

SMISEL ŽIVLJENJA IN SUBJEKTIVNO BLAGOSTANJE V OBDOBJU STAROSTI

Ingريد Russi Zagožen

KLJUČNE BESEDE: smisel in cilj življenja, subjektivno blagostanje, starostniki

KEYWORDS: meaning and purpose in life, subjective well-being, the aged

POVZETEK

Članek predstavlja del raziskave, ki temelji na predpostavkah logoterapije in ugotavlja odnos med smiselno usmerjenostjo in subjektivnim blagostanjem. Vzorec vključuje 60 oseb (starih od 65 do 98 let), ki živijo v domu za starejše občane. Osebe so odgovorile na Vprašalnik življenjskih ciljev in na različne lestvice za ugotavljanje subjektivnega blagostanja. Raziskava je pokazala pozitivno korelacijo med življenjskim smislom in življenjskim zadovoljstvom, srečo in pozitivnimi čustvi ter negativno korelacijo med smiselno usmerjenostjo in negativnimi čustvi. Rezultati potrjujejo predpostavko logoterapije, da je doživljanje življenjskega smisla in cilja pomembno za posameznikovo psihično zdravje.

ABSTRACT

This article represents a part of a research, which is based on logotherapy postulates, and attempted to explore the relationship between meaning in life and subjective well-being. Sixty subjects (aged 65-98 years) rated themselves on Life Purpose Questionnaire and on different measures of subjective well-being. The research showed positive relationship between life-meaning scores and life satisfaction, happiness, positive affect, and negative relationship between life-meaning scores and negative affect, supporting the claim that the experienced meaning and purpose in life is important for mental health.

UVOD

V eksistencialni psihologiji je osrednjega pomena konstrukt *življenjskega smisla*. Doživljati življenje kot smiselno pomeni videti svoje življenjsko poslanstvo v cilju, ki ga je treba doseči, in v vrednotah, ki jih je treba uresničiti: to je razlika med esenco in eksistenco, napetost med "sem" in "moral bi" (Frankl, 1973, Frankl, 1994). Smisel je konkretno vezan na osebo in trenutek, hkrati pa je vedno izven človeka samega in ga transcendirata. Zaradi človekove volje do smisla (*Der Wille zum Sinn*), ki je motivacija *sui generis*, človek potrebuje smisel, si ga prizadeva najti in izpolniti.

Nezavedanje smisla povzroči bivanjsko praznino, ki pa ni bolezensko stanje, lahko pa - v nevrotično predisponiranih osebah - prerase v noogeno nevrozo. V prvem primeru se bivanjska praznina odraža v dolgčasu, ravnodušju in depresiji, v drugem pa se bivanjska prikrajšanost kaže v nevrotičnih simptomih. Na ta pojav - sicer pod drugim izrazom - opozarjata med drugimi tudi Jung (1989) in Maddi (1970). Večina raziskav, ki je ugotavljala povezanost med psihopatologijo in pomanjkanjem življenjskega smisla, potrjuje logoterapevtsko stališče, in sicer:

1. močno izražena psihopatologija onemogoča osebi prizadevanje za smiselne cilje;
2. pomanjkanje smisla, za katerega bi bilo vredno živeti, izzove psihopatologijo (čeprav to ne more biti edini vzrok psihičnega obolenja).

Manj pa je bilo narejenih raziskav, ki so pristopile k tej problematiki s pozitivnega stališča in ugotavljale povezanost doživljanja življenjskega smisla

s psihičnim zdravjem in subjektivnim blagostanjem posameznika. Frankl (1973 in 1994) ugotavlja, da je človekova usmerjenost k smislu zdravilno sredstvo, Kotchen pa je npr. potrdil, da je človekova usmerjenost k smislu v sorazmerju s posameznikovim duševnim zdravjem. Večina študij obravnava subjektivno blagostanje kot konstrukt, sestavljen iz dveh (oz. treh) komponent:

- *kognitivne*, t.j. življenjskega zadovoljstva, na katerega vpliva daljše časovno obdobje oz. posameznikova implicitna ali eksplicitna primerjava dejanskega stanja z željenim (kognitivna evaluacija);
- *čustvene*, na katero navadno vplivajo posameznikove nedavne izkušnje (čustvena evaluacija). Čustvena komponenta je sestavljena iz dveh delov: *pozitivnih in negativnih čustev*.

V obdobju starosti je področje determiniranosti (telesne in psihične) navadno v obliki omejitev (upad telesnih sposobnosti in psihičnih funkcij) vedno širše, zaradi česar so dvomi o smislu življenja v tej starosti spet pogostejši. Zato ostaja v tem obdobju vprašanje povezanosti smiselne usmerjenosti in subjektivnega blagostanja oz. psihičnega zdravja še posebej pomembno.

PROBLEM

Kako se v obdobju starosti doživljanje smiselnosti življenja povezuje s subjektivnim blagostanjem, ki je pokazatelj psihičnega zdravja osebe.

METODA

Vzorec: 60 stanovalcev Doma starejših občanov Ljubljana-Bežigrad. Od tega 53 žensk (88.3 %) in 7 moških (11.7%), v starostnem razponu 65 do 98 let, povprečna starost je bila 80.3 let (SD = 7.61). 44 oseb je ovdovelih, 7 je samskih, 7 pa jih živi skupaj z zakoncem v domu. Dolžina bivanja v domu se giblje od manj kot leto dni (13 oseb) do 13 let (1 oseba), s povprečno dolžino 3.12 let (SD = 2.86). V 75 % primerov je bil vzrok za namestitev v dom zdravstvene narave.

Instrumenti:

1. Vprašalnik življenjskih ciljev - LPQ (Life Purpose Questionnaire, Hutzell, 1982), ki vsebuje 20 postavk in meri smiselno usmerjenost posameznika. Izdelan je bil na institucionaliziranih geriatričnih pacientih. V originalni obliki odgovarja oseba s "strinjam se/ne strinjam se", v svoji raziskavi pa sem uporabila 5-stopenjsko lestvico strinjanja. Višje število točk pomeni bolj jasno smiselno usmerjenost.

2. Lestvica življenjskega zadovoljstva - SWLS (The Satisfaction With Life Scale, Diener, 1985) je sestavljena iz 5 postavk, ki merijo človekovo globalno stopnjo zadovoljstva z življenjem, in se nanašajo na kognitivni vidik subjektivnega blagostanja. Višje število točk pomeni večje življenjsko zadovoljstvo.

3. Prيرهjen inventarij pozitivnih in negativnih emocij. Inventarij vsebuje v originalni obliki (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, 1988) 2 lestvici z 10 postavkami razpoloženja (pozitivna in negativna čustva) in ugotavlja razpoloženje kot stanje ali bolj kot potezo (odvisno od navodil). Uporabila sem frekvenčno lestvico ocenjevanja pogostosti doživljanja posameznih čustev. V končno obdelavo podatkov sem vključila tiste deskriptorje, ki so bili v faktorski analizi (PC, 2-faktorska solucija, varimax rotacija) pozitivno nasičeni z enim od faktorjev .30 ali več. Za lestvico pozitivnih čustev - LPC: *zainteresiranost, moč, navdušenost, ponos, živahnost, odločnost, pozornost, aktivnost*; in za lestvico negativnih čustev - LNC: *vznemirjenost, zaskrbljenost, krivda, sovražnost, razdražljivost, osramočenost, prenapetost, živčnost*. Višje število točk pomeni pogostejše doživljanje teh čustev.

4. Lestvica z eno postavko sreče ugotavlja prevladujoče razpoloženje v zadnjih nekaj tednih v smislu občutenja sreče oz. nesreče. Oseba oceni prevladujoče razpoloženje s pomočjo 9-stopenjske lestvice (1 = izredno nesrečen, 9 = izjemno srečen).

Z vsako osebo je bil opravljen tudi intervju.

Postopek:

Testiranja je potekalo od septembra 1995 do januarja 1996. Vsaka oseba je bila predhodno seznanjena z namenom raziskave. Testiranje je potekalo

individualno in je bilo po potrebi razdeljeno v več delov. Vsi vprašalniki so bili aplicirani ustno.

REZULTATI IN DISKUSIJA

Rezultati so bili računalniško obdelani s statističnim programom SPSS 5.0. Rezultati vsebujejo analizo zanesljivosti instrumentov, deskriptivne parametre posameznih lestvic in korelacijsko povezanost variabel.

Tabela 1: Notranja konsistentnost apliciranih vprašalnikov (Cronbachov α koeficient)

Lestvica	Alfa koef.
LPQ	.8443
SWLS	.6524
LPČ	.7999
LNČ	.7983

Tabela 2: Deskriptivni parametri lestvic

Lestvica	M	S.E. M	SD	Min(t.)	Max(t.)	Kurt	Skew	N
LPQ	73.067	1.861	14.411	20	100	-.696	-.363	60
SWLS	21.767	.808	6.255	5	35	-.520	-.058	60
SREČA	5.250	.212	1.587	1	9	-.444	-.202	56
LPČ	12.917	.507	3.924	8	32	-.540	.700	60
LNČ	20.433	.669	5.186	8	32	-1.026	.077	60

Vprašalnik življenjskega smisla (LPQ) ugotavlja smiselno usmerjenost osebe na podlagi njene percepcije kvalitete lastnega življenja (praznosti, dolgčasa, monotonosti in enoličnosti) in njegove vrednosti (napredovanje pri doseganju življenjskih ciljev; občutek, da je bilo vredno živeti; prepričanje, da bi še enkrat živel na isti način). Vprašanja se nanašajo še na doživljanje življenja kot življenjskega poslanstva in naloge, kot smiselnega in koristnega ter na odnos posameznika do sveta in njegove vloge v njem (občutek ujemanja s svetom, občutek odgovornosti, občutek svobodnega odločanja, občutek nadzora nad življenjem in odsotnost misli na samomor). V tabeli 2 so zbrane deskriptivne vrednosti rezultatov vprašalnika.

Tabela 3: Korelacije med posameznimi variablami in nivoji pomembnosti korelacij

Variabla	LPQ	SWLS	SREČA	LPC	LNČ
SWLS	.6638 P=.000				
SREČA	.5982 P=.000	.6547 P=.000			
LPC	.6414 P=.000	.5977 P=.000	.4989 P=.000		
LNČ	-.4950 P=.000	-.4475 P=.000	-.3271 P=.000	-.3613 P=.005	
RČ	.6894 P=.000	.6381 P=.000	.5133 P=.000	*	*

* korelacije ni smiselno računati

Iz tabele 3 je razvidno, da se doživljanje smiselnosti življenja statistično pomembno ($p = .000$) povezuje z zadovoljstvom z življenjem ($r = .6638$), s srečo ($r = .5982$), s pogostostjo doživljanja pozitivnih čustev ($r = .6414$) in s pogostostjo doživljanja negativnih čustev ($r = -.4950$). Korelacije med pozitivnimi dimenzijami psihičnega blagostanja (življenjskim zadovoljstvom, srečo, pozitivnimi čustvi) in rezultati na Lestvici življenjskih ciljev so višje kot med negativnimi dimenzijami (negativnimi čustvi) in istim vprašalnikom. To pomeni, da odsotnost/prisotnost pozitivnih čustev bolje opredeljuje odsotnost/prisotnost smiselne orientacije kot pa odsotnost/prisotnost negativnih čustev. Hkrati osebe, vključene v raziskavo, doživljajo negativna čustva ($M = 20.4$) pogosteje kot pozitivna ($M = 12.9$). Med doživljanjem obeh vrst čustev obstaja negativna povezanost ($r = -.3613$, $p = .005$). Pri tem je potrebno upoštevati, da smo zajeli krajše časovno razdobje, v katerem pa se obe vrsti čustev težko pojavljata sočasno. Če pa bi upoštevali še intenzivnost čustev (kjer sta obe vrsti čustev v pozitivni korelaciji) in s tem daljše časovno obdobje, bi lahko dobili medsebojno neodvisnost obeh čustvenih komponent (Diener s sod., 1985). Ob upoštevanju razmerja med pogostostjo doživljanja pozitivnih in negativnih čustev ($RČ = LPC / LNČ$) se korelacije s smiselno usmerjenostjo osebe še povečajo, kar kaže na to, da ni pomembna le njihova absolutna vrednost pogostosti doživljanja, ampak tudi relativna: pri osebi z

jasno smiselno usmerjenostjo pozitivna čustva prevladujejo nad negativnimi, ne glede na to, kako pogosto jih doživlja.

Doživljanje sreče je pri osebah bolj povezano s pogostostjo pozitivnih čustev ($r = .4989$) kot negativnih ($r = -.3271$), sreča pa korelira tudi z življenjskim zadovoljstvom ($r = .6547$). Zanimivo je, da se štiri osebe, ki so na Vprašalniku življenjskih ciljev dosegle visok rezultat, na Lestvici sreče niso mogle opredeliti. Ocenile so se kot zadovoljne, ne pa srečne ali nesrečne, saj so trdile, da nimajo *razloga* za srečo niti *razloga*, da bi se počutile nesrečne. V splošnem pa so se osebe, ki so na LPQ dosegle rezultat nad mediano, v povprečju ocenile kot "delno srečne", medtem ko so se osebe z rezultatom pod mediano, v povprečju ocenjevale kot "delno nesrečne" oz. "nevtralne". Ekstremno ni svojega razpoloženja ocenila nobena oseba. Tisti, ki so svoje razpoloženje ocenili na spodnjem delu lestvice (nesreča), so kot razloge navajali: notranji nemir, bolezen, spore s sorodniki in bivanje v domu. V nasprotju z njimi so osebe, ki so se ocenjevale na zgornjem delu lestvice (sreča), navajale kot razlog: povezanost s sorodstvom, notranjo umirjenost, zadovoljivo zdravje in domsko oskrbo.

S smiselno usmerjenostjo korelira tudi življenjsko zadovoljstvo ($r = .6638$). Podobne rezultate navajajo tudi Hablas in Hutzell (1982), Hablas in sod. (1980), Shek (1993), Zika in Chamberlain (1992), kar govori v prid Franklovi predpostavki o človekovi volji do smisla: posamezniki z visoko smiselno usmerjenostjo, so bolj zadovoljni s svojim življenjem in bolj srečni oz. manj nesrečni kot tisti z neopredeljenim življenjskim smislom. Pri tem sta pomembni posameznikova *hierarhija vrednot* in referenčni okvir ocenjevanja. Tisti, ki ocenjuje kvaliteto svojega življenja glede na lastne kriterije o tem, kakšno naj bi bilo (idealno) življenje, je manj zadovoljen kot tisti, ki si kot referenčno skupino za ocenjevanje izbere osebe s slabšo kvaliteto življenja. Pri tem je treba omeniti, da so osebe, ki so navajale pomisleke o smiselnosti svojega življenja ali pa ga ocenile kot nesmiselnega, vedno pripomnile, da se to nanaša na *sedanje* življenje, ker so npr. odvisne od tuje pomoči, bolne, nekoristne. Samo ena oseba je ocenila celotno življenje kot brez smisla, le malo pa jih smiselnosti svojega življenja ni povezovalo z njegovo koristnostjo, ampak ga je opredelilo kot *brezpogojno* smiselno.

Tabela 4: Korelacije med starostjo in lestvicami ter nivoji pomembnosti korelacij

Variabla	LPQ	SWLS	SREČA	LPC	LNC	RC
Starost	.1856 P=.156	.2160 P=.097	.0396 P=.772	.0908 P=.490	-.2721 P=.035	.2161 P=.097

Pri korelacijah variabel s starostjo je potrebno upoštevati, da je bil razpon starosti sicer širok (33 let), da pa so bile vse osebe stare nad 65 let. Pri tem vzorcu ni pomembne povezanosti med starostjo in doživljanjem življenja kot smiselnega. Subjektivno blagostanje oseb tudi ni odvisno od njihove starosti. Opazen je le upad pogostosti doživljanja negativnih čustev ($r = -.2721$, $p = .035$), čeprav se razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi ne spremeni pomembno in ostaja doživljanje negativnih čustev kljub temu pogostejše kot doživljanje pozitivnih.

SKLEP

Pri psihološki obravnavi starostnikov in pri poskušanju zagotavljanja čim boljše kvalitete njihovega življenja, se je potrebno zavedati pomena, ki ga ima doživljanje smiselnosti življenja nasploh in predvsem doživljanje smisla v danem trenutku (obdobju), saj so osebe, ki imajo občutek, da ima njihovo življenje še vedno smisel, bolj zadovoljne s svojim življenjem. Hkrati so bolj srečne oz. manj nesrečne in doživljajo več pozitivnih in manj negativnih čustev kot pa osebe, ki čutijo svoje življenje prazno, monotono in nesmiselno.

LITERATURA

1. Crumbaugh, C. J., Maholick, L. T. 1964: An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, XX, 200-207.
2. Diener, E. 1984: Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
3. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. 1985: The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
4. Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., Emmons R. A. 1985: Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
5. Frankl, E. V. 1973: *Psychotherapy and Existentialism*. Pelican Books.

6. 1994: *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
7. Hablas, R., Hutzell, R. R. 1982: The Life Purpose Questionnaire: An Alternative to the Purpose in Life Test for Geriatric, Neuropsychiatric Patients. V: *Analecta Frankliana: The proceedings of the First World Congress of Logotherapy (1980)*, ed. Wawrytko, S. A.. Berkeley: Strawberry Hill.
8. Hutzell, R. R. 1989: *Manual of Instructions for the Life Purpose Questionnaire*. Saratoga, CA: Psychometric Affiliates.
9. Kish, G. B., Moody, D. R. 1989: Psychopatology and Life Purpose. *International Forum for Logotherapy*, 12, 40-45.
10. Ryff, C. D. 1989: Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
11. Shek, T. D. 1993: The Chinese Purpose in Life Test and Psychological Well-Being in Chinese College Students. *International Forum for Logotherapy*, 16, 35-42.
12. Shmotkin, D. 1990: Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends, *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
13. Zika, S., Chamberlain, K. 1992: On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 49-63.
14. Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. 1988: Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.