

Zadovoljstvo z življenjem v odraslosti in z njim povezani dejavniki

Olga Poljšak Škraban

Povzetek

Olga Poljšak Škraban, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Kardeljeva pl. 16, 1000 Ljubljana, olga.poljsak-skraban@guest.arnes.si

V prispevku predstavljamo rezultate longitudinalne raziskave, ki se osredotoča na raziskovanje vloge interakcij v družini, merjenih v obdobju mladostništva, in v zadovoljstvu z življenjem mladih odraslih žensk. Zadovoljstvo z življenjem smo raziskovali prek dveh komponent: kognitivne komponente zadovoljstva, ki se nanaša na oceno posameznika o njegovem življenju, ter prek emocionalne komponente zadovoljstva, ki jo sestavljata dve neodvisni komponenti – pozitivni in negativni afekt. Upoštevali smo tudi indeks emocionalnega zadovoljstva. Družinske interakcije smo raziskovali preko Lewisove teorije. V raziskavi je sodelovalo 66 mladih odraslih žensk (2. merjenje) in njihovih staršev (1. merjenje, podatki zajeti pred 10 leti). Uporabili smo naslednje merske instrumente: Vprašalnik o družini (Lewis, 1988), Lestvica zadovoljstva z življenjem (SWSL, Diener et. al. 1985, slovenska verzija) ter Vprašalnik pozitivne in negativne emocionalnosti (PANAS, Watson et al. 1998, slovenska verzija). Dobljeni rezultati potrjujejo predpostavko, za je za napoved zadovoljstva z življenjem v obdobju odraslosti pomemben dejavnik ravnanje mater s potrebami hčerke, kot jih je zaznala mati v obdobju hčerkinega otroštva in adolescence. Napovedi, povezane z očetovim doživljanjem, niso bile ugotovljene,

prav tako tudi ne s kompetentnostjo družinskega sistema. V članku so predstavljene tudi povezave zadovoljstva z življenjem z nekaterimi demografskimi dejavniki.

Ključne besede: *zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt, negativni afekt, indeks emocionalnega zadovoljstva, družina.*

Uvod

V zadnjih desetih letih razvoja pozitivne psihologije je eno temeljnih paradigmatiskih področij model subjektivnega blagra (Musek in Avsec, 2002), ki ga razvija Ed Diener (1994; 2000; 2005) s svojimi sodelavci. Model zajema osrednjo in globalno spremenljivko dobrega počutja in življenjskega zadovoljstva, ki jo je Ed Diener označil z izrazom subjective well-being (SWB) pri čemer je hkrati uporabil tudi pojem zadovoljstva z življenjem (satisfaction with life) kot strokovni sinonim, ki ga bomo uporabljali mi. Zadovoljstvo z življenjem je opredeljeno kot posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, kot ocena tega, kako doživljamo lastno življenje (Diener, 2000). Nanaša se na doživljanje prijetnih emocij, nizko stopnjo negativnih emocij in visoko stopnjo zadovoljstva z življenjem (Diener, Lucas in Oishi, 2005). Musek in Avsec (2002) menita, da je zadovoljstvo z življenjem krovni pojem, ki sintetizira niz vrednotenj, nanašajočih se na posameznikovo življenje, kognitivnih in emocionalnih, generalnih in bolj specifičnih. Gre za strogo subjektivni, fenomenalni konstrukt. Ocene zadovoljstva z življenjem so odvisne od preteklih izkušenj, trenutnih stanj in tudi pričakovanj v prihodnosti. Vrednotenje našega življenja je tako pomembno povezano z našimi emocionalnimi izkušnjami in seveda tudi z osebnostnimi oz. temperamentnimi dispozicijami.

Različni raziskovalci se strinjajo z Dienerjevo trditvijo o obstoju dveh platí zadovoljstva z življenjem. Prva je kognitivna komponenta zadovoljstva, ki jo meri tudi vprašalnik SWLS (Satisfaction with Life Scale) (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985), ki smo ga uporabili v naši raziskavi. Zadovoljstvo z življenjem je pri tem definirano kot globalna ocena posameznika o njegovem življenju (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985, po Schimmack, 2007). Pri ocenjevanju svojega življenja posameznik subjektivno (glede na lastno doživljanje) ovrednoti pomembne aspekte svojega življenja,

pretehta dobro in slabo v njem in si ustvari splošno sliko o svojem zadovoljstvu glede na standarde, ki si jih postavlja. Predvideva se, da je ta ocena relativno stabilna in neodvisna od trenutnega razpoloženja posameznika. Drugi faktor zadovoljstva z življenjem pa je emocionalna komponenta zadovoljstva in je sestavljena iz dveh neodvisnih dimenzij – pozitivnega (PA) in negativnega afekta (NA). Diener (1984, po Schimmack, 2007) meni, da je zadovoljstvo z življenjem več kot le odsotnost negativnih emocij in razpoloženj. Za visoko stopnjo zadovoljstva z življenjem je pomembna tudi visoka stopnja pozitivnih emocij in razpoloženj. Oba vidika čustvovanja imata po Dienerjevem mnenju različne vzroke in posledice, kar je bila dolgo vroča tema strokovnih debat v literaturi (Schimmack, 2007). Eden od vprašalnikov, ki merijo emocionalni vidik zadovoljstva z življenjem, je tudi PANAS (Positive and Negative Affect Scales, Watson, Clark in Tellegen, 1988), ki smo ga uporabili v pričujoči raziskavi. Kognitivna ocena zadovoljstva z življenjem je v odraslosti precej stabilna, medtem ko je emocionalna komponenta veliko bolj povezana s kontekstom posameznika (Larsen, 2009). Larsen (prav tam) uvaja indeks emocionalnega zadovoljstva (EWB- emotional well-being), ki se nanaša na emocionalni status posameznika v določenem trenutku. Gre za centralno tendenco oz. značilno stopnjo emocionalnega zadovoljstva posameznika, za razmerje med pozitivnim in negativnim afektom. Reaktivnost, trajanje in kognitivna vpletenost pri pozitivnem in negativnem čustvovanju so asimetrične in pomembno prispevajo k razumevanju odnosa med afektoma in v opredeljevanju razmerja med njima. Da bi posameznik vzdrževal pretežno pozitivno razmerje med afektoma, mora kompenzirati negativne afekte z večimi pozitivnimi izkušnjami ali pa z močnejšimi pozitivnimi izkušnjami, saj oba vidika ne prispevata enakovredno k zadovoljstvu z življenjem. Negativni afekt ima vsekakor močnejši vpliv na subjektivno doživljanje zadovoljstva v primerjavi s pozitivnim. Zato je za ugodno emocionalno ravnotežje veliko bolj učinkovito razvijati samoregulacijske strategije, ki omejujejo negativna stanja, kot pa le spodbujati enake stopnje pozitivnih doživetij. Larsen in Prizmic (2008, po Larsen, 2009) na osnovi različnih raziskav povzemata, da se giblje najpogostejše razmerje med afektoma v razponu med 2.3 in 5.1. Predlagata, da je najboljši pokazatelj razmerja vrednost π (3,14). Kar pomeni, da negativne izkušnje sprožajo negativna čustvovanja, ki so v povprečju trikrat močnejša kot pozitivne izkušnje z enako težo.

Za nas so zanimive tudi raziskave, ki se nanašajo na raziskovanje dejavnikov, povezanih z zadovoljstvom z življenjem. Veliko študij se osredotoča na raziskovanje vloge pomembnih socialnih odnosov. Teoretično in empirično so različne raziskave to povezanost tudi potrdile (npr. Myers, 2004, Ryff, 1995, po Diener in Diener Mc Gavran, 2008). So pa bližnji socialni odnosi tudi pomembno povezani s psihičnim zdravjem (Lewis, 1989; Gable in La Guardia, 2007). Raziskave socialnih odnosov se večinoma osredotočajo na vlogo partnerskih odnosov, družinskega življenja in prijateljev v zadovoljstvu z življenjem. Mednarodna raziskava avtorjev Diener in Diener (1995, po Diener in Diener Mc Gavran, 2008) je pokazala na povezanost zadovoljstva z življenjem z družinskimi odnosi na vzorcu iz 31 držav. Iz različnih raziskav sledi, da so odnosi med starši in otroci povezani z otrokovo sposobnostjo razvijanja socialnih odnosov sploh ter ostajajo dober prediktor zadovoljstva z življenjem tudi v adolescenci (Diener in Diener Mc Gavran, 2008). Avtorici navajata rezultate različnih raziskav ki potrjujejo, da je najmočnejši napovednik mladostnikovega zadovoljstva z življenjem emocionalna povezanost in bližina z obema staršema. Seveda pa moramo upoštevati, da so dobljene povezanosti v korelacijskih študijah nizke do zmerne in da obstajajo tudi drugi vplivi, ki prav tako pomembno vplivajo na oblikovanje zadovoljstva z življenjem, npr. temperamentni oz. osebnostni in drugi demografski dejavniki.

V literaturi pa skoraj ne najdemo longitudinalnih raziskav, ki bi raziskovale povezanost družinskih odnosov v otroštvu in adolescenci z zadovoljstvom z življenjem v odraslosti. V naši raziskavi nas bo zanimala predvsem napovedna vrednost doživljanja družinskih interakcij s strani staršev preizkušank, ko so bile v obdobju adolescence, za oceno zadovoljstva z življenjem v odraslosti. Osredotočili se bomo predvsem na raziskovanje vloge interakcij med hčerko in obema staršema. Preliminarna raziskava (Poljšak Škraban, 2010) je pokazala, da so sistemski družinski dejavniki (kompetentnost), merjeni v adolescenci, sicer povezani s stopnjo psihosocialnega razvoja v odraslosti, nimajo pa napovedne vrednosti za zadovoljstvo z življenjem. Dobljen rezultat je skladen z ugotovitvami Plomina (po Bussell in Reiss, 1993) ki ugotavlja, da je za razvoj otroka bolj pomemben specifičen odnos staršev kot pa splošno vzdušje v družini. To je bil razlog, da smo spremenljivko kompetentnost družinskega sistema izločili iz skupine napovednih

spremenljivk. Vsebinsko natančneje opisujemo interakcije med staršema in mladostnico kar v poglavju o metodi, pri predstavitvi merskega instrumenta in v Poljšak Škraban (2003; 2008).

Metoda

Udeleženci

V vzorec je bilo povabljenih 92 žensk v obdobju zgodnje odraslosti, ki so sodelovale v letih 1995–1999 v raziskavi za doktorsko disertacijo z naslovom Vloga staršev in interakcij v družinskem sistemu pri oblikovanju identitete študentk socialne pedagogike, pri kateri sta sodelovala tudi oba starša vključenih v vzorec. Na povabilo se je odzvalo 66 žensk (60 % prvotnega vzorca) v starosti 29–37 let ($M = 32,2$). 95,5 % udeleženk živi v lastnem gospodinjstvu, 98,5 % je zaposlenih, 88 % je poročenih oz. jih živi v partnerski skupnosti, 64 % jih ima otroke. Podatke v zvezi z interakcijami v družini v času pozne adolescence smo črpali iz odgovorov staršev sodelujočih v vzorcu v prvotni raziskavi. Starši so bili tedaj stari od 36 do 71 let (M mama = 48 let, M oče = 51,1 leta).

Pripomočki

1. Vprašalnik o družini (Lewis, 1989)

Z vprašalnikom o družini (prav tam) smo raziskovali kakovost družinskih interakcij in doživljanje teh s strani treh družinskih članov. Za potrebe pričujoče raziskave bomo upoštevali le rezultate 1. dela vprašalnika, ki ga je Lewis povzel po Shereshefsky in Yarrow (1973, po Lewis, 1989). Sestavlja ga šest vprašanj, ki se nanašajo na interakcije med staršema in mladostnico, ločeno za otroštvo in adolescenco (skupaj 12 vprašanj). Gre za pomembne kvalitete starševstva. Preizkušanci odgovarjajo po Likertovi lestvici od 1 do 5, pri čemer se opisi odgovora vsebinsko razlikujejo glede na postavljeno vprašanje, vendar vedno v pomenu od *zelo dobro (1)* do *zelo slabo (5)*. V izvorni raziskavi je bil vprašalnik faktoriziran. Na podlagi dobljenih rezultatov smo za nadaljnjo statistično obdelavo tvorili sestavljene spremenljivke, ki smo jih poimenovali na naslednji način:

D1 – zaskrbljenost staršev glede hčerke (v otroštvu in adolescenci),

D2 – ravnanje staršev s potrebami hčerke (sposobnost staršev, da prepoznajo in zadovoljijo čustvene potrebe hčerke, medsebojna bližina hčerke in staršev ter zadovoljstvo staršev v roditeljski vlogi – vse v otroštvu in adolescenci)

D3 – oviranje samostojnosti mladostnice

Koeficienti notranje konsistentnosti (Cronbachova α) vseh treh inačic vprašalnika o družini se gibljejo na prvem delu med 0,70 in 0,90. Za potrebe raziskave bomo upoštevali le ocene družinskih interakcij s strani mame in očeta.

2. Lestvica zadovoljstva z življenjem (SWLS, Diener idr. 1985 – slovenska verzija)

Vprašalnik je sestavljen iz petih postavk, preizkušanci odgovarjajo po Likertovi lestvici od 1 (sploh ne drži) do 7 (povsem drži). Vprašalnik se vrednoti tako, da se sešteje rezultat na vseh vprašanjih. Cronbachova α znaša 0,79.

3. Vprašalnik Pozitivne in negativne emocionalnosti (PANAS, Watson idr., 1988 – slovenska verzija)

Vprašalnik je sestavljen iz 20 postavk. Preizkušanci odgovarjajo po Likertovi lestvici od 1 (zelo redko) do 5 (zelo pogosto). Vprašalnik se vrednoti tako, da se ločeno upošteva seštevka za obe podlestvici. Cronbachova α znaša za podlestvico pozitivni afekt (PA) 0,77, za podlestvico negativni afekt (NA) pa 0,90.

Rezultati

Za ugotavljanje, kateri dejavniki v družini so možni napovedniki zadovoljstva z življenjem v obdobju zgodnje odraslosti, smo izvedli več regresijskih analiz. Kot že omenjeno v uvodu, smo pri izbiri napovednih spremenljivk upoštevali rezultate preliminarne raziskave (Poljšak Škraban, 2010), kjer smo ugotovili, da kompetentnost družinskega sistema, izmerjena v obdobju adolescence preizkušank, nima pomembne napovedne vrednosti za zadovoljstvo z življenjem v zgodnji odraslosti. Kompetentnost družinskega sistema smo merili tako, da smo prek taksonomske analize, pri kateri smo upoštevali zaznave doživljanja družinskega sistema treh družinskih članov,

dobili dve skupini družin, ki sta se razlikovali glede na stopnjo kompetentnosti sistema (bolj in manj kompetentne družine – več v Poljšak Škraban, 2002; 2005; 2008). Glede na dejstvo, da smo imeli za izbiro napovednikov na voljo precej neodvisnih spremenljivk v zvezi z družino, ter glede na relativno majhen vzorec za raziskavo smo morali pri izračunu regresij paziti, da zadostimo zahtevam vseh pogojev. Zato smo izvedli vrsto regresij za napovedovanje zadovoljstva z življenjem ločeno za matrine in očetove zaznave družinskih interakcij. Sprva smo uvrstili v regresijo pet neodvisnih sestavljenih spremenljivk (D1 – zaskrbljenost staršev glede hčerke, D2 – ravnanje staršev s potrebami hčerke, D3 – oviranje samostojnosti mladostnice, D4 – komunikacija v družini in D5 – ravnanje s čustvi v družini). Preliminarna raziskava je pokazala tudi, da sta poleg kompetentnosti družinskega sistema nepomembni za napovedovanje zadovoljstva v življenju tudi spremenljivki D4 in D5, pri katerih smo spraševali družinske člane po tem, kako doživljajo družino kot sistem. Tako so ostale med napovedniki le tiste spremenljivke, pri katerih smo spraševali starše o njihovi medsebojni interakciji z mladostnicami (D1, D2 in D3). Te spremenljivke so natančneje opisane v predstavitvi merskih instrumentov. Kot odvisne (kriterijske) spremenljivke pa smo upoštevali naslednje: zadovoljstvo z življenjem (SWLS), pozitivni afekt (PA), negativni afekt (NA) in indeks emocionalnega zadovoljstva (EWB). Tega smo izračunali po formuli, ki jo predlaga Larsen (2009), in sicer tako, da smo vsoto PA delili s količnikom med vsoto NA in 3,14 (π).

Temeljna ugotovitev raziskave je, da so vse napovedi, ki so statistično pomembne, povezane izključno z materinimi zaznavami interakcij s hčerko, z očetovimi pa ne. V tabeli 1 navajamo rezultate regresijske analize za napovedne spremenljivke, ki so povezane z materinim zaznavami.

Tabela 1: Multipla korelacija (R), pojasnjena varianca (R²) in statistična pomembnost regresijske analize.

Odvisne spremenljivke	R	R²	F	St. svob.	p
SWLS	0,313	0,098	2,239	3 (62)	0,093
PA	0,334	0,111	2,593	3 (62)	0,061
NA	0,375	0,141	3,378	3 (62)	0,024
EWB	0,438	0,192	4,908	3 (62)	0,004

Kakor je razvidno iz tabele 1, je model statistično pomemben za zadnji dve spremenljivki: za negativni afekt (NA) ter za indeks emocionalnega zadovoljstva (EWB). Za drugi dve spremenljivki pa je model blizu pomembnosti. Pri vseh štirih odvisnih spremenljivkah (SWLS, PA, NA, EWB) dobimo ne glede na statistično pomembnost napovednega modela vedno kot pomembno napovedno spremenljivko izključno ravnanje matere s potrebami hčerke (D2). Navajamo rezultate: za zadovoljstvo z življenjem (Beta = 0,303, $t = 2,483$, $p = 0,016$), za pozitivni afekt (Beta = 0,326, $t = 2,689$, $p = 0,009$), za negativni afekt (Beta = -2,73, $t = -2,29$, $p = 0,025$), ter za indeks emocionalnega zadovoljstva (Beta = 0,344, $t = 2,978$, $p = 0,004$). Kakor je razvidno iz rezultatov, so povsod razen pri negativnem afektu povezanosti pozitivne, kar je razumljivo, saj pomeni manj negativnega afekta več zadovoljstva z življenjem. Največjo težo ima model pri napovedovanju indeksa emocionalnega zadovoljstva, saj pojasnjuje skoraj 20 odstotkov variance. To v absolutnem smislu ni veliko, ni pa zanemarljivo, če pomislimo, da je zadovoljstvo z življenjem odvisno od dolgega niza spremenljivk.

O vlogi matere v razvoju mladostnic sta pisali že Gilligan (1982) in Josselson (1987). Trdita, da se ženske razvijajo predvsem skozi odnose (pomembno prek odnosa z materjo) in s tem prek procesov separacije in povezanosti. Za ženske je pomembno ostati sama svoja in hkrati povezana. Domnevamo, da je to omogočeno tudi skozi občutljivo ravnanje matere s potrebami hčerke. Elium in Elium (2001) trdita, da si morajo dekleta razviti ločeni lastni jaz, toda to je lastni jaz, ki se razvija v vedno večji kompleksnosti odnosov, zlasti odnosov z materjo. Preliminarna raziskava (Poljšak Škraban, 2010) je pokazala, da je dobro razvit jaz (merjen prek stopnje psihosocialnega razvoja) pomembno povezan tako z zadovoljstvom z življenjem ($r = 0,64$), s pozitivnim ($r = 0,49$) in negativnim afektom ($r = -0,46$) ter z indeksom emocionalnega zadovoljstva ($r = 0,77$). Vse omenjene korelacije so pomembne na ravni $p < 0,01$.

Žal nismo našli veliko raziskav, ki bi na osnovi družinskih interakcij napovedovale zadovoljstvo z življenjem v obdobju odraslosti. Raziskave, ki analizirajo interakcije med otroki in starši, se predvsem osredotočajo na obratno vprašanje – koliko otroci prispevajo k temu, da so starši zadovoljni z življenjem. Več pa je raziskav, ki se nanašajo na napovedovanje zadovoljstva z življenjem v obdobju otroštva in adolescence. Diener in Diener Mc Gavran (2008)

navajata rezultate, ki potrjujejo napovedno vrednost interakcije med starši in otroci za zadovoljstvo z življenjem tako v otroštvu kot tudi v obdobju adolescence. Avtorja navajata, da je mati pomembnejša za zadovoljstvo z življenjem otroka, za mladostnike pa navajata kot pomembne interakcije z obema staršema (Ben-Zur, 2003, po Diener in Diener Mc Gavran, 2008). Demo in Acock (1996, prav tam) sta našla kot najmočnejši in najbolj konsistenten napovednik nezadovoljstva z življenjem pri mladostnikih nesoglasja med materjo in mladostnikom. Čeprav se očetove zaznave interakcij s hčerko v naši raziskavi niso izkazale kot pomembne za napovedovanje hčerkinega zadovoljstva z življenjem, pa najdemo med omenjenimi spremenljivkami sicer nizke, pa vendar statistično pomembne korelacije na ravni $p < 0,05$, ki se gibljejo od $r = -0,26$ za negativni afekt do najvišje $r = 0,34$ za indeks emocionalnega zadovoljstva. Tako lahko dopolnimo trditev avtoric (prav tam), da veljajo rezultati korelacijskih raziskav, ki potrjujejo pozitivno povezanost med interakcijami starši-otrok ter zadovoljstvom z življenjem v otroštvu in adolescenci tudi za zgodnjo odraslost. To je tudi skladno z rezultati raziskave Guarneri, Ponti in Tani (2010), ki so raziskovale pomembne odnose v zgodnji odraslosti. Njihovi rezultati so med več spremenljivkami izpostavili kot pomembne v napovedovanju posameznikovega zadovoljstva z življenjem le odnose s starši in romantičnimi partnerji.

Številni avtorji pa seveda poudarjajo, da so za zadovoljstvo z življenjem pomembni tudi drugi dejavniki, zlasti temperamentne in demografske komponente. Temperamentne značilnosti smo sicer v naši izvorni raziskavi tudi izmerili, vendar jih na tem mestu ne bomo omenjali. Smo pa dobili podobne povezanosti med ekstravertiranostjo in nevroticizmom ter različnimi vidiki zadovoljstva z življenjem skladno z navedbami v literaturi (glej Musek in Avsec, 2002). Demografski podatki pa kažejo, da se je v življenju mladih žensk iz našega vzorca v zadnjih desetih letih zgodilo veliko zanje pomembnih dogodkov: vse so končale visokošolski študij, ustvarile so si lastni dom (95,5 % udeleženk živi na svojem), zaposlile so se (98,5 %), živijo v partnerski zvezi (88 %) in imajo otroke (64 %). Predvidevamo, da tudi ti življenjski dogodki pomembno prispevajo k zadovoljstvu z življenjem, saj se nanašajo na temeljne razvojne naloge mladih odraslih oseb. Glede na višino navedenih odstotkov lahko domnevamo, da so vsaj nekatere od razvojnih nalog pri udeleženkah raziskave uspešno

končane. Številni raziskovalci potrjujejo pomembno povezanost med starostjo, spolom, prihodkom, izobrazbo in zakonskim stanom (oz. partnerstvom), ki naj bi pojasnjevali okoli 20 odstotkov variance zadovoljstva z življenjem (Musek in Avsec, 2002; Diener, 2008).

Sklepi

Socialni odnosi, med katerimi so odnosi s starši eni pomembnejših, so vedno znova tako teoretično kot empirično potrjeni kot pomembni za razvoj posameznika. Rezultati pričujoče raziskave kažejo, da so nekatere družinske značilnosti pomemben dejavnik v razvoju, ne le v zgodnejših obdobjih, temveč tudi v obdobju odraslosti. V raziskavi smo se osredotočili predvsem na raziskovanje vloge interakcij med obema staršema in hčerko v zadovoljstvu z življenjem. Pokazalo se je, da je za napoved zadovoljstva z življenjem v obdobju odraslosti pomemben dejavnik ravnanje mater s potrebami hčerke, kot jih je zaznala mati v obdobju hčerkinega otroštva in adolescence. Napovedi, povezane z očetovim doživljanjem, niso bile ugotovljene, prav tako tudi ne s kompetentnostjo družinskega sistema. V napovedovanju zadovoljstva z življenjem pojasnjujejo seveda interakcije matere s hčerko relativno malo variance, ki pa vseeno ni zanemarljiva. Zadovoljstvo z življenjem je odvisno od dolgega niza spremenljivk, zlasti še od temperamentnih in demografskih komponent. Nekatere od teh smo tudi merili (končan študij, življenje v lastnem gospodinjstvu, zaposlenost, partnerstvo in otroci) in predvidevamo, da imajo tudi ti dejavniki precejšnjo vlogo v pojasnjevanju zadovoljstva z življenjem v odraslosti.

Rezultati raziskave kažejo na pomembnost preventivnega in kurativnega dela s starši otrok in mladostnikov, saj prek tega dela ne vplivamo le na zadovoljstvo z življenjem ter duševno zdravje otrok in mladostnikov, temveč tudi dolgoročno na zadovoljstvo z življenjem in duševno zdravje odraslih.

Naša raziskava ima seveda nekatere omejitve, med katere sodita gotovo velikost in sestava vzorca (izključno ženski). Kar nekaj raziskav potrjuje ugotovitve Lewisa (1989), da igrajo družinski dejavniki različno vlogo v duševnem zdravju moških in žensk, zato bi bilo dobro raziskavo razširiti tudi na moške. Pričujoča raziskava pa je longitudinalno zastavljena, kar je njena pomembna prednost, saj ima napovedovanje rezultatov tako večjo težo.

Literatura

Bussell, D. A. in Reiss, D. (1993). Genetic influences on family process: the emergence of a new framework for family research. V F. Walsh, *Normal family processes* (161–184). New York, London: The Guilford Press.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.

Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness and directions for future research. V M. Eid in R. J. Larsen (ur.), *The science of subjective well-being* (493–514). New York, London: The Guilford Press.

Diener, M. L. in Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. V M. Eid in R. J. Larsen (ur.), *The science of subjective well-being* (347–375). New York, London: The Guilford Press.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Diener, E., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (63–73). Oxford, New York: Oxford University Press.

Elium, J. in Elium, D. (2001). *Vzgoja hčera: vloga staršev v razvoju zdrave ženske*. Ljubljana: Orbis.

Gable, S. L. in La Guardia, J. G. (2007). Positive processes in close relationships across time, partners and context: A multilevel approach. V A. D. Ong in M.H.M. Van Dulmen, *Oxford handbook of methods in positive psychology* (576–690). Oxford, New York: Oxford University Press.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Cambridge: Harvard University Press.

Guarnieri, S., Ponti, L. in Tani, F. (2010). EARA 2010, The 12th Biennial Conference of the European Association for Research on Adolescence, Vilnius, Abstracts, code 5.04.19.

Josselson, R. (1987). *Finding herself*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics*, 18(2), 247–266.

Lewis, J. M. (1989). *The Birth of the Family. An Empirical Inquiry*. New York: Brunner/Mazel, inc.

Musek, J. in Avsec, A. (2002). Pozitivna psihologija: Subjektivni (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem. *Anthropos*, 1/3, 41–68.

Poljšak Škraban, O. (2002). Mladostnik/ca v družini in medsebojno doživljanje družinskih članov. *Socialna pedagogika*, 6(4), 369–394.

Poljšak Škraban, O. (2003). Razlike v doživljanju družinskih interakcij med posameznimi člani družine mladostnic. *Socialna pedagogika*, 7(2), 125–158.

Poljšak Škraban, O. (2005). Percepcija kompetentnosti obiteljskog sustava kao prediktor psihosocialnog razvoja mladih djevojaka. *Kriminologija & socialna integracija*, 13(2), 51–70.

Poljšak Škraban, O. (2008). Researching the identity development of individuals within the family system. *Socialna pedagogika (Special Issue: Social Pedagogical Research In Slovenia)*, 12(5), 531–546.

Poljšak Škraban, O. (2010). *Family competence, psychosocial development and subjective well-being in the period of adolescence and adulthood*. 5th European conference on positive psychology, Copenhagen, Book of abstracts, 108.

Schimmack, U. (2007). Methodological issues in the assessment of the affective component of subjective well-being. V A. D. Ong in M.H.M. Van Dulmen, *Oxford handbook of methods in positive psychology* (96–110). Oxford, New York: Oxford University Press.

Watson, D., Clark, L. A. in Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.