

Danica Železnik

Stališča starejših v Pomurju o zadovoljstvu z življenjem in o samospoštovanju

POVZETEK

Starejše ljudi se pogosto uvršča med ranljive skupine prebivalstva, se jim pripisuje nizko raven samospoštovanja in nezadovoljstvo z življenjem. Starost sicer prinaša nekatere spremembe, vendar pa je samospoštovanje starejših in kakovost njihovega življenja odvisna od posameznika, kako starost doživlja, in tudi od tega, kako je družba kot celota naklonjena staranju. Namen raziskave je bil stopnjo samospoštovanja, ranljivost in zadovoljstvo z življenjem pri starejših.

Uporabljena je bila opisna raziskovalna metoda. Raziskovalni pristop je temeljil na kvantitativnem raziskovanju samospoštovanja in indikatorjev zadovoljstva z življenjem starejših v Pomurju, vključenih v skupine za samopomoč. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo ankete, katere merski instrument je bil strukturiran vprašalnik z demografskimi podatki in trditvami s področja samospoštovanja in zadovoljstva z življenjem. Trditve v vprašalniku so bile oblikovane s pomočjo Rosenbergove skale, prirejenega instrumental *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), nekatere so bile oblikovane za potrebe raziskave. V raziskavi je sodelovalo 148 starejših, vključenih v skupine starih ljudi za samopomoč, od tega 124 žensk in 24 moških. Povprečna starost sodelujočih je bila 75, 8 let, najmlajši sodelujoči je bil star 56 let in najstarejši 96 let. Večina starejših ima zadostno samospoštovanje, se ne počuti ranljivo in je zadovoljna z življenjem, ženske bolj kakor moški. Kakovostna starost je v veliki meri odvisna od navad, sprejemanja starosti in načina življenja. Starost prinaša v človekovo življenje vrsto sprememb, ki jim je potrebno razumno slediti in se jim prilagoditi, pomeni tudi način gledanja na življenje s pozitivne plati, kar omogoča več samospoštovanja in zadovoljstva z življenjem.

Ključne besede: starejši, samospoštovanje, zadovoljstvo z življenjem

AVTORICA: *dr. Danica Železnik* je profesorica zdravstvene vzgoje in doktorica zdravstvenih ved. Zaključila je podiplomski študij iz gerontološke zdravstvene nege in rehabilitacije na *Deaconal University College, Lovisenberg* v Oslu. Na *University of Oulu, Faculty of Medicine*, je zaključila doktorat znanosti. 23 let je bila zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor, kjer je pričela z delom na Ortopedskem oddelku. Na Fakulteti za zdravstvene vede se je zaposlila leta 1997 in bila prodekanica za izobraževanje do leta 2008. Leta 2009 je prevzela funkcijo dekanice na Visoki šoli za zdravstvene vede Slovenj Gradec.

ABSTRACT

Opinions of the elderly about satisfaction with their life and self-respect in Pomurje

Older people are often classified as a vulnerable group in society, they are treated as people with low self-respect and are unsatisfied with their lives. Age certainly brings some changes, but self-respect and quality of life is depends on each individual, how they experience their

age and how the society preferences aging. The purpose of this research is to determine self respect, vulnerability, and satisfaction with life of elderly. The descriptive method of research was used. The approach was based on quantitative research of self-respect and satisfaction indicators of elderly in Pomurje, which are included in self-help groups. Data were collected via a structured questionnaire survey that included demographic data and statements about self-respect and satisfaction with life. The statements in the survey were formulated with the help of the Rosenberg scale, a modified instrument of the "Satisfaction with life scale" (SWLS), while some statements were modified for the needs of the research. The research included 148 elderly people from the self-help group, 124 female and 24 male. The average age was 75,8 years, the youngest participant was 56 years old, while the oldest was 96. Most of them have adequate self-respect, they do not feel vulnerable, and are satisfied with their lives, women more than men. Quality old age is mostly dependent on habits, accepting age, and the way of life. Age brings an array of changes in a human's life that need to be reasonably followed and adapted to. It also means to have a positive perspective on life, which enables more self-respect and satisfaction with life.

Key words: older people, self-esteem, satisfaction with life

AUTHOR: *Dr. Danica Železnik* is a professor of health care education and a doctor of health sciences. She finished study from gerontological nursing care and rehabilitation at Deaconal University College, Lovisenberg in Oslo. At University of Oulu, Faculty of Medicine, she finished a doctorate of science. She was an employee in UKC Maribor for more than 20 years, where she started in the Orthopedic department. She became an employee of Faculty of Health sciences at the University of Maribor in 1997 as the vice dean of education until 2008. In 2009 she took over the function of dean on College of Health Sciences Slovenj Gradec.

1. UVOD

Povečanje deleža starejše populacije vpliva na izzive in zahteve, ki jih doslej nismo poznali. Po navedbah Ramovša (2011, str. 67) pomeni staranje in starost celovito dogajanje s starajočim se človekom in s starajočo se družbo. To pomeni, da pri znanstvenem gerontološkem preučevanju in oblikovanju strokovnih metod upoštevamo celotnega človeka kot živo razvojno enoto v stvarnem okolju in sožitju konkretnih življenjskih razmer, njegove družine, osebne in delovne družbe ter širše skupnosti.

Kakovostna starost je v veliki meri odvisna od navad in sprejemanja načina življenja. Vemo, da so ljudje, ki svojo kakovost življenja pogojujejo predvsem z materialnimi dobrinami in vplivnimi prijatelji. Pravi življenjski slog, vključenost v družino in družbo, enakopraven status in možnosti zadovoljevanja psihosocialnih potreb dopolnjujeta individualno prizadevanje za kakovostno in dejavno življenje starejših ljudi (Brečko, 2003). Potrebe starejše populacije so praviloma drugačne, kot to velja za mlajše. Od vsakega posameznika je odvisno, kako bo usmerjal proces staranja, da bo v svojih poznih letih lahko živel čim bolj kakovostno, polno, zdravo in človeka dostojno življenje. Od slednjega je odvisno tudi samospoštovanje, ranljivost in zadovoljstvo z življenjem. Nekatere raziskave zadovoljstvo z življenjem, funkcionalno

sposobnost in samospoštovanje povezujejo s samooskrbo (Fagerström et al, 2007; Toljamo in Hentinen, 2001; Isola et al., 2003).

S staranjem prebivalstva, kot navajajo Kempen idr. (2006), se lahko pojavljajo številne težave. Funkcionalne zmogljivosti, zdravje, dobre stanovanjske razmere, aktivni življenjski slog ter dobri socialni odnosi so nekateri od dejavnikov, ki pomembno pripomorejo k zadovoljstvu z življenjem in k subjektivni kakovosti življenja posameznika (McKevitt et al., 2003; Kamper et al., 2005; Ozcan et al., 2005). Glede na številne študije (Gfeller, 1989; Bowling et al. 1993; Hillerås et al., 2001) dojemajo starejši zdravje kot dejavnik, ki ima izjemen vpliv na zadovoljstvo z njihovim življenjem. Dejansko je tudi smiselno, da je zdravje napovedovalec zadovoljstva z življenjem (Diener, 1985), zagotovo pa je za zdravje pomembna telesna dejavnost, ki je povezana z delovanjem družbenih dejavnosti in kontinuiteto samoizražanja (Åberg et al., 2004). Primerjave med mladimi in starejšimi ljudmi, so npr. pokazale, da so starejši ljudje bolj zadovoljni s svojim življenjem kot mladi. Manjše število starejših ljudi ocenjuje, da so bili zadovoljni s svojim življenjem v mladosti, vendar se je zadovoljstvo z življenjem zmanjšalo do obdobja 50 ali 60 let, potem se je nekoliko povečalo in je ostalo stabilno (Helström et al., 2004). Na zadovoljstvo z življenjem vpliva tudi samospoštovanje posameznika.

ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

Pri ugotavljanju zadovoljstva z življenjem starejših je pomembno zavedanje, da se zadovoljstvo z življenjem ne nanaša samo na sposobnost samostojnega izvajanja osnovnih življenjskih aktivnosti, temveč tudi na ohranjanje osnovne človekove pravice do dostojanstva, sreče in subjektivnih občutkov posameznika tudi v pozni starosti. Zadovoljstvo z življenjem je opredeljeno kot lastna posameznikova ocena njegovega življenja. Predstavlja kognitivno komponento subjektivnega blagostanja, večina raziskovalcev pa se strinja, da predstavlja posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva, pa tudi zadovoljstva s seboj. Zadovoljstvo z življenjem temelji na presoji kognitivnega procesa, v katerem oseba primerja prizadevanja in dosežke v zvezi z njenim življenjem (Gfeller, 1989). Subjektivno življenjsko zadovoljstvo je kompromis med tistim, kar je dejansko pomembno in dosegljivo glede na okolje, v katerem posameznik živi. Različni raziskovalci (Diener, Biswas in Diener, 2000; Diener, Suh in Oishi, 1997) so ugotovili, da so na splošno ljudje prej zadovoljni kot nezadovoljni s svojim življenjem. Starejši ljudje se morajo ves čas prilagajati svoji starosti, fizičnim spremembam, spremembam okolja, izgubam, ki jih pogosto spremljajo tudi hude bolezni (Chao, 2006). Pogosto se soočajo s smrtjo prijateljev in ljubljenih oseb. Pri tem prav gotovo trpijo in si želijo podpore, ki jim jo nudi skupina za samopomoč. Bowling idr. (1993) poudarjajo, da so človeška čustva preveč zapletena, da bi jih lahko enostavno razložili z eno samo spremenljivko. Študije o zadovoljstvu življenja in samopomoči starejših kažejo, da dobro počutje, samostojnost, avtonomnost in samospoštovanje igrajo pomembno vlogo pri zadovoljstvu z življenjem. Po Scott idr. (2003) dojemanje osebnega nadzora igra ključno vlogo pri zdravju in dobrem počutju starejše osebe, kjer pa ima tudi socialna podpora pomembno mesto.

SAMOSPOŠTOVANJE

Samospoštovanje se razvije v kontekstu socialne interakcije, v katerem posameznik zaznava sebe kot pomembnega ali nepomembnega drugim ljudem (Rice, 1998). Razvoj samospoštovanja

se začne že v otroštvu in je pod vplivom različnih dejavnikov, zato je pomembno, s kakšnim samospoštovanjem otrok prihaja v mladostništvo, saj to vpliva na njegove izbire pri ohranjanju oz. spreminjanju ravni samospoštovanja v pozno starost. Po mnenju Anderssona in Stevensa (1993) imajo zgodnje izkušnje v otroštvu vpliv na samopodobo in samospoštovanje starejših ljudi. Samospoštovanje je bistvena tema raziskovanja humanističnih ved. Pomeni pozitiven ali negativen odnos do sebe. Visoko samospoštovanje pomeni občutek, da je nekdo "dovolj dober". Posameznik preprosto meni, da je oseba, ki je spoštovanja vredna, zato se spoštuje, ker je to, kar je. Po mnenju Backmana in Hentinenen (2001) se samospoštovanje razvija v odnosu do okolja, temu pritrjuje Strandmark (2006) in dodaja, da samospoštovanje pomeni oceno lastne vrednosti, ki je odvisna od kulture, okolja, vrednot posameznika, njegovih značilnih lastnosti, njegovega obnašanja in standardov njegovih sposobnosti. Samospoštovanje igra pomembno vlogo pri zadovoljstvu z življenjem in ga različni avtorji (Rosenberg, 1965; Lamovec, 1994) običajno razlagajo kot vrednostni vidik samopodobe. Glede na opredelitev pojma samospoštovanje lahko sklepamo, da fenomen pomembno vpliva na posameznikovo vedenje. Kot navaja Rosenberg (1965), je samospoštovanje pozitivno ali negativno stališče do sebe, posameznikova globalna ocena o sebi. Povprečni ton občutkov o sebi, ki je značilen za vsakega posameznika in je neodvisen od objektivnih razlogov, ki jih lahko opredelimo za zadovoljstvo oziroma nezadovoljstvo. Posameznikova običajna ocena sebe izraža stališča odobravanja ali neodobravanja ter meri stopnjo posameznikovega prepričanja, da je sposoben, pomemben, uspešen in vreden spoštovanja.

Namen raziskave je bil ugotoviti mnenje starejših o zadovoljstvu z življenjem in o samospoštovanju.

2. METODE

Raziskava je osnovana na kvantitativni metodologiji. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo ankete, katere merski instrument je bil strukturiran vprašalnik z demografskimi podatki in trditvami s področja samospoštovanja in zadovoljstva z življenjem. Samospoštovanje smo merili z Rosenbergovo lestvico samospoštovanja *The Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE; Rosenberg, 1965). Lestvica vsebuje deset postavk - trditev, od katerih je pet izraženih v pozitivni obliki in pet v negativni. Lestvica se ocenjuje od 1 do 5, višji kot je sumarni skor (sklepni seštevek vseh doseženih točk), višja je raven samospoštovanja, nižji kot je seštevek, nižja je raven samospoštovanja (Rosenberg, 1965). S to lestvico merimo splošna stališča, ki jih zavzema posameznik do sebe. Lestvico točkujemo kot celoto. Udeleženci raziskave so vrednotili postavke na ocenjevalni lestvici Likertovega tipa od 1 (popolnoma drži) do 5 (sploh ne drži). Vsebinsko področje zadovoljstva z življenjem smo merili s prirejenim vprašalnikom *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) po avtorjih Diener idr. (1985) ki smo ga za potrebe raziskave priredili tako, da so trditve zadovoljstva strukturirane, sestavljene iz večjega števila področij. Lestvico smo točkovali kot celoto. Udeleženci raziskave so vrednotili postavke na ocenjevalni lestvici Likertovega tipa od 1 (popolnoma se strinjam) do 5 (sploh se ne strinjam). Za ugotavljanje zanesljivosti vprašalnika smo uporabili izračun Cronbachovega alfa koeficienta, ki je znašal 0,63 in je tako presegel prag 0,6, ki v literaturi predstavlja sprejemljivo stopnjo zanesljivosti vzorca (Bullinger idr., 1996). Iz izvirne populacije starejših v Pomurju

smo izbrali preprost naključni vzorec 148 starejših, vključenih v skupine za samopomoč, ki so bili v raziskavi voljni sodelovati.

Vprašalnike smo naključno izbranim udeležencem posredovali s pomočjo osebnega izpraševalca, ki je bil študent Evropskega središča Maribor, in vodij skupin za samopomoč. Raziskava je potekala od meseca marca do meseca maja 2011. Poudarek je bil na prostovoljnem sodelovanju posameznika. Izbor starejših ljudi za sodelovanje v raziskavi so naredili vodje skupin za samopomoč, ki so starejše dobro poznali. Kriteriji, po katerih so jih izbirali, so bili dogovorjeni z raziskovalko; starostna meja ni bila omejena, potrebna je bila sposobnost komunikacije, brez okvar sluha, brez resnih duševnih težav - kognitivne invalidnosti in popoln pristanek za sodelovanje. Zagotovljen je bil pisni pristanek na pogovor, kakor tudi anonimnost in zaupnost. Poučen pristanek je temelj etično brezhibnega raziskovanja. Etično načelo avtonomije zahteva, kot navajata Fry in Johnstone (2002, str. 140), da se subjektom v raziskovanju da priložnost sprejeti odločitve, ki so zasnovane na popolnih informacijah, ki ne vsebujejo pritiska. Raziskovalci smo poskrbeli, da so sodelujoči v raziskavi razumeli potencialna tveganja in koristi sodelovanja v študiji. Vsi anketirani so bili seznanjeni z namenom raziskave in o pravici, da lahko zavrnejo sodelovanje, kadarkoli bi želeli. Statistična analiza je bila izdelana s programom SPSS 15 (SPSS Inc., Chicago, IL). Za prikaz demografskih podatkov preiskovancev in rezultatov klasifikacije je bila uporabljena opisna statistika. Na zanesljivost podatkov raziskave (Räsänen, Backman in Kyngäs, 2007) je vplivalo veljavno in natančno zbiranje podatkov, veljavnost analize in primerna izkustvena osnova o ugotovitvah raziskave.

3. REZULTATI

Tabela 1: Opis vzorca

	N=148	%
Spol		
moški	24	16,2
ženski	124	83,8
Zakonski stan		
poročen/v partnerstvu	34	23,0
neporočen	16	10,8
ovdovel-a	91	61,5
razvezan-a	4	2,7
b.o.	3	2,0
Izobrazba		
osnovna šola	86	58,1
poklicna šola	33	22,3
srednja šola	22	14,9
višja/visoka šola	6	4,1
b.o.	1	0,7
	PV (S0)	interval
Starost v letih	75,8 (9,8)	52-96

Tabela 1 prikazuje, da je v raziskavi sodelovalo 148 starejših, od tega 124 žensk in 24 moških, največji delež pri vzorcu so predstavljali ovdoveli, in sicer jih je bilo 91 ali 61,5 %, in starejši s končano osnovno šolo, in sicer 86 ali 58, 1 %.

Tabela 2: Ocena zadovoljstva z življenjem in samospoštovanje

Trditvev	min	maks	PV	S0	modus
1. Čutim, da sem bil-a kot otrok sprejet-a in ljubljen-a	1	5	4,4	1,0	5 (64,2 %)
2. Čutim, da sem bil-a kot otrok odrinjen-a	1	5	1,7	1,1	1 (67,6 %)
3. Imel-a sem brezskrbno mladost in sem brez težav postal-a samostojna	1	5	3,8	1,3	5 (35,1 %)
4. Kot otrok sem imel-a veliko dela in odgovornosti in nisem imel-a časa zase	1	5	3,7	1,3	4 (32,4 %)
5. Odrasla doba je bila zame najnapornejša	1	5	3,6	1,3	5 (33,8 %)
6. Uživam življenje v starosti	1	5	3,9	1,3	4 (36,5 %)
7. Trpim zaradi negotovosti v življenju in starosti	1	5	2,6	1,4	1 (31,8 %)
8. Moral- a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje	1	5	4,4	0,9	5 (62,8 %)
9. Določene stvari v življenju so mi pomagale vzdržati	1	5	4,2	0,9	4 (43,2 %)
10. Življenje mi je prineslo težave, ki so me izčrpavale	1	5	3,8	1,2	4 in 5 (33,8 %)
11. Skrb za lastno dobro počutje je bila vselej ena najpomembnejših stvari v mojem življenju	1	5	3,2	1,5	5 (28,4 %)
12. Nisem imel-a časa za premišljevanje o sebi	1	5	3,5	1,4	5 (32,4 %)
13. Starost je v mojem življenju dober čas	1	5	4,0	1,2	5 (37,8 %)
14. Starost me napolnjuje z grenkobo in žalostjo	1	5	2,8	1,4	1 (25,0 %)
15. V večini je moje življenje blizu ideala, ki sem si ga zastavil-a	1	5	3,1	1,4	4 (31,8 %)
16. Moji življenjski pogoji so odlični	1	5	3,7	1,2	4 (40,5 %)
17. S svojim življenjem sem zadovoljna	1	5	4,2	0,9	5 (43,9 %)
18. Doslej mi je življenje nudilo to, kar je zame najbolj pomembno	1	5	3,7	1,1	4 (44,6 %)
19. Če bi se še enkrat rodila, ne bi v svojem življenju skoraj nič spremenil-a	1	5	3,2	1,5	5 (25,7 %)
20. V celoti gledano sem s seboj zadovoljen-a	1	5	4,2	1,0	5 (48,0 %)
21. Včasih se mi zdi, da nisem nič prida	1	5	2,6	1,4	1 (29,1 %)
22. Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti	2	5	4,6	0,6	5 (63,5 %)
23. Stvari lahko počnem enako dobro kot večina drugih ljudi	1	5	4,0	1,2	5 (45,3 %)
24. Mislim, da ni veliko stvari, na katere bi lahko bil-a ponosen-a	1	5	2,4	1,4	1 (39,9 %)
25. Zares se včasih počutim nekoristen-o	1	5	3,1	1,4	4 (36,5 %)
26. Menim, da sem kot človek vreden-a vsaj toliko kot drugi ljudje	1	5	4,6	0,7	5 (66,9 %)
27. Želim si, da bi čutila več spoštovanja do sebe	1	5	3,5	1,4	4 in 5 (31,1 %)
28. Pravzaprav imam občutek, da sem čista zguba, nekoristen-a, v napoto	1	5	1,9	1,3	1 (58,1 %)
29. O sebi imam pozitivno mnenje, se zelo cenim in spoštujem	1	5	4,4	0,9	5 (54,1 %)
30. Počutim se zdrav-o	1	5	3,2	1,4	4 (36,5 %)
31. Potrebujem veliko zdravil, da lahko funkcioniram	1	5	2,9	1,5	4 (25,7 %)
32. Počutim se osamljen-o	1	5	2,5	1,6	1 (39,2 %)
33. Ne potrebujem družbe	1	5	2,1	1,5	1 (56,8 %)

Vir: prirejeno in povzeto po Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener idr., 1985 in Self-Esteem Scale (RSE); Rosenberg, 1965.

Tabela 2 prikazuje najmočnejše soglašanje s ponujenimi trditvami »Menim, da sem kot človek vreden-a vsaj toliko kot drugi«; 99 ali 66,9 % anketiranih je soglašalo z oceno 5; za trditev »Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti« se je opredelilo 94 ali 63,5 % anketiranih in soglašalo z oceno 5; s trditvijo »Moral- a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje« je 93 ali 62,8 % anketirancev soglašalo z oceno 5. Povprečna vrednost teh treh ocen je znašala nad 4.

S trditvijo »Čutim, da sem bil-a kot otrok odrinjen-a« ni soglašalo 100 ali 67,6 % anketirancev, nesoglasje so izrazili z oceno 1; »Pravzaprav imam občutek, da sem čista zguba, nekoristen-a, v napoto« ni soglašalo 86 ali 58,1 % anketirancev, nesoglasje so izrazili z oceno 1; z »Ne potrebujem družbe« ni soglašalo 84 ali 56,8 % anketirancev, nesoglasje so izrazili z oceno 1. Povprečna vrednost teh treh ocen je znašala 2.

Iz prikazanega je razvidno, da so starejši ljudje na splošno zadovoljni s svojim življenjem in imajo visoko raven samospoštovanja.

Statistično pomembne razlike v zadovoljstvu z življenjem in samospoštovanjem med spoloma, smo ugotavljali s t-testom in so prikazane v Tabeli 3.

Tabela 3: Primerjava zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja po spolu

Trditev	moški (n=24)		ženske (n=124)		p
	PV	SO	PV	SO	
Čutim, da sem bil-a kot otrok odrinjen-a	2,4	1,3	1,5	1,1	0,009
Moral- a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje	3,8	1,3	4,5	0,8	0,016
S svojim življenjem sem zadovoljna	3,8	1,2	4,3	0,9	0,028

V Tabeli 3 so predstavljene samo statistično pomembne razlike, ki smo jih ugotovili pri primerjavi zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja po spolu. Ženske so manj soglašale s trditvijo, da so bile »kot otrok odrinjene« ($p=0,009$), 92 ali 75,4 % žensk je nesoglasje izrazilo z oceno 1, z navedeno trditvijo je soglašalo 8 ali 36,4 % moških. Ženske so bolj soglašale s trditvijo, da so »morale biti zadovoljne s tem, kar jim je prineslo življenje« ($p=0,016$), 84 ali 67,7 % je soglasje izrazilo z oceno 5, enako je soglašalo 9 ali 39,1 % moških. Ženske so s svojim »življenjem bolj zadovoljne« ($p=0,028$), 57 ali 47,9 % žensk je soglašalo z oceno 5, moški 8 ali 33,3 %. Ženske manj soglašajo, da se jim »včasih zdi, da niso nič prida« ($p=0,008$), 41 ali 34,2 % žensk je nesoglasje izrazilo z oceno 1 in 2 moška ali 9,1 %.

Primerjavo zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja pri starejših glede na izobrazbo, smo ugotavljali z analizo variance.

Tabela 4 : Primerjava zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja po izobrazbi

Trditve	OŠ (n=86)		poklicna (n=33)		srednja in več (n=28)		p
	PV	SO	PV	SO	PV	SO	
1. Čutim, da sem bil-a kot otrok sprejet-a in ljubljen-a	4,3	1,1	4,5	0,9	4,7	0,5	NS
2. Čutim, da sem bil-a kot otrok odrinjen-a	1,6	1,1	1,8	1,4	1,5	1,1	NS
3. Imel-a sem brezskrbno mladost in sem brez težav postal-a samostojna	3,7	1,3	3,7	1,4	4,1	1,0	NS
4. Kot otrok sem imel-a veliko dela in odgovornosti in nisem imel-a časa zase	3,9	1,1	3,7	1,5	2,9	1,5	0,002
5. Odrasla doba je bila zame najnapornejša	3,7	1,3	3,7	1,3	3,3	1,4	NS
6. Uživam življenje v starosti	3,9	1,2	3,7	1,4	4,0	1,2	NS
7. Trpim zaradi negotovosti v življenju in starosti	2,8	1,5	2,3	1,4	2,5	1,3	NS
8. Moral- a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje	4,6	0,8	4,4	1,1	4,1	1,2	0,049
9. Določene stvari v življenju so mi pomagale vzdržati	4,2	0,8	4,2	1,0	4,0	1,0	NS
10. Življenje mi je prineslo težave, ki so me izčrpavale	4,0	1,1	3,7	1,4	3,3	1,3	0,023
11. Skrb za lastno dobro počutje je bila vselej ena najpomembnejših stvari v mojem življenju	3,2	1,5	3,1	1,7	3,4	1,6	NS
12. Nisem imel-a časa za premišljevanje o sebi	3,6	1,4	3,4	1,5	3,3	1,4	NS
13. Starost je v mojem življenju dober čas	3,9	1,2	3,8	1,3	4,2	0,9	NS
14. Starost me napolnjuje z grenkobo in žalostjo	3,0	1,4	2,5	1,5	2,2	1,4	0,028
15. V večini je moje življenje blizu ideala, ki sem si ga zastavila	2,8	1,4	3,3	1,4	3,6	1,2	0,013
16. Moji življenjski pogoji so odlični	3,7	1,2	3,5	1,4	4,0	0,9	NS
17. S svojim življenjem sem zadovoljna	4,3	0,8	3,9	1,3	4,5	0,6	0,043
18. Doslej mi je življenje nudilo to, kar je zame najbolj pomembno	3,6	1,1	3,5	1,2	4,1	1,2	NS
19. Če bi se še enkrat rodila, ne bi v svojem življenju skoraj nič spremenil-a	2,9	1,5	3,0	1,7	4,1	1,3	0,002
20. V celoti gledano sem s seboj zadovoljen-a	4,2	1,0	4,2	0,9	4,4	0,9	NS
21. Včasih se mi zdi, da nisem nič prida	2,8	1,4	2,4	1,4	2,3	1,4	NS
22. Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti	4,6	0,6	4,7	0,7	4,6	0,5	NS
23. Stvari lahko počnem enako dobro kot večina drugih ljudi	4,0	1,2	4,0	1,2	4,3	1,1	NS
24. Mislim, da ni veliko stvari, na katere bi lahko bil-a ponosen-	2,4	1,4	2,3	1,5	2,6	1,5	NS
25. Zares se včasih počutim nekoristen-o	3,1	1,3	3,3	1,4	2,6	1,5	NS
26. Menim, da sem kot človek vreden-a vsaj toliko kot drugi ljudje	4,6	0,6	4,6	0,8	4,6	0,6	NS
27. Želim si, da bi čutila več spoštovanja do samega sebe	3,6	1,4	3,4	1,6	3,5	1,4	NS
28. Pravzaprav imam občutek, da sem čista zguba, nekoristen-a, v napoto	2,0	1,4	1,7	1,2	1,9	1,3	NS
29. O sebi imam pozitivno mnenje, se zelo cenim in spoštujem	4,3	0,9	4,3	1,0	4,5	0,8	NS
30. Počutim se zdrav-o	3,1	1,4	3,3	1,5	3,5	1,3	NS
31. Potrebujem veliko zdravil, da lahko funkcioniram	3,0	1,4	3,1	1,6	2,3	1,5	NS
32. Počutim se osamljen-o	2,7	1,6	2,3	1,4	2,5	1,5	NS
33. Ne potrebujem družbe	2,1	1,5	2,0	1,6	2,2	1,5	NS

NS – brez statistične pomembnosti

Vir: prirejeno in povzeto po Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener idr., 1985 in Self-Esteem Scale (RSE); Rosenberg, 1965.

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (7 ali 25,9 %), s poklicno šolo (6 ali 18,2 %) in z osnovno šolo (2 ali 2,4 %) manj soglašajo s trditvijo »Kot otrok sem imel-a veliko dela in odgovornosti in nisem imel-a časa zase« ($p=0,002$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (3 ali 10,7 %), s poklicno šolo (2 ali 6,1 %) in z osnovno šolo (2 ali 2,4 %) manj soglašajo s trditvijo »Moral-a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje« ($p=0,049$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (6 ali 22,2 %), s poklicno šolo (5 ali 15,6 %) in z osnovno šolo (12 ali 14,3 %) manj soglašajo s trditvijo »Življenje mi je prineslo težave, ki so me izčrpavale« ($p=0,023$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (27 ali 40,0 %), s poklicno šolo (11 ali 35,5 %) in z osnovno šolo (16 ali 19,0 %) manj soglašajo s trditvijo »Starost me napolnjuje z grenkobo in žalostjo« ($p=0,028$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (11 ali 40,7 %), s poklicno šolo (9 ali 27,3 %) in z osnovno šolo (26 ali 31,3 %) bolj soglašajo s trditvijo »V večini je moje življenje blizu ideala, ki sem si ga zastavil-a« ($p=0,013$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (14 ali 53,8 %), s poklicno šolo (13 ali 40,6 %) in z osnovno šolo (38 ali 45,2 %) bolj soglašajo s trditvijo »S svojim življenjem sem zadovoljen-a« ($p=0,043$).

Preiskovanci s srednjo izobrazbo in več (14 ali 51,9 %), s poklicno šolo (8 ali 24,2 %) in z osnovno šolo (16 ali 18,8 %) bolj soglašajo s trditvijo »Če bi se še enkrat rodil-a, ne bi v svojem življenju skoraj nič spremenil-a« ($p=0,002$). Rezultate prikazuje Tabela 4.

Kako starost vpliva na zadovoljstvo in samospoštovanje pri preiskovancih, smo ugotavljali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom.

Tabela 5: Primerjava zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja po starosti

Trditev	r	p
1. Čutim, da sem bil-a kot otrok sprejet-a in ljubljen-a	0,14	NS
2. Čutim, da sem bil-a kot otrok odrinjen-a	-0,08	NS
3. Imel-a sem brezskrbno mladost in sem brez težav postal-a samostojna	0,09	NS
4. Kot otrok sem imel-a veliko dela in odgovornosti in nisem imel-a časa zase	0,03	NS
5. Odrasla doba je bila zame najnapornejša	0,26	0,002
6. Uživam življenje v starosti	-0,06	NS
7. Trpim zaradi negotovosti v življenju in starosti	0,17	0,040
8. Moral-a sem biti zadovoljen-a s tem, kar mi je prinašalo življenje	0,13	NS
9. Določene stvari v življenju so mi pomagale vzdržati	0,02	NS
10. Življenje mi je prineslo težave, ki so me izčrpavale	-0,01	NS
11. Skrb za lastno dobro počutje je bila vselej ena najpomembnejših stvari v mojem življenju	0,05	NS
12. Nisem imel-a časa za premišljevanje o sebi	0,03	NS
13. Starost je v mojem življenju dober čas	-0,01	NS
14. Starost me napolnjuje z grenkobo in žalostjo	0,20	0,018

15. V večini je moje življenje blizu ideala, ki sem si ga zastavil-a	0,05	NS
16. Moji življenjski pogoji so odlični	0,21	0,009
17. S svojim življenjem sem zadovoljna	0,11	NS
18. Doslej mi je življenje nudilo to, kar je zame najbolj pomembno	0,11	NS
19. Če bi se še enkrat rodila, ne bi v svojem življenju skoraj nič spremenil-a	0,08	NS
20. V celoti gledano sem s seboj zadovoljen-a	-0,02	NS
21. Včasih se mi zdi, da nisem nič prida	0,03	NS
22. Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti	0,22	0,007
23. Stvari lahko počnem enako dobro, kot večina drugih ljudi	-0,11	NS
24. Mislim, da ni veliko stvari, na katere bi lahko bil-a ponosen-a	0,09	NS
25. Zares se včasih počutim nekoristen-o	-0,01	NS
26. Menim, da sem kot človek vreden-a vsaj toliko kot drugi ljudje	-0,01	NS
27. Želim si, da bi čutila več spoštovanja do samega sebe	-0,18	0,034
28. Pravzaprav imam občutek, da sem čista zguba, nekoristen-a, v napoto	0,12	NS
29. O sebi imam pozitivno mnenje, se zelo cenim in spoštujem	0,18	0,030
30. Počutim se zdrav-o	-0,15	NS
31. Potrebujem veliko zdravil, da lahko funkcioniram	0,22	0,009
32. Počutim se osamljen-o	0,04	NS
33. Ne potrebujem družbe	-0,02	NS

NS – brez statistične pomembnosti

Vir: prirejeno in povzeto po Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener idr., 1985 in Self-Esteem Scale (RSE); Rosenberg, 1965.

Preiskovanci višje starosti močneje soglašajo s trditvijo »Odrasla doba je bila zame naj-napornejša« ($r=0,26$; $p=0,002$), soglašajo s trditvijo »Trpim zaradi negotovosti v življenju in starosti« ($r=0,17$; $p=0,040$) in soglašajo s trditvijo »Starost me napolnjuje z grenkobo in žalostjo« ($r=0,20$; $p=0,018$).

Preiskovanci višje starosti bolj soglašajo s trditvijo »Moji življenjski pogoji so odlični« ($r=0,21$; $p=0,009$), bolj soglašajo s trditvijo »Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti« ($r=0,22$; $p=0,007$), bolj soglašajo s trditvijo »O sebi imam pozitivno mnenje, se zelo cenim in spoštujem« ($r=0,18$; $p=0,030$) in s trditvijo »Potrebujem veliko zdravil da lahko funkcioniram« ($r=0,22$; $p=0,009$).

Preiskovanci višje starosti manj soglašajo s trditvijo »Želim si, da bi čutila več spoštovanja do samega sebe« ($r=-0,18$; $p=0,034$). Korelacije so šibke (Tabela 5).

4. RAZPRAVA

S prehodom iz 20. v 21. stoletje, kot pravi Ramovš (2011 str. 67), se je stoletje otroka prevesilo v stoletje starih ljudi. Starost postaja tako globalni problem sodobne družbe, če lahko o problemu sploh govorimo. Prav gotovo pa se je potrebno z dejstvom staranja soočiti in se mu prilagoditi. Zato so potrebne številne raziskave.

Pri starejšem človeku je pomembna značilnost oblikovanje predstave o sebi, v katero lahko aktivno posega. Posameznikova identiteta je to, kar ga opredeljuje in mu omogoča samoopredeljevanje ter prepoznavanje samega sebe (Škerbinek, 2000). Starejši ljudje si pogosto zastavljajo vprašanje, v čem je še smisel njihovega življenja, ko pristanejo v domovih starejših, zapustijo svoja lastna domovanja, v katera so vlagali celo življenje, in ko se soočajo z okrnjeno socialno mrežo. Zaradi starostnih in bolezenskih sprememb lahko pri starejših pride do krize identitete. Ker se večina starejših ljudi težko odloči za odhod v dom starejših občanov in ker se mnogi težko prilagodijo in vživijo v institucionalno življenje, je med stanovalci domov starejših občanov kriza identitete pogosto prisotna (Zaletel, 2009, str.183).

Prav zaradi bojazni pred krizo, ki se lahko pojavi, se nekateri starejši ljudje vključujejo tudi v skupine za samopomoč.

Mnenje starejših o zadovoljstvu z življenjem in samospoštovanju smo ugotavljali s pomočjo različnih indikatorjev. Ugotavljanje indikatorjev zadovoljstva z življenjem starejših ljudi je predmet dolgoletnih razprav in raziskav povsod po svetu, v zadnjem času vse več tudi v slovenskem prostoru.

Analiza zbranih podatkov nam prikazuje rezultate, kateri indikatorji pri starejših povzročajo občutek zadovoljstva z življenjem in kateri ga znižujejo. Večina starejših ljudi, predstavljenih v raziskavi, svoje življenje ocenjuje kot dobro, zato so z njim zadovoljni. Zanimivo je dejstvo, da so starejši v višji starostni skupini izrazili večje samospoštovanje kot mlajši in večje zadovoljstvo z življenjem kot mlajši. Zadovoljstvo z življenjem se nanaša na skupno oceno posameznikovega življenja, vključno z uspešnimi izidi in uspehom v življenju, saj so uspešni ljudje tudi bolj zadovoljni (Železnik, 2007). Tudi cilj gerontoprofilakse, kot navajata Cijan in Cijan (2003), ni podaljšati življenje, ki bi bilo povezano z boleznijo, temveč podaljšati čas, ko posameznik živi v dobrih psihičnih in socialnih pogojih. V okoliščinah, ki jih posameznik interpretira kot želene, doživlja pozitivno razpoloženje in čustvo. Prav pozitivna čustva so znak, da življenje teče v redu, da so posameznikovi cilji uresničeni in da so njihove lastne zmožnosti in sposobnosti adekvatne (Lyubomirski idr., 2005).

Starejši ljudje, vključeni v raziskavo, so bili mnenja, da so izpolnili svoje »dolžnosti« do sebe, drugih, najbližjih, širše okolice in družbe. Rezultati so nas presenetili, ker smo predpostavljali, da je med starejšimi ljudmi večje nezadovoljstvo z življenjem in manj samospoštovanja. Dejstvo je, da so bili vsi sodelujoči v dobrem fizičnem stanju, mobilni in so imeli neodvisno samoskrbo. Dejstvo je tudi, da so bili vsi sodelujoči vključeni v skupine starih ljudi za samopomoč, katere imajo izjemno pomembno vlogo, saj strategija varstva starejših poudarja potrebo po vzpostavitvi solidarnosti in sožitja med generacijami in po ustreznih pogojih za kakovostno staranje. Zanimivo bo ponoviti raziskavo na večjem vzorcu starejših in narediti primerjavo med vključenimi v skupine za samopomoč in starejšimi ljudmi, ki v skupine niso vključeni. Z raziskavo smo ugotovili, da starejši v Pomurju nimajo težav pri osmišljanju svojega življenja.

5. ZAKLJUČEK

Mnenje starejših ljudi o zadovoljstvu z življenjem in o sebi je običajno popolnoma drugačno od mnenja, ki ga o njih oblikujejo drugi ljudje. Mnogi namreč mislijo, da so starejši ljudje nezadovoljni, naveličani, nesamozavestni, zelo ranljivi, z nizkim samospoštovanjem in imajo o njih in o starosti stereotipne predstave. Ker je fenomen staranja izrazito prisoten tudi v Sloveniji, je njegova posledica nujnost zagotavljanja kakovostnega življenja starejših in s tem krepitev samospoštovanja ter zadovoljstva. S tem fenomenom se morajo soočiti vsi segmenti družbe, kajti samo zadovoljni starejši ljudje so potencial, ki ga ne gre zanemariti.

LITERATURA

- Åberg AC, Sidenvall B, Hepworth M, O' Reilly K & Lithell H (2004). Continuity of the Self in Later Life: Perceptions of Informal Caregivers. *Qual Health Res* 14:792-815.
- Andersson L & Stevens N (1993). Associations between early experiences with parents and Well-being in old age. Series B, Psychological sciences and social sciences. *J Gerontol* 48(3): 109-16.
- Backman K & Hentinen M (2001). Factors associated with the self-care of home-dwelling elderly. Nordic College of Caring Sciences. *Scand J Caring Sci* 15:195-202.
- Bowling A, Gabriel Z & Dykes J (2003). Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over. *Int J Aging Hum Dev* 56: 269-306.
- Brečko D (2003). Mednarodno leto starejših: Otroci in družina, Ljubljana: Didakta.
- Bullinger M, Power MJ, Aaronson NK, Cella DF, Anderson RT (1996). Creating and Evaluating Cross-Cultural Instruments. In: Spilker B, eds. *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials*. Volume 69. Second Edition edition. Philadelphia: Lippincott-Raven: 659-68.
- Chao SY, Liu HY, Wu CY, Jin SF, Chu TL, Huang TS & Clark MJ (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. *J Nurs Res* 14:36-45.
- Cijan, V, Cijan, R (2003). Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov. Maribor: Visoka zdravstvena šola Maribor.
- Diener, E. Emmons, R.A. Larsen, R.J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55: 34-43.
- Diener, E in Biswas- Diener R. (2000). New directions on subjective well-being. The cutting edge. *Indian Journal of clinical Psychology*. 27, 21-33.
- Diener, E, Suh, E. in Oishi, S. (1997). Recent findings of subjective well-being. *Indian Journal of clinical Psychology* 12, 124-128.
- Fagerström Cecilia, Holst Göran & Hallberg Ingalill R (2007). Feeling hindered by health problems and functional capacity at 60 years and above. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol. 44, No. 2, pp. 181-201.
- Fry Sara, Johnstone Megan Jane (2002). *Ethics in Nursing Practice: A Guide to ethical Decision Making*. Druga Izdaja. Ženeva: Mednarodni svet medicinskih sester 140.
- Gfellner BM (1989) Perceptions of health, abilities, and life satisfaction among very old adults. *Percept Mot Skills* 68(1):203-209.
- Helström Y, Persson G & Hallberg IR (2004) Quality of life and symptoms among older people living at home. *J Adv Nurs* 48: 584-593
- Hillars P, Jorm A, Herlitz A & Winblad B (2001) Life satisfaction among the very old: a survey on a cognitively intact sample aged 90 years and above. *Int J Aging Hum Dev* 52:71-90.
- Isola Arja, Backman Kaisa, Voutilainen Paivi & Raustiala Tarja (2003). Family members' experiences of the quality of geriatric care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Vol. 17, No. 4, pp. 399-405.
- Kamper AM, Stott DJ, Hyland M, Murray HM & Ford I (2005). Predictors of functional decline in elderly people with vascular risk factors or disease. *Age Ageing* 34(5):450-455.

- GA & Camacho T (1983). Perceived health and mortality: a nine-year follow-up of the human population laboratory cohort. *Am J Epidemiol* 117: 292-304.
- Kempen GJ, Ranchor AV; van Sonderen E; van Jaarsveld CHM & Sanderma R (2006). Risk and protective factors of different functional trajectories in older persons: are these the same? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 61(2): 95-101.
- Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2 [Psychodiagnostic of personality 2]. Ljubljana: Filozofska Fakulteta, Oddelek za psihologijo, Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect*. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- McKevitt C, Redfern J, La-Placa V & Wolfe CD (2003). Defining and using quality of life: a survey of health care professionals. *Clin Rehabil* 17:865-70.
- Ozcan A, Donat H, Geleck N, Ozdirenc M & Karadibak D (2005). The relationship between risk factors for falling and the quality of life in older adults. *BMC Public Health* 5: 90.
- Ramovš Jože (2011). Socialni vidiki gerontologije. Geriatrija in zdravstvena gerontologija v slovenskem prostoru: problemska konferenca, Brdo. Ljubljana; Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Räsänen Päivi, Backman Kaisa & Kyngäs Helvy (2007). Development of an instrument to test the middle range theory for the self-care of home dwelling elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Vol. 21, No. 3, pp. 397- 405.
- Rice, F. P. (1998). Human development. New Jersey: Prentice Hall.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Boston: Princeton University Press.
- Scott PA, Välimäki M, Leino-Kilpi H, Dassen T, Gasull M, Lemonidou C, Arndt M, Schopp A, Suhonen R & Kaljonen A (2003). Perceptions of autonomy in the care of elderly people in five European countries. *Nurs Ethics* 10(1): 28-38.
- Strandmark KM (2006). Health means vital force – a phenomenological study on self-image, ability and zest for life. *Vard I Norden* 79: 42–47.
- Škerbinek AL. Poklicna identiteta slovenskih medicinskih sester. *Obzor Zdr N.*, 2000; 34: 11-5.
- Toljamo Maisa & Hentinen Maija (2001). Adherence to self-care and social support. *Journal of Clinical Nursing*. Vol. 10, No. 5, pp. 618-27.
- Zaletel M (2009). Vpliv medicinskih sester na identiteto starostnikov v domovih starejših občanov. *Obzor Zdr N.*; 43(3): 183-189.
- Železnik, Danica (2007). Self-care of the home-dwelling elderly people living in Slovenia. dissertation, (Acta Universitatis Ouluensis, D Medica, 954). Oulu: Oulun yliopisto.

Kontaktne informacije:

dr. Danica Železnik

Visoka šola za zdravstvene vede Slovenj Gradec,

Glavni trg 1, 2380 Slovenj Gradec

e-naslov: danica.zeleznik@gmail.com