznak imajo zelo veliko besede pri tem, kolikšno stopnjo stiske bomo občutili ob poškodbi – telesni ali duševni. Duševno stisko ljudje pogosto označijo kot bolj neprijetno in mučno od telesnega nelagodja. Že latinski pisec Publilius Syrus je zapisal, da je `...bolečina razuma hujša od bolečine telesa`.

V preteklosti sta se izoblikovala dva temeljna pristopa k obravnavi človeške bolečine in bolezní, ki sta izvor le-teh iskala ali v telesu ali v duši. Danes vemo, da gre tukaj zgolj za dve plati enega samega kovanca. Kakor je zdravje ena sama celota, preplet telesnega in duševnega, tako je tudi z našo stisko. Izkušnja bolečine ob telesni bolezní bo pod precejšnjim vplivom psiholoških dimenzij, morda celo bolj kot od obsega in/ali resnosti same bolezní oz. poškodbe (Turk in Okifuji, 2002). Po drugi strani je telesna bolezen pogosto povezana z duševno motnjo, najpogosteje depresijo ali tesnobo. V odsotnosti duševnega blagostanja se verjetnost telesnih pritožb znatno poveča. Stiska telesa vodi v stisko duše in obratno.

Prispevek obravnavá človeško bolečino v luči celostnega pogleda na zdravje kot prepleta telesnega in duševnega delovanja organizma. V prvem delu se osredotoča predvsem na duševno komponento telesne bolečine, v drugem delu pa je pozornost usmerjena na telesne (nevrobiološke oz. nevroanatomske) aspekte duševne bolečine.

Rezultati raziskovalnega dela na področju telesne in duševne bolečine

Življenje oseb s telesno boleznijo je pod znatnim vplivom psihološke dimenzije njihove stiske. Raziskave so denimo pokazale, da ima v primeru kroničnih glavobolov čustvena komponenta pacientove bolečine večji vpliv na kvaliteto njegovega življenja kot pa tip ali intenziteta samega glavobola (Passchier, de Boo, Quaak in Brienen, 1996). Številne študije so potrdile povezavo med prisotnostjo telesne bolezní in depresije, npr. višje tveganje samomorilnega poskusa med odraslimi z astmo in rano na želodcu, tudi v odsotnosti duševne motnje (Goodwin, Marušič in Hoven, 2003). Kronične bolečine v hrbtu ali vratu se povezujejo z razpoloženjskimi motnjami in tesnobo (Demyttenaere idr., 2007). Depresivni simptomi pa hodijo z roko v roki s številnimi telesnimi boleznimi, denimo z diabetesom (Kozel in Marušič, 2006), multiplo sklerozo (Patten in Metz, 1997), rakom (Mystakidou idr., 2007) in drugimi.

Negativnih učinkov duševnega nelagodja na telesno počutje gotovo ne gre zanemariti ali podcenjevati, saj lahko duševna stiska pomembno prispeva k pojavu ali napredovanju telesnih bolezní, ali pa otežuje zdravljenje in okrevanje. Lahko se izraža v različnih oblikah, od telesnih simptomov brez organske etiologije, pa do kroničnih bolezní, ki znatno okrnejo posameznikovo učinkovito delovanje v vsakdanjem življenju.

Telesna bolečina lahko v določenih primerih vodi v redukcijo psihološke

napetosti. Primer za to je samopoškodovalno vedenje. Nekatere osebe, ki prakticirajo slednje, namreč poročajo o pozitivnih čustvenih preobratih neposredno po samopoškodovalni epizodi. Na eni strani lahko telesna bolečina aktivira naravne analgetike v organizmu (Matsumoto idr., 2008) – denimo sproščanje endorfinov – ki zamaskirajo našo stisko, po drugi strani pa tudi preusmeri našo pozornost od neprijetnih misli in čustvenih stanj. Samopoškodbe so pogost spremljevalec motenj razpoloženja, posttravmatske stresne motnje (PTSD) ter osebnostnih motenj, še posebno borderline tipa (Krysinska, Heller in De Leo, 2006). Za naštetja stanja je značilno porušeno ravnovesje možganske kemije, ki vodi v izgubo kontrole nad čustvi. Čustvovanje tako postane izjemno intenzivno in nepredvidljivo ter pogloblja nelagodje.

Po poročilih oseb s hujšo duševno motnjo je duševno bolečino, ki je ena ključnih komponent samomorilnega procesa, mogoče primerjati z utapljanjem vse globlje v obupu. Telesna bolečina nekatere med njimi na nek način vrne v realnost, v `tukaj in zdaj`, ob vzporedni aktivaciji naravnega odziva oprijeti se življenja. Čeprav se samopoškodovalno vedenje pogosto (zmotno) interpretira kot zgolj spodleteli samomorilni poskus, je resnica tega početja marsikdaj drugačna. Schoppmann, Schroeck, Schnepf in Buescher (2007) tako opozarjajo, da samopoškodba včasih predstavlja edino strategijo preživetja (čtetudi nekonstruktivno!), ki je osebi v danem trenutku na voljo.

Duševna motnja, duševna bolečina

Duševne motnje se v splošnem – tako ali drugače – povezujejo z duševno bolečino, saj motnja duševnega delovanja vodi v stisko prizadete osebe in / ali njenih bližnjih, oz. ožjega ali širšega družbenega okolja.

Depresiji pripada mesto najpogostejše duševne motnje in ene najbolj razširjenih bolezni sodobnega časa. Tesno je povezana s telesnimi zdravstvenimi težavami, pri čemer gredo povezave v obeh smereh. Pri osebah s telesno boleznijo se depresija pojavlja pogosteje kot pri ostalih (Verhaak, Heijmans, Peters in Rijken, 2005), osebe z depresijo pa pogosteje zbole vajo za telesnimi boleznimi kot ostali (Cohen, Pine, Must, Kasen in Brook, 1998).

Osebe z duševno motnjo se v ca. 69% predstavijo s telesnimi simptomi, tako da je težave z duševnim zdravjem težko prepoznati (Ustun in Sartorius, 1995). Kadar gre za telesni izraz duševne stiske, ko oseba toži o telesnih motnjah, a ni zaznati somatskih vzrokov za njegove ali njene pritožbe, prisotni pa so določeni psihološki mehanizmi, govorimo o somatizaciji. Ta se najpogosteje pojavlja v obliki gastrointestinalnih težav ter različnih bolečin. Skrajni konec somatizacijskega kontinuuma predstavljajo somatoformne motnje, ki zaradi svoje trdovratne in kompleksne narave predstavljajo trd oreh za terapevtsko obravnavo. Funkcionalni telesni simptomi hodijo z roko v roki z depresijo in anksioznostjo, neodvisno od starosti in spola (Haug, Mykletun in Dahl, 2004).

Depresija je najpogostejša spremljevalka samomorilnega procesa. Slednji je sicer v več kot 90% primerov povezan z duševno motnjo. Samomorilni proces lahko razumemo kot dalj časa trajajočo pot od depresivne do samomorilne misli in samomora kot končnega dejanja.

Nevzdržna duševna bolečina je pogosto omenjena v poslovnih pismih žrtev samomora. Vključuje intenzivna neprijetna čustva, nizko vrednotenje samega sebe ter preplavljenost z negativnostjo. Prisoten je občutek izgubljenosti, nesposobnosti, ničvrednosti in brezizhodnosti; na nek način se človek zlomi. Podobno kot denimo o glavobolu ali zobobolu bi lahko govorili o neke vrste `dušobolu` (angl. `psychache` - po Shneidmanu (1995)). Duševna bolečina predstavlja prediktor suicidalnosti tudi v odsotnosti depresivnega razpoloženja (Lezine, 2005). Vkolikor pa je slednje prisotno, ta učinek še pridobi na intenziteti.

Pri etiologiji depresije igra pomembno vlogo disfunkcija serotonergičnih in noradrenergičnih poti. Serotonergična celična telesa, locirana v raphe nucleus, komunicirajo z različnimi deli možgan, kjer sodelujejo pri regulaciji razpoloženja, gibanja, čustev (npr. tesnobe) ter vedenjskih vzorcev kot so prehranjevanje, spolna aktivnost in občutek zadovoljstva. Na podoben način noradrenergični nevroni, locirani v locus coeruleus, dodatno regulirajo našo pozornost in kognicijo. Na osnovi povezave s cerebellumom poteka regulacija motorične kontrole. Disfunkcija na ravni monoaminskih nevronov ima tako za posledico klasične simptome depresije. Poleg teh naraščajočih poti so nevroni v raphe nucleus in locus coeruleus povezani tudi s hrbtenjačo. Te poti vodijo po hrbtenjači navzdol in služijo inhibiciji bolečinskega doprinosa informacij iz notranjih organov, mišic in drugih senzornih inputov. Pod normalnimi pogoji so ti inhibitorni učinki le blažji, v zelo stresnih razmerah in v interesu posameznikovega preživetja, pa lahko popolnoma inhibirajo input bolečih dražljajev (Stahl in Briley, 2004).

V okviru nevroanatomskega ozadja depresivne motnje so ugotovili (Milak idr., 2005) pozitivne korelacije med vrednostjo na Hamiltonovi lestvici depresije ter aktivnostjo v širši bilateralni ventralni kortikalni in subkortikalni regiji, ki vključuje limbične, talamične in bazalno-ganglijske strukture. Trije posamezni faktorji lestvice so pokazali različne korelacijske vzorce. Psihološki elementi so pozitivno korelirali z metabolizmom v cingulatnem girusu, talamusu in bazalnih ganglijih. Motnje spanja so bile v pozitivni korelaciji z metabolizmom v limbičnih strukturah in bazalnih ganglijih. Izguba motivacije pa je negativno korelirala s parietalnimi in superiorno-frontalnimi kortikalnimi področji. Ti rezultati pričajo o tem, da različna možganska področja korelirajo z diskretnimi simptomatskimi komponentami, ki skupaj tvorijo celosten sindrom klinične depresije.

Za samomorilne posameznike je značilna visoka toleranca za telesno bolečino ob sočasni nizki psihološki `trdnosti` (Orbach idr., 1996a). V stresnih okoliščinah ti ljudje kažejo težnjo po uničenju (in ne ohranitvi) lastnega življenja. Raziskovalni rezultati (Orbach idr., 1996b) so denimo pokazali, da samomorilne osebe v primer-

javi s skupino psihiatričnih nesuicidalnih pacientov in skupino zdravih kontrol prenesejo več električnih šokov in hkrati ocenjujejo svojo (fizično) bolečino kot manj intenzivno. Tisti, ki so v preteklosti poskušali storiti samomor z uporabo nasilne metode, so poročali o precej manjši bolečini med poskusom samomora od tistih, ki so uporabljali manj nasilne metode (Reimer, Gotze in Dahme, 1981).

Za osebe z *borderline* osebnostno motnjo, ki med samopoškodovanjem ne čutijo bolečine, je v primerjavi s tistimi, ki poročajo o bolečini, značilna višja stopnja disociacije, v njihovi življenjski zgodovini pa se pogosteje pojavlja zgodnja travmatiziranost in pretekli samomorilni poskusi (Russ, Shearin, Clarkin, Harrison in Hull, 1993). Pri disociaciji gre za mučno duševno stanje, ki hodi z roko v roki z višjo bolečinsko toleranco, zaradi česar pomeni znatno zvišano samouničevalno in/ali samomorilno tveganje. Samomorilni posamezniki retrospektivno poročajo o izrazitem padcu bolečinskih senzacij neposredno pred samomorilnim dejanjem (Sendbuehler, Kincel, Beausejour in Nemeth, 1979).

Odpira se zanimivo vprašanje, kje iskati izvore bolečinske analgezije v primeru suicidalnosti? Kaj je tisti 'Aspirin', ki uspe zadušiti percepcijo telesne bolečine do te mere, da omogoči posamezniku tako dramatično dejanje, kot je prekinitev lastnega življenja? Orbach in kolegi (1996a) ta analgetični učinek pripisujejo negativni telesni samopodobi in negativnim občutkom do lastnega telesa, ki so značilni za samomorilne osebe. Vloge tovrstnih kognitivnih elementov pri izkušnji bolečine nikakor ne gre zanemariti. Odslikavo kognitivnih procesov v biološkem substratu možgan predstavlja nevroanatomija. Specifična patofiziologija, značilna za samomorilne posameznike, si gotovo zasluži izdatno mero pozornosti. Pri žrtvah samomorov je v splošnem zaslediti hipofunkcijo serotonina, višji nivo kortizola in disfunkcijo noradrenergičnega sistema (Van Heeringen, 2003). Postmortem študije možgan teh žrtev v splošnem kažejo višjo stopnjo proteinske ekspresije tirozin hidroksilaze (TH), alpha2- in beta2- adrenergičnih receptorjev (Pandey in Dwivedi, 2007).

Noradrenalin si vsekakor zasluži posebno pozornost, saj pomembno vpliva na procesiranje bolečine; lahko namreč zviša prag fizičnega nelagodja. Nenadna nihanja ravni noradrenalina so povezana z anksioznimi motnjami. Istočasno nivo noradrenalina neposredno vpliva na kognicijo. Daljši mentalni napor ob reševanju nalog je povezan z izrazito višjo stopnjo sproščanja noradrenalina (Miki in Sudo, 1997). Podoben učinek kot miselne naloge bi morda lahko izzvala tudi ruminacija. Študije na živalih (McGaughy, Ross in Eichenbaum, 2008) so nadalje pokazale pomembno vlogo noradrenalina pri učinkovitem preusmerjanju pozornosti. Lezije v predelu noradrenalinskih sistemov povzročajo deficit pozornosti na osnovi pretiranega osredotočenja, ki zavira predikcijo nagrade na osnovi nove dražljajske dimenzije. V prihodnosti se lahko vsekakor nadejamo nadaljnjih raziskav v tej smeri, ki bodo potrebne za poglobljeno opredelitev učinkov noradrenalina na naše kognitivno in čustveno delovanje.

Samomor: Več (in že prej) kot dejanje

Samomor nikakor ni samo končno dejanje smrti, pač pa proces, ki se začne že veliko prej kot ugasne življenje. Gre za dinamično dogajanje, ki je vselej vpeto v medsebojni preplet številnih inter- in intrapersonalnih dejavnikov. Poteka v določenem socio-kulturnem kontekstu (Cohen, Slomkowski in Robins, 1999). Stopnja same samomorilnosti lahko na različnih stopnjah tega procesa variira - gre namreč za spremenljivo, dovzetno za delovanje pestre palete vplivov (Van Heeringen, 2001).

Pasivne suicidalne misli predstavljajo blažjo obliko samomorilnosti. Posameznik si zaželi, da bi bil mrtev ali da naslednje jutro preprosto ne bi odprl oči. Gre za nespecifično negativno razmišljanje, ki je pogosto povezano s slabim razpoloženjem, čustveno nestabilnostjo, depresivno ali nevrotično naravnano osebnostjo. Nespecifične aktivne misli kot naslednja stopnja že vključujejo samomor kot predmet razmišljanja. Temu se v fazah, ki sledijo, pridružijo še metoda, namen in specifičen načrt izvedbe samomorilnega dejanja. Zadnje stopnje suicidalnega procesa pa vključujejo še vedenjsko komponento, tj. poskus samomora ali izvršeni samomor kot vrh ledene gore (Van Heeringen, 2001).

S samomorilnostjo je tesno povezana t.i. `psihologizacija`, ki vključuje razglabljanje in premlevanje zlasti negativnih misli in izkušenj. Slednje je še posebej pogosto pri depresiji. V literaturi je ruminacija definirana kot pasivni in ponavljajoči se fokus na negativne vidike stresnih izkušenj. Psihologizacijo lahko upravičeno pojmujejo kot eno ključnih komponent psihične bolečine. Ruminacija in brezupna napovedna dejavnika za prisotnost in trajanje suicidalne ideacije (Smith, Alloy in Abramson, 2006).

Kognitivna ranljivost predstavlja enega ključnih dejavnikov samomorilnega tveganja. Pri globoki depresivni motnji pride do deficitov pri refleksiji in reševanju problemov, ki se zdijo povezani s suicidalnostjo (Crane, Barnhofer in Williams, 2007). Motena je tudi kontrola pozornosti (Keilp, Gorlyn, Oquendo, Burke in Mann, 2008).

Zanimive so ugotovitve, da predstavlja sanjarjenje o smrti specifično obliko čustvene disregulacije pri suicidalnih posameznikih (Selby, Anestis in Joiner, 2007). Sanjarjenje o samomoru deluje kot metoda regulacije razpoloženja, ki na kratek rok vključuje naraščajoči pozitivni afekt, dolgoročno pa poglobi samomorilnost in zviša sposobnost prakticiranja suicidalnega vedenja. Osredotočeno je lahko na bodoče suicidalne načrte, prejšnje samomorilne poskuse ali pa predstave o tem, kako bodo drugi reagirali na posameznikovo smrt. Povezava med visoko stopnjo nasilnega sanjarjenja in globoko depresivno motnjo je dvosmerna in napoveduje višjo stopnjo samomorilnosti.

Povišana stopnja ruminacije, vezane na psihološko boleče izkušnje, vodi v bolj intenzivno izločanje kortizola, glukokortikoida, povezanega s številnimi biološkimi funkcijami, denimo z rastjo, apetitom, metabolizmom in avtonomno regulacijo. Pri

višje razvitih živalih pa pomembno vpliva tudi na socialno vedenje in čustvena stanja: stres, izpostavljenost agresiji ter tekme za prevlado so pri številnih živalskih vrstah povezane z višjo ravno kortizola (Abbott idr., 2003; Lovallo in Thomas, 2000). Pri ljudeh sekrecijo kortizola pogosto povzročijo psihološki in socialni stresorji, zlasti tisti, ki sprožijo strah ali stisko (Cullough, Brandon, Orsulak in Akers, 2007). Za to niti ni potrebna aktualna dejanska izkušnja izpostavljenosti ogrožujočim socialnim dražljajem, pač pa zadostuje že aktivacija avtobiografskih spominov tovrstnih groženj. Mentalno obujanje stresnih spominov poviša kardiovaskularno reaktivnost; pri ljudeh, ki na miselni ravni veliko premlevajo travmatične življenjske dogodke, vključujoč nesreče, prometne nezgode in spolno zlorabo, raven kortizola naraste.

... in kako naprej?

Delo na boljšem razumevanju izkušnje človekove bolečine oz. telesno-duševne in duševno-telesne stiske nas bo zaradi kompleksne narave le-te nedvomno zaposlovalo še kar nekaj časa, tako v znanstvenem kot strokovnem in osebnem pogledu. Za pričakovati je, da bo prihodnje raziskovalno delo na tem področju usmerjeno v identifikacijo determinant duševne in telesne stiske ter sovplivanje le-teh, razumevanje vloge noradrenalina na kognitivno in čustveno delovanje pri ljudeh ter poudarek na sami *intenziteti* suicidalnosti v samomorilnem procesu, katere ni mogoče presojati zgolj na osnovi (ne)izvedene samouničevalne vedenjske akcije. Ključnega pomena pri poglobljanju razumevanja človeške bolečine je kombinacija kvantitativnih in kvalitativnih raziskovalnih metod (Keefe in Smith, 2002), pri čemer ne gre pozabiti na raznovrstne osebne izkušnje oseb z različnimi bio-psiho-socialnimi ozadji. Prav slednje nas lahko morda najbolj približajo resničnemu ozadju tega, kar se na zunaj pokaže kot tožba: 'Boli!'

Zahvala

Avtorica se srčno zahvaljujem prof. dr. Andreju Marušiču za vse in še več in še malo.

Literatura

- Abbott, D. H., Keverne, E. B., Bercovitch, F. B., Shively, C. A., Mendoza, S. P., Saltzman, W., Snowdon, C. T., Ziegler, T. E., Banjevic, M., Garland, T. Jr. in Sapolsky, R. M. (2003). Are subordinates always stressed? A comparative analysis of rank differences in cortisol levels among primates. *Hormones and Behavior*, 43, 67–82.
- Cohen, P., Pine, D. S., Must, A., Kasen, S. in Brook, J. (1998). Prospective associations

- between somatic illness and mental illness from childhood to adulthood. *American Journal of Epidemiology*, 147, 232-39.
- Cohen, P., Slomkowski, C. in Robins, L. N. (1999). Historical and geographical influences on psychopathology. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crane, C., Barnhofer, T. in Williams, J. M. (2007). Reflection, brooding and suicidality: A preliminary study of different types of rumination in individuals with a history of major depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 46, 497-04.
- Cullough, E. M., Brandon, A., Orsulak, P. in Akers, L. (2007). Rumination, fear and cortisol: An in vivo study of interpersonal transgressions. *Health Psychology*, 26, 126-32.
- Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Lee, S., Posada-Villa, J., Koess, V., Angermeyer, M. C., Levinson, D., de Girolamo, G., Nakane, H., Mneimneh, Z., Lara, C., de Graaf, R., Scott, K. M., Gureie, O., Stein, D. J., Haro, J. M., Bromet, E. J., Kessler, R. C., Alonso, J. in Von Korff, M. (2007). Mental disorders among persons with chronic back or neck pain: Results from the World Mental Health Surveys. *Pain*, 129(3), 332-42.
- Goodwin, R. D., Marušič, A. in Hoven, C. W. (2003). Suicide attempts in the United States: The role of physical illness. *Social Science and Medicine*, 56, 1783-88.
- Haug, T. T., Mykletun, A. in Dahl, A. A. (2004). The association between anxiety, depression and somatic symptoms in a large population: The HUNT-II Study. *Psychosomatic Medicine*, 66, 845-51.
- Keefe, F. J. in Smith, S. (2002). The assessment of pain behavior: Implications for applied psychophysiology and future research directions. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(2), 117-27.
- Keilp, J. G., Gorlyn, M., Oquendo, M. A., Burke, A. K. in Mann, J. J. (2008). Attention deficit in depressed suicide attempters. *Psychiatry Research*, 159, (1-2), 7-17.
- Kozel, D. in Marušič, A. (2006). Individuals with diabetes mellitus with and without depressive symptoms: could social network explain the comorbidity? *Psychiatria Danubina*, 18(1-2), 12-8.
- Krysinska, K., Heller, T. S. in De Leo, D. (2006). Suicide and deliberate self-harm in personality disorders. *Current Opinion Psychiatry*, 19(1), 95-01.
- Lezine, DeQ. A. (2005). *Psychological pain as a predictor of suicidality: A longitudinal, prospective study*. Neobjavljena doktorska disertacija, Univerza v Kaliforniji, ZDA.
- Lovallo, W. R. in Thomas, T. L. (2000). Stress hormones in psychophysiological research: Emotional, behavioral, and cognitive implications. V J. T. Cacioppo, L. G. Tassinari in G. G. Berntson (ur.), *Handbook of psychophysiology* (2. izd.), (str. 342-67). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Matsumoto, T., Imamura, F., Chiba, Y., Katsumata, Y., Kitani, M. in Takeshima, T. (2008). Analgesia during self-cutting: Clinical implications and the association with suicidal ideation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(3), 355-58.
- McGaughy, J., Ross, R. S. in Eichenbaum, H. (2008). Noradrenergic, but not cholinergic, deafferentation of prefrontal cortex impairs attentional set-shifting. *Neuroscience*, 153(1), 63-71.
- Miki, K. in Sudo, A. (1997). An increase in noradrenaline excretion during prolonged mental task load. *Industrial Health*, 35(1), 55-60.

- Milak, M. S., Parsey, R. V., Keilp, J., Oquendo, M. A., Malone, K. M. in Mann, J. J. (2005). Neuroanatomic correlates of psychopathologic components of major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62(4), 397-08.
- Mystakidou, K., Parpa, E., Tsilika, E., Pathiaki, M., Galanos, A. in Vlahos, L. (2007). Depression, hopelessness, and sleep in cancer patients' desire for death. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 37(2), 201-11.
- Orbach, I., Palgi, Y., Stein, D., Har-Even, D., Peleg-Lotem, M., Asherov, J. in Elizur, A. (1996a). Tolerance for physical pain in suicidal subjects. *Death Studies*, 20, 327-41.
- Orbach, I., Stein, D., Palgi, Y., Asherov, J., Har-Even, D. in Elizur, A. (1996b). Perception of physical pain in accident and suicide attempt patients: Self-preservation vs. self-destruction. *Journal of Psychiatric Research*, 30(4), 307-20.
- Pandey, G. N. in Dwivedi, Y. (2007). Noradrenergic function in suicide. *Archive of Suicidal Research*, 11(3), 235-46.
- Passchier, J., de Boo, M., Quaak, J. A. in Brienen, M. D. (1996). Headache-related quality of life of chronic headache patients is predicted by the emotional component of their pain. *Headache*, 36, 556-60.
- Patten, S. B. in Metz, L. M. (1997). Depression in multiple sclerosis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(6), 286-92.
- Reimer, C. H., Gotze, P. in Dahme, B. (1981). The phenomenology and psychodynamics of patients with so-called "hard" and "soft" suicide methods. *Psychiatrica Clinica*, 14, 112-28.
- Russ, J. M., Shearin, E. N., Clarkin, J. F., Harrison, K. in Hull, W. J. (1993). Subtypes of self-injurious patients with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1869-71.
- Schneidman, B. (1995). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behavior*. Northvale, NJ: Aronson.
- Schoppmann, S., Schroeck, R., Schnepf, W. in Buescher, A. (2007). 'Then I just showed her my arms' Bodily sensations in moments of alienation related to self-injurious behaviour: A hermeneutic phenomenological study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 587-97.
- Selby, E. A., Anestis, M. D. in Joiner, T. E. Jr. (2007). Daydreaming about death: Violent daydreaming as a form of emotion dysregulation in suicidality. *Behavior Modification*, 31(6), 867-79.
- Sendbuehler, J. M., Kincel, R. L., Beausejour, P. A. M. in Nemeth, G. (1979). Attempted suicide varieties of pre-suicidal states. *The Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 3, 87-94.
- Smith, M. J., Alloy, B. L. in Abramson, Y. L. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 443-54.
- Stahl, S. in Briley, M. (2004). Understanding pain in depression. *Human psychopharmacology*, 19(Suppl 1), S9-S13.
- Turk, D. C. in Okifuji, A. (2002). Psychological factors in chronic pain: Evolution and revolution. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 678-90.
- Ustun, B. in Sartorius, N. (1995). *Mental illness in general health care*. Chichester: John Wiley.

- Van Heeringen K (2001). *Understanding suicidal behaviour: The suicidal process approach to research, treatment and prevention*. Chichester: John Wiley.
- Van Heeringen, K. (2003). The neurobiology of suicide and suicidality. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(5), 289-91.
- Verhaak, P. F. M., Heijmans, M. J. W. M., Peters, L. in Rijken, M. (2005). Chronic disease and mental disorder. *Social Science & Medicine*, 60(4), 789-97.

Prispelo/Received: 01.01.2009

Sprejeto/Accepted: 05.05.2009

Pričakovanja partnerjev o starševski vlogi v času nosečnosti

*Katja Guštin**

Zavod RS za zaposlovanje, Ljubljana, Slovenija

Povzetek: V raziskavi smo želeli preučiti, kakšna so pričakovanja o starševski vlogi med pari, ki pričakujejo otroka, ter kako se pričakovanja povezujejo z zadovoljstvom s partnerskim odnosom. Po principu snežne kepe in sodelovanja Šole za starše v Ljubljani smo v raziskavo zajeli 90 parov, ki so pričakovali otroka. Instrumentarij je vključeval Vprašalnik pričakovanj o starševski vlogi, kjer posameznik zase in za partnerja ocenjuje, kako pogosto bo neko dejanje počel v otrokovih prvih treh letih ter Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom (Gaultiere, 1995). Rezultati so pokazali, da moški in ženske v starševstvu pričakujejo višjo vpletenost mater. Kaže se, da ženske prevzemajo tudi del moških starševskih nalog. Ugotovili smo tudi, da je višje zadovoljstvo s partnerskim odnosom pozitivno povezano z enakomerno delitvijo starševskih nalog med partnerjema. Predvidevamo, da so moški najmanj dejavni pri rutinskih opravilih v zvezi z otrokom, zato njihova večja vpletenost oziroma enaka vpletenost obeh partnerjev vpliva na višje zadovoljstvo z njunim odnosom.

Ključne besede: bodoči starši, pričakovanja staršev, starševske vloge, zadovoljstvo s partnerskim odnosom

Partners expectations about the parenting role at the time of pregnancy

Katja Guštin

Employment Service of Slovenia, Ljubljana, Slovenia

Abstract: The aim of our study was to explore what pregnant couples expect of their parenting role and how their expectations are related to partnership satisfaction. In accordance with the snowball effect principle and in cooperation with the School for Parents in Ljubljana, we included 90 couples, who were expecting a child, into our study. They filled out Survey concerning their expectations about parenting roles, where they evaluated how often they and their partners would be carrying out a given action in the first three years after the birth of the child and Relationship Satisfaction Survey (Gaultiere, 1995). We have established that men and women expect higher participation in the parenting role for mothers. It seems that women are taking over a part of the male parenting roles. Research results shows that higher relationship satisfaction is positively associated with stronger division of parenting tasks between the partners. We are assuming that men are the least active at routine chores in connection with their child, therefore their higher participation or equal participation of both partners has positive influence on partnership satisfaction.

Keywords: expecting parents, parental expectations, parent roles, relationship satisfaction.

CC = 2956

*Naslov / Address: Katja Guštin, univ. dipl. psih., Jamova cesta 64, Ljubljana, Slovenija, e-mail: katjagustin@yahoo.com

Pričakovanja o starševstvu

V času nosečnosti se pričakovanja o starševski vlogi intenzivno oblikujejo. Bodoča starša razmišljata o tem, kakšno vlogo bosta po rojstvu otroka imela, kako se bodo delile odgovornosti, kdo bo negoval otroka, kako bo delovala družina (Galinsky, 1987). Pričakovanja o starševstvu so vedno mešanica lastnih predstav in kulturnih vplivov. V času nosečnosti postanejo temelj, na katerih partnerja kasneje gradita starševstvo.

Pričakovanja ljudem dopuščajo prepričanje da razumejo, napovejo in nadzorujejo dogodke v svojem življenju. Imajo močno, lahko nezavedno, smer določevanja vedenja (Galinsky, 1987). Razvoj in aplikacija pričakovanj omogoča učinkovite medsebojne odnose (Lawrence, Nysten in Cobb, 2007). Kadar so pričakovanja osnovana na napačnih izkušnjah oziroma so nerealna, lahko vodijo do konfliktov. Partnerji, ki se pred rojstvom otroka ne pogovarjajo o svojih pričakovanjih, po ugotovitvah, po rojstvu otroka, doživljajo težavne čase (Galinsky, 1987). Priprava na spremembo vloge in odnosa med partnerjema je zelo pomembna naloga med nosečnostjo.

Pričakovanja v času nosečnosti in stopnja do katere so ta po rojstvu otroka potrjena, vplivajo na zadovoljstvo v zakonu (Belsky, 1985, cit. po Lawrence, Nysten in Cobb, 2007). Kadar se partnerjeva pričakovanja ne potrdijo, konfliktnost med partnerjema poraste in upade njuno zadovoljstvo. Posamezniki s pretirano pozitivnimi ali nerealnimi pričakovanji so bolj ogroženi, da bodo ob neizpolnjenih razočarani.

Severnoameriški podatki kažejo, da so pričakovanja staršev, ki so pred rojstvom otroka obiskovali tečaje za pripravo na starševstvo in brali literaturo o starševstvu, bolj realna (Cooney, 1993, cit. po Zupančič in Svetina, 2004).

Starševska vloga

Vloga je opredeljena kot dinamičen odnos med posameznikom in socialnim sistemom (Ule, 2004). Izoblikuje se glede na delitev dela, distribucijo moči ter značilnosti komuniciranja in čustvenih odnosov v skupini (Čačinovič Vogrinčič, 1992). Identiteta, ki jo daje družinskemu članu vloga v družini, uravnava njegova prizadevanja, pričakovanja in zahteve do sebe (Tomori, 1989). Vlogo vsakega člana družine določajo njegove osebne značilnosti, sociokulturne norme ter razmere v družini in njeno trenutno razvojno obdobje. Strukturne značilnosti so članom deloma razvidne, transparentne, deloma postanejo nezavedne (Čačinovič Vogrinčič).

Starševska vloga zaradi njene specifičnosti delitve na spol vsebuje tudi spolno vlogo posameznika. Ta se razvija od zgodnjega otroštva (Avsec, 2000). Najbolj temeljne razlike med spoloma so seveda čisto naravne, biološke (Musek, 1995). Toda v vsaki družbi in kulturi pripadnike obeh spolov tudi različno vzgajajo: nekatere lastnosti, dejavnosti in opravila veljajo bolj za ženske, druge bolj za moške.

Tudi delitev nalog v zvezi z otrokom med staršema sloni na spolnih vlogah. Moški enako kot ženske menijo, da je večina gospodinjskih opravil po naravi bližje

ženskam kot moškim (Zavrl, 1999). Samo ena petina moških je štiri ali večkrat na teden zaposlena z gospodinjskimi opravili, kot so čiščenje, pomivanje posode, kuhanje, pranje (Boh, 1986; Černič Istenič, 1995). Očetje so manj pogosto kot matere vpleteni tudi v opravila, ki zadevajo neposredno nego otroka (Parke, 1996, cit. po Zavrl, 1999), delno so izjema le visoko izobraženi (Zavrl). Očetje pa odigrajo pomembno vlogo otrokovega partnerja v igri (Zavrl), z njimi hodijo na sprehode, v kino, jih uvajajo v svoj šport in v del svojega prostega časa.

Kvantiteta družinskega dela očetov poraste z odraščanjem in večjim številom (pet ali več) otrok (Mackey in O'Brien, 1995). Pri določanju obsega in razumevanja očetove vpletenosti pri skrbi za otroke je potrebno upoštevati tudi materina stališča. Lamb (1981, cit. po Zavrl, 1999) meni, da matere igrajo vlogo vratarja, s tem da bodisi podpirajo ali zavračajo očetovo vpletenost. Marsikatera mati misli, da je v družini dejaven moški, znamenje njene vzgojne pomanjkljivosti. Če matere spodbujajo začetne poskuse očetov pri dejavnostih, ki zadevajo celokupno skrb za otroke in niso v zvezi s tem preveč zahtevne in kritične, je bolj verjetno, da bodo očetje nadaljevali s svojim vpletenim stilom očetovstva (Hawkins, 1996, cit. po Zavrl).

Zadovoljstvo s partnerskim odnosom

Očetje so vpleteni v številne odnose, toda med najbolj pomembnimi za razumevanje očetovstva, so odnosi med partnerjema (Zavrl, 1999). Kvaliteta teh odnosov pomembno vpliva na obseg in kvaliteto očetove vpletenosti pri skrbi za otroke. Kvaliteta odnosov med partnerjema mnogo bolj vpliva na odnose med očetom in otroki kot med materjo in otroki.

Mnoge novejšje raziskave potrjujejo, da tako moške kot žene v času starševstva poročajo o upadanju zadovoljstva z zakonom (Zavrl, 1999). V kolikor so očetje bolj vpleteni v nego otroka, to pozitivno vpliva na partnersko zvezo in zadovoljstvo obeh partnerjev posamezno (Belsky in Rovine, 1990, cit. po White in Klein, 2002). Podatki longitudinalne raziskave kažejo, da kvaliteta zveze pred rojstvom otrok najbolje napoveduje kasnejšo enakopravnost v zakonu in dobrobit staršev (Zavrl).

Raziskovalni problem

V raziskavi smo želeli preučiti, kakšna so pričakovanja o starševski vlogi med nosečimi pari in kako se povezujejo z zadovoljstvom s partnerskim odnosom.

Predvidevali smo, da je pričakovana delitev nalog med partnerjema neena- komerno porazdeljena. Moški bolj kot ženske pričakujejo zavzetost pri tehničnih opravilih ter športnih in igralnih aktivnostih z otroki. Poleg tega pričakujejo, da bodo kot vzgojni lik strožji in bodo izvajali več vzgojnih kazni kot ženske. Ženske pričakujejo večjo aktivnost v gospodinjstvu, pri higieni otroka ter na verbalnem in čustvenem področju otrokovega razvoja.

Predvidevali smo tudi, da je zadovoljstvo s partnerskim odnosom med

udeleženci višje, v kolikor partnerja pričakujeta enakomernejšo razdelitev nalog starševstva ter da je zadovoljstvo s partnerskim odnosom povezano s pričakovano vpletenostjo moških, ne pa žensk.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi so sodelovali moški in ženske v partnerski zvezi, ki so pričakovali otroka. Udeležencem je bil vprašalnik posredovan na majski ali junijski Šoli za starše v Ljubljani leta 2008. Popolno izpolnjene vprašalnike je vrnilo 69 parov. Ostali udeleženci so v raziskavo pristopili po principu snežne kepe. Desetim parom od 21 je bila posredovana pisna različica, ostali so vprašalnik reševali elektronsko preko internetne strani. Vseh skupaj je bilo udeleženih 90 parov.

Povprečna starost sodelujočih moških je bila 31,9 let, žensk pa 29,1 let. Štirinajst parov je pred sodelovanjem že imelo otroke, od tega trije pari dva in 11 parov enega otroka. Starost pri parih, ki so pričakovali prvega otroka, je bila pri moških 30,9 let in ženskah 29,1 let, pri tistih, ki so že imeli otroke, pa 33,5 let.

Pripomočki

Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom (Relationship Satisfaction Survey; Gaultiere, 1995)

Vprašalnik meri zadovoljstvo s partnerskim odnosom pri moških in ženskah. Na 30 postavkah zajema šest področij partnerskega odnosa, vsako s po šestimi trditvami. Podlestvice so: stresne točke, ki se nanašajo na strinjanje partnerjev glede pomembnih področij: denarja, otrok, spolnosti, duhovnosti, gospodinjstva (na primer: »Strinjava se glede ravnanja z denarjem.«); komunikacija zajema trditve poslušanja in pogovora med partnerjema (na primer: »Imam občutek, da me posluša.«); reševanje konfliktov opisuje način reševanja težav v partnerski zvezi (na primer: »Kaznuje me z molčečnostjo.«); podlestvica intimnost vsebuje trditve povezane z bližino med partnerjema (na primer: »Imava zabavne aktivnosti, v katerih uživava skupaj.«); emocionalna reaktivnost se nanaša na prehitre in pretirane čustvene odzive med partnerjema (na primer: »Bojim se njegove jeze.«); podlestvica meje pa zajema trditve posameznikove individualnosti v partnerskem odnosu (na primer: »V najinem razmerju imam dovolj prostora zase.«). Lestvica je 5-stopenjska z možnostmi: 1 – nikakor ne drži, nikoli; 2 – večinoma ne drži, redko; 3 – včasih drži, včasih; 4 – večinoma drži, pogosto in 5 – popolnoma drži, vedno. V raziskavi se je zanesljivost (α) podlestvic vprašalnika stresne točke, komunikacija in intimnost gibala med 0,60 in 0,71; na ostalih podlestvicah pa je znašala: za reševanje konfliktov 0,39, za

emocionalno reaktivnost 0,51 in za meje 0,38. Zanesljivost celotnega vprašalnika je bila $\alpha = 0,84$.

Vprašalnik pričakovanj o starševski vlogi

Oblikovali smo vprašalnik, ki vključuje 64 postavk o določenem vedenju starša v prvih treh letih po rojstvu otroka. Posameznik na 5-stopenjski lestvici ocenjuje, kaj pričakuje, kako pogosto bo opisano dejanje počel sam in kako pogosto bo to počel njegov partner, s tem, da sta oceni med seboj neodvisni. Ocena za partnerja ne pogojuje lastne ocene in obratno. Vprašalnik zajema ocene: 1 – skoraj nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto in 5 – skoraj vedno. Postavke smo razdelili v pet lestvic: razvoj otroka (16 postavk), ki vključuje vedenja v povezavi z otrokovim napredkom (na primer: »Otroka bo peljal/a na sprehod«); vzgoja (12 postavk) z reakcijami staršev na otrokova vedenja (na primer: »Otrok se bo pri kosilu igral s hrano, tako da bo vsa zelenjava raztresena po mizi. Otroka bo oštel/a«); pomembne odločitve (16 postavk), ki se nanašajo na vedenja staršev ob odločitvah v zvezi z otrokom (na primer: »Kakšen sedež za v avto je dovolj varen, bo odločil/a«); rutinska opravila (17 postavk), ki zajemajo pogosta opravila večinoma vezana na higieno otroka (na primer: »Otroku bo ostrigel/la nohte«) ter kaznovanje (3 postavke), ki vsebuje načine kaznovanja otroka (na primer: »Otroka bo kaznoval/a tako, da mu bo odvzel/a nekaj, kar ima rad«). Z analizo glavnih komponent nismo potrdili predvidenih lestvic, zato smo vsebinska področja uporabili zgolj za dodatno osvetlitev preučevanega problema.

Tabela 1. Koeficienti zanesljivosti α za vprašalnik pričakovanj o starševski vlogi, ločeno za samooceno pričakovanj in oceno partnerja

	Razvoj otroka	Vzgoja	Pomembne odločitve	Rutinska opravila	Kaznovanje	Skupaj
Samoocena	0,85	0,79	0,89	0,92	0,50	0,95
Ocena partnerja	0,86	0,80	0,89	0,94	0,57	0,96

Postopek

Pred potekom raziskave v Šoli za starše smo pridobili soglasje Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko in Strokovno poslovnega sveta Ginekološke klinike. Kdor je želel sodelovati, je vprašalnik vzel domov, ga izpolnil in v prihodnjih dneh prinesel nazaj.

Vzporedno s tem, smo pare k sodelovanju povabili preko forumov za bodoče starše in preko znancev, torej po principu snežne kepe. Vprašalnik so lahko rešili pisno, na voljo pa jim je bila tudi internetna različica, vendar je bil odziv (predvsem moških) slabši. Preko spletnega vprašalnika je v celoti odgovorilo le 12 parov. Vsem udeležencem raziskave je bila ponujena možnost povratnih informacij, kar je izko-

ristila približno tretjina parov.

Ker se rezultati niso porazdeljevali po normalni distribuciji, smo uporabljali neparametrične teste.

Rezultati

Rezultate statističnih analiz, s katerimi smo preverjali raziskovalne probleme, bomo predstavili v enakem sosledju kot so opisani v Uvodu. Prvi del se bo nanašal na pričakovano delitev nalog med partnerjema, drugi pa na povezavo pričakovane delitve nalog med partnerjema in njegova zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Predvidevali smo, da je pričakovana delitev nalog med partnerjema neenakomerno porazdeljena. Moški bolj kot ženske pričakujejo zavzetost pri tehničnih opravilih ter športnih in igralnih aktivnostih z otroki. Poleg tega pričakujejo, da bodo kot vzgojni lik strožji in bodo izvajali več vzgojnih kazni kot ženske. Ženske pričakujejo večjo aktivnost v gospodinjstvu, pri higieni otroka ter na verbalnem in čustvenem področju otrokovega razvoja.

Z dvosmernim testiranjem razlik med moškimi in ženskami smo poskušali ugotoviti, ali se spola razlikujeta v pričakovanjih o starševski vlogi zase in za svojega partnerja. Rezultati Mann-Whitneyevega U testa so predstavljeni v tabeli 2, kjer vidimo razlike med moškimi in ženskami v pričakovanjih zase, ter v tabeli 3, kjer so razlike med moškimi in ženskami v pričakovanjih za svoje partnerje.

Tabela 2. Razlike v samoocenah na podlestvicah vprašalnika pričakovanj o starševski vlogi glede na spol udeleženca ($N = 90$)

	Spol	Povprečni rang	U	Z	p
Razvoj otroka	moški	68,72	2090,0	-5,612	,000
	ženski	112,28			
Vzgoja	moški	78,18	2941,5	-3,178	,001
	ženski	102,82			
Kaznovanje	moški	92,88	3835,5	-0,621	,534
	ženski	88,12			
Pomembne odločitve	moški	62,10	1494,0	-7,317	,000
	ženski	118,90			
Rutinska opravila	moški	54,24	786,5	-9,342	,000
	ženski	126,76			
Skupni dosežek	moški	59,16	1229,0	-8,071	,000
	ženski	121,84			

Moški in ženske se razlikujejo v pričakovanjih glede vpletenosti v starševstvo. Ženske pričakujejo, da bodo pogosteje opravljale starševske naloge kot moški.

Pomembne razlike vidimo tudi po posameznih področjih: razvoj otroka, vzgoja otroka, pomembne odločitve in rutinska opravila. Le na področju kaznovanja moški pričakujejo višjo vpletenost kot ženske, vendar ta razlika ni statistično pomembna.

Tabela 3. Razlike v ocenah za partnerja na vprašalniku pričakovanj o starševski vlogi glede na spol udeležencev ($N = 90$)

	Spol	Povprečni rang	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Razvoj otroka	moški	105,11	2735,5	-3,764	,000
	ženski	75,89			
Vzgoja	moški	96,01	3554,5	-1,420	,156
	ženski	84,99			
Kaznovanje	moški	95,15	3631,5	-1,208	,227
	ženski	85,85			
Pomembne odločitve	moški	111,21	2186,0	-5,336	,000
	ženski	69,79			
Rutinska opravila	moški	121,06	1300,0	-7,871	,000
	ženski	59,94			
Skupni dosežek	moški	114,36	1902,5	-6,144	,000
	ženski	66,64			

Prav tako se po spolu razlikujejo ocene za partnerja. Moški za svoje partnerke pričakujejo, da bodo bolj vpletene, kot to pričakujejo ženske za svoje partnerje. Razlike so statistično pomembne na skupnem dosežku kot tudi po področjih razvoja otroka, pomembnih odločitev in rutinskih opravil.

V raziskavi smo predpostavljali tudi, da je zadovoljstvo s partnerskim odnosom med udeleženci višje, v kolikor partnerja pričakujeta enakomernjšo razdelitev nalog starševstva in da je zadovoljstvo s partnerskim odnosom povezano s pričakovano vpletenostjo moških, ne pa žensk.

Koeficienti povezanosti med enakomernostjo porazdelitve pričakovanih nalog med partnerjema (ujemanje ocen partnerjev za posameznikovo vpletenost) in zadovoljstvom s partnerskim odnosom so predstavljeni v tabeli 4.

Enakomernjša razdelitev pričakovane starševske vpletenosti je pozitivno povezana z zadovoljstvom s partnerskim odnosom. Statistično pomembne korelacije med zadovoljstvom in enakomerno delitvijo nalog se kažejo predvsem na področju rutinskih opravil.

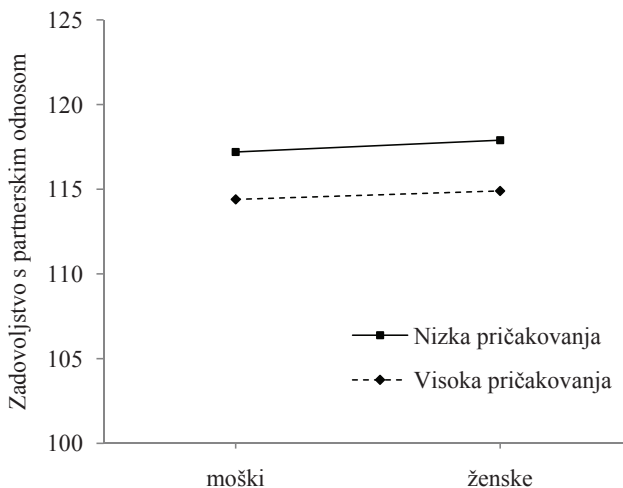
Ker nas je zanimalo tudi, ali prihaja do razlik v zadovoljstvu s partnerskim odnosom med udeleženci, ki imajo visoka ali nizka pričakovanja o starševski vlogi zase in za svojega partnerja, smo posameznike ločili po mediani pričakovane vpletenosti v starševstvo. Glede na spol smo oblikovali skupine posameznikov z visokimi in nizki pričakovanji.

Tabela 4. Koeficient korelacije za enakomernost porazdelitve pričakovanih nalog med partnerjema po področjih vprašalnika in zadovoljstvom s partnerskim odnosom ($N = 180$)

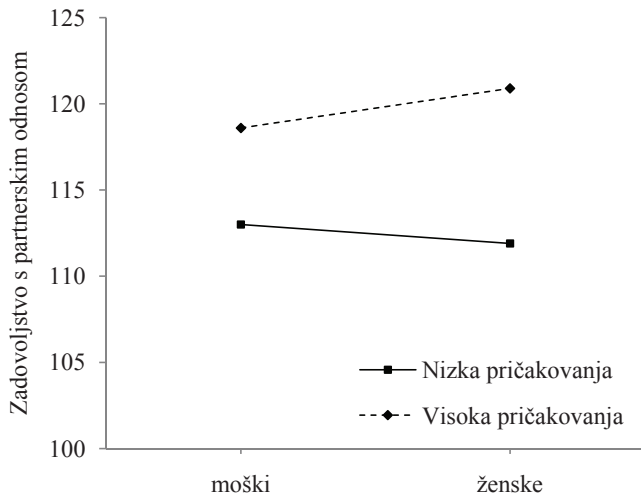
	Stresne točke	Komunikacija	Konfliktne točke	Intimnost	Emocionalna reaktivnost	Meje	Zadovoljstvo z odnosom
Razvoj otroka	0,08	0,13	0,04	0,03	0,10	0,02	0,06
Vzgoja	0,07	0,18*	0,12	0,11	0,04	-0,07	-0,02
Kaznovanje	0,12	0,17*	0,08	0,04	0,04	0,11	0,09
Pomembne odločitve	0,13	0,11	0,16*	0,11	0,02	0,01	0,13
Rutinska opravila	0,26**	0,24**	0,19**	0,17*	0,16*	0,18*	0,22**
Skupni dosežek	0,22	0,23	0,20	0,14	0,13	0,10	0,19*

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

Izvedli smo dvosmerno analizo variance zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na spol, višino pričakovanj za očete (visoka, nizka) in višino pričakovanj za matere (visoka, nizka). Rezultate lahko vidimo v sliki 1 in 2, podatki o glavnih učinkih so predstavljeni opisno v besedilu pod slikama. Interakcije med spremenljivkami



Slika 1. Prikaz zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na spol udeležencev in visoka ali nizka pričakovanja v zvezi z očetovsko vlogo.



Slika 2. Prikaz zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na spol udeleženca in visoka ali nizka pričakovanja v zvezi z materinsko vlogo.

niso bile statistično pomembne.

Zadovoljstvo s partnerskim odnosom je statistično pomembno različno, kadar ima moški visoka ali nizka pričakovanja; $F(1,172) = 12,360$; $p = 0,001$. Če so pričakovanja o vpletenosti v starševsko vlogo visoka, je zadovoljstvo obeh, moškega in njegove partnerke, višje.

Pri ženskah je slika ravno obratna. V primeru, da so pričakovanja za njeno vpletenost v starševstvo visoka, je zadovoljstvo s partnerskim odnosom nižje, kar velja tudi za partnerja, vendar pa razlika ni statistično pomembna; $F(1,172) = 1,904$; $p = 0,169$.

Razlike v zadovoljstvu s partnerskim odnosom glede na spol udeležencev niso pomembne, $F(1,172) = 0,085$; $p = 0,771$.

Razprava

V raziskavi smo želeli preučiti, kakšna so pričakovanja o starševski vlogi med nosečimi pari in kako se povezujejo z zadovoljstvom s partnerskim odnosom. V prvem delu bomo tako pojasnili razlike v pričakovanjih o starševski vlogi med moškimi in ženskami, v drugem delu pa poskušali razložiti, kako je enakomernejša delitev starševskih vlog med partnerjema povezana z zadovoljstvom v odnosu.

Razlike v pričakovanjih o starševski vlogi med spoloma

Kot prvo smo predvidevali, da je pričakovana delitev nalog med partnerjema neenakomerno porazdeljena. V skladu z družbenimi normami moški bolj kot ženske pričakujejo zavzetost pri tehničnih opravilih ter športnih in igralnih aktivnostih z otroki. Poleg tega pričakujejo, da bodo kot vzgojni lik strožji in bodo izvajali več vzgojnih kazni kot ženske, saj naj bi bili nosilci moči v družini. Ženske pričakujejo večjo aktivnost v gospodinjstvu, pri higieni otroka ter na verbalnem in čustvenem področju otrokovega razvoja.

Rezultati kažejo na pričakovano neenakomerno porazdelitev starševskih nalog med partnerjema, vendar v večjem obsegu kot smo predvidevali. Moški in ženske pričakujejo, da bodo matere pogosteje opravljale starševske naloge kot očetje. Če za osvetlitev problema pogledamo razlike tudi po področjih, vidimo, da se le na področju kaznovanja partnerji strinjajo, da bodo večkrat posredovali očetje. Ker razlike niso statistično pomembne, ne moremo govoriti o bistveno manjšem posredovanju žensk. Kaže, da ženske prevzemajo del moških starševskih nalog in zaradi večje vpletenosti v starševstvo razpolagajo z enako močjo na področju kaznovanja.

Zanimivo je, da so takšna pričakovanja med partnerji skladna, kar lahko pomeni, da je takšno ravnanje usklajeno s pojmovanjem starševske vloge in deleža pri vzgoji otrok v družbi. Moški enako kot ženske menijo, da je večina gospodinjstvih opravil in opravil povezanih z nego otroka po naravi bližja ženskam. Lamb (1981, cit. po Zavrl, 1999) ob tem navaja tudi, da matere podpirajo ali zavirajo vpletenost očetov, s tem ko igrajo vlogo vratarja. Marsikatera mati misli, da je v družini dejaven moški znamenje njene vzgojne pomanjkljivosti, zato zavira njegovo udejstvovanje. Obratno lahko matere spodbujajo očetovo dejavnost, ki zadeva celokupno skrb za otroke in niso v zvezi s tem preveč zahtevne in kritične. Tako je bolj verjetno, da moški nadaljujejo s svojim vpletenim stilom očetovstva (Hawkins, 1996, cit. po Zavrl).

Pri razumevanju višje pričakovane vpletenosti mater v starševstvo je potrebno upoštevati tudi, da kvantiteta družinskega dela očetov poraste z odraščanjem in večjim številom (pet ali več) otrok (Mackey in O'Brien, 1995). V vzorec so bili vključeni večinoma pari, ki pričakujejo prvega otroka, poleg tega pa se je vprašalnik nanašal na vedenja v prvih treh letih otrokovega življenja. Čeprav po podatkih statističnega urada Slovenije (2008a) očetovski dopust, ki po zakonu traja 15 dni, koristi 74 % očetov, dopust za nego in varstvo otroka še vedno ostaja skromno izkoriščen. Zaradi tega imajo matere v prvih letih z otrokom več stikov kot očetje.

V naši raziskavi se skozi višjo pričakovano vpletenost mater še vedno kažejo tradicionalni pogledi na starševstvo, čeprav menimo, da se bodo v prihodnosti opredelitve starševskih vlog spreminjale v smeri enakomernejše porazdelitve nalog med partnerjema. V Sloveniji je v zgodnji odraslosti delovno aktivnih 95 % moških in 92 % žensk (Statistični urad Slovenije, 2008b), zato bo usklajevanje med porabo časa za delo in družino pomemben dejavnik partnerskega odnosa.

Povezava pričakovanj o starševski vlogi z zadovoljstvom v partnerskem odnosu

Čeprav smo ugotovili, da so matere v primerjavi z očetmi bolj obremenjene s starševskimi nalogami, ne vemo, ali so partnerji s tem zadovoljni oziroma ali si želijo sprememb in na katerih področjih. Na to vprašanje bomo poskušali odgovoriti v drugem delu razprave. Predvidevali smo, da bolj kot so starševske naloge enakomerno porazdeljene med partnerjema, višje je zadovoljstvo z njunim odnosom.

Pomembna pozitivna povezava med zadovoljstvom in enakomerno porazdelitvijo pričakovanih opravil je med skupnima dosežkoma obeh vprašalnikov, ostale povezave pa so nizke. Če vprašalnik pričakovanj o starševskih vlogah pogledamo tudi s strani predvidenih področij, najbolj izstopajo povezave na rutinskih opravilih. Bolj kot so samoocene pričakovane pogostosti opravljanja nalog med partnerjema skladne, večje je splošno zadovoljstvo in zadovoljstvo na dimenzijah stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost ter meje.

Na podlagi teh rezultatov bi sklepali, da je starševstvo na področju rutinskih opravil neenakomerno porazdeljeno med partnerji. Predvidevamo, da so moški tu najmanj dejavni, zato njihova večja vpletenost oziroma enaka vpletenost obeh partnerjev vpliva na zadovoljstvo z odnosom. Morda se ženske ob večji enakopravnosti čutijo razbremenjene in spoštovane, kar izboljša kvaliteto odnosa. Tudi Belsky in Rovine (1990, cit. po White in Klein, 2002) navajata, da zadovoljstvo z zakonskim partnerjem v času prehoda v starševstvo zaradi večje stresnosti upade. V kolikor so očetje bolj vpleteni v nego otroka (nega je v vprašalniku zajeta v vsakodnevna rutinska opravila), to pozitivno vpliva na partnersko zvezo in zadovoljstvo obeh partnerjev posamezno.

Odnos med zadovoljstvom in vpletenostjo v starševstvo je tudi obraten. V kolikor je moški bolj zadovoljen s partnerskim odnosom in stiki z žensko, se več vključuje tudi v interakcije z otroki, kar pa ne velja za žensko. Iz rezultatov vidimo, da zadovoljstvo mater ni povezano s pričakovano vpletenostjo v starševstvo. Pri moških je slika obratna. Tisti očetje, ki so bolj zadovoljni s partnerskim odnosom imajo, njihove partnerke zanje in oni sami zase, visoka pričakovanja o vpletenosti v starševsko vlogo. Predvidevamo, da visoko zadovoljstvo s partnerskim odnosom zviša pričakovanja o vključenosti očetov.

Navedeno pomeni, da so za razumevanje starševstva pomembni odnosi med partnerjema (Zavrl, 1999). Kvaliteta partnerskega odnosa vpliva na obseg in kvaliteto očetove vpletenosti pri skrbi za otroke, kar pa bolj velja za odnose med očetom in otroki kot med materjo in otroki. V nezadovoljujočih odnosih med partnerjema lahko očetje postanejo bolj izključeni kot sicer. Prvič, očetovo sodelovanje delno določa materino dovoljenje sodelovanja. Drugič, vloga očeta je manj natančno določena in artikulirana kot materina vloga, zato razumevanje med partnerjema lahko pomaga razjasniti okvir, ki določa vedenje primerno določeni vlogi. Tretjič, moški imajo nekoliko manj priložnosti pridobiti si in vaditi sposobnosti, ki so sestavni del skrbi

za otroke, zato opora partnerke doprinese h kvaliteti stikov z otroki (Parke, 1996, cit. po Zavrl).

Zaključki in omejitve raziskave

Raziskava je zanimiva tako za strokovno kot širšo javnost, saj so prizadevanja za optimalen razvoj družin in otrok znotraj njih vedno pogostejša. Strokovnjaki, ki družinam nudijo psihosocialno pomoč, so postavljeni pred mnoge izzive. Eden takih je na primer porast zakonskih razvez zaradi nezadovoljstva s partnerskim odnosom. Po naših ugotovitvah so z zadovoljstvom s partnerskim odnosom pomembno povezana tudi pričakovanja o starševski vlogi. Partnerji, ki se pred rojstvom otroka ne pogovarjajo o svojih pričakovanjih, lahko po rojstvu, zaradi medsebojnega nestrinjanja, doživljajo več konfliktov. Priprava na spremembo vloge in odnosa med partnerjema je zelo pomembna naloga med nosečnostjo (Galinsky, 1987), zato bi bilo smiselno okrepiti psihološko pripravo na starševstvo in s tem delovati preventivno.

Pri pojasnjevanju rezultatov raziskave se moramo zavedati tudi njenih pomanjkljivosti. Za ugotavljanje pričakovanj o starševski vlogi smo sestavili vprašalnik, pri katerem smo po analizi diskriminativnosti postavk nekatere izločili. To je povzročilo neravnovesje med lestvicami, saj smo na lestvici kaznovanje lahko uporabili le tri postavke (ostala področja so imela nad deset postavk). Poleg tega, na podlagi analize glavnih komponent, nismo potrdili predvidenih vsebinskih področij pričakovanj o starševski vlogi. Pri nadaljnem raziskovanju bi bilo smiselno vsebinsko in metodološko izboljšati postavke na lestvicah in s tem zagotoviti višjo veljavnost vprašalnika.

Zavedati se moramo tudi, da zaradi specifičnosti vzorca, ugotovitev ne moremo posploševati na populacijo nosečih parov. Udeleženci Šole za starše, ki jih je bilo v raziskavi največ, imajo pretežno višjo izobrazbo, nekoliko manj jih je s srednješolsko izobrazbo, tistih z osnovnošolsko v vzorcu (razen ene osebe) ni bilo. Sklepamo, da je pripravljenost udeleženih parov, da upoštevajo priporočila v zvezi z vzgojo otrok višja, kar povzroča pristranost naših ugotovitev. Enako bi lahko na verodostojnost rezultatov vplivalo podajanje socialno zaželjenih odgovorov glede na podobe idealnega starševstva v družbi.

Literatura

- Avsec, A. (2000). Spol kot biološki, psihološki in družbeni pojav [Sex as a biological, psychological and social phenomenon]. *Panika*, 5(2), 2-4.
- Boh, K. (1986). Delitev dela v družini ali kdo kaj dela [The division of labor within the family or who does what]? V M. Bergant in A. Krajnc (ur.), *Demokratska družina – kaj je to [Democratic family – What is it]* (str. 69-80). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1992). *Psihodinamski procesi v družinski skupini [Psychodynamic processes in the family group]*. Ljubljana: Advance.

- Černič Istenič, M. (1995). Spremembe v družbenem položaju žensk in upadanje rodnosti v Sloveniji [Changes in the social situation of women and the declining birth rate in Slovenia]. V T. Rener, V. Potočnik in V. Kozmik (ur.), *Družine: Različne – enakopravne* [Families: Different - equal] (str. 64-77). Ljubljana: Vitrum.
- Galinsky, E. (1987). *The six stages of parenthood*. Massachusetts: The Merloyd Laurance Book.
- Gaultiere, B. (1995). *Relationship Satisfaction Survey*. Dostop 11. marec, 2008, na <http://www.newhopenow.org/selfhelp/relationship.html>
- Lawrence, E., Nylén, K. in Cobb, R. J. (2007). Prenatal expectations and marital satisfaction over the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 3, 155-164.
- Mackey, R. A. in O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and woman growing together*. London: Praeger.
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote* [Love, family, values]. Ljubljana: Educy.
- Statistični urad Slovenije (2008a). *Očetje v Sloveniji* [Fathers in Slovenia]. Dostop 08. januar, 2009, na http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1687
- Statistični urad Slovenije (2008b). *Aktivno prebivalstvo, Slovenija, maj 2008* [Active population, Slovenia, May 2008]. Dostop 13. avgust, 2008, na http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1751
- Tomori, M. (1989). *Klic po očetu* [Call after the father]. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ule, M. (2004). *Socialna psihologija* [Social psychology]. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Zavrl, N. (1999). *Očetovanje in otroštvo* [Fatherhood and childhood]. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v zgodnji odraslosti [Social development in early childhood]. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* [Developmental psychology] (str. 691-709). Ljubljana: ZIFF.
- White, J. M. in Klein, D. M. (2002). *Family theories*. London: Sage Publications.



Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete

**MELITA PUKLEK LEVPUŠČEK
BARICA MARENTIČ POŽARNIK**

SKUPINSKO DELO ZA AKTIVEN ŠTUDIJ



Ljubljana, 2005

Optimizem, samoučinkovitost in samopodoba: Zakaj nekateri dijaki pričakujejo večji akademski uspeh kot drugi?#

Sabina Bele^{1}, Daša Könye² in Mojca Majerle³*

¹*Novo mesto*

²*Murska Sobota*

³*Limbuš*

Povzetek: Namen raziskave je preveriti povezavo med učnim uspehom in konstrukti optimizma, samoučinkovitosti ter samopodobe oziroma kako se le-ta kaže v dosedanjih in napovedanih ocenah dijakov četrtega letnika. Na podlagi prejšnjih študij smo predvidevale, da bodo imeli dijaki z višjimi dosedanjimi učnimi dosežki na določenih področjih višjo specifično samopodobo, ki odraža lastnostno kompetentnost. Napovedale pa smo tudi, da si bodo dijaki, ki so bolj optimistični, samoučinkoviti in imajo višjo samopodobo, v prihodnosti postavljali višje cilje, saj naj bi jih videli kot dosegljive in naj bi bili pri njihovem doseganju vztrajni. V raziskavi je sodelovalo 100 udeležencev, ki so izpolnjevali vprašalnika samopodobe (SDQIII) ter optimizma (LOT-R) in lestvico splošne samoučinkovitosti (GSE), navesti pa so morali tudi končni uspeh v tretjem letniku ter ocene iz slovenščine, matematike in tujega jezika v tretjem letniku in zanje napovedati ocene na maturi. Rezultati raziskave so potrdili naša pričakovanja. Dijaki z višjimi dosežki na posameznem učnem področju so imeli višjo specifično samopodobo; bolj samoučinkoviti in optimistični dijaki z višjo samopodobo pa so si tudi v prihodnosti postavljali višje cilje.

Ključne besede: samopodoba, samoučinkovitost, optimizem, učna uspešnost, dijaki.

Optimism, self-efficiency and self-concept: Why some students expect greater academic success than others?

Sabina Bele¹, Daša Könye² in Mojca Majerle³

¹*Novo mesto*

²*Murska Sobota*

³*Limbuš*

Abstract: The purpose of our research was to examine the relation between academic success and constructs: optimism, self-efficiency, and self-concept. We also wanted to examine how this relation reflects in previous and future marks of fourth-grade highschool students. We predicted that students with higher academic success in specific fields will also have higher specific self-concept, which reflects characteristic competence. We also predicted that more optimistic, more self-efficient students and students with higher self-concept will set up higher future goals, because they see desired goals as attainable and are persistent in reaching their goals. One-hundred students filled in the Self-Descrip-

* Naslov / Address: Daša Könye, Cvetkova ulica 14, 9000 Murska Sobota, e-mail: dasakonye@gmail.com

Raziskava je bila predstavljena na 4. evropskem kongresu pozitivne psihologije julija 2008 v Opatiji.

tion Questionnaire III (SDQIII), the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), the Generalized Self-Efficacy Scale (GSE), and stated marks of their previous grade, present marks (Slovenian language, mathematics, and foreign language) and anticipated marks at graduation. The results confirmed our expectations: Students with higher marks on different subjects in previous grade also had higher specific self-concept, and more optimistic and self-efficient students with higher self-concept set up higher future goals.

Key words: self-concept, self-efficacy, optimism, school performance, students.

CC = 3350, 3120

Splošna definicija optimizma pravi, da optimizem odraža oz. reflektira pričakovanja, da se bodo v prihodnosti zgodile dobre stvari, medtem ko pesimizem reflektira pričakovanja, da se bodo zgodile slabe stvari (Scheier, Carver in Bridges, 1994). Prav tako optimisti zaželene izide vidijo kot dosegljive in so v trudu za njihovo doseganje vztrajni, nasprotno pa so pesimisti bolj pasivni in posledično obupajo pri doseganju ciljev (Scheier in Carver, 1985). Optimisti predvidevajo tudi, da se lahko uspešno soočijo s težavami, medtem ko pesimisti prej pričakujejo katastrofo (Carver in Scheier, 2000). Tisti, ki razlagajo vzroke slabih stvari kot trenutne, zunanje, nestabilne in specifične, so opisani kot optimistični, medtem ko pesimisti razlagajo slabe stvari z notranjimi, stabilnimi in splošnimi vzroki (Buchahnan in Seligman, 1995). Optimistični stil pojasnjevanja je povezan tudi z višjim nivojem motivacije, dosežkov, fizičnega blagostanja in nižjim nivojem depresivnih simptomov (Buchanan in Seligman). Po mnenju Carvera in Scheierja (2000), vodi optimizem k vztrajanju v ciljno-usmerjenem prizadevanju, kar ima za posledico tudi boljši dosežek. Vzporedno z Bandurovo kategorizacijo samoučinkovitosti sta Scheier in Carver (1992) karakterizirala optimizem kot najbolj močan prediktor vedenja. Scheier in Carver (1985) v definiciji optimizma namreč trdita, da je optimizem mehanizem, ki vodi posameznika, da vztraja v ciljno-usmerjenem prizadevanju.

Drugi konstrukt, ki nas v naši raziskavi zanima, je samoučinkovitost. Sestavljajo jo posameznikove zaznane sposobnosti oz. prepričanja o lastnih dosežkih (Klassen in Lynch, 2007). Bandura (1977) pa samoučinkovitost pojmuje kot izvor različnih pričakovanj. Pričakovanja, ki izhajajo iz občutka samoučinkovitosti, vključujejo tako pričakovanje učinkovitosti kot pričakovanje izida. Pričakovanje učinkovitosti Bandura (1977) opisuje kot prepričanje, da lahko posameznik uspešno izvrši vedenje, ki je potrebno za doseganje rezultata, pričakovanje izida pa kot posameznikovo oceno o tem, da bo določeno vedenje vodilo k določenemu rezultatu. Prepričanja o samoučinkovitosti vplivajo na izbiro aktivnosti (na odločitev posameznika o tem, ali se bo sploh spoprijel z določeno situacijo ali ne), na izbiro situacij (posameznik se izogiba situacijam, ki jih oceni kot preveč zahtevne za svoje strategije spoprijemanja in se samozavestno vključuje v aktivnosti, ko se oceni kot sposoben obvladovati situacijo, četudi se mu zdi ogrožajoča), na trud, vložen v aktivnost (pričakovanja

učinkovitosti vplivajo tako na začetek, kot tudi na vztrajanje vedenja), na vztrajnost (če se posameznik oceni kot učinkovitega, v dejavnosti vztraja dlje, čeprav naleti na težave) pa tudi na dosežene rezultate (posameznik, ki se oceni kot bolj učinkovitega, dosega rezultate na višji ravni) (Bandura, 1997; Pajares, 1996).

Na doseganje zelenih ciljev poleg optimizma in samoučinkovitosti vpliva tudi samopodoba. Ta označuje sklop predstav, pojmovanj, vrednotenj in prepričanj, ki jih nekdo oblikuje o samem sebi (Musek in Pečjak, 1996). Koncept samopodobe se nanaša na predstavo o samem sebi, za katero se smatra, da se oblikuje preko neposrednih izkušenj in vrednotenja s strani pomembnih drugih. Za razliko od pojma samoučinkovitosti, se pojem samopodobe večinoma nanaša na bolj globalno predstavo o sebi (Bandura, 1997). Nenazadnje pa je neko specifično prepričanje o sebi (npr. samoučinkovitost) le del lastne podobe o sebi na nekem specifičnem področju. S tega vidika lahko rečemo, da je samoučinkovitost pravzaprav hierarhično (naj)nižji vidik samopodobe. Verjetno je razlika med obema konceptoma na kontinuumu globalno-specifično tudi glavni razlog, zakaj ima samoučinkovitost višjo napovedno moč za specifična vedenja kot pa samopodoba. Po drugi strani pa lahko sklepamo, da ima samopodoba večjo napovedno moč kot specifična samoučinkovitost pri preučevanju najbolj globalnega vedenja (Fesel Martinčević, 2004).

Sistem samopodobe odseva posameznikovo kompetentnost (Bilgin in Akkapulu, 2007; Klassen in Lynch, 2007), vključuje pa tudi sklop predstav o svojih posebnih zmožnostih, dosežkih in ciljih, o svojih zunanjih značilnostih in tipičnih načinih reagiranja (Markus, 1977). Samopodobo tvorijo kognitivne posplošitve, ki jih oblikujemo o samem sebi na različnih vedenjskih področjih. Izhajajo iz izkušenj, ki jih je posameznik pridobil v preteklosti v različnih socialnih situacijah, in organizirajo ter vodijo proces predelovanja informacij na področju socialnih izkušenj posameznika v sedanosti (Markus in Wurf, 1987). V obdobju šolanja se zaradi specifičnih izkušenj konstrukt samopodobe razširi. Tako med drugim lahko govorimo o učni samopodobi v času izobraževanja posameznika. Učna samopodoba in učna samoučinkovitost se nanašata na prepričanje posameznikove samopodobe in samoučinkovitosti, ki so sestavljene specifično v smeri učnega področja. Učna samopodoba se nanaša na posameznikovo znanje in zaznavanje v situacijah uspeha (Shavelson in Bolus, 1982; Wigfield in Karpathian, 1991). Učna samoučinkovitost pa se nanaša na posameznikova prepričanja, da lahko uspešno opravi dano akademsko nalogo na določeni ravni (Schunk, 1991).

Vsi opisani konstrukti, tako optimizem, samopodoba kot samoučinkovitost, se medsebojno povezujejo, povezujejo pa se tudi z učnimi dosežki, kar je bilo potrjeno v mnogih raziskavah. Marsh in O'Neill (1984) sta poročala, da je matematična samopodoba pri srednješolskih učencih močno povezana z njihovimi matematičnimi uspehi oz. dosežki. Povezanost med matematičnimi dosežki in matematično samopodobo je bila večja kot povezanost med matematičnimi uspehi in učno samopodobo ali kot povezanost med matematičnimi uspehi in verbalno samopodobo. Tudi v študiji, narejeni na slovenskem vzorcu (Avsec, 2007), je bilo ugotovljeno, da je odnos med

samopodobo in učno uspešnostjo zelo specifičen, in da s splošnim učnim uspehom najvišje korelira lestvica akademske samopodobe. S splošnim učnim uspehom korelirajo tudi matematične sposobnosti, vendar manj kot akademska samopodoba. Marsh, Bryne in Shavelson (1988) ter Shavelson in Bolus (1982) na podlagi svojih študij ugotavljajo, kakšen je odnos med splošno/specifično samopodobo in specifičnimi dosežki. Splošna samopodoba ni pod vplivom verbalnih, matematičnih in šolskih dosežkov. Samo verbalni dosežki imajo pozitiven vpliv na verbalno samopodobo, samo matematični dosežki imajo pozitiven vpliv na matematično samopodobo in samo akademski dosežki imajo pozitiven vpliv na akademsko samopodobo.

Študije, ki so bile narejene skozi različna obsežna področja (npr. branje, pisanje, matematika) na otrocih in mladostnikih, so pokazale pomembne in pozitivne korelacije tudi med učnim dosežkom in samoučinkovitostjo (Lent, Brown in Larkin, 1986; Multon, Brown in Lent, 1991; Pajares, 1996). Bouffard-Bouchard, Parent in Larivée (1991) so odkrili, da so učenci srednje šole z visoko samoučinkovitostjo pri reševanju problema dosegli višje dosežke, bili so namreč bolj nadzorovalni in vztrajni v primerjavi z učenci z nižjo samoučinkovitostjo. Collins (1982) je identificiral otroke z nizko, visoko in srednjo matematično zmožnostjo, ki imajo ali visoko ali nizko matematično samoučinkovitost. Po navodilih so otrokom dali za reševanje nov problem in priložnost za ponovno obdelavo tistega, kar so zgrešili. Collins poroča, da je bila matematična zmožnost povezana z dosežki, vendar so otroci z višjo samoučinkovitostjo zaključili več nalog oz. problemov pravilno in so ponovno obdelali tudi več tistih problemov, ki so jih zgrešili. Pajares in Miller (1994) sta dokazala, da matematična samoučinkovitost lahko napove učenčevo matematično samopodobo, vendar ne izključujeta možnosti, da samopodoba lahko vključuje komponento samoučinkovitosti. Na podlagi izsledkov opravljene študije Marsh, Walker, in Debus (1991) opozarjajo, da samoučinkovitost ni tisti konstrukt, ki po sebi vpliva na prihodnje vedenje, ampak da ima to vlogo samopodoba, saj namreč le-ta vključuje tako pričakovanja glede dosežkov, kot tudi vrednotenje teh pričakovanj.

Študija, ki so jo izvedli Metalsky, Joiner, Hardin in Abramson (1993) je pokazala, da so med študenti, ki so prejeli nizko oceno, tisti, ki so vrednotili negativne dosežke oz. dogodke kot stabilne in globalne faktorje (bili so torej pesimisti), pričakovali tudi slabe rezultate v prihodnosti. Pozitivno korelacijo med optimizmom in učnimi dosežki je v raziskavi potrdil tudi Steinwall (2006). Smith, Pope, Rhodewalt in Poulton (1989) so ugotovili, da imajo optimistični posamezniki tudi boljše samopodobo oz. boljše mnenje o sebi. Optimizem pa je povezan tudi s samoučinkovitostjo, kar so v raziskavi ugotovili Bernard, Hutchison, Lavin in Pennington (1996).

Z našo raziskavo smo želele ugotoviti, ali obstaja povezava med učnim uspehom in konstrukti optimizma, samoučinkovitosti ter samopodobe, oziroma kako se te povezave kažejo v dosedanjih in napovedanih ocenah dijakov četrtega letnika srednje šole. Ker imajo v današnjem času učenci večjo možnost izbire študija, se za

dosego teh ciljev hočejo tudi potruditi, zato je pomembno ugotoviti, ali prej omenjeni konstrukti vplivajo na doseganje želenih ciljev.

Marsh in O'Neill (1984) sta poročala, da je matematična samopodoba pri srednješolskih učencih močno povezana z njihovimi matematičnimi uspehi oz. dosežki. Povezanost učne uspešnosti in samopodobe je v raziskavi potrdila tudi A. Avsec (2007). Na podlagi tega lahko pričakujemo, da bodo imeli dijaki, ki so imeli višje dosedanje ocene iz predmetov matematike, slovenščine in tujega jezika tudi višjo samopodobo na teh področjih.

Nadalje smo predvidevale, da si bodo dijaki, ki bodo na lestvici optimizma in specifičnih samopodob dosegli višje rezultate in bodo imeli večji občutek samoučinkovitosti, tudi v prihodnosti postavljali višje cilje. Optimistični posamezniki bodo torej napovedali višje ocene od dosedanjih, medtem ko bodo napovedane ocene pesimističnih dijakov enake ali nižje od dosedanjih. Definicija optimizma namreč pravi, da so ljudje optimistični, ko pripisujejo probleme v njihovih življenjih trenutnim, specifičnim in zunanjim vzrokom (Buchahnan in Seligman, 1995). Študija, ki jo je izvedel Metalsky s kolegi (1993) je pokazala, da so med študenti, ki so prejeli nizko oceno, tisti, ki so vrednotili negativne dosežke oz. dogodke kot stabilne in globalne faktorje, torej ki so bili bolj pesimistični, pričakovali slabe rezultate tudi v prihodnosti. Optimizem pa se povezuje tudi s samoučinkovitostjo (Bernard idr., 1996), ki vključuje tako pričakovanje učinkovitosti kot pričakovanje izida (Bandura, 1977). Pričakujemo tudi, da bo napovedano oceno pri posameznem predmetu najbolje napovedovala specifična samopodoba (torej oceno na maturi iz matematike matematična samopodoba) in akademska samopodoba, medtem ko splošna samopodoba ne. Avtorji namreč ugotavljajo, da akademska samopodoba višje korelira z akademskimi dosežki in drugim akademskim vedenjem v primerjavi s splošno samopodobo (Marsh idr., 1988; Shavelson in Bolus, 1982). Na podlagi tega sklepamo, da bi specifični samopodobi (matematična in verbalna) in akademska samopodoba imeli večjo napovedno moč pri napovedovanju ocen iz posameznih predmetov kot splošna samopodoba. V raziskavo smo vključile splošno samoučinkovitost, saj so nas zanimale predvsem splošne osebne lastnosti, avtorji pa med drugim tudi ugotavljajo, da je splošna samoučinkovitost bolj stabilna mera kot specifična samoučinkovitost (Eden 1988; Frlec in Vidmar, 2001; Gardner, Donald in Pierce 1998).

Na osnovi preteklih raziskav smo oblikovale naslednje hipoteze:

1. Dijaki, ki so imeli višje dosedanje ocene iz predmetov matematika, slovenščina in tuj jezik, bodo imeli višjo samopodobo na teh področjih.
2. Dijaki, ki bodo na lestvici optimizma dosegli višje rezultate in bodo imeli večji občutek samoučinkovitosti ter višjo specifično samopodobo, si bodo tudi v prihodnje postavljali višje cilje.

Metoda

Udeleženci

V raziskavo je bilo priložnostno vključenih 100 dijakov, od tega 56 dijakov gimnazijskega programa (ekonomska gimnazija na Ekonomski šoli Murska Sobota in Gimnazija Novo mesto) in 44 dijakov poklicnega programa (ekonomski tehnik na Ekonomski šoli Murska Sobota). Dijaki so bili v času testiranja stari 17–20 let ($M = 18,05$). Osemindvajset udeležencev je bilo moškega spola (17 iz gimnazijskega programa in 11 iz poklicnega programa), 72 pa ženskega (39 iz gimnazijskega programa in 33 iz poklicnega programa).

Pripomočki

Pri raziskavi smo uporabili lestvico GSE in vprašalnika LOT-R ter SD-QIII. Poleg tega pa so dijaki morali navesti končni uspeh in ocene pri slovenščini, matematiki in tujem jeziku v tretjem letniku. Za omenjene predmete so morali tudi napovedati oceno na maturi.

Vprašalnik optimizma LOT-R (Life Orientation Test - Revised; Scheier idr., 1994) meri razpoloženjski optimizem, za katerega je značilno pričakovanje pozitivnih izidov v prihodnosti. Korelira z vsemi pomembnimi spremenljivkami pozitivne psihologije (srečo, psihičnim blagostanjem, pozitivnim in negativnim afektom, upanjem) in z nekaterimi pomembnimi dimenzijami osebnosti (nevroticizmom, ekstravertnostjo). Vprašalnik vsebuje 12 postavk, štiri pozitivne, štiri negativne in štiri, ki služijo kot polnilo. Oseba mora na petstopenjski lestvici od 1 (popolnoma se strinjam) do 5 (popolnoma se ne strinjam) oceniti, v kolikšni meri je posamezna izjava zanj značilna. Zanesljivost vprašalnika znaša 0,70.

Vprašalnik samopodobe SDQIII (The Self-Description Questionnaire III; Marsh in O' Neill, 1984) je posebej prirejen za merjenje samopodobe v poznem mladostništvu in odraslosti in temelji na predhodnih oblikah vprašalnika SDQ. Vprašalnik vsebuje 136 postavk in meri 13 vidikov samopodobe: splošna samopodoba, akademska samopodoba, matematična samopodoba, verbalna samopodoba, telesne sposobnosti, čustvena stabilnost, ustvarjalnost, zunanji videz, odnosi z vrstniki istega spola, odnosi z vrstniki nasprotnega spola, odnosi s starši, religija in iskrenost. Preizkušanci vrednotijo postavke na lestvici od 1 (sploh ne drži) do 6 (popolnoma drži). Lestvice vsebujejo od 10 do 12 postavk, pri čemer se približno polovica točkuje obratno. Raziskave, narejene na slovenskem vzorcu, kažejo povprečno korelacijo med lestvicami ($r = 0,24$), pri čemer najmanj korelirajo matematične sposobnosti in verbalne sposobnosti ($r = -0,04$), najbolj pa zunanji videz in odnosi z nasprotnim spolom ($r = 0,57$). Najvišje korelacije so med splošno samopodobo in njenimi specifičnimi področji, najvišja z zunanjim videzom ($r = 0,65$) (Avsec, 2007).

Zanesljivost vprašalnika za lestvico splošne samopodobe znaša 0,90, za lestvico akademske samopodobe 0,87, za lestvico matematične samopodobe 0,89 in 0,77 za lestvico verbalne samopodobe.

Lestvica splošne samoučinkovitosti GSE (Generalized Self-Efficacy Scale; Jerusalem in Schwarzer, 1992) meri optimistična samoprepičanja za spopadanje z nekaterimi težavnimi nalogami v življenju. V nasprotju z drugimi lestvicami, ki so bile sestavljene za ocenjevanje optimizma, se GSE nanaša na osebno delovanje, tj. prepričanja, da so posameznikove akcije odgovorne za uspešne izide. Sestavlja ga 10 postavk, ki jih morajo udeleženci ovrednotiti na lestvici od 1 (sploh ne velja) do 4 (popolnoma velja). Končni dosežek je vsota vseh odgovorov. Lestvica je tudi notranje konsistentna (zanesljivost znaša 0,85).

Postopek

Udeleženci so v času pouka izpolnili vprašalnike GSE, SDQIII in LOT-R. Podali so tudi ocene tretjega letnika iz glavnih predmetov srednjih šol, torej iz matematike, slovenščine in tujega jezika, nato pa so zapisali ocene, ki jih bodo po svojem mnenju dosegli na maturi pri teh osnovnih predmetih. Izpolnjevanje vprašalnikov je bilo časovno neomejeno. Dijaki so imeli na vprašalnikih napisana navodila, na voljo jim je bila tudi vodja (profesorica psihologije na šoli) za morebitna dodatna pojasnila.

Rezultati

Tabela 1 prikazuje deskriptivno statistiko za optimizem, samoučinkovitost, splošno samopodobo, verbalno samopodobo, matematično samopodobo, akademsko samopodobo, napovedane ocene na maturi za posamezne predmete (matematika, slovenščina in tuj jezik), dosežene ocene v tretjem letniku iz posameznih predmetov (matematika, slovenščina in tuj jezik) ter splošni uspeh v tretjem letniku. Koeficienti asimetrije in sploščenosti nam povedo, da se distribucije merjenih spremenljivk približujejo normalni. Spremenljivke ocene pri slovenščini, matematiki in tujem jeziku, splošni uspeh v tretjem letniku ter napovedane ocene na maturi smo obravnavale na intervalnem merskem nivoju. Omenimo naj še, da lahko dijaki poklicnih šol na maturi iz slovenščine dosežejo največ osem točk, pri tujem jeziku in matematiki pa pet točk. Dijaki gimnazije pa lahko dosežejo na maturi pri omenjenih predmetih največ osem točk (če opravljajo maturo na višjem nivoju).

V nadaljevanju predstavljamo povezanosti med spremenljivkami. Podatki v tabeli 2 so relevantni za potrditev prve hipoteze. Rezultati analize kažejo na zmerne do srednje korelacije (0,31–0,67) med ocenami pri posameznem predmetu in splošnem uspehu s specifičnimi področji samopodobe. Ocene pri matematiki se pomembno pozitivno povezujejo z matematično samopodobo, s katero lahko pojasnimo kar 45 %

Tabela 1. Opisne statistike optimizma, samoučinkovitosti, štirih področij samopodobe, napovedanih ocen na maturi, ocen v tretjem letniku in splošnega uspeha v tretjem letniku

spremenljivka	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>KA</i>	<i>KS</i>
optimizem	19,44	4,69	-0,13	-0,28
samoučinkovitost	28,92	4,84	-0,28	0,05
splošna samopodoba	52,34	11,73	-0,73	-0,06
akademska samopodoba	37,19	9,48	0,13	-0,28
matematična samopodoba	32,66	12,28	0,11	-1,05
verbalna samopodoba	42,57	7,23	0,00	-0,16
napovedana ocena na maturi (SLO)	5,07	1,42	0,09	0,16
napovedana ocena na maturi (MAT)	3,43	1,17	0,43	-0,54
napovedana ocena na maturi (TJ)	4,03	1,46	0,70	0,29
ocena v 3. letniku (SLO)	2,82	0,76	0,46	-0,65
ocena v 3. letniku (MAT)	2,78	0,81	0,66	-0,50
ocena v 3. letniku (TJ)	3,20	0,96	0,35	-0,83
splošni uspeh v 3. letniku	3,34	0,62	0,12	-0,10

Opombe: *N* = 100; *KA* = koeficient asimetrije, *KS* = koeficient sploščenosti, SLO = slovenščina, MAT = matematika, TJ = tuj jezik.

variance ocene pri matematiki v tretjem letniku. Ocene pri slovenščini se prav tako pomembno pozitivno povezujejo z verbalno samopodobo, ki pojasnjuje 10 % variance ocene slovenščine v tretjem letniku. Ocena pri tujem jeziku se pomembno pozitivno povezuje z akademsko samopodobo, vendar pa lahko na podlagi akademske samopodobe pojasnimo le 0,03 % variance ocene pri tujem jeziku v tretjem letniku. Splošni uspeh v tretjem letniku se pomembno pozitivno povezuje z matematično samopodobo, še bolj pa z akademsko samopodobo, s katero lahko pojasnimo 25 % variance upeha v tretjem letniku. Iz rezultatov lahko torej sklepamo, da višje kot bodo ocene pri posameznem predmetu oziroma splošni uspeh, višja bo specifična samopodoba. V tabeli so navedene še druge pomembne korelacije med spremenljivkami, vendar pa te za našo raziskavo niso signifikantne. Tako kot ocene v tretjem letniku pa se tudi napovedane ocene na maturi povezujejo z različnimi področji samopodobe. Napovedana ocena na maturi iz slovenščine se statistično pomembno povezuje s splošno, matematično in verbalno samopodobo, najbolj pa z akademsko samopodobo ($r = 0,45$), ki pojasni 20 % variance napovedane ocene na maturi iz slovenščine. Z napovedano oceno na maturi iz matematike statistično pomembno korelirata akademska ($r = 0,36$) in matematična samopodoba ($r = 0,65$); slednja pojasni 42 % variance napovedane ocene na maturi iz matematike. Napovedana ocena na maturi pri tujem jeziku statistično pomembno korelira samo z akademsko samopodobo, ki pojasni samo 3,6 % napovedane ocene na maturi iz tujega jezika.

Tabela 2. Spearmanovi koeficienti korelacije doseženih ocen iz tretjega letnika ter napovedanih ocen pri maturi iz slovensčine, matematike in tujega jezika s štirimi področji samopodob, optimizmom in samoučinkovitostjo.

	splošna samopodoba	akademsko samopodoba	matematična samopodoba	verbalna samopodoba	optimizem	samo-učinkovitost
ocena v 3. letniku (SLO)	0,07	0,38**	0,23*	0,31**	0,05	0,04
ocena v 3. letniku (MAT)	0,18*	0,45**	0,67**	0,18*	0,29**	0,23*
ocena v 3. letniku (TJ)	-0,01	0,18*	-0,09	0,06	-0,04	0,20*
splošni uspeh v 3. letniku	0,15	0,50**	0,26**	0,17*	0,17*	0,17*
nap. ocena na maturi (SLO)	0,22*	0,45**	0,37**	0,28**	0,24**	0,28**
nap. ocena na maturi (MAT)	0,16	0,36**	0,65**	0,11	0,27**	0,38**
nap. ocena na maturi (TJ)	-0,01	0,19*	0,02	0,10	0,02	0,24**

Opombe: Nap. ocena pomeni napovedana ocena. SLO = slovensčina, MAT = matematika, TJ = tuj jezik.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

V tabeli 2 so prikazane tudi korelacije ocen v tretjem letniku pri posameznih predmetih in napovedanih ocen na maturi z optimizmom in samoučinkovitostjo. Optimizem se pomembno pozitivno povezuje le z oceno pri matematiki v tretjem letniku ($r = 0,29$), splošnim uspehom v tretjem letniku ($r = 0,17$) in z napovedanimi ocenami na maturi pri slovenščini ($r = 0,24$) in matematiki ($r = 0,27$). Samoučinkovitost pa se pomembno pozitivno povezuje z napovedanimi ocenami na maturi pri vseh predmetih, s splošnim uspehom v tretjem letniku in ocenami v tretjem letniku pri matematiki in tujem jeziku, korelacija med oceno v tretjem letniku pri slovenščini in samoučinkovitostjo pa je skoraj ničelna. Povzamemo lahko torej, da se optimizem povezuje predvsem z ocenami pri matematiki in slovenščini, medtem ko z ocenami pri tujem jeziku ne, in da so korelacije med samoučinkovitostjo in ocenami pri posameznih predmetih višje pri napovedanih ocenah na maturi kot pri ocenah v tretjem letniku.

V nadaljevanju prikazujemo rezultate multiplih regresijskih analiz s postopnim vključevanjem posameznih napovednikov. Odvisna spremenljivka je napovedana ocena na maturi iz posameznih predmetov (slovenščina, matematika in tuji jezik), neodvisne pa rezultat na vprašalniku samopodobe (SDQIII-verbalne, akademske in matematične) in optimizma (LOT-R), lestvici samoučinkovitosti (GSE) in dosežene ocene v tretjem letniku iz posameznih predmetov (slovenščina, matematika in tuji jezik). Odločile smo se za vključenost samo specifičnih samopodob in ne splošnih, ker so specifične vezane samo na šolsko področje, medtem ko se splošna samopodoba nanaša na predstavo o sebi na sploh.

Kot lahko vidimo iz tabele 3, so bili vsi regresijski modeli statistično pomembni. To pomeni, da lahko na podlagi rezultata na optimizmu, samoučinkovitosti, specifičnih samopodobah in doseženih ocen v tretjem letniku napovemo oceno na maturi pri slovenščini. Vendar pa k napovedovanju največ prinese ravno ocena pri slovenščini v tretjem letniku, medtem ko specifične samopodobe, optimizem in samoučinkovitost nimajo pomembnega vpliva pri napovedovanju, ampak samo zvišajo odstotek pojasnjene variance. Z vključenostjo vseh neodvisnih spremenljivk lahko tako pojasnimo 24 % variance pri napovedovanju ocene na maturi iz slovenščine.

V tabeli 4 so prikazani regresijski modeli za napovedovanje ocen na maturi iz matematike. Vidimo lahko, da so vsi modeli statistično pomembni. Matematična samopodoba pomembno napoveduje oceno na maturi iz matematike in ostaja pomemben prediktor tudi ob vključenosti optimizma v model. Poleg matematične samopodobe pa ima pomembno napovedno vrednost tudi ocena pri matematiki v tretjem letniku, ki pa izgubi svojo napovedno moč ob vključitvi specifičnih samopodob in samoučinkovitosti v model, vendar pa kljub temu ostaja pomemben prediktor. Ostale specifične samopodobe in samoučinkovitost pa nimajo pomembne napovedne vrednosti. Na podlagi vseh neodvisnih spremenljivk lahko pojasnimo kar 42,1 % variance pri napovedovanju ocen na maturi iz matematike.

Tabela 3. Napovedovanje ocen na maturi pri slovenščini (SLO) glede na optimizem, samoučinkovitost, specifične samopodobe in ocen pri slovenščini iz tretjega letnika

	β	R	R^2	spremembe R^2		
				ΔR^2	F	p
model 1		0,332	0,110**	0,110	12,155	0,001
ocena v 3. letniku (SLO)	0,332**					
model 2		0,489	0,239**	0,129	3,975	0,005
ocena v 3. letniku (SLO)	0,225*					
samoučinkovitost	0,160					
akademska samopodoba	0,184					
matematična samopodoba	0,118					
verbalna samopodoba	0,004					
model 3		0,490	0,240**	0,001	0,129	0,720
ocena v 3. letniku (SLO)	0,226*					
samoučinkovitost	0,148					
akademska samopodoba	0,181					
matematična samopodoba	0,110					
verbalna samopodoba	0,001					
optimizem	0,038					

Opombe: ΔR^2 = sprememba količnika determinacije pri vključitvi dodatne spremenljivke v model.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Tabela 4. Napovedovanje ocen na maturi pri matematiki (MAT) glede na optimizem, samoučinkovitost, specifične samopodobe in ocen pri matematiki iz tretjega letnika

	β	R	R^2	spremembe R^2		
				ΔR^2	F	p
model 1		0,533	0,284**	0,284	38,932	0,001
ocena v 3. letniku (MAT)	0,533**					
model 2		0,649	0,421**	0,136	5,533	0,000
ocena v 3. letniku (MAT)	0,233*					
samoučinkovitost	0,136					
akademska samopodoba	0,013					
matematična samopodoba	0,412**					
verbalna samopodoba	-0,095					
model 3		0,649	0,421**	0,000	0,061	0,805
ocena v 3. letniku (MAT)	0,233*					
samoučinkovitost	0,143					
akademska samopodoba	0,015					
matematična samopodoba	0,416**					
verbalna samopodoba	-0,094					
optimizem	-0,023					

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Iz tabele 5 je razvidno, da je napoved odvisne spremenljivke (napovedane ocene na maturi iz tujega jezika) pri vseh modelih pomembna, in da z njimi lahko pojasnimo 34,4 % variance pri napovedovanju ocen na maturi pri tujem jeziku. Pomembno napovedno vrednost imajo samo ocene pri tujem jeziku v tretjem letniku, ostale neodvisne spremenljivke (specifične samopodobe, samoučinkovitost in optimizem) pa pomembno ne napovedujejo ocen na maturi iz tujega jezika. Samoučinkovitost ima sicer nekoliko višjo napovedno vrednost od ostalih odvisnih spremenljivk, vendar pa vseeno ni pomemben prediktor.

Tabela 5. *Napovedovanje ocen na maturi pri tujem jeziku (TJ) glede na optimizem, samoučinkovitost, specifične samopodobe in ocen pri tujem jeziku iz tretjega letnika*

	β	R	R^2	spremembe R^2		
				ΔR^2	F	p
model 1		0,556	0,309**	0,309	43,771	0,000
ocena v 3. letniku (TJ)	0,556**					
model 2		0,586	0,343**	0,034	31,230	0,303
ocena v 3. letniku (TJ)	0,513**					
samoučinkovitost	0,169					
akademska samopodoba	0,070					
matematična samopodoba	-0,041					
verbalna samopodoba	-0,003					
model 3		0,586	0,343**	0,000	0,040	0,841
ocena v 3. letniku (TJ)	0,510**					
samoučinkovitost	0,176					
akademska samopodoba	0,073					
matematična samopodoba	-0,038					
verbalna samopodoba	-0,002					
optimizem	-0,020					

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Pri tem moramo poudariti, da imajo najvišjo napovedno moč pri vseh modelih ravno ocene iz tretjega letnika. Samo na podlagi ocen iz preteklega leta lahko pojasnimo 11 % variance napovedane ocene na maturi iz slovenščine, 28,4 % variance napovedane ocene na maturi iz matematike in 30,9 % variance napovedane ocene na maturi iz tujega jezika. Od specifičnih samopodob ima pomembno napovedno vrednost samo matematična samopodoba (pri napovedovanju ocen pri matematiki), medtem ko nimata ostali samopodobi (verbalna in akademska) nikjer pomembne napovedne vrednosti. Tudi samoučinkovitost in optimizem bistveno ne napovedujeta ocene na maturi pri posameznih predmetih. Omenimo naj, da smo naredile tudi regresijsko analizo, kjer smo namesto specifičnih samopodob vključile samo splošno, vendar pa ker slednja ni bila pomemben napovednik ocen na maturi in ker je hierarhično višje od specifičnih samopodob (pojasni tudi manj variance pri napovedovanju), rezultatov te analize ne prikazujemo. Prav tako smo naredile

analizo posebej za dijake poklicne šole in gimnazijce, torej glede na smer šolanja. Rezultati po skupinah glede na smer šolanja se niso bistveno razlikovali od skupnih rezultatov.

Razprava

Rezultati so potrdili naša pričakovanja, da bodo dijaki z višjimi doseganji ocenami na posameznih področjih imeli višjo specifično samopodobo, in da si bodo dijaki, ki so bolj optimistični, samoučinkoviti in imajo višjo specifično samopodobo tudi v prihodnosti postavljali višje cilje.

Izsledki naše raziskave so torej potrdili naša predvidevanja, da bodo imeli dijaki z višjimi doseganji ocenami na določenih področjih višjo specifično samopodobo, saj analize kažejo na obstoj zmernih do srednjih korelacij med ocenami pri posameznem predmetu in specifičnimi področji samopodobe. Analize rezultatov namreč kažejo na obstoj pomembnih korelacij med ocenami pri slovenščini in verbalno samopodobo, prav tako pa tudi med ocenami pri matematiki in matematično samopodobo. Slednja ugotovitev se sklada z ugotovitvami Marsha in O'Neilla (1984). Tudi onadva sta namreč poročala o obstoju povezave med matematični uspehi oz. dosežki in matematično samopodobo pri srednješolcih. V naši raziskavi pa se pomembno povezuje tudi končni uspeh v tretjem letniku in akademska in matematična samopodoba, kar je v svoji raziskavi na slovenskem vzorcu potrdila tudi že Avsec (2007). Iz izsledkov lahko sklepamo, da imajo posamezniki z višjimi dosežki na posameznih področjih tudi višjo specifično samopodobo. Ker specifična samopodoba odraža pretekle izkušnje, dosežke na nekem specifičnem področju (Markus in Wurf, 1987), ima npr. oseba zato, ker je bila uspešna na matematičnem področju in je tu dosegala uspešne cilje, temu primerno tudi višjo matematično samopodobo. Specifična samopodoba pa ni le posledica dosežkov na nekem področju, pač pa je lahko tudi vzrok za njihovo napovedovanje. Rezultati naše raziskave namreč kažejo, da se s samopodobo poleg preteklih dosežkov povezuje tudi njihovo napovedovanje. Z akademsko samopodobo se povezuje napovedana ocena na maturi iz slovenščine, tujega jezika in matematike, poleg tega pa se napovedana ocena na maturi iz matematike povezuje tudi z matematično samopodobo. Dijaki, ki imajo npr. višjo akademsko samopodobo, bodo zaradi nje tudi v prihodnosti (na maturi) napovedovali višje ocene tako pri slovenščini, matematiki in tujem jeziku. Dijaki, ki so si torej izoblikovali sklop predstav in prepričanj, da so učno kompetentni, si bodo tudi v prihodnosti postavljali oz. napovedovali višje cilje. Prav tako si bodo osebe, ki so si v preteklih situacijah oblikovale samopodobo, ki vključuje prepričanje o kompetentnosti na matematičnem področju, zato na tem področju postavljale višje cilje.

Rezultati naše raziskave pa le delno potrjujejo naše napovedi, da si bodo dijaki, ki so bolj optimistični, samoučinkoviti in imajo višjo specifično samopodobo, tudi v prihodnosti postavljali višje cilje, saj so ti konstrukti skupaj z ocenami iz prejšnjih let pri posameznem predmetu pomembno napovedovali ocene na maturi, vendar le pri nekaterih predmetih. Rezultati kažejo, da se z napovedovanjem ocen na maturi

najbolj povezuje dosežena ocena v tretjem letniku. Dijaki, ki so dosegli višje ocene v tretjem letniku, so tudi na maturi pričakovali višje ocene. Z vključenostjo specifičnih samopodob in samoučinkovitosti v model pa pomembno izboljšamo napoved odvisne spremenljivke, razen pri napovedovanju ocen na maturi pri tujem jeziku, kjer ostaja edini pomemben napovednik ocena iz tretjega letnika. Pri napovedovanju ocen na maturi pri matematiki je pomemben prediktor tudi matematična samopodoba, ki pa z vključenostjo v model zmanjša napovedno vrednost ocene iz tretjega letnika. Oba pa ostajata pomembna prediktorja ob vključenosti optimizma v model. Rezultati se torej skladajo z našimi pričakovanji in ugotovitvami študij, da matematična samopodoba višje korelira z matematičnimi dosežki kot drugimi (Marsh idr., 1988; Shavelson in Bolus, 1982), na podlagi česar lahko sklepamo, da ima matematična samopodoba večjo napovedno moč kot druge samopodobe pri napovedovanju ocen na maturi iz matematike.

Kot smo že omenile, je vključenost specifičnih samopodob pri napovedovanju ocen na maturi pri slovenščini pomembno izboljšala napoved. Vendar pa nobena specifična samopodoba ni pomemben prediktor pri napovedovanju ocen na maturi pri slovenščini. Predvidevale smo, da bo verbalna samopodoba napovedovala oceno na maturi iz slovenščine, saj naj bi verbalni dosežki imeli pozitiven vpliv na verbalno samopodobo (Marsh idr., 1988; Shavelson in Bolus, 1982). Na podlagi strukture predmeta slovenščine v srednji šoli bi lahko rekli, da preverjanje znanja ne vključuje samo verbalne spodobnosti, ampak tudi druge, ki so pomembne za dober dosežek pri tem predmetu. Verbalna samopodoba sicer pomembno korelira z ocenami pri slovenščini v tretjem letniku in ocenami na maturi, vendar je ta vrednost zmerna. Potrdile smo tudi pričakovanja o večji napovedni vrednosti akademske samopodobe kot splošne; slednja namreč ni pomemben napovednik ocen na maturi pri nobenem predmetu. Pri šolskih uspehih je torej bolj pomembna akademska samopodoba kot splošna, kar ugotavljajo že drugi avtorji (Marsh idr., 1988; Shavelson in Bolus, 1982).

Zadnji konstrukt, ki smo ga vključile v model, je bil optimizem. Optimisti, ki v prihodnosti pričakujejo pozitivne izide (Scheier idr., 1994), so v ciljno usmerjenem vedenju vztrajni in posledično tudi uspešnejši pri samem doseganju ciljev (Scheier in Carver, 1985). Zaradi prepričanja, da so cilji dosegljivi, si v prihodnosti postavljajo tudi višje cilje. Nasprotno pa pesimisti, ki v prihodnosti pričakujejo, da se jim bodo zgodile slabe stvari oz. se jim cilji zdijo nedosegljivi, prej obupajo (Scheier in Carver, 1985) in dosegajo slabše rezultate. Zato si bodo tudi v prihodnosti postavljali nižje cilje, kar je v raziskavi potrdil že Metalsky s kolegi (1993). Vendar pa rezultati kažejo nizko napovedno vrednost optimizma pri predmetih. Z vključenostjo tega konstrukta v model namreč pomembno ne izboljšamo napovedi. Steinwall (2006) je v svoji raziskavi potrdil pomembno pozitivno korelacijo med optimizmom in učnimi dosežki, kar ugotavljajo tudi naši rezultati pri predmetu matematika (glej tabelo 2). Optimizem se torej pomembno pozitivno povezuje z ocenami v tretjem letniku kot tudi z napovedanimi ocenami na maturi (pri matematiki in slovenščini), vendar pa nima pomembne napovedne vrednosti pri napovedovanju ocen na maturi.

Ker imajo v modelih večjo napovedno vrednost ocene pri posameznih predmetih v tretjem letniku in specifične samopodobe, ki tudi višje korelirajo z napovedanimi ocenami na maturi (glej tabelo 2), je verjetno tak rezultat pri optimizmu posledica višje povezanosti napovedanih ocen na maturi s specifičnimi samopodobami in ocenami v tretjem letniku kot z optimizmom. Lahko pa je to posledica tudi tega, da je optimizem bolj splošen konstrukt, ki zajema celotno delovanje. Optimizem namreč odraža pričakovanja dobrih stvari na splošno v življenju (Scheier idr., 1994) in morda ni toliko vezan na specifično področje napovedovanja ocen na maturi.

Bolj kot optimizem se morda na napovedovanje ocen nanaša samoučinkovitost, ki je bolj specifičen konstrukt in je bolj vezan na določeno področje (Schunk, 1991). Naši rezultati sicer kažejo, da samoučinkovitost skupaj s specifičnimi samopodobami izboljša napoved ocene na maturi (razen pri napovedovanju ocen iz tujega jezika), vendar pa sama po sebi ni pomemben prediktor ocen na maturi pri nobenem predmetu. Samoučinkovitost ima torej skupaj s specifičnimi samopodobami večjo prediktivno vrednost kot optimizem, vendar pa prav tako ni pomemben prediktor ocena na maturi, kar lahko razložimo z nižjimi korelacijami samoučinkovitosti z napovedanimi ocenami na maturi v primerjavi s specifičnimi samopodobami in ocenami v tretjem letniku. Rezultati se torej ne skladajo z izsledki drugih študij, ki kažejo, da so osebe, ki se ocenjujejo kot samoučinkovite, v dejavnosti bolj vztrajne in posledično dosegajo boljše rezultate (Bouffard-Bouchard idr., 1991; Collins, 1982; Lent idr., 1986; Multon idr., 1991; Pajares, 1996), in da zato tudi v prihodnosti pričakujejo, da bodo neko dejanje uspešno izvršile in dosegle cilj, ki so si ga zadale (Bandura, 1977). Kot ugotavljajo že drugi avtorji (Marsh idr., 1991) samoučinkovitost ni tisti konstrukt, ki po sebi vpliva na prihodnje vedenje, ampak ima to vlogo samopodoba. Mogoče bi samoučinkovitost predstavljala pomembnega napovednika ocen na maturi, če bi izbrale specifične mere samoučinkovitosti.

Zanimivi so tudi rezultati napovedovanja ocen na maturi pri tujem jeziku. Tu se je pokazalo, da so ocene v tretjem letniku edini pomemben napovednik ocen na maturi pri tem jeziku. Ostali vključeni konstrukti (specifične samopodobe, optimizem in samoučinkovitost) nimajo pomembne napovedne vrednosti. Očitno so za uspeh pri tem predmetu poleg ocen pomembni drugi konstrukti, ki jih v raziskavo nismo vključile. Sicer pa so rezultati razumljivi, saj z ocenami pri tujem jeziku v tretjem letniku in napovedanimi ocenami na maturi pri tujem jeziku korelirata samo akademska samopodoba in samoučinkovitost, vendar so koeficienti korelacije zmerni. Korelacije z drugimi konstrukti so nizke in niso statistično pomembne.

Na podlagi izsledkov torej lahko povzamemo, da si dijaki, ki so bolj samoučinkoviti in imajo hkrati višjo specifično samopodobo, postavljajo višje cilje oz. ocene na maturi glede na dosežene ocene v tretjem letniku pri posameznem predmetu. Vendar pa moramo biti pri zaključevanju previdni, saj lahko to hipotezo samo delno potrdimo. Pomembni napovedniki so namreč ocene v tretjem letniku in specifične samopodobe (od tega samo matematična samopodoba, ostale pa ne), samoučinkovitost in optimizem pa ne.

Dobljenih zaključkov tudi ne smemo enostavno posploševati na celotno populacijo, saj veljajo zgolj za vzorec, na katerem so pridobljeni. V nadaljnjih raziskavah pa bi lahko preučevali tudi, kako se konstrukta samoučinkovitost in samopodoba spreminjata skozi leta šolanja. Glede na to, da je optimizem dokaj stabilen konstrukt, da pa sta samopodoba in samoučinkovitost precej pod vplivom izkušenj in situacij, v katerih se znajdemo, bi bilo zanimivo preučevati, ali se omenjena konstrukta tekom šolanja spreminjata. Prav tako bi v nadaljnjih raziskavah lahko preučevali, ali optimizem, samopodoba in samoučinkovitost vplivajo na izbiro študija. Ali si torej osebe, ki imajo višje izražene te konstrukte, izbirajo bolj zahteven študij? Glede na to, da imajo ljudje s specifičnimi motnjami (npr. cerebralna paraliza, slepota, gluhost ...) do neke mere omejene možnosti šolanja, pa bi lahko tudi ugotavljali, kako je z omenjenimi konstrukti pri njih. Velika omejitev naše raziskave je tudi v tem, da nismo od udeležencev zbrale informacij, ali opravljajo maturo na višjem oz. osnovnem nivoju. Predpostavljale smo namreč intervalno lestvico ocen in enakost enot na lestvicah pri predmetih višje in nižje ravni zahtevnosti, kar pa morda ne drži. Zato je potrebno zaključke obravnavati nekoliko z zadržkom.

V raziskavi smo torej ugotovile, da imajo dijaki z višjimi doseganji dosežki na posameznih področjih višjo specifično samopodobo. Dijaki, ki imajo npr. višje ocene pri slovenščini, imajo tudi višjo verbalno samopodobo. Prav tako smo ugotovile, da si dijaki z višjo samopodobo tudi v prihodnosti postavljajo višje cilje. Dijaki, ki imajo torej višjo samopodobo in so samoučinkoviti, dosegajo na učnem področju višje uspehe, saj so prepričani v svoje sposobnosti in verjamejo, da bodo tudi pri doseganju ciljev v prihodnosti uspešni.

Ugotovile smo, da na pričakovanje učnega uspeha vpliva tako samopodoba, prejšnji dosežki kot samoučinkovitost. Na osnovi naših izsledkov in spoznanj drugih avtorjev lahko sklepamo o pomenu samopodobe in samoučinkovitosti v doseganjih in napovedanih ciljih. Če smo na prejšnjem testu dosegli slab rezultat, se bomo najverjetneje tudi na tem slabše odrezali, saj smo razvili sklop predstav o svoji samopodobi, ki odraža našo (ne)kompetentnost (Bilgin in Akkapulu, 2007; Klassen in Lynch, 2007). Če smo namreč prepričani, da smo nekompetentni in pri doseganju zelenih ciljev neuspešni, se bomo najverjetneje tudi pri tem testu slabše odrezali (Bandura, 1997; Pajares, 1996). Vendar pa svojo neuspešnost na nekem področju lahko kompenziramo na nekem drugem področju, na katerem smo bolj uspešni in se počutimo bolj kompetentne. Posledično se bosta lahko naša specifična samopodoba in samoučinkovitost povečali. Samopodoba in samoučinkovitost sta namreč pod vplivom izkušenj, ki si jih je posameznik pridobil v različnih situacijah, in se lahko spreminjata (Markus in Wurf, 1987).

Zahvala

Rade bi se zahvalile doc. dr. Andreji Avsec za mentorstvo v najširšem pomenu besede in doc. dr. Anji Podlesek za statistične nasvete.

Literatura

- Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti [Psychodiagnostics of Personality]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, oddelek za psihologijo.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bernard, L. C., Hutchison, S., Lavin, A. in Pennington, P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “Big Five” model of personality. *Peer Reviewed Journal*, 3(2), 115–131.
- Bilgin, M. in Akkapulu, E. (2007). Some variables predicting social self-efficacy expectation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 777–788.
- Bouffard-Bouchard, T., Parent, S. in Larivée, S. (1991). Influence of self-efficacy on self-regulation and performance among junior and senior high-school age students. *International Journal of Behavioral Development*, 14, 153–164.
- Buchanan, G. H. in Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Elbaum.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (2000). Optimism, pessimism, and self-regulation. V E. C. Chang (ur.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (str. 31–51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Collins, J. L. (1982). *Self-efficacy and ability in achievement behavior*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Eden, D. (1988). Pygmalion, goal setting, and expectancy: Compatible ways to raise productivity. *Academy of Management Review*, 13, 639–652.
- Frlec, Š. in Vidmar, G. (2001). Preliminarna študija merskih značilnosti Lestvice samoučinkovitosti. *Psihološka obzorja*, 10(1), 9–25.
- Fesel Martinčević, M. (2004). Samoučinkovitost v kontekstu organizacijske psihologije [Self-efficacy in the context of organizational psychology]. *Psihološka obzorja*, 13(3), 77–106.
- Gardner, Donald G., in Jon L. Pierce (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context. *Group and Organizational Management*, 23, 48–70.
- Jerusalem, M. in Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. V R. Schwarzer (ur.), *Self-efficacy: Thought control of action* (str. 195–213). Washington, DC: Hemisphere.
- Klassen, R. M. in Lynch, S. L. (2007). Self-efficacy from the perspective of adolescents with LD and their specialist teachers. *Journal of Learning Disabilities*, 40(6), 494–507.
- Lent, R. W., Brown, S. D. in Larkin, K. C. (1986). Self-efficacy in the prediction of academic performance and perceived career options. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 265–269.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- Markus, H. in Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
- Marsh, H. W. in O’Neill, R. (1984). Self Description Questionnaire III: The construct validity of multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of*

- Educational Measurement*, 21, 153–174.
- Marsh, H. W., Bryne, B. M. in Shavelson, R. J. (1988). A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 366–380.
- Marsh, H. W., Walker, R. in Debus, R. (1991). Subject-specific components of academic self-concept and self-efficacy. *Contemporary Educational Psychology*, 16(4), 331–345.
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S. in Abramson, L.Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 101–109.
- Multon, K. D., Brown, S. D. in Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30–38.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1996). *Psihologija [Psychology]*. Ljubljana: Educey.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543–578.
- Pajares, F. in Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86(2), 193–203.
- Shavelson, R. J. in Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3–17.
- Scheier, M. F. in Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M.F. in Carver, C.S. (1992). Effects of optimism or psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. in Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychology*, 26, 207–231.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F. in Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640–648.
- Steinwall, M. R. (2006). Multimedia training for employee optimism competencies: Confidence, control, self-awareness, and success. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Science*, 67(4-A), 1436.
- Wigfield, A. in Karpathian, M. (1991). Who am I and what can I do? Children's self-concepts and motivation in achievement situations. *Educational Psychology*, 26, 233–261.

9. Dnevi slovenskih psihologov, Portorož 2009

Mojca Vizjak Pavšič¹*, Julija Pelc², Brigita Žugman³

¹Društvo psihologov Slovenije, Ljubljana

²Osnovna šola Janka Kersnika Brdo, Lukovica

³Center za socialno delo Ljubljana Šiška

Report from the 9th Conference of Slovenian Psychologists, Portorož 2009

Mojca Vizjak Pavšič¹*, Julija Pelc², Brigita Žugman³

¹Slovenian Psychological Association, Ljubljana, Slovenia

²Janko Kersnik Elementary School Brdo, Lukovica, Slovenia

³Center for Social Work Ljubljana Šiška, Slovenia

Ključne besede: Dnevi slovenskih psihologov, konference, poročila

Key words: Days of Slovenian psychologists, conferences, reports

9. Dnevi slovenskih psihologov so potekali v organizaciji Društva psihologov Slovenije od 3. do 4. aprila 2009 v Kongresnem centru Portus v Hotelu Slovenija v Portorožu z osrednjo temo *Duševno zdravje in telesna aktivnost*. Raziskave dokazujejo, da redna telesna vadba ne izboljšuje le telesnega zdravja (Lee, Hsieh in Paffenbarger, 1995), temveč ima pomembne učinke tudi na duševno zdravje, med drugim zmanjšuje anksioznost in depresivnost ter izboljša posameznikovo samopodobo in splošno razpoloženje (DiLorenzo idr., 1999; Moses, Steptoe, Mathews in Edwards, 1989). Konference so se udeležili psihologi iz vse Slovenije, ki delujejo na različnih področjih psihološke dejavnosti kot šolski psihologi, klinični psihologi in psihoterapevti, v svetovalnih službah in v socialnem varstvu, v javni upravi, v gospodarstvu in na področju medicine dela, na področjih zaposlovanja, športa, obrambe in drugje. Pester strokovni program in nosilno temo konference je v uvodnem nagovoru predstavila predsednica Društva psihologov Slovenije dr. Mojca Vizjak Pavšič.

Tema letošnjega osrednjega strokovnega srečanja slovenskih psihologov se je glede na veliko zanimanje udeležencev in poglobljene diskusije pokazala kot izjemno aktualna, še posebej zaradi zaskrbljujočih ugotovitev slovenskih in evrop-

*Naslov / address: dr. Mojca Vizjak Pavšič, Društvo psihologov Slovenije, Ulica Stare pravde 2, Ljubljana, e-mail: mojca.pavsic@guest.arnes.si

skih raziskovalcev, da se je v zadnjih petih letih izjemno povečal delež časa, ki ga mladostniki preživijo pred računalniškimi in televizijskimi zasloni, hkrati pa se je zmanjšal obseg časa, ki ga namenjajo športnim dejavnostim ter obseg časa, ki ga preživijo s prijatelji, kar zmanjšuje komunikacijske in socialne veščine mladih. Kot je v svojem prispevku z naslovom *Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev* opozorila izr. prof. dr. Marjeta Kovač s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, je enako zaskrbljujoč porast telesne teže, ki dobiva v razvitem svetu že epidemiološke razsežnosti, saj se je v zadnjem desetletju prevalenca debelosti v zahodnih državah več kot podvojila. Predvidevajo, da postane med prebivalci Evropske skupnosti vsako leto novih 400.000 otrok pretežkih ali debelih. Zdravstvena tveganja zaradi debelosti so tudi pri otrocih številna – hiperinzulinemija, slaba toleranca na glukozo in povečano tveganje za diabetes tipa 2, povečan krvni pritisk, socialna izključenost in depresivnost (Kovač, 2008). Premajhna količina gibanja povzroča negativne spremembe v gibalnih potencialih mladih, ki so vse manj zmogljivi (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007). Posebej opazno je tudi premalo aktivno preživljanje prostega časa med počitnicami ter upad obsega pristočasne gibalne dejavnosti s starostjo, in sicer vsako leto za tri odstotke pri fantih in sedem pri dekletih.

Vse to postavlja pred športno vzgojo nove zahteve. Osnovni namen športne vzgoje je, da mladi pridobijo ustrezno gibalno kompetentnost. Če želimo kompenzirati negativne vplive spremenjenega načina življenja, je treba zagotoviti sistematično, kakovostno vodeno športno vzgojo v celotnem obdobju šolanja. Povečati je treba obseg in intenzivnost športne vadbe v šoli in zunaj nje; v ospredju mora biti vadba, ki ima pozitivne učinke na zdravje. Zaradi vse večje različnosti mora postati notranja diferenciacija temeljno vodilo pri delu z mladimi. Šport nikakor ne sme povzročati izključevanja določenih skupin, temveč mora ponujati možnost različnih socialnih interakcij. Spremeniti je treba motivacijske strategije, posodobiti programe in v vadbo vključiti nujne pripomočke, ki pomagajo pri nadzoru intenzivnosti vadbe in pravilnosti izvedbe. Športni pedagog pa mora poleg visokega strokovnega znanja biti tudi svetovalec staršem o športni vadbi mladih in zdravem načinu življenja, je poudarila dr. Marjeta Kovač.

Prof. dr. Janko Strel s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani je v prispevku *Longitudinalne študije telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti slovenskih otrok in mladine od 6. - 19. leta starosti ter dejavniki, ki vplivajo na zdrav življenjski slog* predstavil izsledke dveh projektov: "Primerjava biopsihosocialnih značilnosti otrok in mladine med 6. in 19. letom starosti med leti 1970-1983-1993/1994-2003/2004", reprezentativni vzorec, več kot 6.000 merjencev v posameznem desetletju in SLO FIT sistem ali "športnovzgojni karton" 1987-2008, v katerega je bilo vsako leto vključenih več kot 200.000 učenk, učencev, dijakinj in dijakov. V sistem spremljanja so vključili merske postopke, ki najbolje reprezentirajo latentne telesne in gibalne razsežnosti. Spremembe telesnega razvoja v preteklih desetletjih so velike in različne glede na starost in spol merjencev. Ugotovljene so izrazite spremembe telesnih značilnosti, tako pospešene rasti, ki se razlikuje glede na različna obdobja in še posebej velike

so razlike v masi telesa. Zlasti pri nekaterih telesnih značilnostih so prisotni izrazito negativni trendi, ki se stopnjujejo iz desetletja v desetletje (Kovač idr., 2007).

“Pozitivne spremembe v šolskem sistemu, praviloma tri ure obvezne športne vzgoje na teden, 5 športnih dni v vsakem razredu, pozitivna osveščenost staršev o pomenu športnih dejavnosti za otrokov razvoj in spremenjen družbeni položaj športne vzgoje v družbi v zadnjih desetletjih, *niso bili dovolj močni dejavniki*, da bi kompenzirali negativne vplive spremenjenega načina življenja na telesni in gibalni razvoj otrok in mladine,” je opozoril prof. dr. Janko Strel.

Tudi izr. prof. dr. Matej Tušak s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, predsednik Sekcije za psihologijo športa pri Društvu psihologov Slovenije, je v svojem prispevku z naslovom *Vpliv športa in športnih aktivnosti na vzgojo in osebnostno rast* poudaril, da brez redne telesne aktivnosti ni mogoče govoriti o zdravem načinu življenja, saj s telesno aktivnostjo in športom pomagamo pri vzgoji otroka v čustveno zrelega in odgovornega odraslega. Športna aktivnost bi morala postati sestavni del življenja otrok in odraslih, zato je potrebno sistematično vzgajati odnos do redne telesne aktivnosti in taka pozitivna stališča z vzgledi privzgojiti otroku skozi mladost. Dr. Tušak je predstavil rezultate raziskav, ki potrjujejo, da se koristni učinki ukvarjanja s športom odražajo na nekaterih pomembnih psihičnih značilnostih, saj vplivajo na oblikovanje športne in splošne samopodobe, na motivacijo za doseganje športnih ciljev in na splošno motivacijo za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter na pomoč pri iskanju smisla, kar med drugim pomaga pri uravnavanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo. Telesna aktivnost ima tudi močan terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni, zaradi česar je sestavni del zdravljenja in preprečevanja psihosomatskih boleznih in je sestavni del zdravljenja bolezni odvisnosti pri večini programov. Športno dejavni imajo boljšo kontrolo čustev, v primerjavi z vrstniki so bolj komunikativni, vztrajni, potrpežljivi, samo-motivirani, imajo izkušnjo napora, soočajo se s porazi in zmagami, so bolj odporni na stres, bolje obvladujejo čas, imajo večjo osredotočenost na delo, so bolj odgovorni, iniciativni in avtonomni. Navedeno prispeva k preseganju lastnih meja, k večji osebnostni zrelosti, čustveni stabilnosti, sreči in zadovoljstvu.

V luči teh ugotovitev in opozoril je še posebej pomembno gibanje, ki ga je sprožil projekt *Slovenska mreža zdravih šol* in ga je podrobno predstavila Mojca Bevc Stankovič, nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol iz Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije. *Slovenska mreža zdravih šol* aktivno deluje že od leta 1993 in je vključena v *Evropsko mrežo zdravih šol*, ki šteje trenutno 43 držav. V Sloveniji se je projekt pričel z 12 pilotskimi šolami, leta 1998 se je mreža razširila na 130 ustanov, leta 2008 pa so mrežo razširili že tretjič. Zdaj je v Slovensko mrežo vključenih že 268 ustanov, kar pomeni 43 odstotkov vseh slovenskih osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov oz. 47 odstotkov vseh osnovnih šol (Bilteni Slovenske mreže zdravih šol, 1994 – 2006).

Zdrave šole so se zavezale, da bodo z različnimi dejavnostmi in vsebinami, ki jih vključujejo v šolski kurikulum, dejavno krepile, omogočale in izboljševale zdravje

na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. Celostni pristop zajema učence, učitelje, starše, lokalno skupnost, zdravstveno službo in vse ostale uporabnike, ki so s šolo kakorkoli povezani. Živost projekta ohranjajo redna srečanja z vodji timov zdravih šol ter z njihovimi sodelavci, izmenjave izkušenj in primerov dobrih praks ter vsakoletna nacionalna srečanja, ki potekajo na temo nacionalne rdeče niti v tistem šolskem letu (npr. preprečevanje zasvojenosti, duševno zdravje, prehrana, gibanje, izboljševanje sodelovanja s starši, koristna izraba prostega časa, zdrav življenjski slog, zdravi pod soncem). Posebno pozornost šole v svojih projektih namenjajo duševnemu zdravju - boljšim medsebojnim odnosom, veččinam komunikacije, preprečevanju nasilja, izboljševanju prehrane, gibanju, preprečevanju zasvojenosti, koristni izrabi prostega časa, popestritvi pouka, izboljšanju sodelovanja s starši, z lokalno skupnostjo ter povezovanju zdravstvenega in šolskega sektorja. Temelj delovanja pa je bilo vseskozi intenzivno izobraževanje pedagoških delavcev z različnih področij zdravja. V 15-ih letih je projekt prerasel v skrbno načrtovan proces dela. Dejavnosti s področja promocije zdravja so v šolah postale del vsakdana.

Zelo pomemben je tudi program, ki so ga pripravili sodelavci Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana Čili za delo, ki ga je predstavila Tanja Urdih Lazar v prispevku *Varovanje duševnega zdravja na delovnem mestu*. Program sestavlja več modulov, ki po enotnem modelu prinašajo praktične rešitve za preprečevanje in obvladovanje nekaterih problemov v zvezi z zdravjem in varnostjo pri delu. Program je usmerjen v varovanje zdravja delavcev, glede na povezanost različnih vidikov zdravja pa prispeva tudi k duševnemu zdravju. Duševne motnje so tako v Sloveniji kot drugod po svetu pogost vzrok za bolniški stalež, zato si moramo prizadevati k njihovemu preprečevanju in obvladovanju tudi na delovnem mestu. Orodja za izboljšanje oz. ohranjanje duševnega zdravja nam ponuja promocija zdravja, ki omogoča varovanje čustvene in socialne blaginje ter ustvarjanje razmer za optimalno delovanje posameznikov, družin, skupnosti in družb. Promocija zdravja je namreč strategija posredovanja med ljudmi in njihovim okoljem za zdravje, se pravi med delavci in njihovim delovnim okoljem. Dobrega telesnega in duševnega zdravja pa ne moremo pričakovati v nezdravih socialnih razmerah.

Kako pomembno mesto med domačimi zdravili za dušo in telo imata hoja in tek, je svojem prispevku z naslovom *Hoja in tek – zdravilo za dušo in telo* prikazal izr. prof. dr. Jože Ramovš, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani, ki je spregovoril o blagodejnem vplivu hoje in teka na človekovo telesno zdravje, duševno počutje, socialne odnose ter na globlje človeško doživljanje (Ramovš, 1994). Prispevek dr. Ramovša se je dotaknil tudi metodike uvajanja in prakticiranja antropohigienske hoje in teka pri različnih skupinah na preventivnem področju in tudi pri psihosocialni terapiji.

O rekreativnem teku kot sredstvu za povečanje kvalitete življenja je spregovoril tudi dr. Beno Arnejčič iz Urada za razvoj šolstva pri Ministrstvu za šolstvo in šport Republike Slovenije. Prispevek je nastal na podlagi analize občutij in lastnega vedenja

ter vedenja v organiziranih atletskih tekaških skupinah: najprej v tekaški skupini kluba Polet in nato v atletski tekaški skupini Akademskega atletskega društva Slovnan-AADS. Kot je dejal dr. Arnejčič, ponuja tek človeku nezaveden občutek naravnega gibanja ter nas sproščeno odpre v odnosu do drugih. Vztrajnost je neizogibna in okrepi človekovo samozadovoljstvo in samopodobo ter ublaži osamljenost. Vse naštetu pa postane še bolj intenzivno v skupini podobno mislečih tekačic in tekačev, s katerimi izmenjujemo skupne poglede na svet. Tekanje v tekaški skupini okrepi pripadnost skupini in skupinsko privlačnost ali notranjo trdnost. Tekaaški klub je skupina ljudi s podobnimi vrednotami. V skupini sebi podobnih posameznikov človek krepi medosebne stike, znanstva in družabne vezi. Samostojni tek, še bolj pa organizirani tek v zavetju tekaške skupine, pomeni kakovost človekovega življenja, ker vsakega na svoj način umirja in sprošča tako telesno kot duševno, dviga samodisciplino in okrepi telo. Nauči odnosa do tekmovanja, pripomore pa tudi k spoznanju, da obstajajo boljši in slabši od nas. Izjemnega pomena je spoznanje, da vse to z vzgledom prenašamo na svoje otroke.

Vlogo gibalne aktivnosti v psihoterapevtski obravnavi je v nadaljevanju osvetlila mag. Maja Smrdu iz Psihiatrične klinike Ljubljana, ki je poudarila, da je v psihoterapevtski obravnavi, zlasti razpoloženskih motenj, kot sta depresija in anksioznost, gibanje ena osnovnih terapevtskih spodbud in nalog (Dunn, Trivedi in O'Neal, 2001; Goodwin, 2003; Paluska in Schwenk, 2000). Pri tem se osredotoča bolj na aerobne telesne aktivnosti, ker so dokazi za učinkovitost anaerobnih aktivnosti manj jasni in enoznačni. Vedno bolj pa se gibanje izpostavlja tudi pri zdravljenju težjih duševnih boleznih, kot so bipolarna motnja, težja depresija in shizofrenija, vendar v drugi fazi zdravljenja, ko se začne vzpostavljati remisija (Richardson idr., 2005). Tovrstna aktivnost namreč tudi pri teh boleznih pomembno vpliva na izboljšanje razpoloženja, hkrati pa tudi na sekundarne simptome bolezni, kot sta npr. nizko samospoštovanje in socialni umik. Teoretsko podlago za pozitiven vpliv gibalne aktivnosti postavlja integrativni psihološko-fiziološki model, po katerem gibanje vpliva na posameznikov občutek samoučinkovitosti, na izboljšanje njegovih socialnih interakcij ter je hkrati disktraktor, ki posameznika odvrne od stalno ponavljajočih se misli in sovpadajočih občutkov. Na fiziološkem nivoju pa model dokazuje povečan sinaptičen prenos monoaminov ter povečano sproščanje endorfinov.

Navkljub številnim pozitivnim učinkom pa je v procesu zdravljenja potrebno včasih gibalne aktivnosti tudi omejevati. Za nekatere ljudi lahko to postane obsesija, kar je razvidno zlasti pri motnjah hranjenja kot sta anoreksija in bigoreksija. V tem primeru gibalna aktivnost vzdržuje motnjo in jo lahko celo poslabša. Rezultati raziskav namreč potrjujejo praktične izkušnje, da pretirana vadba povzroča večja nihanja v razpoloženju in povečuje verjetnost za razvoj depresivne motnje. Potemtakem je potrebno tudi pri gibalni aktivnosti, in to ne glede na to ali služi kot popestritev življenja, preventiva ali psihoterapevtski dejavnik, imeti zmernost in ustrezno ravnovesje.

Katarina Mavec, psihoterapevtka v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna je v prispevku o *Terapevtskem jahanju* predstavila različne smeri terapevtskega jahanja ter oba programa za obravnavo motenj hranjenja in motenj čustvovanja, v okviru katerih poteka terapevtsko jahanje na Rakitni. Terapevtsko jahanje vključuje pedagoške, psihološke, psihoterapevtske, rehabilitativne in socialno-integrativne vidike pomoči s konji pri otrocih, mladostnikih in odraslih z različnimi motnjami in oviranostmi. Pri tem je znanje oziroma spretnost jahanja postavljena v ozadje, v ospredje pa prihaja individualna podpora zdravemu razvoju posameznika ter spremembe počutja in vedenja. Terapevtsko jahanje in siceršnji stik s konjem deluje na osebo celostno, tako na telesnem, duševnem, emocionalnem kot tudi na socialnem nivoju. Konji se uporabljajo v različnih programih in terapevtskih šolah, najpogosteje v pedagoških programih, družinskih terapijah, kognitivnih in igralnih terapijah ter v analitično usmerjenih terapijah.

Pedagoško jahanje se uporablja pri različnih vrstah motenj kontakta, vzpostavljanja odnosov in pri motnjah navezanosti, npr. pri zgodnjih motnjah objektnih odnosov in razvoja (npr. nekatere oblike avtizma) ali pri separacijski anksioznosti. Primerno je za pomoč pri motnjah vedenja, motnjah pozornosti, hiperaktivnosti, pri prekomerno agresivnemu vedenju in odvisnostnih motnjah (motnje hranjenja, alkohol, droge). Pozitivni učinki so se pokazali tudi pri uporabi pedagoškega jahanja pri osebah z učnimi težavami in strahom pred šolo, pri funkcionalnih motnjah (enoreza, enkopreza) ter pri osebah z lažjimi razvojnimi in duševnimi motnjami. Tovrstna terapija pozitivno vpliva tudi na otroke, ki imajo za seboj že številne oblike zdravljenja ali terapije in jim primanjkuje motivacije ali življenjske vitalnosti.

Psihoterapevtsko jahanje se poleg naštetega ukvarja tudi s psihiatričnimi pacienti, npr. s kronično shizofrenimi in psihotičnimi pacienti (lajšanje simptomov) in pri zdravljenju nevroz in odvisnosti. Medtem ko je pedagoško jahanje usmerjeno na krepitev posameznikovih pozitivnih lastnosti in podpori zdravemu razvoju skozi strukturirane in tematsko obarvane seanse, je delo pri psihoterapevtskem jahanju manj strukturirano, v večji meri izhaja iz posameznika in je bolj namenjeno zdravljenju, npr. kot dodatna oblika drugim terapevtskim obravnavam. Psihoterapevtsko jahanje je kot neverbalna, telesno usmerjena metoda zelo primerno tudi za terapijo pri posttravmatskih motnjah, saj konj kot rastlinojeda, plašna žival prej simbolizira žrtev, kot pa plenilca, klientu pa omogoča, da ponovno vzpostavi realitetno kontrolo ter druge mehanizme in pridobi zaupanje do sveta in ljudi.

Kjer ni toplih in sočutnih medosebnih odnosov in kjer ni medsebojnega zaupanja, tudi ni duševnega zdravja. V svojem prispevku z naslovom *Soustvarjanje odnosa* je prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič s Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani spregovorila o soustvarjanju kot temeljnem načinu ravnanja v procesih pomoči in podpore. Koncept soustvarjanja zajame vse bogastvo sprememb, ki so ga nekateri postmoderni koncepti prinesli v socialno delo in druge pomagajoče poklice in postavlja nove naloge za teorijo in prakso dela z ljudmi. Kot je poudarila dr. Čačinovič Vogrinčič, je etika udeležnosti Lynn Hoffman pokazala prvi možen

korak k spremembi paradigme: objektivnega opazovalca, starša, učitelja, strokovnjaka nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima končne besede, sodelovanje, v katerem nihče ne potrebuje končne besede, temveč pogovor, ki se nadaljuje. Lynn Hoffman namreč jasno opozori, da strokovnjak odstopi od moči, ki mu ne pripada: od moči, da poseduje resnice in rešitve. Strokovnjakovo moč nadomesti občutljivo skupno iskanje, raziskovanje soustvarjanje novega. Zdaj je treba zdržati negotovost iskanja in osebno udeležnost: biti udeležen sogovornik, soustvarjalec. Naloga znanosti o procesih pomoči je skrbno raziskati proces soustvarjanja, pogoje in možnosti, redefinicijo koncepta pomoči in ustvarjanja teoretičnih in praktičnih znanj, ki bodo soustvarjanje omogočila.

Predavanje prof. dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič je s prispevkom *Šola in družina v soustvarjalnem odnosu* dopolnila Julija Pelc, specialistka za psihološko svetovanje na Osnovni šoli Janka Kersnika Brdo pri Lukovici in predsednica Sekcije šolskih psihologov pri Društvu psihologov Slovenije. Najpomembnejši vlogi šole sta vlogi poučevanja in vzgoje, ki se lahko učinkovito izvajata le v strukturiranem in urejenem okolju. Teorija polja ima celosten pogled na probleme, kar pomeni, da jih ne obravnava izolirano, ampak v kontekstu vseh možnih (so)vplivanj, tako znotraj posameznika kot v njegovem okolju. Zavedanje soodvisnosti dejavnikov lahko strokovnim delavcem pomaga, da hitreje prepoznajo dogajanja in se s tem bolj primerno nanje neposredno odzivajo.

Starši pričakujejo od šole, da bo le-ta podprla njihovo vzgojo doma. Vzgoja je živ odnos, v katerem se sporočila prenašajo v obe smeri, se ob tem preverjajo, tehtajo, izbirajo, preoblikujejo in sooblikujejo v nova spoznanja, stališča, vrednote. Proces teče praviloma gladko, dokler šolski in družinski sistem v načinu življenja, bivanja podpirata skupne vrednote. Težje je takrat, ko prihaja do pomembnih razhajanj, kjer se šola in družina le s težavo uglasita. Na proces uglaševanja pomembno vpliva kakovost odnosa, ki smo ga uspeli vzpostaviti že pred tem in kakovost stika, kontakta, ki ga vzpostavljamo neposredno v pogovoru. Način pogovora, stika in s tem odnosa, ki ga tkemo, zagotavljajo mrežo soustvarjanja (Čačinovič Vogrinčič, 2008). Še več specifičnih znanj pa se od strokovnih delavcev pričakuje in zahteva, ko je potrebno skupaj s starši premostiti otrokove in starševske stiske zaradi šolskega neuspeha, problemov nasilja v šoli ali specifičnih problemov v družinskem sistemu. Starši in otroci se znajdejo na bojišču, kjer včasih s težavo prepoznamo ali premostimo obrambne odzive, saj le-ti vzniknejo tudi na šolski strani. Zavedanje, da je naša odgovornost podpreti otroka in vedenje, da pri tem nujno potrebujemo zaupanje in sodelovanje staršev, lahko strokovnim delavcem pomaga pri izhodiščnem pristopu k reševanju problema, kjer je ključnega pomena vzpostavitev odnosa zaupanja in sprejemanja, brez obsojanja in zavračanja.

Kako lahko okrepimo duševno zdravje s čuječnim pristopom do telesa, sta v okviru izkustvene delavnice *Telo v sedanjem trenutku in sedanji trenutek v telesu*, pokazala Melita Košak iz Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje v Ljubljani in Miha Černetič iz Vrta Ivana Glinška v Mariboru. Čuječnost je

nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja odprto in sprejemajoče, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Bistvena osnova pri vadbi čuječnosti je naše telo, ki je najbolj dostopna vez z direktno izkušnjo v sedanjem trenutku. Občutek neposredne izkušnje v telesu je zmožnost, ki smo jo imeli, še preden smo se naučili govoriti. Šele kasneje smo se naučili izogibanja in odrivanja, kar pa se odraža tudi v našem telesu kot ustvarjanje dodatnih plasti napetosti, stresa in zakrčenosti. Biti prisoten v izkušnji je drugače kot poskušati jo "razumeti" ali "analizirati".

Pomembne novosti na področju duševnega zdravja prinaša v Sloveniji *Zakon o duševnem zdravju*, ki ga je Državni zbor Republike Slovenije sprejel na seji 15. julija 2008, o čemer je v prispevku *Možnosti in dileme v okviru nove zakonodaje na področju duševnega zdravja* spregovorila mag. Radmila Pavlovič iz Centra za socialno delo Ljubljana Moste Polje. Kot je dejala mag. Radmila Pavlovič, lahko psiholog kot terapevt ali izvajalec osebne pomoči in svetovanja na Centru za socialno delo le redko sistematično dela z osebami, ki imajo težave v duševnem zdravju, saj ti do svojega stanja niso kritični in se redko samoiniciativno vključijo v delo na sebi. Več dela lahko opravijo psihologi v zdravstvenih institucijah in nevladnih organizacijah, kamor so te osebe večinoma napotene ali pa samostojno pridejo, ko začitijo potrebo po podpori. Praksa na Centrih za socialno delo kaže kot glavno dilemo, da stranke po zdravljenju v psihiatrični bolnici Centrov za socialno delo ne vidijo kot možne podpore, oglasijo se le po denarno-socialno pomoč ali ob posredovanju bolnice.

Z novim zakonom in uvedbo koordinatorjev nadzorovane obravnave in koordinatorjev obravnave v skupnosti, pa tudi z zastopnikom, bo nekaj novih možnosti, vendar za kronične bolnike še vedno ne bo terenskih mobilnih timov, razen v obliki preventivnih oz. razvojnih programov, ki jih imajo v nekaterih bolnicah. Torej bo na terenu večinoma samo formalizirano že obstoječe stanje, s tem da se bo šele s prakso pokazalo, kaj najbolje funkcionira. Vsekakor bo nekaj koordinatorjev več, vendar je vprašanje, kakšno moč in odgovornost bodo imeli oz. s kakšnim mandatom bodo sklicevali izvajalce zdravstvene in psihosocialne oskrbe na področju duševnega zdravja, da bi lahko nudili bolj celovito podporo posameznikom s težavami v duševnem zdravju, je opozorila mag. Radmila Pavlovič.

Dr. Agata Zupančič, svetovalka v Sektorju za preventivo in razvoj javnega zdravja pri Ministrstvu za zdravje Republike Slovenije in predsednica Sekcije za zdravstveno psihologijo in psihologijo zdravja pri Društvu psihologov Slovenije, pa je v nadaljevanju predstavila *Evropske smernice in strategije za izboljšanje duševnega zdravja*, ki jih poskušamo uresničevati tudi v Sloveniji. Skrb za duševno zdravje je namreč v Evropi določena kot prioriteta naloga številnih organizacij: Svetovne zdravstvene organizacije in Regionalne Zdravstvene organizacije za Evropo, Evropske unije ter Sveta Evrope. Kljub temu je problematika duševnega zdravja na dnevnem redu Evropske komisije dobila vidnejše mesto šele po letu 1996. Od tedaj pa poteka na tem področju načrtna dejavnost. Pomembnejši dokumenti na evropski ravni so: *Deklaracija o duševnem zdravju v Evropi*, *Akcijski načrt za*

področje duševnega zdravja za Evropo - SZO, sprejeta 2005 na Ministrski konferenci o duševnem zdravju v Helsinkih (WHO European Ministerial Conference on Mental Health, 2005a, 2005b), nato *Zelena knjiga za izboljšanje duševnega zdravja prebivalstva - Pot k strategiji na področju duševnega zdravja za Evropsko unijo*, ki jo je oblikovala in sprejela Evropska komisija leta 2005 (Komisija Evropskih skupnosti, 2005). Iz razprave o *Zeleni knjigi* izhaja dokument *Evropski pakt za duševno zdravje in dobro počutje* (European Commission, 2008).

Omenjeni dokumenti poudarjajo celovit pristop k obravnavi duševnega zdravja in predlagajo konkretne ukrepe. Posebno pozornost posvečajo krepitvi duševnega zdravja, preventivi, premagovanju stigmatizacije, diskriminacije in socialne izključenosti. Zavzemajo se za učinkovito obravnavo, zdravljenje, rehabilitacijo in reintegracijo oseb z duševnimi motnjami v družbo ter spoštovanje človekovih pravic. Evropska komisija si prizadeva tudi s finančno podporo prispevati h krepitvi tega področja. Zato je duševno zdravje danes ena ključnih tem na razpisih EU v okviru Programa javnega zdravja, kjer sofinancira različne programe promocije in preventive na tem področju.

V zadnjih desetletjih je v Evropi prišlo tudi do precejšnjih sprememb v vsebini in načinu opravljanja psiholoških storitev. V okviru Društva psihologov Slovenije potekajo že vrsto let prizadevanja za zakonsko ureditev psihološke dejavnosti v Sloveniji, ki so tesno povezana z nekaterimi vsebinskimi in organizacijskimi vidiki študija psihologije v naši republiki v povezavi s projektom Evropskega certifikata iz psihologije *EuroPsy*.

Projekt *EuroPsy*, ki poteka v okviru Evropske zveze psiholoških združenj (EFPA - European Federation of Psychologists' Associations), je na 9. Dnevih slovenskih psihologov predstavila predsednica delovne skupine za Evropski certifikat iz psihologije pri Društvu psihologov Slovenije izr. prof. dr. Vlasta Zabukovec s Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Namen Evropskega certifikata iz psihologije *EuroPsy* je določiti standard za akademsko izobraževanje in strokovno usposabljanje, ki uporabnikom, delodajalcem in kolegom zagotavlja, da si je psiholog pridobil potrebne kompetence za opravljanje psiholoških storitev. Cilj Evropskega certifikata je torej določiti enoten standard usposobljenosti v vseh državah, kjer se bo izdajal. V okviru EFPA, ki je pripravila predlog Evropskega certifikata iz psihologije, je prišlo do splošnega soglasja, da mora trajati izobraževanje psihologa vsaj 6 let, kar pomeni petletni akademski študij in eno leto nadzorovane prakse. Certifikat *EuroPsy* bo izdajala zveza EFPA prek nacionalnega odbora za akreditacijo v posamezni državi. Prošnje se bodo obravnavale na nacionalni ravni, običajno prek nacionalnega združenja psihologov, ki bo imel odbor za ocenjevanje prošenj na podlagi standardov *EuroPsy*. V okviru EFPA načrtujejo, da se bodo sistemi za izvajanje certifikata *EuroPsy* v posameznih državah in na ravni zveze EFPA začeli razvijati po Generalni skupščini zveze EFPA julija 2009.

Kot je pokazalo letošnje uspešno, ustvarjalno in vsebinsko bogato srečanje slovenskih psihologov v Portorožu, prihaja tako v psihologiji kot tudi v celotni

slovenski javnosti čedalje bolj v ospredje zavedanje, da duševno zdravje ni zgolj zdravstveno vprašanje, temveč je odvisno od različnih socialnih, bioloških in psiholoških dejavnikov kot enakovrednih determinant zdravja in bolezni, zaradi česar vse bolj pridobiva na pomenu širši javno zdravstveni pristop k duševnemu zdravju. Ob zaskrbljujočih ugotovitvah o negativnih vplivih spremenjenega načina življenja na telesni in gibalni razvoj otrok in mladine, so bili udeleženci konference enotnega mnenja, da je potrebno povečati obseg in intenzivnost športne vadbe v šoli in zunaj nje, saj podatki kažejo, da bi vsak otrok potreboval najmanj dve uri ustrezne vadbe dnevno, če bi želeli kompenzirati negativne učinke sodobnega načina življenja. Z vsebinskega vidika pomenijo prispevki predstavljeni na konferenci pomembno dopolnitev pri obravnavi nekaterih ključnih vidikov povezanih z vprašanji vloge, pomena in razvoja športne vzgoje v Sloveniji ter pokazali na utemeljenost predloga izr. prof. dr. Marjete Kovač, da naj bi 8 evropskim kompetencam za vseživljenjsko učenje (digitalna pismenost, izražanje v tujem jeziku, matematična kompetenca ...) dodali tudi gibalno kompetentnost.

Literatura

- Bilteni Slovenske mreže zdravih šol, 1994, 1996, 1997, 1998, 1999, 2001, 2002, 2004, 2005, 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Soustvarjanje v šoli: Učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- DiLorenzo, T. M., Bargman, E. P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G. S., Frensch, P. A. in LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 28(1), 75–85.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H. in O’Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 587-597.
- European Commission (2008). *EU high-level conference “Together for mental health and wellbeing”*. Brussels: European Commission.
- Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 36(6), 698-703.
- Komisija Evropskih skupnosti (2005). *Zelena knjiga: Izboljšanje duševnega zdravja prebivalstva: Pot k strategiji na področju duševnega zdravja za Evropsko unijo* (COM (2005) 484). Bruselj: Komisija Evropskih skupnosti.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. (2008). Povabilo na kongres šport mladih – v srcu Evrope. *Polet*, 7(44), 54-55.
- Lee, I. M., Hsieh in C., Paffenbarger, O. (1995). Exercise intensity and longevity in men. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1179–1184.
- Moses, J., Steptoe, A., Mathews, A. in Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in a normal population: A controlled trial. *Journal of*

- Psychosomatic Research*, 33, 47–61.
- Paluska, S. A. in Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-80.
- Ramovš, J. (1994). *Sto domačih zdravil za dušo in telo*. Celje: Mohorjeva družba.
- Richardson, C. D., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G. S., Hutchinson, D. S. in Piette, J. D. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3), 324-331.
- WHO European Ministerial Conference on Mental Health, Helsinki (2005a). *Mental Health Declaration for Europe: Facing Challenges, Building Solutions*. Brussels: European Commission.
- WHO European Ministerial Conference on Mental Health, Helsinki (2005b). *Mental Health Action Plan for Europe: Facing Challenges, Building Solutions*. Brussels: European Commission.



Univerza v Ljubljani
FILOZOFSKA
FAKULTETA

RAZPRAVE
Filozofske fakultete

Maja Zupančič in Tina Kavčič



**Otroci od vrtca do šole:
razvoj osebnosti in
socialnega vedenja ter učna
uspešnost prvošolcev**

Ljubljana
2007

EuroPsy certifikat v slovenskem prostoru

*Vlasta Zabukovec**
Društvo psihologov Slovenije, Predsednica delovne skupine za EuroPsy

EuroPsy certifikat v slovenskem prostoru

Vlasta Zabukovec
Slovenian Psychological Association, Ljubljana, Slovenia, President of the EuroPsy working group

Ključne besede: EuroPsy certifikat, Evropska zveza združenj psihologov, Društvo psihologov Slovenije

Key words: EuroPsy certificate, European Federation of Psychologists' Association, Slovenian Psychological Association

CC = 3410

Že več kot 10 let EFPA (European Federation of Psychologists' Associations) pelje vrsto aktivnosti za poenotenje študija psihologije v evropskem prostoru. V letih 1999 in 2001 so v delovni skupini EFPE, ki je takrat skrbela za implementacijo EuroPsy certifikata, dosegli soglasje o teoretičnih osnovah kurikula, izhajajoč tudi iz smernic bolonjske prenovе. Dokument »EuroPsyT, A framework for Education and Training for Psychologists in Europe« je bil po širši evropski razpravi sprejet v letu 2001 kot temeljni dokument EFPE, ki je poudarjal dvostopenjski sistem študija s standardi za osnovno neodvisno psihološko delovanje in vrsto specialističnih delovanj na drugi stopnji. Pomemben trenutek za udejanjanje EuroPsy certifikata pa je nastopil z uvedbo direktive 2005/36/EC septembra 2005. Ta poudarja predvsem harmonizacijo strokovnih področij znotraj Evrope, standarde zaščite uporabnikov in mobilnost strokovnjakov po Evropi. Tako je projekt EuroPsy dobil nov zagon. Po pričakovanjih bo, na 11. Evropskem kongresu psihologije 8. julija 2009, EuroPsy certifikat sprejet na Generalni skupščini EFPE in s tem prišel v veljavo po vsej Evropi oz. v državah, ki so se zavezale, da sledijo tej doktrini.

Morda je dobro omeniti, da je sprva bilo govora o EuroPsy diplomih, vendar je bil

*Naslov / Address: izr.prof.dr. Vlasta Zabukovec, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Aškerčeva 2, Ljubljana, e-mail: vlasta.zabukovec@ff.uni-lj.si

zaradi napačne razlage da gre za enoten evropski študij psihologije, veljaven v vseh državah Evrope. Ker pa gre tu samo za osnove kurikula in standarde kvalitete študija psihologije v evropskih državah, se danes govori o EuroPsy certifikatu (potrdilu). Ta dokazuje, da je prejemnik certifikata zaključil študij po postavljenih standardih in uspešno opravil supervizirano prakso ter zadostil vsem ostalim pogojem, ki jih certifikat zahteva, ne glede na to, v kateri evropski državi se je izobraževalni proces izvajal.

»Namen evropskega certifikata iz psihologije EuroPsy (v nadaljnjem besedilu EuroPsy) je določiti standard za akademsko izobraževanje in strokovno usposabljanje, ki uporabnikom, delodajalcem in kolegom zagotavlja, da si je psiholog pridobil potrebne kompetence za opravljanje psiholoških storitev. Cilj EuroPsy je določiti enoten standard usposobljenosti v vseh državah, kjer se izdaja. Spodbuja prosti pretok psihologov po državah Evropske unije.« (Društvo psihologov Slovenije, 2009, str. 10). EuroPsy lahko pridobi psiholog, ki je dosegel standarde, zapisane v Pravilih EuroPsy; EFPA, 2008a). Prevedena Pravila najdete tudi na spletni strani Društva psihologov Slovenije.

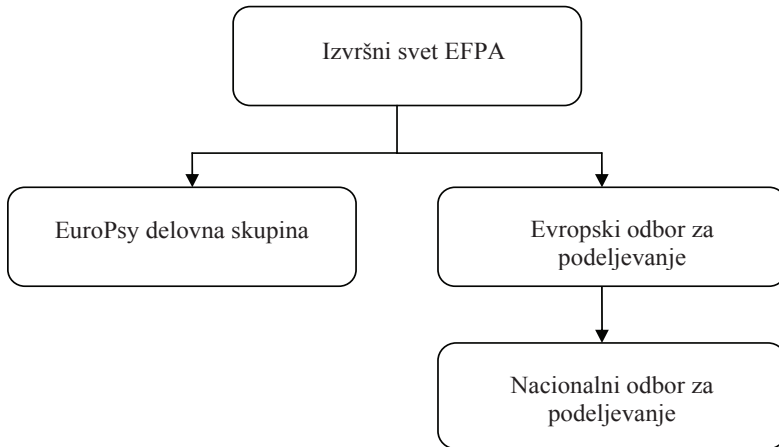
V začetku sem na kratko opisala dogajanje v zvezi z EuroPsy v okviru EFPE. V nadaljevanju pa bi rada najprej predstavila osnovno strukturo EuroPsy in zahteve, ki jih postavlja pred posameznika na eni strani in strokovna združenja na drugi strani. V naslednjih številkah bodo sledili prispevki, ki bodo podrobneje obravnavali posamezna področja EuroPsy (organizacija v Sloveniji, presoja fakultetnih programov, supervizirana praksa, mreža supervizorjev, podeljevanje certifikatov...).

EuroPsy dokumenti

Zadnja Pravila EuroPsy (EFPA, 2008a) so bila potrjena na sestanku predstavnikov evropskih strokovnih združenj in EuroPsy delovne skupine pri EFPI, 6. junija 2009 v Bruslju. Vključujejo osnovne informacije o EuroPsy, strukturo in organe EuroPsy, postopek pridobivanja certifikata, register evropskih psihologov, okvir in osnovne standarde izobraževanja psihologov, kompetence in pridobivanje kompetenc, supervizirano prakso in stalno strokovno izobraževanje.

Predvideva se delovanje na evropskem in nacionalnem nivoju. Delovna skupine EFPE je postavila temelje delovanja EuroPsy, ki so bili podvrženi širši razpravi s sodelovanjem nacionalnih strokovnih psiholoških združenj. Tako se je oblikovala naslednja organizacijska struktura, ki je predstavljena na spodnji sliki.

Izvršni odbor EFPE imenuje člane Evropskega odbora za podeljevanje, ki skrbi za celotno proceduro podeljevanja na evropskem nivoju; vzporedno z njim pa deluje tudi skupina za EuroPsy, ki rešuje dileme, odprta vprašanja in razvija EuroPsy v smeri specialističnih certifikatov. Nacionalni odbor za podeljevanje pa imenuje strokovno združenje. V Sloveniji nacionalnega odbora še nimamo, deluje pa delovna skupina za EuroPsy pri Društvu psihologov Slovenije. Skupina trenutno skrbi za informiranje članov o EuroPsy in pripravlja vse potrebno za prevzem EuroPsy certifikata.



Slika 1: Struktura organov EuroPsy.

EFPA je junija letos pripravila tudi Smernice (EFPA, 2008b), ki opisujejo postopke in naloge ter imajo pomembno vlogo pri implementaciji EuroPsy v državi članici. Ta dokument je dostopen na EFPA spletni strani (<http://www.efpa.eu/europsy/what-is-europsy>).

Postopek pridobivanja EuroPsy

Psiholog, ki želi pridobiti EuroPsy, mora svojo vlogo oddat Nacionalnemu odboru za podeljevanje na za to pripravljenem obrazcu, ki je lahko v angleščini ali domačem jeziku. V Sloveniji smo se odločili, da bodo vloge v slovenskem jeziku in dostopne na spletni strani EuroPsy, ki je trenutno v pripravi. Naloga Nacionalnega odbora za podeljevanje je, da preuči strokovne kompetence in strokovna področja, na katerih kandidat opravlja dejavnost in presodi, na katerem strokovnem področju je usposobljen za samostojno prakso. Za pridobitev EuroPsy bo potrebno plačati pristojbino, katere del bo šel EFPA, del pa ostane za stroške delovanja Nacionalnega odbora za podeljevanje. Oseba, ki bo pridobila EuroPsy, bo vpisana v evropski register psihologov.

Profesionalni konteksti, znotraj katerih lahko posameznik zaprosi za EuroPsy, so štiri:

1. Klinična psihologija in psihologija zdravja
2. Pedagoška psihologija
3. Psihologija dela in organizacije
4. Ostalo, kjer so vključena ostala področja psihologije; predvideva se tista, ki so v določeni državi bolj razvita.

Okvir in osnovni standardi izobraževanja psihologov

Evropski model izobraževanja psihologov izhaja iz bolonjskega modela, ki predvideva tri stopnje, ki skupaj trajajo 6 let:

1. stopnja: diploma
2. stopnja: magisterij
3. stopnja: supervizirana praksa.

Kurikul naj bi trajal najmanj 5 let (300 ECTS), od tega 180 na prvi stopnji in 120 na drugi. Tretja stopnja mora trajati vsaj eno leto ali 60 ECTS. Celoten študij mora vsebovati 360 ECTS. Tretja stopnja – supervizirana praksa – je lahko vključena v univerzitetni kurikulum, ni pa to nujno. V kolikor ni, jo je potrebno vzpostaviti. Oba akreditirana programa pri nas, tako v Ljubljani kot v Mariboru, ne vključujeta supervizirane prakse. Zato si je delovna skupina za EuroPsy zastavila za cilj, da vzpostavi sistem takšne prakse. Prvi koraki v tej smeri so bili že narejeni in bodo podrobneje razloženi v enem naslednjih prispevkov.

Posamezna znanja, ki naj bi jih kandidat dosegel po prvi, drugi ali tretji stopnji, so zapisana v prilogah Pravil in kot sem že omenila, so objavljena na spletni strani Društva psihologov Slovenije.

Kompetence in pridobivanje kompetenc

EuroPsy predvideva razvoj osnovnih (primary) in usposobitvenih (enabling) kompetenc ali kot je zapisano v Pravilih: »Splošen namen psihološke prakse je razvoj in uporaba psiholoških načel, znanja, modelov in metod na etičen in znanstven način, da bi spodbujali razvoj, dobro počutje in učinkovitost posameznikov, skupin, organizacij in družbe.

V tem dodatku so opredeljene glavne kompetence, ki jih morajo psihologi strokovnjaki razviti in dokazati, preden lahko opravljajo samostojno prakso. Te kompetence se nanašajo na vidike procesa, s katerim psihologi zagotavljajo storitve svojim uporabnikom.« (Društvo psihologov Slovenije, 2009, str. 45).

Primarne kompetence lahko združimo v šest funkcionalnih kategorij, ki so povezane s strokovnimi aktivnostmi:

- opredelitev ciljev
- ocenjevanje
- razvoj
- intervencija
- ocenjevanje in
- komunikacija.

Usposobitvene kompetence se vežejo na različne kontekste profesionalnega udejstvovanja in jih lahko združimo v devet kategorij:

- profesionalna strategija
- stalen strokovni razvoj
- profesionalni odnosi
- raziskovanje in razvoj
- trženje in prodaja
- vodenje evidenc
- upravljanje prakse
- zagotavljanje kakovosti in
- razmišljanje o sebi.

Razvoj kompetenc naj bi potekal ves čas študija, izrazit poudarek pa je na procesu pridobivanja in razvijanja kompetenc v šestem letu supervizirane prakse. V skladu z EuroPsy je zato potrebno vzpostaviti mrežo usposobljenih supervizorjev za usmerjanje in vodenje kandidatov v času prakse, ki poteka v šestem letu. Predvideni model je blizu našemu mentorstvu v času pripravništva, kar pomeni, da so določena izhodišča že postavljena. Pri tem je potrebno poudariti, da se supervizirana praksa razlikuje od študijske prakse, ki jo vsak program psihologije vključuje v času prve oz. druge stopnje. O mreži supervizorjev in o modelu supervizirane prakse pa v drugem prispevku.

Zaključek

V tem prispevku sem izpostavila predvsem osnovne informacije o EuroPsy, o tem kakšna so izhodišča, kakšna je lahko organizacijska struktura v posamezni državi in kateri so osnovni elementi EuroPsy. Ponazorila sem tudi s podatki o trenutnem dogajanju v Sloveniji, v kolikor je bilo to možno.

Naslednji prispevki bodo izčrpnjeje in bolj natančno predstavili posamezna področja EuroPsy: profesionalni kontekst, supervizirano prakso, Nacionalni odbor za podeljevanje, usposabljanje za supervizorsko delo, bolonjski programi in tiste teme, ki so ob tem aktualne, kot npr. Zakon o psihološki dejavnosti.

Litaratura:

- Društvo psihologov Slovenije (2009). EuroPsy – evropski certifikat iz psihologije [EuroPsy - European Certificate in Psychology]. Pridobljeno 17.6. 2009 na <http://www2.arnes.si/~dpsih/>
- EFPA (2008a). EuroPsy European Certificate in Psychology, Regulations. Pridobljeno 17.6. 2009 na <http://www.efpa.eu/euopsy/what-is-euopsy>
- EFPA (2008b). EuroPsy Guidelines – How to Implement EuroPsy in your Country. Pridobljeno 17.6. 2009 na <http://www.efpa.eu/euopsy/what-is-euopsy>

V naslednji številki (letnik 18, številka 3, 2009) PSIHOLŠKIH OBZORIJ bodo predvidoma objavljeni naslednji prispevki [Forthcoming articles]:

Andreja AVSEC

Validacija slovenske verzije Vprašalnika psihološkega blagostanja RPWB

Petra FIŠER in Zlatka CUGMAS

Povezanost med dojenčkovo oziroma malčkovo navezanostjo na mater in njegovim vedenjem pri vadbi plavanja

Tina KAVČIČ

Nove metode merjenja osebnosti: implicitne ali posredne mere

Saša POLJAK

Discipliniranje otrok v družini – načini, stališča in medgeneracijske povezave

Barbara SMOLEJ FRITZ in Ćirila PEKLAJ

Samoregulativni procesi kot prediktorji uspešnosti uĉencev glasbene šole pri glasbeni teoriji

Bojan VARJAĀIĀ

Psihoanalitiĉne teorije psihoz

Navodilo avtorjem prispevkov

Opredelelitev prispevkov

V Psiholoških zbornikih 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 odsklikujejo korake raziskovalnega procesa: *uvod, metodo* (s podpoglavji *udeleženci, pripomočki oziroma instrumenti ter postopek*), *rezultate, razpravo in literaturo*. Za *teoretski članek* se predvideva, da v podrobnostih preuči 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.

Struktura prispevka

Prispevek mora vsebovati v slovenskem in angleškem jeziku napisane: *naslov* prispevka, *ključne besede* (okrog pet), ki najbolje 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 inštrumentov 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. Trditve 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

Obrlika 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). Vsak rokopis, ki bo prispel v objavo v revijo Psihološka zbornika, ki bo ustrezal tehničnim (oblikovnim) zahtevam in bo sodil v okvir "namena 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 z 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 ne bo daljši od dveh avtorskih pol (32 strani po 32 vrstic z okoli 60 znaki v vrstici oziroma 60.000 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'). Tabela in sliko 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 brezhibno 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. *Korelacije med ...*). 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 sta citirano delo napisala dva avtorja, se ves čas v prispevku navaja priimeka obeh avtorjev (npr. Schutz in Gessaroli, 1993). Kadar so citirano delo napisali trije, štirje ali pet avtorjev, 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 "idr."; drugi citat bi se tako glasil (Toličič idr., 1957). Kadar je citirano delo napisalo šest avtorjev ali več, se v vsem prispevku navaja le ime prvega avtorja in doda "idr.". Kadar je citiranih več del istega avtorja, napisanih v istem letu, so letnicam dodane male črke po abecednem redu, npr. (Peršič, 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 (v poševnem tisku), letnik (v poševnem tisku), če se v vsakem zvezku znotraj istega letnika število strani začne z 1, tudi številko zvezka (v oklepaju, stičnim z letnikom, v navadnem tisku), in navedbo strani, na katerih je natisnjen prispevek (pri tem uporabljamo pomišljaj –, ne vezaj –). Paziti je potrebno na ločila, ki ločijo posamezne enote navedka. 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 (v poševnem tisku), kraj izdaje in založbo. Primer navedbe:

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

Navedba poglavja avtorja v knjigi z urednikom vsebuje priimek avtorjev, začetnice imena, leto izdaje, naslov poglavja v knjigi, začetnice imena ter priimek urednikov, označbo, da gre za urednike, naslov knjige (v poševnem tisku), 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 angleščini, mora imeti v seznamu referenc v oglatem oklepaju (v enakem tisku kot naslov prispevka) dodan tudi angleški prevod naslova prispevka. Primera 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.

Ooddajanje prispevkov

Avtorji besedilo in druge dele prispevka pripravijo v elektronski obliki. 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 cveta.pucko@pef.uni-lj.si.

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 (v slovenščini in angleščini), in natančen naslov tistega avtorja, s katerim bo uredništvo revije komuniciralo (tudi elektronski naslov, številko telefona in, če je možno, telefaksa ter URL naslov).

Če bo potrebno (npr. v primeru, da prispevek vsebuje veliko simbolov, ki jih računalniki recenzentov ne bi ustrezno interpretirali, ali v primeru, da recenzenti želijo pregledovati natisnjeno obliko prispevka), bo urednica naknadno zпросila še za natisnjeno obliko prispevka.

Po končanem redakcijskem postopku in strokovnih recenzijah bo avtor prejel recenziji prispevka in kratko mnenje urednice glede sprejetja besedila v objavo. V primeru, da je prispevek sprejet v objavo, avtorji upoštevajo vse prejete 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 in krajem inštitucije, kontaktnimi podatki in morebitnimi dodatnimi informacijami o financerju studije, o tem, da je bil prispevek predstavljen na kakšnem od kongresov, ali zahvalo. Za angleškim naslovom naj bodo dodani imena in priimki avtorjev ter ime, kraj in država njihovih institucij v angleščini.

Avtorji tudi končno verzijo prispevka oddajo glavni in odgovorni urednici v elektronski obliki. Če je potrebno, natisnejo en izvod prispevka in ga pošljejo na naslov urednice (v tem primeru bodo tipkopis in slike 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. S spletnih strani <http://psy.ff.uni-lj.si/i/Guests/Obzorja/Avtorjem/avtorjem.html> avtorji natisnejo, izpolnijo in podpišejo Obrazec za odstop avtorskih pravic ter ga po navadni pošti pošljejo urednici. 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.

The manuscript must contain the English and Slovenian version of the *title, keywords* (about five, defining the contents) and *abstract* in 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 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.

The Editorial and Scientific Board 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 32 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 indicate their position). They should be added as separate files in a standard graphics format (EPS, JPG, PDF, PS, BMP, GIF, TIF etc.). Another separate file must be added containing the basic information on the paper – name(s) of the author(s), title(s), institution(s), title of the paper 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.). The files should be named by the first author's surname and a short description of the file (e.g. socan-text.doc, socan-figure1.jpg, socan-about_authors.doc). All the files should be sent by e-mail to cveta.pucko@pef.uni-lj.si.

On request, the printed version (three copies) of the manuscript should be sent to Editor-in-Chief. Each table and/or figure with the proper caption should be provided on a separate sheet. Provide figures in camera-ready format without excessively small details. The manuscript will be destroyed one month after publication unless the author submits a request in writing for the originals to be returned 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. For all other aspects of the final version the instructions for the initial version apply, except that the authors' names and institutions should be added into the text and contact information should be added in a footnote. Additional information on funding and/or congress presentation and acknowledgements should be entered in a footnote, which will be attached to the paper's title.

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. The 'Consent to Publish & Transfer of Copyright' form available at <http://psy.ff.uni-lj.si/Guests/Obzorja/Instructions/instructions.html> should be printed, signed and posted to Editor-in-Chief.

For any additional correspondence please make use of e-mail.