

Usmerjevalna funkcija samopojmovanja pri soočanju s stresom

BRANKO SLIVAR

POVZETEK

Besedilo obravnava rezultate multivariantne raziskave odnosa med dimenzijami samopojmovanja, osebne čvrstosti in načinov spoprijemanja s stresom. Podatke za raziskavo smo zbrali s pomočjo vprašalnika samopodobe - OSIQ (Offer, Ostrov, Howard, Atkinson), vprašalnika Osebna čvrstost, avtorice S. Kobasa, in vprašalnika Načini reševanja problemov I, avtorice T. Lamovec. Raziskava je zajela 234 ljubljanskih srednješolk in srednješolcev, starih sedemnajst let. Na podlagi zbranih podatkov smo ugotavljali posamezne korelacije med spremenljivkami ter izvedli faktorsko analizo in multivariantno analizo. Rezultati so potrdili temeljno predpostavko o usmerjevalni funkciji samopojmovanja pri uspešnem premagovanju stresnih dogodkov. Posamezne dimenzije samopojmovanja imajo pomembno pozitivno vlogo pri obvladovanju stresa.

ABSTRACT

A MULTIVARIATE ANALYSIS OF SELF-CONCEPT IN COPING PROCESSES

The article deals with a multivariate research of relation between self-concept, 'hardy personality' and coping process. The data were collected via the Self-Image Questionnaire - OSIQ (Offer, Ostrov, Howard, Atkinson), Kobasa's "Hardy personality" questionnaire and Lamovec's "Ways of coping with problems I" questionnaire. The sample was comprised of 234 seventeen year-old high school students from Ljubljana. We were interested in the correlation among the variables and carried out both a factor analysis and a multivariate analysis of variance. Results suggest that self-concept, especially some of its particular dimensions, play an important and positive role in successful coping processes.

UVOD

Današnji modeli stresa poskušajo zajeti množico vplivov, ki povzročajo odziv posameznika na stresno dogajanje. Znano je, da obstajajo velike individualne razlike med odgovori posameznikov na enaka dogajanja z neugodno vsebino. Na posameznikovo sposobnost obvladovanja neprijetnih izkušenj in ogrožajočih dogajanj vpliva veliko osebnostnih spremenljivk in spremenljivk okolja. Tako ti dejavniki vplivajo na doživetje dogodka, na oceno pomena dogodka, na takojšnji odziv posameznika na stresna dogajanja in na njihove poznejše posledice. Učinke posamičnih dejavnikov, tako pozitivne kot negativne, usmerja celostni kontekst dogajanja in kombinacije različnih

elementov in procesov, ki so sestavine dogajanja ali so z njim povezani. Isti dejavnik je lahko v nekaterih okoliščinah ogrožajoč, v drugih pa varovalen.

Med značilnosti posameznika, ki sodoločajo odgovor na stresno dogajanje, spadajo funkcije Jaza, sposobnost obvladovanja težav, fleksibilnost, socialne veščine in druge lastnosti. Pomemben osebnostni dejavnik doživljanja in odzivanja na stres je samopojmovanje. Drugo pomembno področje, ki pripomore k odpornosti na učinke stresa, je kombinacija nekaterih osebnostnih značilnosti, poimenovanih "osebna čvrstost" (Kobasa, 1979). Gre za kombinacijo osebnostnih značilnosti, ki deluje najbolj ugodno oz. neugodno na izid spopada s stresom. K naporom posameznika, da obvladuje škodljive učinke stresa, pa lahko štejemo tudi različne strategije spoprijemanja s stresom. Največkrat se omenjata dva načina: usmerjenost na problem in usmerjenost na uravnavanje emocij (Monat, Lazarus, 1985).

Sorazmerno malo so raziskani odnosi med samopojmovanjem, osebno čvrstostjo in načini spoprijemanja s stresom. Potrjeno je, da je pozitivno samopojmovanje med drugim povezano s psihološko prilagojenostjo in čustveno stabilnostjo, z večjo aktivnostjo in občutki večje psihične moči, z večjim notranjim nadzorom, z večjo odpornostjo do negativnih povratnih informacij, s pozitivnimi čustvenimi stanji itd. Vse to pa so tudi dejavniki, ki igrajo pomembno vlogo pri spoprijemanju s stresom. S to multivariantno raziskavo smo želeli natančneje osvetliti prav medsebojno soodvisnost in povezave med samopojmovanjem, osebno čvrstostjo in načini spoprijemanja s stresom pri mladostnikih. Obenem smo želeli tudi podrobneje raziskati strukturo odnosov med spremenljivkami posameznih področij.

METODA

Raziskava je bila načrtovana kot multivariantni eksperiment. Podatke za posamezne spremenljivke smo korelirali in nato opravili multivariantne analize. V raziskavo smo vključili 135 starejših (17 let) mladostnikov in 99 mladostnic iz 3. letnikov 7 ljubljanskih gimnazij in srednjih strokovnih šol. Uporabili smo 4 preiskuse:

1. Offer Self Image Questionnaire (Offer, Ostrov, Howard, Atkinson, 1988) - OSIQ. To je samoopisni osebnostni test, ki je konstruiran tako, da z njim ugotavljamo mladostnikovo funkcioniranje na enajst vsebinskih področjih, ki sestavljajo šest dimenzij Jaza.: **1. Psihološki jaz:** a) kontrola impulzov (skala meri nekatere elemente ego aparata, ki mora biti dovolj močan, da se spoprijema z notranjimi in zunanji pritiski), b) razpoloženje (skala meri stopnjo afektivne harmonije s psihično strukturo; obsega fluktuacijo emocij kot nasprotje stabilnim čustvom), c) predstava telesa (skala meri adolescentovo predstavo o svojem telesu). **2. Socialni jaz:** a) socialni odnosi (skala meri medosebne stike z vrstniki in prijateljstva), b) vrednote ali morala (skala meri stopnjo razvoja superega ali moralnih norm), c) poklicni in študijski cilji (skala meri aktivnosti, povezane z učenjem, in načrtovanje prihodnje poklicne oz. študijske poti). **3. Seksualni jaz:** vedenje in odnos do spolnosti (skala meri občutke, stališča in vedenje adolescentov do spolnosti). **4. Družinski jaz:** odnosi v družini (skala meri občutke do staršev, kvaliteto medosebnih odnosov in čustveno klimo v družini). **5. Prilagoditveni jaz:** a) obvladovanje zunanjega sveta (skala meri stopnjo prilagajanja na neposredno okolje in frustracijsko toleranco), b) psihopatologija (skala meri jasno psihopatologijo - socialna anksioznost, občutki neustreznosti, doživljanje čustvene praznine, neučinkovitosti, neustreznosti ipd.), c) optimalno prilagajanje (skala meri občutke adolescentov do sposobnosti premagovanja notranjih in zunanjih ovir in jo lahko definiramo kot ego moč). Vprašalnik obsega 130 postavk.

2. Načini reševanja problemov - NRP I (Lamovec, 1992). Vprašalnik vključuje pet lestvic, ki merijo posamezne sloge spoprijemanja s stresom: **1. Sprejetje/distrakcija** (težnja k čakanju, preusmeritvi, sprjaznjenju in pozabljanju problema); **2. Domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze** (prepuščanje domišljaji, sanjenju in željam po boljših časih, fantazijsko sproščanje jeze); **3. Konstruktivna akcija** (postopno, vztrajno in sistematično reševanje problemov in spreminjanje situacije); **4. Mobilizacija notranjih moči** (pozitiven odnos do problemov, sprejetje odgovornosti, mobilizacija notranjih moči pri reševanju problemov); **5. Iskanje socialne pomoči** (vključevanje drugih k reševanju problemov, pridobivanje informacijske, osebne in čustvene opore). Vprašalnik obsega 41 postavk.

3. Osebna čvrstost - OČ (Kobasa, Maddi, 1979). Vprašalnik vključuje tri lestvice, ki merijo posamezne komponente osebne čvrstosti: **1. Angažiranost** (zavzemanje, navdušenje in uživanje pri delu, občutek smiselnosti in izpolnjenosti, odsotnost dolgočasja); **2. Izziv** (pojmovanje življenjskih sprememb in stresnih dogajanj kot normalnih dogodkov, ne pa kot grožnja varnosti); **3. Nadzor** (prepričanje, da se lahko osebno vpliva na življenjske dogodke). Vprašalnik obsega 36 postavk.

4. Lestvica samospoštovanja - LS 2 (Lamovec, 1990). Vprašalnik LS 2 je skrajšana verzija Lestvice samospoštovanja (Lamovec, 1987). Za razliko od daljše verzije, ki meri štiri dimenzije samospoštovanja, meri krajša verzija samo globalno samospoštovanje. Obsega 19 postavk.

Zbiranje podatkov je potekalo skupinsko, spomladi 1994. Preiskušanci so sami posredovali podatke o splošnem učnem uspehu v 1. in 2. letniku, izobrazbi staršev in spolu. Anonimnost preiskušancev je bila zagotovljena. Podatki so računalniško obdelani s statističnim paketom SPSS for Windows.

REZULTATI IN DISKUSIJA

A) Soodvisnost med spremenljivkami

Tabela 1: Korelacije med spremenljivkami*, uporabljenimi v raziskavi**

	OSIQ										
	osiq1	osiq2	osiq3	osiq4	osiq5	osiq6	osiq7	osiq8	osiq9	osiq10	osiq11
osiq1	1.00	.69	.37	.44	.32	.20	.35	.40	.48	.64	.36
osiq2	.69	1.00	.53	.73	.21	.27	.43	.50	.60	.72	.30
osiq3	.37	.53	1.00	.37	.10	.26	.29	.28	.48	.52	.31
osiq4	.44	.73	.37	1.00	.28	.25	.39	.37	.45	.60	.23
osiq5	.32	.21	.10	.28	1.00	.53	.06	.26	.32	.31	.35
osiq6	.20	.26	.26	.25	.53	1.00	.12	.36	.39	.33	.45
osiq7	.35	.43	.29	.39	.06	.12	1.00	.13	.32	.38	.25
osiq8	.40	.50	.28	.37	.26	.36	.13	1.00	.34	.44	.11
osiq9	.48	.60	.48	.45	.32	.39	.32	.34	1.00	.66	.42
osiq10	.64	.72	.52	.60	.31	.33	.38	.44	.66	1.00	.44
osiq11	.36	.30	.31	.23	.35	.45	.25	.11	.42	.44	1.00
nrp1	.10	.05	.04	.02	.05	-.05	.04	-.01	.18	.12	-.07
nrp2	.53	.48	.34	.36	.20	.18	.18	.43	.57	.56	.13
nrp3	-.19	-.28	-.32	-.43	-.31	-.43	-.22	-.16	-.39	-.39	-.46
nrp4	.10	.04	.02	-.16	-.24	-.36	-.15	.06	-.11	-.03	-.27
nrp5	.03	-.04	-.08	-.22	-.25	-.13	-.16	.03	-.07	-.11	-.13
oč1	.38	.35	.23	.32	.41	.45	.23	.28	.42	.46	.39
oč2	-.07	-.06	-.14	-.12	-.36	-.42	.09	-.13	-.23	-.11	-.38
oč3	.24	.19	.20	.07	.22	.28	.04	.23	.42	.24	.31
ls	-.48	-.64	-.50	-.55	-.19	-.24	-.41	-.31	-.55	-.61	-.27

Tabela 1: nadaljevanje

	Načini reševanja problemov I					Osebna čvrstost			LS
	nrp1	nrp2	nrp3	nrp4	nrp5	oč1	oč2	oč3	ls
nrp1	1.00	.32	.14	.10	.07	.20	-.03	.17	.03
nrp2	.32	1.00	-.06	.10	.09	.39	-.14	.40	-.38
nrp3	.14	.06	1.00	.54	.26	-.35	.37	-.16	.34
nrp4	.10	.10	.54	1.00	.25	-.21	.41	-.15	.03
nrp5	.07	.09	.26	.25	1.00	-.16	.10	.05	.03
oč1	.20	.39	-.35	-.21	-.16	1.00	-.32	.29	-.31
oč2	-.03	-.14	.37	.41	.10	-.32	1.00	-.23	.20
oč3	.17	.40	-.16	-.15	.05	.29	-.23	1.00	-.18
ls	.03	-.38	.34	.03	.03	-.31	.20	-.18	1.00

* Spremenljivke so označene s kraticami. Offerjeva področja so označena z oznakami OSIQ (osiq1 - kontrola impulzov, osiq2 - razpoloženje, osiq3 - predstava telesa, osiq4 - socialni odnosi, osiq5 - vrednote ali morala, osiq6 - poklicni in študijski cilji, osiq7 - vedenje in odnos do spolnosti, osiq8 - odnosi v družini, osiq9 - obvladovanje zunanjega sveta, osiq10 - psihopatologija, osiq11- optimalno prilagajanje, osiq12 - depresivnost), načini reševanja problemov z oznako nrp (nrp1 - sprejetje/distrakcija, nrp2 - domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze, nrp3 - konstruktivna akcija, nrp4 - mobilizacija notranjih moči, nrp5 - iskanje socialne pomoči), osebna čvrstost z oznako oč (oč1 - angažiranost, oč2 - izziv, oč3 - nadzor) in samospoštovanje z oznako ls.

** Koeficienti korelacije, ki so enaki ali večji od 0.17, so statistično pomembni na ravni zahtevnosti $p=0.05$.

Pregled korelacij med merjenimi spremenljivkami (tabela 1) pokaže nekaj zanimivosti. Med posameznimi področji OSIQ najdemo nekaj visokih in statistično pomembnih korelacij. Pregled le-teh kaže, da je predvsem dimenzija psihološkega Jaza (osiq1, osiq2, osiq3), ki obsega mladostnikovo čustveno doživljanje in odnos do lastnega telesa, tesneje povezana s psihopatologijo (osiq10) kot z ostalimi področji. Ta povezava je tudi pričakovana, saj so nesposobnost kontrole impulzov, nerazpoložnost, preobčutljivost, napetost in negativna podoba o svojem telesu značilne za mladostnike, ki kažejo psihopatološke simptome; tako je npr. za depresivne mladostnike značilno slabše funkcioniranje ravno na področju psihološkega doživljanja Jaza (Pačnik, 1992). Visoke in statistično pomembne so tudi povezave med čustvenim tonom (osiq2) in socialnimi odnosi (osiq4) ter med socialnimi odnosi in psihopatologijo (osiq10). Slabi medosebni odnosi in osamljenost se povezujejo z večjo fluktuacijo čustev in prisotnostjo psihopatoloških znakov.

Povezave med večino faktorjev načinov reševanja problemov so nepomembne in nizke, kar je zaradi faktorizacije tudi pričakovano (tabela 1 - nadaljevanje). Izjemi sta le povezavi med sprejetjem (nrp1) in domišljajsko gratifikacijo (nrp2) - korelacija je 0.32, ki v večji meri vključujeta pasiven odnos pri reševanju problemov, ter med konstruktivno akcijo (nrp3) in mobilizacijo notranjih moči (nrp5) - korelacija je 0.54, ki vključujeta aktiven pristop. "Aktivna dvojica" (nrp3 in nrp4) se pričakovano povezuje tudi s socialno aktivnostjo ob spoprijemanju s problemi (nrp5). Koeficienta korelacije sta 0,25 in 0,26.

Povezave med dimenzijami osebne čvrstosti so statistično pomembne in srednje močne (tabela 1 - nadaljevanje). Čeprav je lestvica rezultat faktorjske analize in bi morale biti lestvice relativno neodvisne med seboj, kažejo naši podatki drugače. Pri-

družimo se lahko tistim kritikom, ki lestvici očitajo predvsem psihometrične pomanjkljivosti (Lamovec, 1994).

Med posameznimi področji OSIQ, dimenzijami osebne čvrstosti in načini reševanja problemov prevladujejo statistično pomembne in srednje močne povezave. Dimenzija psihološkega Jaza (kontrola impulzov, razpoloženje in predstava telesa) se povezuje z lestvicama NRP I - domišljjsko gratifikacijo in konstruktivno akcijo ter lestvicama osebne čvrstosti - angažiranostjo in nadzorom. Nesposobnost kontrole impulzov (osiq1), nerazpoloženost, preobčutljivost, napetost (osiq2) in negativna podoba o svojem telesu (osiq3) se povezujejo s pasivnim odnosom ter nekonstruktivnimi načini pri spoprijemanju s stresom in nizko stopnjo angažiranosti ter občutki fatalizma in nemoči.

Srednje močne povezave so tudi med kontrolo impulzov (osiq1) in domišljjsko gratifikacijo (nrp2) - korelacija je 0,53. Šibkejša obrambna struktura in nižja frustracijska toleranca ter večja impulzivnost se povezujejo z močnejšimi občutki nezadovoljstva ter večjo nagnjenostjo k umiku v domišljjo.

Negativna telesna predstava (osiq3) se povezuje z osebno čvrstostjo, predvsem z nizko stopnjo angažiranosti in občutki nemoči do zunanjega sveta in prepričanjem o nezmožnosti vplivanja na življenske dogodke. Odnos do telesne podobe se pomembneje povezuje tudi z načini spoprijemanja s stresom, izraziteje z domišljjsko gratifikacijo in konstruktivno akcijo (0,34 in -0,32).

Dimenzija socialnega jaza, ki vključuje mladostnikovo percepcijo interpersonalnih odnosov, moralnih vrednot in storilnostnih ciljev, se srednje močno povezuje s konstruktivnimi načini reševanja problemov, domišljjsko gratifikacijo in z lestvico angažiranosti. Visoke moralne norme, pozitiven odnos do učenja in dela ter dobri medosebni stiki z vrstniki se povezujejo z načrtnim in sistematičnim ravnanjem ob spoprijemanju s stresom ter z aktivnim pristopom in močno zavzetostjo za tisto, kar se počne (angažiranost). Zanimiva je visoka in negativna povezava (-0,42) med odnosom do učenja in bodočega poklica (osiq6) in lestvico izzvanosti. Negativen odnos do učenja se povezuje z dojemanjem stresnih dogodkov kot normalnih spremljevalcev vsakdanjega življenja. Negativni odnos do učenja in poklica se povezuje tudi z nizko stopnjo angažiranosti.

Posamezna področja prilagoditvenega jaza (osiq9, osiq10 in osiq11) se povezujejo z nekaterimi načini reševanja problemov (domišljjsko gratifikacijo in konstruktivnim načinom reševanja problemov) ter osebno čvrstostjo (angažiranostjo in nadzorom). Dobro shajanje s samim seboj in okoljem ter razvitost notranjih moči za premagovanje težav se povezujejo pri spoprijemanju s stresom z vztrajnim, aktivnim, načrtnim in sistematičnim reševanjem problemov ter močno angažiranostjo. Slabo obvladovanje zunanjega sveta in slabše prilagajanje na neposredno okolje ter večja prisotnost psihopatoloških znakov se povezujejo z večjim zatekanjem v domišljjo in k fantazijskemu sproščanju jeze (nrp2).

Dimenzija vedenja in odnosa do spolnosti (osiq7) ni pomembneje povezana z ravnanjem pri spoprijemanju s stresom, saj so povezave z osebno čvrstostjo in načini reševanja problemov šibke. Podobno je z dimenzijo odnosi v družini, kjer izstopa samo povezava z domišljjsko gratifikacijo (0,43). Slaba komunikacija v družini in prevladovanje neugodne čustvene klime se povezujejo z domišljjskim sproščanjem sovražnih čustev in sanjarenjem o boljših časih.

Pričakovane so povezave med samospoštovanjem in področji samopojmovanja, vse so statistično pomembne in večinoma so močne. Zanimive pa so povezave med samospoštovanjem in načini reševanja problemov, saj se visoko samospoštovanje povezuje z aktivnim in konstruktivnim pristopom pri spoprijemanju s stresom. Prav tako se visoko samospoštovanje povezuje z vsemi lestvicami osebne čvrstosti in sicer z visoko

stopnjo angažiranosti, dojemanjem stresnih dogajanj kot obremenitev in občutki moči pri vplivanju na življenske dogodke.

Dimenzije psihološkega Jaza, socialnega Jaza in prilagoditvenega Jaza se povezujejo z večino lestvic načinov reševanja problemov, posebej z domišljjsko gratifikacijo in konstruktivno akcijo ter vsemi lestvicami osebne čvrstosti, posebej pa z angažiranostjo ter nadzorom. Hipoteza o medsebojni povezanosti dimenzij samopojmovanja, kamor lahko štejemo tudi samospoštovanje, z načini spoprijemanja s stresom in lastnostmi osebnosti, ki igrajo pomembno vlogo pri stresu, je potrjena.

B) Strukturne analize

Vpogled v strukturo povezav med spremenljivkami smo dobili s pomočjo multi-faktorskih analiz. Uporabili smo faktorsko analizo (metoda glavnih komponent, Varimax kriterij) in multivariantno analizo variance.

Skupna faktorska analiza področij OSIQ, lestvic osebne čvrstosti, načinov reševanja problemov in lestvice samospoštovanja je izločila štiri faktorje, ki pojasnjujejo 61,3 odstotkov celotne variance vseh uporabljenih lestvic. Prvi faktor pojasnjuje 34,2 odstotka, drugi faktor 12,7 odstotka, tretji faktor 8,9 odstotka in četrti faktor 5,4 odstotka celotne variance.

S prvim faktorjem (tabela 2) so visoko nasičene naslednje lestvice: čustveni ton (osiq2), psihopatologija (osiq10), samospoštovanje (LS), socialni odnosi (osiq4), obvladljivost impulzov (osiq1), predstava telesa (osiq3), obvladovanje zunanjega sveta (osiq9), odnos do spolnosti (osiq7), domišljjska gratifikacija/sproščanje jeze (nrp2) in odnosi v družini (osiq8). S tem faktorjem je nasičenih večina področij samopojmovanja in področje samospoštovanja. Lahko bi govorili o faktorju samopojmovanja.

Drugi faktor nasiča vse lestvice osebne čvrstosti, lestvico poklicnih in študijskih ciljev (osiq6), lestvico vrednot/morale (osiq5), lestvico optimalnega prilagajanja (osiq11) in lestvico konstruktivne akcije (nrp3). Glede na to, da faktor zajema lestvice, ki igrajo pomembno vlogo pri "preživetju" ob stresu, ga bi lahko poimenovali kot faktor stresne odpornosti.

Tretji faktor nasiča dve lestvici načinov reševanja problemov: lestvico iskanja socialne pomoči (nrp5) in lestvico mobilizacije notranjih moči (nrp4). Pri tem faktorju gre za aktiviranje (angažiranje) notranjih in zunanjih virov ob spopadanju s problemom. Lahko bi ga poimenovali kot faktor mobilizacije. Četrti faktor je faktor, ki nasiča samo eno lestvico, sprejetje/distrakcija (nrp1).

Tabela 2: Faktorska struktura vseh uporabljenih lestvic (OSIQ, Osebna čvrstost, Samospoštovanje, Načini reševanja problemov I)

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
osiq2	.89923	.12867	.09295	.03203
osiq10	.80719	.29656	-.00968	.17496
LS	-.79546	-.12330	.03348	.02594
osiq4	.77275	.12535	-.20956	-.07103
osiq1	.70285	.21677	.25447	.19931
osiq3	.64835	.14062	.01625	.01812
osiq9	.62053	.44953	-.02242	.28718
osiq7	.59374	-.20230	-.32352	.04088
NRP2	.49783	.25097	.40620	.47129
osiq8	.48207	.34890	.47871	-.11761
osiq6	.18175	.77791	-.05738	-.09806
oč2	.02672	-.71270	-.10266	.04243
osiq5	.16426	.68238	-.07276	.09496
oč1	.32182	.60888	-.09515	.29516
osiq11	.26674	.59955	-.17561	.16167
NRP3	-.32979	-.59195	.43503	.17422
oč3	.10519	.48765	.21323	.40819
NRP5	-.11188	-.16388	.68173	.01049
NRP4	.08843	-.54076	.55488	.15711
NRP1	.00712	-.04065	-.01512	.87770

V naši raziskavi nas je zanimala tudi soodvisnost med posameznimi dimenzijami samopojmovanja in dimenzijami, ki igrajo pomenbno vlogo pri stresu.

V ta namen smo izračunali skor za vsako lestvico OSIQ in razdelili isprašance glede na skor na posamezni lestvici v tri skupine: povprečno (dosežen skor v razponu $AS \pm 1SD$), podpovprečno (dosežen skor manjši od $AS - 1SD$) in nadpovprečno (dosežen skor večji od $AS + 1SD$). Primerjave smo opravili s pomočjo multivariantnih analiz varianc (tabela 3).

Tabela 3: Odnos med osebno čvrstostjo in načini reševanja problemov glede na posamezna področja samopojmovanja

KONTROLA IMPULZOV odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	16,1362	17,9681	0,89805	0,409
OC-2 izziv	66,2360	10,8627	6,09754	0,003
OC-3 nadzor	33,4127	55,6776	0,60011	0,550
NRP-1 sprejetje/distrakcija	6,4714	15,0154	0,43098	0,651
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	4,3896	11,5239	0,3809	0,684
NRP-3 konstrukt.akcija	57,6293	21,0280	2,7406	0,068
NRP-4 mobil.notr.moči	15,0823	6,5321	2,3089	0,103
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	46,8405	8,6758	5,3989	0,005
ČUSTVENI TON odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	45,6821	17,9681	2,5424	0,082
OC-2 izziv	8,5538	10,8627	0,7874	0,457
OC-3 nadzor	114,611	55,6776	2,0584	0,131
NRP-1 sprejetje/distrakcija	3,3794	15,0154	0,2250	0,799
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	17,0102	11,5239	1,4760	0,232
NRP-3 konstrukt.akcija	60,8215	21,0280	2,8924	0,058
NRP-4 mobil.notr.moči	13,3599	6,5321	2,0452	0,133
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	17,7548	8,6758	2,0464	0,133
PREDSTAVA TELESA odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	9,8834	17,9681	0,5500	0,578
OC-2 izziv	12,8284	10,8627	1,1809	0,310
OC-3 nadzor	16,2668	55,6776	0,2921	0,747
NRP-1 sprejetje/distrakcija	11,3901	15,0154	0,7585	0,470
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	10,9545	11,5239	0,9505	0,389
NRP-3 konstrukt.akcija	57,2026	21,0280	2,7203	0,069
NRP-4 mobil.notr.moči	4,8284	6,5321	0,7391	0,479
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	6,5550	8,6758	0,7555	0,471
SOCIALNI ODNOSI odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	4,5763	14,9603	0,3059	0,737
OC-2 izziv	6,2649	8,7893	0,7127	0,492
OC-3 nadzor	24,1471	55,9752	0,4313	0,650
NRP-1 sprejetje/distrakcija	17,8889	14,6800	1,2185	0,298
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	18,1175	12,5661	1,4417	0,240
NRP-3 konstrukt.akcija	5,8891	18,9519	0,3107	0,733
NRP-4 mobil.notr.moči	10,2375	5,9839	1,7108	0,184
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	0,5356	8,5110	0,0629	0,939
VREDNOTE ALI MORALA odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	3,2950	14,9603	0,2202	0,803
OC-2 izziv	5,5020	8,7893	0,6259	0,536
OC-3 nadzor	80,5890	55,9752	1,4397	0,240
NRP-1 sprejetje/distrakcija	6,1237	14,6800	0,4171	0,660
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	1,2415	12,5661	0,0988	0,906
NRP-3 konstrukt.akcija	20,7406	18,9519	1,0943	0,337
NRP-4 mobil.notr.moči	2,9297	5,9839	0,4896	0,614
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	33,1254	8,5110	3,8920	0,022
POKLICNI IN ŠTUDIJSKI CILJI odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr. kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	73,0310	14,9603	4,8816	0,009
OC-2 izziv	42,9096	8,7893	4,8819	0,009
OC-3 nadzor	67,7873	55,9752	1,2110	0,301
NRP-1 sprejetje/distrakcija	12,4236	14,6800	0,8462	0,431
NRP-2 domišl.grat./spr.jeze	1,8013	12,5661	0,1433	0,867
NRP-3 konstrukt.akcija	85,9078	18,9519	4,5329	0,012
NRP-4 mobil.notr.moči	5,9712	5,9839	0,9978	0,371
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	6,4434	8,5110	0,7570	0,471

Tabela 3 - nadaljevanje

VEDENJE IN ODNOS DO SPOLNOSTI odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr.kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	132,874	19,5466	6,7978	0,001
OC-2 izziv	26,8158	10,7344	2,4981	0,085
OC-3 nadzor	71,0149	57,5902	1,2331	0,294
NRP-1 sprejetje/distrakcija	3,6147	13,6743	0,2643	0,768
NRP-2 domisl.grat./spr.jeze	90,4016	13,3546	6,7693	0,001
NRP-3 konstrukt.akcija	105,645	21,6877	4,8712	0,009
NRP-4 mobil.notr.moči	2,6815	6,7611	0,3966	0,673
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	18,9596	8,7807	2,1592	0,118
ODNOSI V DRUŽINI odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr.kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	192,949	19,2291	10,0342	0,000
OC-2 izziv	12,4458	10,9342	1,1382	0,323
OC-3 nadzor	179,590	55,0762	3,2607	0,041
NRP-1 sprejetje/distrakcija	7,0659	15,0188	0,4704	0,626
NRP-2 domisl.grat./spr.jeze	264,709	10,9406	24,1950	0,000
NRP-3 konstrukt.akcija	89,6922	22,5487	3,9777	0,020
NRP-4 mobil.notr.moči	3,1232	6,8384	0,4567	0,634
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	1,6145	9,2370	0,1747	0,840
OBVLADOVANJE ZUNANJEGA SVETA odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr.kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	13,8976	13,9085	0,9992	0,370
OC-2 izziv	1,2047	10,1202	0,1190	0,888
OC-3 nadzor	72,3019	51,4284	1,4058	0,248
NRP-1 sprejetje/distrakcija	23,3876	14,5351	1,6090	0,203
NRP-2 domisl.grat./spr.jeze	27,6922	10,0780	2,7477	0,067
NRP-3 konstrukt.akcija	72,0981	16,8288	4,2842	0,015
NRP-4 mobil.notr.moči	8,2210	6,4162	1,2813	0,218
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	1,1754	8,7374	0,1345	0,874
PSIHOPATOLOGIJA odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr.kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	22,9837	13,9085	1,6524	0,195
OC-2 izziv	21,7296	10,1202	2,1471	0,120
OC-3 nadzor	84,7602	51,4284	1,6481	0,196
NRP-1 sprejetje/distrakcija	0,2045	14,5351	0,0140	0,986
NRP-2 domisl.grat./spr.jeze	15,4131	10,0780	1,5293	0,220
NRP-3 konstrukt.akcija	46,2311	16,8288	2,7471	0,067
NRP-4 mobil.notr.moči	9,8165	6,4162	1,5299	0,220
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	1,1447	8,7374	0,1310	0,877
OPTIMALNO PRILAGAJANJE odvisne variable	sr. kvad. učinek	sr.kvad. napaka	F (2,159)	p- nivo
OC-1 angažiranost	12,1897	13,9085	0,8764	0,418
OC-2 izziv	2,1026	10,1202	0,2077	0,813
OC-3 nadzor	25,5798	51,4284	0,4973	0,609
NRP-1 sprejetje/distrakcija	0,9498	14,5351	0,0653	0,937
NRP-2 domisl.grat./spr.jeze	31,3067	10,0780	3,1064	0,048
NRP-3 konstrukt.akcija	7,3962	16,8288	0,4395	0,645
NRP-4 mobil.notr.moči	2,8764	6,4162	0,4483	0,640
NRP-5 iskanje.soc.pomoči	12,0694	8,7374	1,3813	0,254

Rezultati kažejo, da se skupine mladostnikov po posameznih dimenzijah samopojmovanja pomembno razlikujejo glede na dimenzije osebne čvrstosti in načine reševanja problemov (tabela 3). Tako je za mladostnike s slabšo kontrolo impulzov in šibkejšo organizirano obrambno strukturo značilno, da so nenačrtni, se predajajo nepredvidljivosti in nimajo občutka varnosti. Stresne dogodke doživljajo kot nekaj nenavad-

nega v svojem življenju. Domnevamo lahko, da jih problemi in kritični dogodki hitreje vržejo iz tira. V primeru spoprijemanja s stresom se zatekajo k osebam, ki jih bodo razumele, jim nudile informacije oziroma jim svetovale.

Mladostniki, ki imajo šibkejši sistem vrednot oziroma manjšo kapaciteto superega, v primeru soočanja s problemi raje rešujejo le-te sami.

Mladostniki, ki menijo, da predstavlja delo za njih preveliko odgovornost, imajo negativen odnos do bodočega poklica in bolj negativno ocenjujejo dejavnosti, povezane s cilji na poklicnem področju, so pri reševanju problemov bolj nesistematični in premalo vztrajni. Stresne dogodke doživljajo kot nekaj nenavadnega v svojem življenju. Problemom se raje izognejo, kot da se aktivno spopadejo z njimi. Za te mladostnike je značilna tudi večja odtujenost od dela oz. manjše osebno angažiranje pri opravljanju dela, ob tem ne uživajo in do dela ne kažejo navdušenja. Prisotni so občutki nesmiselnosti in praznine. Zanje je značilno tudi pomanjkanje načrtnosti in predajanje nepredvidljivosti.

Razlike so se pokazale tudi na področju odnosa do spolnosti. Mladostniki, ki kažejo večjo nesigurnost na tem področju, doživljajo življenje kot nesmiselno. Pri spoprijemanju s problemi niso vztrajni in se niso pripravljene boriti s težavami. Zatekajo se v domišljijo in sanjarenje in nasploh uporabljajo bolj pasivne strategije reševanja problemov.

Pri mladostnikih, ki imajo težave v družini, je več občutkov praznine in odtujenosti od samega sebe. Ocenjujejo, da so odvisni od zunanjih okoliščin in da ne morejo bistveno vplivati na okolico. Ob problemih se zatekajo v domišljijo in jih niso pripravljene reševati - uporabljajo pasivne strategije reševanja težav.

Uporabljanje pasivnih strategij pri reševanju težav, nesistematičnost in ne vztrajanje pri kakršnemkoli reševanju problemov je značilno predvsem za mladostnike, ki se težje prilagajajo na neposredno okolje in imajo nizko frustracijsko toleranco.

Mladostniki, ki izražajo strah pred tekmovalno družbo in se izogibajo redu in iskanju smisla v stvareh, se nasplošno nagibajo k izogibanju reševanja problemov tako, da se prepuščajo domišljiji, sanjarenju in željam po boljših časih.

SKLEP

Zaključimo lahko, da imajo nekatere dimenzije samopojmovanja pri mladostnikih usmerjevalno funkcijo pri uspešnem reševanju kritičnih življenjskih dogodkov ter uporabi ustreznih načinov reševanja pri spoprijemanju s stresom. Te dimenzije so: nadzor impulzov in čustveni ton (psihološki jaz), socialni odnosi in vrednote (socialni jaz), obvladovanje zunanjega jaza, psihopatologija in optimalno prilagajanje (prilagoditveni jaz). Pozitivno samopojmovanje pri mladostnikih je povezano z nekaterimi aktivnimi načini reševanja stresnih situacij, kot so iskanje pomoči v svojem okolju, vztrajno, sistematično in aktivno reševanje problemov ter nepredajanje domišljiji in sanjarenju. Prav tako se pozitivno samopojmovanje povezuje z lastnostmi osebnosti, ki omogočajo, da posameznik preživi stres brez hujših posledic. Te so predvsem večja angažiranost in občutek, da lahko sami vplivajo na življenjske dogodke. Rezultati kažejo, da mladostniki s pozitivnim samopojmovanjem lažje obvladujejo stresne dogodke.

LITERATURA

- Kobal, D. (1993). Nekatere novejšje teorije o povezanosti med stresom in psihosomatskimi motnjami. *Anthropos*, 3-4, (letnik 25), 95-105.
- Kobasa, S. (1985). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*. New York, Columbia University Press, 174-188.
- Kompan, K., Bilban, K., Musek, J. (1992). Anksioznost, emocionalne poteze osebnosti in soočenje s stresom. *Anthropos*, V-VI (letnik 24), 180-195.
- Kos Mikuš, A. (1993). Šola in stres. *Vzgoja in izobraževanje*, 4, 3-13.
- Lamovec, T. (1990). Načini spoprijemanja s stresom ("Coping"). *Anthropos*, V-VI (letnik 22), 217-230.
- Lamovec, T. (1990). Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes (2. del). *Anthropos*, 3-4, (letnik 22), 197-208.
- Lamovec, T. (1992). Obrambno vedenje, spoprijemanje (coping) in samospoštovanje: empirični rezultati. *Anthropos*, V-VI (letnik 24), 135-149.
- Lazarus, R. & Monat, A. (1985). Introduction: Stress and coping - some current issues and controversies. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*. New York, Columbia University Press, 1-12.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Musek, J. (1988). Osebnost in kritično življenjsko dogajanje (I). *Anthropos*, I, II, III (letnik 18), 165-182.
- Musek, J. (1989). Osebnost in kritično življenjsko dogajanje (nadaljevanje in konec). *Anthropos*, IV, V, VI, (letnik 18), 21-33.
- Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana, Educy.
- Pačnik, T. (1986). Nekateri dejavniki večdimenzionalnega doživljanja mladostnikove lastne podobe ter njihov vpliv na avtoagresivno vedenje. Raziskovalna naloga. Ljubljana, Univerzitetna psihiatrična klinika, Center za mentalno zdravje.
- Pačnik, T. (1992). Podoba o sebi ter problem agresivnosti pri normalnih, depresivnih in parasuicidalnih adolescentih. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta (dissertacija).
- Psihodiagnostika osebnosti I (1994). Uredila T. Lamovec. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Rakovec-Felser, Z. (1994). Psihosocialna obremenjenost kroničnega telesnega bolnika - procesi spoprijemanja. *Psihološka obzorja*, 1 (zv. 3), 93-100.
- Selič, P. (1993). Študij in stres. *Anthropos*, 5-6, (letnik 25), 178-199.
- White, R. (1985). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In Lazarus, R. & Monat, A. *Stress and coping*. New York, Columbia University Press, 121-143.