

*Nina Stegmüller*  
*Karin Bakračević Vukman*  
**ZADOVOLJSTVO  
Z ŽIVLJENJEM V  
POVEZAVI S POZITIVNIM  
IN NEGATIVNIM  
ČUSTVOVANJEM V  
SREDNJI IN POZNI  
ODRASLOSTI. RAZISKAVA  
NA SLOVENSKEM  
VZORCU ODRASLIH**

*31-54*

SPODNJI KAMENŠČAK 23  
SI-9240 LJUTOMER

FILOZOFSKA FAKULTETA  
UNIVERZA V MARIBORU  
KOROŠKA CESTA 160  
SI-2000 MARIBOR

**::POVZETEK**

NAMEN RAZISKAVE JE UGOTOVITI kako ljudje ocenjujejo stopnjo zadovoljstva z življenjem in kako pogosto doživljajo pozitivna in negativna čustva v srednji ter pozni odraslosti. V povezavi s tem smo si ogledali dejavnike, ki bi naj bili povezani z navedenimi konstrukti. Zanimal nas je predvsem pomen spola, starosti, zakonskega stanu in stopnja zaključene izobrazbe.

Rezultati so pokazali, da so ljudje v srednji in pozni odraslosti v povprečju zadovoljni s svojim življenjem. Glede doživljanja zadovoljstva z življenjem in pogostostjo negativnega čustvovanja, se ženske in moški pomembno ne razlikujejo. Ženske pogosteje doživljajo pozitivna čustva. Ljudje v srednji in pozni odraslosti se statistično pomembno ne razlikujejo glede na ocene pogostosti doživljanja negativnega in pozitivnega čustvovanja. Pokazale so se pa razlike med starostnima skupinama glede na ocene zadovoljstva z življenjem. Prav tako posamezniki, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem višje od manj izobraženih, hkrati pa bolj izobraženi redkeje doživljajo negativna čustva. Zadovoljstvo z življenjem ter pozitivno in negativno čustvovanje ni statistično pomembno povezano z zakonskim stanom. Potrdilo pa se je, da je zadovoljstvo z življenjem povezano s pogostostjo doživljanja pozitivnih in negativnih čustev.

**Ključne besede:** zadovoljstvo z življenjem, čustvovanje, odraslost.

**ABSTRACT**

*LIFE SATISFACTION IN CONNECTION WITH POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONALITY IN MIDDLE AND LATE ADULTHOOD: SURVEY ON THE SAMPLE OF ADULTS IN SLOVENIA*

*The purpose of this research is to find out whether people are satisfied with their lives and how often they experience positive and negative emotions in the middle and late age. Additionally, we have also considered the factors which may be connected with those considerable constructs. We were especially interested in importance of gender, age, marital status and degree of education.*

*The results of this research show that people in the middle and late adulthood are on average satisfied with their lives. There are no differences in the level of satisfaction with life or the frequency of experiencing negative emotions in their lives between women and men. Women have been experiencing their positive feelings more often. There are no considerable statistical differences between people in their middle and late adulthood, according to their assessment of satisfaction with their*

*lives or in the frequency of negative and positive emotional experiences. Individuals with higher degree of education evaluated their life satisfaction much higher than less educated. Also more educated people experienced negative feelings more seldom. Statistically, satisfaction with one's life, positive and negative emotions are not importantly connected with their marital status. Satisfaction with life is connected with the frequency of negative and positive emotional experiences.*

*Key words: satisfaction with life, emotions, adulthood.*

## ::UVOD

### ::Psihično blagostanje in njegove komponente

Psihično blagostanje je jedrna sestavina psihičnega zdravja in v tem smislu ključni psihološki vidik kakovosti življenja (Musek, 2008). Poznamo dve temeljni tradiciji preučevanja psihičnega blagostanja. Prva tradicija predstavlja psihično blagostanje s hedonskega vidika, govorimo o subjektivnem ali čustvenem blagostanju in pomeni dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem (Kahneman, Diener in Schwarz, 1999), eudaimonska smer ali psihološko blagostanje pa poudarja, da je poleg navedenega potrebno tudi občutenje, da se živi v skladu z vrlinami ali vrednotami. Poleg sestavin, ki zajemajo pozitivne vidike čustvenega in kognitivnega doživetja, je treba zajeti še razsežnosti odnosov, osebnostne rasti in življenjskega smisla, brez česar ne moremo opredeliti psihičnega zdravja. Gre za zaznano uspešnost v eksistencialnih izzivih življenja (Ryan in Deci, 2001). Strniša (2007) omenja še tretjo tradicijo, ki jo poimenuje socialno blagostanje.

V nadaljevanju bomo predstavili prvega izmed navedenih modelov psihičnega blagostanja, torej o subjektivno blagostanje, ki se nanaša na tako pozitivne kot tudi negativne ocenitve, ki jih ljudje naredijo v svojem življenju (Diener, 2006). Psihološki sistem vsebuje oceno subjektivnega blagostanja, tudi če posameznik zavestno in pogosto ne razmišlja o njej (Diener, Suh in Oishi, 1997). Stabilnost subjektivnega blagostanja je navadno visoka, nanjo močno vplivajo podedovane dispozicije (Fujita in Diener, 2005). Subjektivno blagostanje vsebuje tri primarne sestavine: zadovoljstvo z življenjem, pozitiven in negativen afekt.

Človek lahko ocenjuje življenje v obliki kognicij ali spoznanj, to je, ko posameznik podaja zavestne sodbe o svojem zadovoljstvu z življenjem kot celoto ali sodbe o specifičnih vidikih življenja, kar imenujemo kognitivna sestavina subjektivnega blagostanja ali zadovoljstvo z življenjem (Diener,

Suh in Oishi, 1997). Schimmack, Diener in Oishi (2002) so odkrili, da pri ocenjevanju zadovoljstva z življenjem obstajajo individualne razlike, na katere imajo pomemben vpliv osebnostne lastnosti – tako pri uporabi virov kot tudi pri pomembnosti, ki jo pripišejo posameznemu področju. Posamezniki, ki ocenijo določeno področje kot pomembno, to področje tudi navedejo kot vir informacije pri oblikovanju ocene. Če je neko področje ocenjeno kot pomembno, je tudi bolj povezano z oblikovano oceno, kot pri ljudeh, ki so to področje ocenili kot nepomembno (Pavot in Diener, 2008). Na ta način posameznik pri ocenjevanju življenja ovrednoti pomembne vidike svojega življenja, pretehta dobro in slabo v njem ter ustvari splošno predstavo o svojem zadovoljstvu. Subjektivno blagostanje pomeni posameznikovo vrednotenje življenja, pri čemer je odločilno lastno doživljanje. Pomeni odgovor na vprašanje, ali svoje življenje ocenjujemo kot dobro glede na standarde, ki si jih sami postavljamo. Ocena zadovoljstva z življenjem je bolj celostno vrednotenje življenja, ki ni v celoti odvisna od trenutnega čustvenega stanja posameznika.

Čustveni vidik subjektivnega blagostanja je sestavljen iz dveh neodvisnih komponent ali sestavin, in sicer iz pozitivnega in negativnega afekta; je ocena življenja, ki je v obliki čustva. V to oceno sodijo neprijetna ali prijetna razpoloženja in čustva kot odziv na življenje (Musek, 2005). Za ocenitev subjektivnega blagostanja je pomembna predvsem informacija o pogostosti prijetnega in neprijetnega afekta (Schimmack in Diener, 1997). Razpoloženja in čustva, ki skupaj tvorijo afekt, predstavljajo človekove trenutne ocenitve dogodkov, ki se zgodijo v njegovem življenju (Diener, Suh, Lucas in Smith, 1999). Pozitiven afekt lahko definiramo kot težnjo po doživljanju dobrega razpoloženja, iskanje temu ustreznih situacij in izogibanje okoliščinam, ki vzbujajo nezadovoljstvo. Pozitiven afekt je povezan z entuziazmom ali navdušenjem, dobrovoljnostjo, veseljem, radostjo, simpatijo in drugimi pozitivnimi čustvi. Negativni afekt pa lahko definiramo kot pogostost zapadanja v slabo razpoloženje in frustrirajoče situacije in je povezan z depresivnostjo, anksioznostjo, jezo, sovraštvom in drugimi negativnimi čustvi (Musek, 2007). Ljudje občutijo razpoloženja žalosti ali čustva veselja takrat, ko ocenijo v svojem življenju nekaj kot slabo ali kot dobro (Diener in Chan, 2010). Posamezniki različno vrednotijo čustvene izkušnje različnih stopenj intenzivnosti, odvisno od vrednot in osebnosti (Oishi, Schimmack in Diener, 1998, po Diener idr., 1999). Pozitiven in negativen afekt sta povezana z različnimi posameznikovimi osebnostnimi značilnostmi in dimenzijami motivacije. Obstaja visoka povezanost med pozitivnim afektom, motivacijo približevanja in ekstravertnostjo na eni strani ter negativnim afektom, motivacijo izogibanja in nevroticizmom na drugi strani (Elliot in Thrash, 2002, po Musek, 2007). Nekatere študije kažejo na enako povezanost ekstravertnosti s pozitivnim in negativnim afektom (Flory, Manuck, Matthews

in Muldoon, 2004, po Schimmack, b.l.). Čas, ko ljudje izkusijo pozitivna čustva, ne skrajša časa, v katerem izkusijo negativna čustva. Ljudje so navadno zmerno dobro razpoloženi. Posledica negativnega dogodka, je negativno razpoloženje in prej obstoječe prijetno razpoloženje se zmanjša ne pa odstrani. Veliko situacij je zapletenih, v tem primeru inhibitorni procesi določijo ali je individualna izkušnja relativno bolj na strani pozitivnega ali negativnega afekta. Ti procesi prispevajo k vsotam pozitivnih in negativnih afektov, ki jih posamezniki izkusijo čez skozi čas (Schimmack, b.l.). Kratkotrajna čustva včasih povzročijo prilagodljive telesne odgovore, dolgotrajna negativna stanja pa lahko vodijo v škodljive vzorce (Segerstrom in Miller, 2004). Negativen afekt traja dlje časa in povzroči močnejše čustvene odzive glede na pozitivna čustva. Negativna pristranost se nanaša na dejstvo, da negativne izkušnje povzročijo učinke, ki so približno trikrat večji od pozitivnih izkušenj (Larsen, 2009). Negativni dogodki v primerjavi s pozitivnimi običajno izzovejo večjo pozornost in so bolje shranjeni v spominu (Musch in Klauer, 2003, po Larsen, 2009). Vsako negativno doživetje lahko posameznik kompenzira z močnejšimi ali pogostejšimi pozitivnimi doživetji. Ker ima negativen afekt močnejši vpliv na subjektivno blagostanje, bo samoregulacijsko prizadevanje za omejitev negativnega afekta bolj učinkovito kot enaka vsota prizadevanj vloženih pri povečanju pozitivnega afekta (Larsen, 2009).

Oseba z visokim subjektivnim blagostanjem občuti zadovoljstvo z življenjem in pogosto pozitivna ter redko neprijetna čustva, nasprotno oseba z nizkim subjektivnim blagostanjem, ki občuti nezadovoljstvo z življenjem, redko občuti prijetna in pogosto negativna čustva. Prijeten in neprijeten afekt ter zadovoljstvo z življenjem so ločeni konstrukti, ki pa so med seboj povezani (Diener idr., 1997). Povezava prijetnih in neprijetnih afektov je odvisna od teže, ki jo ljudje pripišejo različnim tipom informacij, ko sodijo o svojem zadovoljstvu z življenjem in odvisna je tudi od kulturnih razlik. Povezava je večja v bolj individualističnih, razvitih, modernih kulturah, kot v kolektivističnih, manj razvitih in tradicionalnih kulturah (Schimmack, b.l.).

Diener in Lucas (2000, po Ryan in Deci, 2001) sta ugotovila, da pogostost pozitivnega afekta pada s starostjo, zadovoljstvo z življenjem in negativen afekt pa se s starostjo ne spremenita. Čustvena intenzivnost prijetnega in neprijetnega afekta skozi življenje upada (Stacey in Gatz, 1991, po Diener idr., 1999). Pomembno je omeniti tudi vpliv generacijsko različnih zgodovinskih izkušenj in posameznikovega prilagajanja ciljev glede na starost (Rapkin in Fischer, 1992). Ryan in Deci (2001) sta ugotovila, da se s starostjo pojavljajo razlike tudi glede pojmovanja blagostanja in razlike med komponentami glede njihovega spreminjanja. Mlajše odrasle tako bolj zanimajo novosti in znanje, medtem ko starejše ljudi bolj zanima globina. Ryff (1991, po Diener

idr., 1999) je ugotovil, da je pri starejših odraslih prisotna manjša razlika med idealno in dejansko samopercepcijo ter da se pri starejših odraslih spremeni tudi strategija spoprijemanja s težavami, in sicer od aktivnega spreminjanja življenjskih okoliščin do prilagajanja osebnih preferenc in ciljev danim situacijskim napetostim (Brandtstadter in Renner, 1990, po Diener idr., 1999).

## **::Čustva v odraslosti**

Intenzivnost čustev v enakih situacijah se s starostjo zmanjšuje, kar je v skladu z aktivacijsko teorijo čustev, po kateri so le-ta tem intenzivnejša, čim bolj je organizem dejaven (Levenson idr., 1991; Sandvik in Larsen, 1985, po Lamovec, 1991). Starejši ljudje redkeje doživljajo pozitivna čustva kot mlajši, a še redkeje negativna (Lamovec, 1991). Prevladovanje pozitivnih čustev nad negativnimi lahko pojmuje kot varovalni dejavnik pri ohranjanju kakovostnega življenja v pozni odraslosti (Staudinger, Freund, Linden in Maas, 1999). Teorija socioemocionalne selektivnosti poudarja pojav povezan s staranjem, ko posamezniki postajajo vse bolj osredotočeni na povečanje čustvenih pridobitev v odnosih in niso več toliko osredotočeni k iskanju informacij. Zmanjša se tudi količina socialnih mrež, zato se pa poveča njihova intimnost in kvaliteta (Whitbourne, 2008). Charled, Reynolds in Gatz (2001, po Musek, 2007) poročajo, da s starostjo opazno upada pogostost doživljanja negativnih čustev, medtem ko doživljanje pozitivnih čustev ostaja pogosto dokaj enako. Posamezniki torej poročajo o prevladovanju pozitivnih čustev nad negativnimi, kar naj bi nakazovalo na psihološko prožnost, ki se ohrani v zelo pozno odraslost. S starostjo nekoliko narašča pogostost jeze, nihanja v razpoloženju in razdraženost, kar nakazuje značilni vzorec psiholoških odzivov na stres (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Starejšim so tudi bližje razmere, ki zbujejo čustva, kar pa ne velja za hude strese. Težje se čustveno vznemirijo, nagnjeni so k pozitivnemu doživljanju, čeprav lahko negativna čustva zaradi hujših in trajnejših stresov v posameznih obdobjih prevladujejo (Lamovec, 1991).

Blag, ampak značilen upad pogostosti pozitivnega čustvovanja se pojavi okrog 85 leta starosti. Predstavlja znak upada ali izčrpanosti psiholoških virov za uravnavanje vedenja (Staudinger idr., 1999). Posamezniki redkeje doživljajo pozitivna čustva, ker prag čustvene odzivnosti v pozni odraslosti narašča, kar se povezuje s sistemskimi fiziološkimi spremembami v starajočem se organizmu (Levenson, Carstensen, Friesen in Ekman, 1991) in naraščajočim številom čustvenih izkušenj v vseživljenjskem razvoju (Schulz, 1985, po Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

## ::Zadovoljstvo z življenjem v odraslosti

Odrasli v srednji in pozni starosti ocenjujejo stopnje zadovoljstva nad nevtralno točko s povprečjem med 23,6 do 27,9 na lestvici swls (George, 1991; Blais, Vallerand, Pelletier in Briere, 1989, po Pavot in Diener, 2008). Pomembno vlogo pri ohranjanju zadovoljstva ima posameznikova zmožnost prilagajanja na različne življenjske okoliščine, tako da ohrani prvotno raven življenjskega zadovoljstva. Posamezniki celo v kontekstu vse večjih in številčnejših objektivnih življenjskih omejitev ohranjajo svoje življenjsko zadovoljstvo zelo pozno v starost, in sicer s postopnim prilagajanjem, spreminjanjem meril za primerjavo sebe z drugimi, zniževanjem želja in z drugimi strategijami upravljanja z življenjem (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Posameznikove subjektivne ocene različnih življenjskih pogojev bolje napovedujejo življenjsko zadovoljstvo starostnikov, kot objektivni pogoji njihovega življenja (Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten in Kunzmann, 1999). Omenjeno kaže na visoko mero psihološke prožnosti tudi v zelo pozni odraslosti. Subjektivna ocena zdravja se je izkazala kot najmočnejši napovednik splošnega zadovoljstva, sledi ji zadovoljstvo s finančnim stanjem. Objektivni življenjski pogoji imajo posreden vpliv na življenjsko zadovoljstvo starostnikov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Bolj ekstravertni in čustveno stabilni starostniki so v povprečju bolj zadovoljni s staranjem kot manj ekstravertni in bolj čustveno nestabilni (Staudinger idr., 1999). Čustveno nestabilni starostniki v povprečju doživljajo več negativnih čustev in se manj učinkovito spoprijemajo s stresnimi situacijami, imajo manj samonadzora, več nestvarnih stališč in prepričanj o življenju (Costa in McCrae, 1985, po Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), kar lahko ovira njihovo učinkovitost pri spoprijemanju s starostjo povezanimi težavami in tako znižuje zadovoljstvo s staranjem. Za ekstravertne starostnike je značilna višja raven dejavnosti, zanimanja, samozaupanja družabnosti in pogostejše doživljanje pozitivnih čustev, kar jim lajša spoprijemanje z razvojnimi izzivi pozne odraslosti ter tako povečuje zadovoljstvo s staranjem. Ekstravertnost in nevroticizem ostajata stabilna iz srednje v pozno odraslost (do 80. leta). Baltes, Freund in Horgas (1999) so na vzorcu starostnikov (70-105.leta) ugotovili, da se starostnice glede ekstravertnosti, odprtosti, notranjega mesta nadzora, pogostosti doživljanja pozitivnih čustev in socialne osamljenosti značilno ne razlikujejo od starostnikov; izražajo pa značilno več nevroticizma, poročajo o pogostejših izkušnjah negativnih čustev in čustvene osamljenosti ter o nižjem zadovoljstvu s staranjem, vendar so te značilne razlike med spoloma majhne. K. Giodani (2003, po Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) je na vzorcu slovenskih starostnikov ugotovila, da so starostnice in starostniki v

enaki meri zadovoljni s svojim življenjem. Starostnice so bolj zadovoljne s svojim videzom kot starostniki, na nobenem drugem specifičnem področju ni razlik. Z naraščajočo starostjo se stopnja zaznanega zadovoljstva z življenjem ne spreminja, le ekstravertni starostniki izražajo višjo stopnjo zadovoljstva; posamezniki so vse manj zadovoljni ob intenzivnem izražanju pozitivnih in negativnih čustev.

Pozno starost označuje množica sprememb in prilagoditev, ki jih lahko posamezniki zaznavajo kot bogate in nove izkušnje ali prekomerne zahteve. Če zahteve izkusimo kot izzive, so to obogatitve življenja, kot grožnje pa prispevajo k negativnemu afektu, psihološkemu zlomu, imunskemu primanjkljaju in degenerativnim boleznim (Matheny in Kern, 1984, po Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele in Matheny, 2001). Starostniki v povprečju niso niti depresivni niti nezadovoljni, čeprav imajo več telesnih in socioekonomskih težav kot mlajši (Staudinger idr., 1999). V primerjavi s telesnimi, zaznavnimi, gibalnimi in spoznavnimi sposobnostmi se osebnost spreminja v precej manjši meri (Staudinger idr., 1999). Razlike pri poročanjih o zadovoljstvu z življenjem najdemo tudi glede na zakonski stan. Smith in sodelavci (1999) v svoji prečni študiji navajajo, da do največjih razlik prihaja med poročenimi in razvezanimi ter samskimi (nikoli poročenimi) starostniki; poročeni v obeh primerih izražajo višjo raven zadovoljstva. Vdovstvo je diskreten dogodek, ki povzroči padec zadovoljstva z življenjem (Berg, 2008) z visokimi individualnimi razlikami (Lucas, Clark, Georgellis in Diener, 2003). Povezava med kvaliteto življenja in zadovoljstvom z življenjem je zelo močna (Pinquart in Sorensen, 2000).

## **::Povezanost psihičnega blagostanja z drugimi dejavniki**

Psihično blagostanje je splet pojavov na katere vplivajo številni dejavniki. Nekatere izmed njih bomo navedli in na kratko opisali v nadaljevanju. Demografski dejavniki ne vplivajo močno na subjektivno blagostanje, vsaj ne v tolikšni meri, kot so verjeli nekoč. To je najbrž deloma posledica dejstva, da so vplivi demografskih faktorjev posredni (Diener idr., 1999). S subjektivnim blagostanjem so v večji meri povezani notranji psihični dejavniki (Musek, 2005).

Občutje zadovoljstva z življenjem se oblikuje na podlagi kognitivnega ocenjevanja čustvenih vidikov našega življenja. Tudi samo čustveno doživljanje je odvisno od kognicije (Musek, 2005). Lazarusov (1966, 1984; Lazarus in Folkman, 1984, po Musek, 2005) model soočanja s stresom trdi, da se bo posameznik verjetno odzval z negativnimi čustvi, če vidi delovanje stresorja v negativni luči kot grožnjo ali neizogibno izgubo (škodo). Posameznikovo soočanje s stresom bo čustveno usmerjeno in manj uspešno. Če posameznik zazna delovanje stresorja v pozitivnejši luči kot dobrodošel izziv, se bo odzval



čustveno pozitivno, njegovo soočanje pa bo bolj usmerjeno k rešitvi problema in v tem soočanju bo aktivnejši, bolj zavzet ter uspešnejši. Glede na teorijo atribucije (Heider, 1958) bi lahko predvidevali, da bo posameznik boljšega razpoloženja in bolj zadovoljen z življenjem v primeru, ko bodo njegove atribucije pozitivnih dogodkov globalne, stabilne in internalne in manj zadovoljen z življenjem, ko bodo njegove atribucije negativnih dogodkov globalne, stabilne in internalne. Hkrati pa posamezniki z višjo stopnjo subjektivnega blagostanja doživljajo več stvari, ki se v dani kulturi ocenjujejo kot zaželeno in imajo nagnjenje, da interpretirajo ter priključijo nevtralne in ambivalentne dogodke kot pozitivne (Lyubomirsky in Ross, 1997).

Psihično blagostanje je povezano z osebnostnimi dimenzijami (Musek, 2007). Velikost do katere osebnostne lastnosti napovedujejo subjektivno blagostanje in dobro mnenje o sebi, je odvisna od stopnje ujemanja osebnosti z dominantnimi osebnostnimi dimenzijami v kulturi (Parker, Martin in Marsh, 2008).

McQuaide (1998) je odkril, da imajo prijateljstva, letni prihodek in pozitivna čustva glede svojega videza, napovedno vrednost subjektivnega blagostanja pri ženskah. Ryff (1989, po Borzumato-Gainey, Kennedy, McCabe in Degges-White, 2009) je zaključil, da so srednja leta predvsem za ženske čas spreminjajočih se vlog in nejasne identitete, kar pogosto vpliva na zadovoljstvo z življenjem. Padeč zadovoljstva z življenjem je pogosto posledica faktorja, kot je na primer izguba socialnih vlog ali obdobja, ki predstavljajo spremembe oziroma neuresničena pričakovanja in nizko samopodobo (Mackin, 1995, po Borzumato-Gainey idr., 2009). Ženske navadno nosijo veliko odgovornosti v svojem domu, zato morda težje najdejo čas in energijo za prijateljstva, ki lahko priskrbijo večje zadovoljstvo z življenjem. Zvišanje stopnje zadovoljstva z življenjem v 50-ih je deloma morda posledica novo pridobljenega smisla sebe, ki je neodvisen od drugih (Pearlman, 1993, po Borzumato-Gainey idr., 2009). To je tudi obdobje, v katerem otroci zapustijo dom, ženska se ponovno zaposli in/ali ponovno oceni svoje življenje (Degges-White in Myers, 2006).

Wood, Rhodes in Whelan (1989) zaključujejo, da ženske poročajo o nekoliko večji sreči in zadovoljstvu z življenjem kot moški. Medtem ko Pinqart in Sörensen (2001, po Musek, 2007) poročata, da moški ocenjujejo svoje psihično blagostanje višje glede na ženske in da so te razlike višje posebno pri starejših odraslih. Vidimo torej, da omenjeni avtorji podajajo nekoliko nasprotujoče si ugotovitve. Večje zadovoljstvo pri ženskah velja za poročene ženske in ženske v zvezah, pa tudi pri moških je vpliv poročnosti pozitiven (Borzumato-Gainey idr., 2009). Poročeni sprejemajo dodatne vloge v življenju, s čimer je povezano tudi več koristi, predvsem je verjetno večji občutek varnosti in osebnostna obogatitev ter pogostejše podporne socialne interakcije (Musek, 2005). Pri ženskah močna pozitivna čustva najverjetneje uravnotežijo

njihova negativna čustva, zato ni pomembnih razlik med spoloma (Diener idr., 1999). Dieder in Suh (1998, po Diener idr., 1999) sta ugotovila, da ima poroka glede pozitivnih čustev več prednosti pri moških kot ženskah, kljub temu pa se poročene ženske in moški ne razlikujejo v zadovoljstvu z življenjem. Srečni in dobro prilagojeni ljudje se bolj verjetno poročijo in ostanejo poročeni kot drugi ljudje (Mastekaasa, 1994, po Diener idr., 1999) in zato psihološke prednosti partnerstva nadalje hranijo subjektivno blagostanje. Tudi kvaliteta zakona vpliva na zadovoljstvo z življenjem. Na povezavo med poroko in subjektivnim blagostanjem lahko vpliva socialna sprememba, kulturne značilnosti in pričakovanja, ki so specifična glede na starost; vdova/ec v mladosti je bolj nepričakovan dogodek kot vdova/ec v pozni odraslosti (George, Okun in Landerman, 1985, po Diener idr., 1999). Zadovoljstvo z življenjem je nižje pri ljudeh, katerih starši so imeli težave v zakonu ali pa so se ločili (Diener idr., 1999).

Na subjektivno blagostanje pozitivno vpliva tudi delovanje, ki je v skladu z moralnimi in duhovnimi vrednotami. Univerzalnost vrednot je izrazitejša na višjih ravneh vrednostne hierarhije, medtem ko se na nivoju posameznih vrednot pojavljajo večje razlike med posamezniki (Strniša, 2007). Določena stališča, prepričanja in vrednote lahko prispevajo k višji stopnji subjektivnega blagostanja (Musek, 2007). Subjektivno blagostanje je statistično pomembno povezano z nekaterimi vidiki religije, ki lahko priskrbi smisel vsakdanjemu življenju (Pollner, 1989, po Diener idr., 1999) in med glavnimi življenjskimi krizami (McIntosh, Silver in Wortman, 1993, po Diener idr., 1999). Prednosti religije so zlasti kognitivne, saj predvidevajo interpretacije, ki dajejo smisel človekovim izkušnjam. Verovanje morda zviša tudi občutek učinkovitosti, nadzora in varnosti. Prednosti religije se razlikujejo glede na potrebe posameznika, njeni vplivi niso neizogibno pozitivni (Diener idr., 1999).

Zaposlitev je povezana s subjektivnim blagostanjem, ker predvideva optimalno stopnjo stimulacije, ki jo ljudje izkusijo kot prijetno (Csikszentmihalyi, 1990, po Diener idr., 1999), pozitivne socialne odnose in smisel identitete. Ni znano v katero smer poteka vzročna povezava. Vloga žensk se je v družbi glede na preteklost spremenila, zato je povezava med delovnim zadovoljstvom in zadovoljstvom z življenjem za ženske močnejše narasla (Tait, Padgett in Balwin, 1989, po Diener idr., 1999). Kot najpomembnejše se izkaže, da oseba sploh ima zaposlitev, saj je med nezaposlenimi nižje zadovoljstvo z življenjem in so višji odstotki samomorov (Oswald, 1997).

Podobno obstajajo majhne, ampak statistično pomembne povezave med izobrazbo in subjektivnim blagostanjem. Povezava je posredna in višja za posameznike z nizkimi prihodki (Diener, Sandvik, Seidlitz in Diener, 1993) ter v revnih deželah (Veenhoven, 1994, po Diener idr., 1999). Posameznikom

omogoča, da se bližajo ciljem ali prilagodijo spremembam v svetu, po drugi strani pa lahko dvigne aspiracije. Clark in Oswald (1994, po Diener idr., 1999) sta ugotovila, da so visoko izobraženi bolj pod stresom od manj izobraženih, ko so brezposelni. Pri tem pa je potrebno poudariti, da inteligentnost nima neposrednega vpliva na subjektivno blagostanje (Wilson, 1967, po Diener idr., 1999). Psihično blagostanje je bolj kot z umsko povezano s čustveno, socialno (Avsec, 2003, po Musek, 2007) in duhovno inteligentnostjo (Musek in Maravič, 2004, 2005, po Musek, 2007).

Srečo in zadovoljstvo z življenjem ljudje ocenjujejo kot zelo pomembni in to ne samo v našem kulturnem okolju (Diener, 2000, po Musek, 2005). Predstave o življenjskem zadovoljstvu se med kulturami nekoliko razlikujejo (Strniša, 2007). V revnejših državah je povezava med osebnim dohodkom in zadovoljstvom močna, oslabi pa, ko se raven kolektivnega bogastva zviša (Klanjšek in Kirbiš, 2008). Bogastvo torej verjetno prispeva k subjektivnemu blagostanju le v kolikor je povezano z zadovoljevanjem osnovnih potreb. Ko so le-te zadovoljene, prihaja do adaptacije. Ljudje, ki višje vrednotijo denar kot druge cilje, so manj zadovoljni s svojimi standardi življenja (Richins in Dawson, 1992, po Diener idr., 1999). V življenjih posameznikov z višjim osebnim dohodkom se lahko povečajo napetosti med prijatelji in družino ter navadno se zviša tudi stres. Subjektivno blagostanje se ne povečuje med obdobji nacionalne ekonomske rasti, ker verjetno le-to spremljajo višja pričakovanja. Spremembe v prihodku torej ne kažejo nujno sprememb v subjektivnem blagostanju, kaže se pa močna pozitivna povezava med subjektivnim blagostanjem in nacionalnim bogastvom. Bogati narodi se od revnih precej razlikujejo in te razlike morda umetno povišajo povezavo subjektivnega blagostanja in prihodka (Diener idr., 1999). Samospoštovanje se povezuje s subjektivnim blagostanjem predvsem v individualističnih kulturah, v kolektivističnih kulturah sta dobro mnenje o sebi in subjektivno blagostanje povezana, ampak ne tako močno, pomembnejša je pripadnost skupini in sodelovanje (Diener idr., 1997).

Visoka stopnja subjektivnega blagostanja ni nujna za duševno zdravje, lahko pa rečemo, da ga večina ljudi pojmuje kot zaželeno značilnost (Diener idr., 1997). Zdravje je povezano s subjektivnim blagostanjem (Wilson, 1967, po Diener idr., 1999), gre predvsem za mere zdravja, o katerih udeleženci sami poročajo (George in Landerman, 1984, po Diener idr., 1999). Vpliv zdravja je odvisen od posameznikovega dožemanja situacije (Diener idr., 1999). Visoko subjektivno blagostanje je povezano z daljšim življenjem in kvaliteto življenja pri pacientih. Pozitivna razpoloženja napovedujejo dolgo življenje in so povezana z zmanjšanjem tveganja smrtnosti pri zdravi populaciji (Chida in Steptoe, 2008, po Diener in Chan, 2010) ter s fizičnim zdravjem (Pressman and Cohen, 2005, po Diener in Chan, 2010). Navadno so pozitivna čustva

povezana z oceno bolečine, kot manjšo ali večjo toleranco nanjo, in z varovalnimi psihološkimi in vedenjskimi kazalci kot so večja socialna povezanost, zaznana socialna podpora, optimizem, prilagodljivo obvladovanje odgovorov in večja verjetnost zdravih vedenj.

Subjektivno blagostanje in zadovoljstvo z življenjem nista odvisna le od temeljne dispozicijske naravnosti, temveč tudi od pozitivnih in negativnih izidov življenjskega dogajanja. Morda imata optimizem in pesimizem v sebi nekakšen samopopravni mehanizem. Če je posameznik optimističen, več pričakuje in pogosteje doživi razočaranja, medtem ko pesimist pogosteje doživi stvari, ki presegaajo njegova pričakovanja. Te izkušnje preprečujejo, da bi se optimizem in pesimizem pretirano razvila in ju ohranjajo v zmernejših mejah. Možno pa je tudi, da zaradi splošnega optimizma negativni izidi ljudi tako močno ne razočarajo, ali pa, da jih zaradi splošnega pesimizma uspehi tako ne razveselijo (Musek, 2005). Optimizem je povezan in se nanaša na vse pomembne spremenljivke pozitivne psihologije kot so: sreča, psihično blagostanje, pozitivni in negativni afekt, upanje in nekatere najpomembnejše dimenzije osebnosti (nevroticizem, ekstravertnost) (Musek, 2007). Scheier in Carver (1993, po Diener idr., 1997) poročata, da lahko optimistično razmišljanje o prihodnosti poviša subjektivno blagostanje. Vendar pretirani optimizem ni zaželen, saj zaradi nerealističnega podcenjevanja nevarnosti zmanjšuje odgovornost in varnost (Musek, 2007).

Za ljudi je interes, v nasprotju z dolgočasjem, pomembna motivacija. Subjektivno blagostanje je odvisno od vključevanja v zanimive dejavnosti, kjer najdemo ravnovesje med izzivom in veščino (Csikszentmihalyi, 1975, po Diener idr., 1997). Takšne aktivnosti so prijetne, ker predvidevajo optimalno stopnjo novih informacij. Aktivnost je dolgočasna, če zahteva premalo veščine in povzroča stres, če zahteva napredne veščine, ki jih oseba ne poseduje. Po drugi strani lahko aktivnost povzroči zelo prijetno izkušnjo, ki jo imenujemo preplavitev (flow), če je izziv aktivnosti enak vsoti veščin, ki jih oseba poseduje (Diener idr., 1997). Ljudje, ki pogosto doživljajo stanje vznesečnosti, so zelo srečni, doživljajo več pozitivnih emocij in so bolj zadovoljni z lastnim življenjem (Strniša, 2007).

## **::PROBLEM**

Namen članka je preučiti zadovoljstvo z življenjem ter pozitivno in negativno čustvovanje v srednji in pozni odraslosti glede na različne demografske dejavnike, in sicer starost, izobrazbo, spol in zakonski stan. Obravnavali bomo tudi povezanost zadovoljstva z življenjem ter negativnega in pozitivnega čustvovanja.

## **::HIPOTEZE**

H1: Stopnja zadovoljstva z življenjem je v srednji in pozni odraslosti nad povprečno stopnjo zadovoljstva z življenjem (17,5 na SWLS).

H2: Med moškimi in ženskami prihaja do razlik v stopnji zadovoljstva z življenjem.

H3: Stopnja zadovoljstva z življenjem se razlikuje med starostnima skupinama udeležencev.

H4: Prihaja do razlik v stopnji zadovoljstva z življenjem glede na stopnjo zaključene izobrazbe.

H5: Prihaja do razlik v stopnji zadovoljstva z življenjem glede na zakonski stan.

H6: Obstaja negativna povezava med starostjo in stopnjo izraženosti pozitivnih čustev.

H7: Obstaja negativna povezava med starostjo in stopnjo izraženosti negativnih čustev.

H8: Zadovoljstvo z življenjem je povezano z doživljanjem pozitivnih in negativnih čustev.

## **::METODA**

### **::Udeleženske in udeleženci v raziskavi**

V raziskavo je bilo vključenih 129 oseb v odraslem obdobju, in sicer 30 žensk in 31 moških starih od 38 do 51 let in 40 žensk in 28 moških starih od 64 do 80 let. Prvo omenjeno starostno skupino smo definirali kot udeležence v srednji odraslosti in drugo kot udeležence v pozni odraslosti. Štiri (3,1%) osebe bivajo v Ljubljani ali Mariboru, štiri (3,1%) v srednje velikem in 28 (21,7%) v manjšem kraju. Večina jih živi na podeželju - kar 93 (72,1%). Glede na zakonski stan je pet oseb samskih (3,9%), šest udeležencev je razvezanih (4,7%), v izvenzakonski skupnosti jih je 16 (12,4%) in vdovcev oziroma vdov je 19 (14,7%). Največ anketirancev (kar 83 ali 64,3%) je poročenih. Večina udeležencev (75 ali 58,1%) ima dokončano poklicno ali drugo srednješolsko izobrazbo, 36 (27,9%) jih ima osnovno šolo, 18 (14%) udeležencev ima dokončano višjo ali visoko strokovno šolo in univerzitetno diplomu.

### **::Uporabljeni instrumenti**

Lestvica pozitivnega in negativnega afekta PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark in Tellegen, 1988). PANAS vsebuje dve lestvici.

Lestvica pozitivnega afekta je sestavljena iz desetih postavk in meri stopnjo občutkov entuziastičnosti, aktivnosti, budnosti... Različna pozitivna čustvena stanja torej. Lestvica negativnega afekta je prav tako sestavljena iz desetih postavk in se nanaša na različna negativna čustvena stanja kot so: sovraštvo, zaničevanje, gnus, strah, nervoznost, občutki krivde. Na ocenjevalni lestvici od 1 (zelo redko) do 5 (zelo pogosto) morajo udeleženci označiti, kako pogosto na splošno doživljajo posamezno čustvo (Musek, 2008). Avtorji poročajo o koeficientih notranje konsistentnosti  $\alpha=0,90$  do  $0,96$  za lestvico pozitivnega afekta (v našem vzorcu  $\alpha=0,76$ ) in  $\alpha=0,84$  do  $0,87$  za lestvico negativnega afekta (v našem vzorcu  $\alpha=0,85$ ), za zanesljivost v času pa korelacije test-retest= $0,47$  do  $0,68$  za lestvico pozitivnega afekta in test-retest= $0,39$  do  $0,71$  za lestvico negativnega afekta (Musek, 2008).

Rezultat, ki ga dosežemo na vprašalniku PANAS vsebuje točke pogostosti pozitivnega in negativnega čustvovanja. Na vsaki posamezni lestvici lahko dosežemo 50 točk, če predvidevamo, da na vsaki postavki udeleženec odgovori z vrednostjo 5.

Lestvica zadovoljstva z življenjem swls (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Rezultat na lestvici lahko označimo kot posameznikovo globalno oceno kvalitete svojega življenja glede na osebne kriterije. Lestvico sestavlja pet postavk. Udeleženec mora odgovoriti na pet postavk na lestvici od 1 (sploh ne drži) do 7 (povsem drži). Za skupni rezultat seštejemo odgovore vseh petih postavk (Musek, 2008). Pavot in Diener (1993, po Musek, 2008) navajata dobre koeficiente notranje konsistentnosti ( $\alpha=0,79$  do  $0,89$ ) in zanesljivost v času (test-retest= $0,50$  do  $0,84$ ) za swls. Tudi v našem vzorcu je koeficient notranje skladnosti ustrezen ( $\alpha=0,84$ ).

Skupni dosežek, ki ga lahko dosežemo na vprašalniku swls je 35 točk.

## ::Postopek

Udeleženci so anonimno in individualno izpolnili anketne vprašalnike. Pridobljene podatke smo nato šifrirali in obdelali z ustreznimi statističnimi metodami. Izračunali smo enosmerne analize variance, povezave in osnovno opisno statistiko s pomočjo statističnega programskega paketa spss 16 (Statistical Package for the Social Sciences).

## ::REZULTATI

Povprečja izraženosti zadovoljstva z življenjem, pozitivnega in negativnega čustvovanja pri različnih skupinah

*Tabela 1: Zadovoljstvo z življenjem, pozitivno in negativno čustvovanje*

	Zadovoljstvo z življenjem	Pozitivno čustvovanje	Negativno čustvovanje
N	129	129	129
M	20,40	34,77	22,81
SD	6,26	5,50	6,99

*Opomba:* N = število udeležencev; M = povprečje; SD = standardna deviacija.

Iz tabele 1 je razvidno, da so udeleženci v povprečju na lestvici zadovoljstvo z življenjem dosegli 20,4 točk. Razberemo lahko, da je povprečje pogostosti pozitivnega čustvovanja pri udeležencih 34,77 točk (najnižji rezultat 16 točk, najvišji 48 točk). Pogostost negativnega čustvovanja je v povprečju dosegala 22,81 točk (najnižji rezultat 11 točk, najvišji 41 točk).

*Tabela 2: Povprečja na lestvicah zadovoljstvo z življenjem, pozitivno in negativno čustvovanja pri različnih skupinah*

	N	Zadovoljstvo z življenjem	Pozitivno čustvovanje	Negativno čustvovanje
<b>Starost</b>				
38-51	61	19,1	35,5	23,7
64-80	68	21,6	34,1	22
<b>Izobrazba</b>				
Osnovna šola	36	18,3	33,7	24,9
Poklicna/druga srednješolska izobrazba	75	21,0	35,0	22,4
Visoka izobrazba	18	22,1	36,0	19,7
<b>Spol</b>				
Ženske	70	21,0	35,8	23,6
Moški	59	19,8	33,6	21,9
<b>Zakonski stan</b>				
Poročen	83	21,1	35,1	21,5
Izvenzakonska skupnost	16	16,6	34,4	27,1
Vdovec	19	19,8	34,3	23,7
Razvezan	6	19,3	33,7	24,0
Samski	5	24,4	34,5	25,4

*Opomba:* Visoka izobrazba = višja ali visoka strokovna šola oziroma univerzitetna diploma.

Iz tabele 2 je razvidno, da udeleženci stari od 64 do 80 let v povprečju doživljajo višje zadovoljstvo z življenjem, kot osebe v srednji odraslosti. Glede na stopnjo zaključene izobrazbe osebe z osnovnošolsko izobrazbo ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem najnižje ( $M = 18,3$ ), z največ točkami pa osebe z visoko izobrazbo ( $M = 22,1$ ). Ženske v povprečju doživljajo višje zadovoljstvo z življenjem kot moški. Glede na zakonski stan so najbolj zadovoljne z življenjem samske osebe ( $M = 24,4$ ), sledijo poročene osebe ( $M = 21,1$ ) in najmanj udeleženci v izvenzakonski skupnosti ( $M = 16,6$ ).

Razberemo lahko, da osebe v srednji odraslosti pogosteje doživljajo pozitivna čustva kot osebe v pozni odraslosti. Glede na izobrazbo najpogosteje doživljajo pozitivna čustva udeleženci z visoko izobrazbo ( $M = 36$ ), sledijo udeleženci s poklicno in drugo srednješolsko izobrazbo ( $M = 35$ ). Najredkeje doživljajo pozitivna čustva osebe z osnovnošolsko izobrazbo ( $M = 33,7$ ). Ženske v povprečju pogosteje doživljajo pozitivna čustva kot moški. Poročeni udeleženci najpogosteje doživljajo pozitivna čustva ( $M = 35,1$ ), najredkeje pa jih doživljajo osebe, ki so razvezane ( $M = 33,7$ ).

Osebe v srednji odraslosti v povprečju pogosteje doživljajo negativna čustva, kot osebe v pozni odraslosti. Osebe z osnovnošolsko izobrazbo najpogosteje doživljajo negativna čustva ( $M = 24,9$ ), najredkeje pa doživljajo negativna čustva osebe z visoko izobrazbo ( $M = 19,7$ ). Ženske v povprečju pogosteje doživljajo negativna čustva v primerjavi z moškimi. Če pogledamo pogostost doživljanja negativnih čustev glede na zakonski stan spoznamo, da najpogosteje doživljajo negativna čustva udeleženci v izvenzakonski skupnosti ( $M = 27,1$ ), nato samski ( $M = 25,4$ ), sledijo razvezane osebe, ( $M = 24,0$ ) in vdovci ( $M = 23,7$ ). Negativna čustva najredkeje doživljajo poročeni udeleženci ( $M = 21,5$ ).

## **::Razlike med skupinami in povezave med določenimi konstrukti**

Rezultati Spearmanovega korelacijskega koeficienta med pozitivnim in negativnim čustvovanjem ter starostjo nam povedo, da povezava med starostjo in pozitivnim čustvovanjem ni statistično pomembna:  $r = -0,08$ ,  $p > 0,05$ . Podobno tudi med starostjo in negativnim čustvovanjem povezava ni statistično pomembna:  $r = -0,10$ ,  $p > 0,05$ .

Analiza s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta je pokazala, da je povezava med zadovoljstvom z življenjem in pozitivnim čustvovanjem statistično pomembna:  $r = 0,23$ ,  $p < 0,01$ . Prav tako se je kot statistično pomembna in negativna pokazala povezava med zadovoljstvom z življenjem in negativnim čustvovanjem:  $r = -0,24$ ,  $p < 0,01$ .



*Tabela 3: Enosmerna analiza variance za preverjanje razlik v pozitivnem, negativnem čustvovanju in zadovoljstvu z življenjem med moškimi in ženskami*

Izvor variabilnosti	ss	df	MS	F	p
Zadovoljstvo z življenjem					
Med skupinami	46,981	1	46,981	1,200	0,275
Znotraj skupin	4974,058	127	39,166		
Skupaj	5021,039	128			
Pozitivno čustvovanje					
Med skupinami	158,695	1	158,695	5,435	0,021
Znotraj skupin	3708,328	127	29,199		
Skupaj	3867,023	128			
Negativno čustvovanje					
Med skupinami	96,440	1	96,440	1,990	0,161
Znotraj skupin	6153,715	127	48,454		
Skupaj	6250,155	128			

*Opomba:* ss = vsota kvadratov, df = stopnje prostosti; MS = srednji kvadrat; F = vrednost F razmerja; p = statistična pomembnost; N(moški) = 59; N(ženske) = 70.

Iz tabele 3 je razvidno, da so med moškimi in ženskami prisotne statistično pomembne razlike v stopnji pozitivnega čustvovanja.

*Tabela 4: Enosmerna analiza variance za preverjanje razlik v pozitivnem, negativnem čustvovanju in zadovoljstvu z življenjem med starostnima skupinama*

Izvor variabilnosti	ss	df	MS	F	p
Zadovoljstvo z življenjem					
Med skupinami	196,997	1	196,997	5,186	0,024
Znotraj skupin	4824,042	127	37,985		
Skupaj	5021,039	128			
Pozitivno čustvovanje					
Med skupinami	60,719	1	60,719	2,026	0,157
Znotraj skupin	3806,305	127	29,971		
Skupaj	3867,023	128			

Izvor variabilnosti	ss	df	MS	F	p
Negativno čustvovanje					
Med skupinami	93,467	1	93,467	1,928	0,167
Znotraj skupin	6156,689	127	48,478		
Skupaj	6250,155	128			

*Opomba:* ss = vsota kvadratov, df = stopnje prostosti; MS = srednji kvadrat; F = vrednost F razmerja; p = statistična pomembnost; N(udeleženci srednje odraslosti) = 61; N(udeleženci pozne odraslosti) = 58.

V tabeli 4 vidimo statistično pomembne razlike med starostnima skupinama glede zadovoljstva z življenjem.

*Tabela 5: Enosmerna analiza variance za preverjanje razlik v pozitivnem, negativnem čustvovanju in zadovoljstvu z življenjem med različnimi stopnjami zaključene izobrazbe*

Izvor variabilnosti	ss	df	MS	F	p
Zadovoljstvo z življenjem					
Med skupinami	237,622	2	118,811	3,130	0,047
Znotraj skupin	4783,417	126	37,964		
Skupaj	5021,039	128			
Pozitivno čustvovanje					
Med skupinami	70,440	2	35,220	1,169	0,314
Znotraj skupin	3796,583	126	30,132		
Skupaj	3867,023	128			
Negativno čustvovanje					
Med skupinami	291,619	2	145,810	3,083	0,049
Znotraj skupin	5958,536	126	47,290		
Skupaj	6250,155	128			

*Opomba:* ss = vsota kvadratov, df = stopnje prostosti; MS = srednji kvadrat; F = vrednost F razmerja; p = statistična pomembnost; N(osnovnošolska izobrazba) = 36; N(srednješolska izobrazba) = 75; N(višješolska izobrazba) = 18.

Iz tabele 5 lahko razberemo, da obstajajo statistično pomembne razlike med udeleženci z različnimi stopnjami izobrazbe, in sicer glede na zadovoljstvo z življenjem ter negativno čustvovanje. Post hoc analize so zaradi neenakosti vzorcev skupin bile opravljene s Hochbergovim GT2 testom, ki je pokazal, da med primerjavami različnih skupin ni statistično pomembnih razlik.

Tabela 6: Test enakosti povprečij, Brown-Forsythe

	Statistika	df1	df2	p
Zadovoljstvo z življenjem	1,902	4	30,746	0,135
Pozitivno čustvovanje	0,129	4	23,969	0,971
Negativno čustvovanje	1,939	4	21,437	0,141

Iz tabele 6 vidimo, da glede na zakonski stan med skupinami ne obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji zadovoljstva z življenjem, negativnim in pozitivnim čustvovanjem.

## ::DISKUSIJA

Udeleženci so v povprečju zadovoljstvo z življenjem ocenili z 20,4 točkami, kar se sklada s teorijo, ki pravi, da odrasli v srednji in pozni odraslosti ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem nad nevtralno stopnjo 17,5 točk (s povprečjem od 23,6 do 27,9) (George, 1991; Blais, Vallerand, Pelletier in Briere, 1989, po Pavot in Diener, 2008). Iz navedenega lahko sklepamo, da so ljudje tudi v drugi polovici svojega življenja zadovoljni s svojim življenjem. Zanimivo je, da je naša raziskava podala precej nižje povprečje zadovoljstva z življenjem glede na pričakovanja. Ključno vlogo pri tem nižjem povprečju zadovoljstva verjetno igrajo kulturne, zgodovinske in pa generacijske razlike, zaradi katerih udeleženci morda doživljajo nekoliko nižje zadovoljstvo z življenjem v primerjavi s podatki, ki smo jih pridobili iz literature. Podobno ugotavljata Klanjšek in Kirbiš (2008) v svoji raziskavi, kjer je bilo vključenih 61 držav (91.756 udeležencev, starih nad 18 let), da smo Slovenci v primerjavi z ostalimi postrancijskimi družbami bolj zadovoljni, ampak smo še vedno manj zadovoljni od prebivalcev Zahodne Evrope.

V nadaljevanju raziskave smo ugotovili, da se med ženskami in moškimi ne pojavljajo statistično pomembne razlike v stopnji zadovoljstva z življenjem. Statistično pomembne razlike se prav tako niso pokazale glede na spol pri pogostosti doživljanja negativnih čustev, čeprav ženske nekoliko višje ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem in nekoliko pogosteje doživljajo negativna čustva. Statistično pomembne razlike med ženskami in moškimi so se pokazale le pri pozitivnem čustvovanju. Ženske v povprečju pogosteje doživljajo pozitivna čustva kot moški. Omenjeno bi lahko razložili s tem, da razlike izhajajo iz različnih vlog žensk in moških. Ženske imajo pogosteje bolj tesne odnose s svojimi otroci, prijatelji in sorodniki, zato so si navadno z njimi bližje ter posledično doživljajo več pozitivnih čustev, ker ob stikih z ljudmi doživljajo dobro razpoloženje.

Pozitivno in negativno čustvovanje se ne razlikuje statistično pomembno med različnima starostnima skupinama udeležencev, čeprav udeleženci druge starostne skupine v povprečju poročajo o nekoliko redkejšem doživljanju pozitivnih in negativnih čustev. Starejši udeleženci pa poročajo o statistično pomembno višjem zadovoljstvu z življenjem. Podobno ugotavljata Charlesova in Carstensenova (2009), da starejši odrasli poročajo o višjih stopnjah subjektivnega blagostanja glede na mlajše odrasle, kjer se termin subjektivno blagostanje nanaša na občutke sreče, zadovoljstva z življenjem in na ravnovesje med pozitivnim in negativnim afektom. Pri osebah starejših nad 60 let prihaja do nekonsistentnih rezultatov v različnih raziskavah. Rezultati torej nakazujejo trend, da udeleženci s staranjem doživljajo nekoliko redkeje pozitivna in negativna čustva ter višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem. Navedeno je morebiti povezano s tem, da s staranjem v življenju posamezniki navadno nekoliko bolj prilagodijo cilje in osebne preference situacijam (Brandtstadter in Renner, 1990, po Diener idr., 1999). Hkrati se s starostjo nekoliko zmanjša intenzivnost čustvovanja, redkeje torej doživljajo pozitivna čustva in še redkeje negativna čustva, bolj se prilagodijo na razmere, ki jih čustva vzbujajo in težje se čustveno vznemirijo. Carstensenova, Isaacowitz in Charles (1999, po Cavanaugh in Blanchard-Fields, 2006) govorijo o efektu pozitivnosti, ki nakazuje na to, da so starejši bolj motivirani, da najdejo čustven pomen dogodkov in ohranijo pozitiven afekt. Starost se povezuje tudi z večjo sposobnostjo uravnavanja čustev (Charles in Carstensen, 2009). Ne smemo pozabiti, da se poročanja udeležencev različnih starosti pri pozitivnem in negativnem čustvovanju statistično pomembno ne razlikujejo, kar bi lahko pripisali dejstvu, da med omenjenima starostnima skupinama prihaja do majhnih razlik, hkrati pa za starostnike velja, da so individualne razlike v tem obdobju večje.

Ni statistično pomembne negativne povezanosti med stopnjo pozitivnih čustev in starostjo. Podobno tudi ni statistično pomembne negativne povezanosti med stopnjo negativnih čustev in starostjo, čeprav nizka negativna povezava obstaja, kar nakazuje na trend zmanjševanja pogostosti pozitivnih in negativnih čustev s starostjo. Navedeno je varovalni dejavnik pred nezadovoljstvom s svojim življenjem, ker je povezano z nižjo stopnjo fiziološkega vzbujenja (Berk, 1998). Iz podatkov razberemo, da udeleženci pogosteje doživljajo pozitivna čustva, kot negativna; kar avtorji pojmujejo kot varovalni dejavnik pri ohranjanju kakovosti življenja (Staudinger idr., 1999).

Ugotovili smo, da se udeleženci statistično pomembno razlikujejo v stopnji zadovoljstva z življenjem glede na stopnjo zaključene izobrazbe. Zadovoljstvo z življenjem ocenjujejo najvišje osebe z visoko izobrazbo, sledijo udeleženci s srednješolsko izobrazbo, osebe z osnovnošolsko izobrazbo zadovoljstvo z življenjem v povprečju ocenjujejo najnižje. Ugotovili smo tudi, da prihaja do

statistično pomembne razlike med udeleženci z različno stopnjo zaključene izobrazbe glede na stopnjo negativnega čustvovanja. Posamezniki, ki imajo višjo izobrazbo redkeje doživljajo negativna čustva. Rezultati nakazujejo tudi na trend, da več pozitivnih čustev doživljajo osebe z višjo izobrazbo. Navedeno se ujema s teorijo, ki poudarja, da izobrazba posameznikom omogoča lažje bližanje ciljem in lažjo prilagoditev spremembam v svetu. Pomembno je omeniti, da je omenjena povezava nizka in se razlikuje med različnimi skupinami (na primer: višja je za posameznike z niskimi prihodki) (Diener idr., 1999).

Iz podatkov prav tako lahko razberemo, da ne prihaja do statistično pomembnih razlik v stopnji zadovoljstva z življenjem glede na zakonski stan. Zadovoljstvo z življenjem so najvišje ocenjevali samski udeleženci in nato poročene osebe, najnižje pa osebe v izvenzakonski skupnosti. Iz podatkov je moč razbrati, da pozitivna čustva najpogosteje doživljajo poročene osebe, najredkeje pa razvezane in da negativna čustva najpogosteje doživljajo osebe v izvenzakonski skupnosti, najredkeje pa poročene osebe. Samskih oseb je v vzorcu razmeroma malo (le 3,9%), zato ne moremo trditi, da bi se podobno pokazalo na večjem in bolj reprezentativnem vzorcu. Omenjeno bi lahko razložili s tem, da poročene osebe pridobijo nekoliko več novih vlog v življenju, kar je posledično povezano z več pridobitvami (na primer: večji občutek varnosti, osebna obogatitev in pogostejše podporne socialne interakcije) (Musek, 2005), hkrati pa je bolj verjetno, da se bolj srečne in zadovoljne osebe poročijo (Mastekaasa, 1994, po Diener idr., 1999).

Zadovoljstvo z življenjem je statistično pomembno povezano z doživljanjem pozitivnih in negativnih čustev. Lahko bi rekli, da ljudje, ki ocenjujejo zadovoljstvo z življenjem visoko, pogosteje doživljajo pozitivna čustva in redkeje negativna. Sklepamo lahko torej, da med zadovoljstvom z življenjem, pozitivnim in negativnim čustvovanjem obstaja povezava, čeprav gre za ločene konstrukte, podobno kot je ugotovil tudi Diener in sodelavci (1997). Omenjena povezava je odvisna od teže, ki jo ljudje pripisujejo različnim informacijam, ko ocenjujejo svoje življenje. Pri tem so pomembne tudi kulturne razlike, kajti povezava med omenjenimi konstrukti je višje v individualističnih razvitih modernih kulturah; v kolektivističnih, manj razvitih in bolj tradicionalnih kulturah, pa je povezava navadno manjša (Schimmack, b.l.).

## ::ZAKLJUČEK

Zaključimo lahko, da imajo določeni demografski dejavniki pomembno vlogo pri doživljanju zadovoljstva z življenjem ter pogostosti doživljanja pozitivnih in negativnih čustev. Raziskati bi bilo potrebno tudi povezanost zadovoljstva z življenjem in pogostosti pozitivnih in negativnih čustev z drugimi

dejavniki, na primer z nekaterimi osebnostnimi značilnostmi in kvaliteto posameznikovih socialnih mrež ter objektivnih v primerjavi s subjektivnimi ocenami življenjskih pogojev. Za nadaljnjo raziskovanje na tem področju bi predlagali tudi obsežnejši in bolj reprezentativen vzorec, predvsem glede na zakonski stan in kraj bivanja. Smiselno bi bilo tudi longitudinalno proučevanje posameznikov skozi daljše časovno obdobje.

## ::LITERATURA

- Baltes, M.M., Freund, A.M. in Horgas, A.L. (1999): "Men and women in the Berlin Aging Study." V: Baltes, P. B. in Mayer, K. U. (ur.): *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press, str. 450-471.
- Berg, A.I. (2008): *Life Satisfaction of Late life: Markers and Predictors of level and Change Among 80+ Years Olds*. Doktorska disertacija, Sweden: University of Gothenburg.
- Berk, L. E. (1998): *Development through the lifespan*. Boston: Allyn and Bacon.
- Borzumato-Gainey, C., Kennedy, A., McCabe, B. in Degges-White, S. (2009): "Life Satisfaction, Self-Esteem, and Subjective Age in Women Across the Life Span." V: *Adultspan Journal*, 8 (1), str. 29-41.
- Cavanaugh, J.C. in Blanchard-Fields, F. (2011): *Adult development and Aging*. United States of America: Wadsworth.
- Charles, S.T. in Carstensen, L. L. (2009): "Social and Emotional Aging." *Annual Review of Psychology*, 61, United Kingdom: Annual Reviews, 383-409
- Diener, E. (2006): "Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being." V: *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. in Diener, M. (1993): "The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?" V: *Social Indicators Research*, 28, str. 195-223.
- Diener, E., Suh, S. in Oishi, S. (1997): "Recent Findings on Subjective Well-Being." V: *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41. Povzeto 5. Aprila 2011 s strani [www.filozofija.lv/.../Ed\\_Diener\\_Recent\\_Findings\\_on\\_Subjective\\_Well-Being.doc](http://www.filozofija.lv/.../Ed_Diener_Recent_Findings_on_Subjective_Well-Being.doc)
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. in Smith, H.L. (1999): "Subjective Well-being: Three decades of Progress." V: *Psychological Bulletin*, (2), str. 276-302.
- Diener, E. in Chan, M. Y. (2010): "Happy people live longer: Subjective Well-being Contributes to Health and Longevity." V: *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1/3. Povzeto 5. Aprila 2011 s strani [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Diener-Chan\\_Health2010.doc](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Diener-Chan_Health2010.doc)
- Degges-White, S. in Myers, J.E. (2006): "Transitions, Wellness, and Life Satisfaction: Implications for Counseling Midlife Women." V: *Journal of Mental Health Counseling*, 28 (2), str. 133-150.
- Fujita, F. in Diener, E. (2005): "Life Satisfaction Set Point: Stability and Change." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (1), str. 158-164.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K.M., Steele, D. in Matheny, K.B. (2001): "Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults." V: *Experimental Aging Research*, 27 (2), str. 181-196.
- Heider, F. (1958): *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Kahneman, D., Diener, E. in Schwarz, N. (1999): *Well-Being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Klanjšek, R. in Kirbiš, A. (2008): "Koliko smo Slovenci zadovoljni s svojim življenjem?" V: *Teorija in praksa*, 45 (3-4), str. 383-407.
- Lamovec, T. (1991): *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Larsen, R. (2009): "The contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being." V: *Psychological topics*, 18 (2), str. 247-266.
- Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V. in Ekman, P. (1991): "Emotion, Physiology, and Expression in Old Age." V: *Psychology and Aging*, 6 (1), str. 28-35.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. in Diener, E. (2003): "Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), str. 527-539.
- Lyubomirsky, S. in Ross, L. (1997): "Hedonic Consequences of Social Comparison: A contrast of Happy and Unhappy People." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), str. 1141-1157.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Založba Rokus.
- McQuaide, S. (1998): "Women at Midlife." V: *Social Work*, 43, str. 21-31.

- Musek, J. (2005): *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2007): "Pozitivna psihologija." V: *Anthropos*, 1-2 (205-206), str. 299-344.
- Musek, J. (2008): "Dimenzije psihičnega blagostanja." V: *Anthropos*, 1-2 (209-210), str. 139-160.
- Oswald, A.J. (1997): "Happiness and economic performance." V: *Economic Journal*, 107. Str. 1815-1831.
- Parker, P.D., Martin, A.J. in Marsh, H.W. (2008): "Factors Predicting Life Satisfaction: A Process Model of Personality, Multidimensional Self-Concept and Life Satisfaction." V: *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 18 (1), str. 15-29.
- Pavot, W. in Diener, E. (2008): "The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction." V: *The Journal of Positive Psychology*, 3 (2), str. 137-152.
- Pinquart, M. in Sörensen, S. (2000): "Influences of Socioeconomic Status, social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis." V: *Psychology and Aging*, 15 (2), str. 187-224.
- Rapkin, B. D. in Fischer, K. (1992): "Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals." V: *Psychology and Aging*, 7, str. 138-149.
- Ryan, R.M. in Deci, E.L. (2001): "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." V: *Annual Review of Psychology*, 52, str. 141-166.
- Schimmack, U. (b.l.): *The Structure of Subjective Wellbeing*. Povzeto 19. Aprila 2011 s strani <http://www.erin.utoronto.ca/~w3psyuli/SWBStructure.pdf>
- Schimmack, U in Diener, E. (1997): "Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect." V: *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, str. 1313-1329.
- Schimmack, U., Diener, E. in Oishi, S. (2002): "Life Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources." V: *Journal of Personality*, 70 (3), str. 345-384.
- Segerstrom, S. C. in Miller, G. E. (2004): "Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry." V: *Psychological Bulletin*, 130, str. 601-630.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R. A., Jr. in Kunzmann, U. (1999): "Sources of well being in very old age". V: Baltes, P. B. in Mayer, K. U. (ur.): *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press, str. 450-471.
- Staudinger, U. M., Freund, A. M., Linden, M. in Maas, I. (1999): "Self, personality, and life regulation: Facets of psychological resilience in old age." V: Baltes, P. B. in Mayer, K. U. (ur.): *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press, str. 302-328.
- Strniša, J. (2007): "Pomembnost in uresničnost vrednot v odnosu do subjektivnega blagostanja pri slovenskih in britanskih študentih." V: *Psihološka obzorja*, 16 (2), str. 19-34.
- Whitbourne, S.K. (2008): *Adult development & aging*. United States of America: Wiley.
- Wood, W., Rhodes, N. in Whelan, M. (1989): "Sex Differences in positive Well-Being: A consideration of Emotional Style and Marital Status." V: *Psychological Bulletin*, 106 (2), str. 249-264.