

Vpliv spola in starosti na samopodobo in samospoštovanje starejših

Znanstveni članek

UDK 159.923.2-053.9

KLJUČNE BESEDE: samopodoba, samospoštovanje, starejši, spol, starost

POVZETEK - Danes živimo dlje kot kdaj koli prej, zato v ospredje prihaja pomen kakovostnega življenja starejših. Kakovost življenja je subjektivni, večaspektni konstrukt, ki se nanaša na vrednote, pomen in smisel življenja, življenjske cilje, pričakovanja, interese, zadovoljstvo, samospoštovanje in samopodobo posameznika. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako spol in starost vplivata na samopodobo in samospoštovanje pri populaciji, starejši od 65 let. Zbiranje podatkov je temeljilo na kvantitativnem raziskovalnem pristopu. Uporabili smo deskriptivno kavzalno neeksperimentalno metodo in tehniko anketiranja. Za ocenjevanje samospoštovanja smo uporabili Rosenbergov vprašalnik, za ocenjevanje samopodobe prilagojen vprašalnik Multidimensional self – concept scale. V raziskavo je bilo vključenih 51 starejših (65+), 25,5 % moških in 74,5 % žensk. Povprečna starost anketiranih je bila 77,0 let. Izvedli smo univariatno in bivariatno analizo podatkov ter ugotovili, da se nobena od povprečnih vrednosti posameznega elementa samopodobe bistveno ne razlikuje med spoloma in da se stopnja samospoštovanja s starostjo zmanjšuje.

Scientific article

UDC 159.923.2-053.9

KEY WORDS: self-image, self-esteem, elderly, gender, age

ABSTRACT - Today, we live longer than we ever have, therefore the importance of older people's quality of life is becoming more and more relevant. The quality of life is a subjective, multi-aspect construct which refers to the values and meaning of life, life goals, expectations, interests, satisfaction, self-esteem and self-image of an individual. With the research we wanted to determine the influence of gender and age to self-image and self-esteem of the population, older than 65 years. Data collection was based on the quantitative research approach. We used the descriptive causal non-experimental method and questionnaires. We used the Rosenberg questionnaire for evaluating self-esteem, and the Multidimensional self-concept scale questionnaire for evaluating self-image. The sample consisted of 51 older people (65+), 25.5% were men and 74.5% women. The average age of the respondents was 77.0. Univariate and bivariate analysis were applied. The results have shown that none of the average values of each element of self-image is not significantly different according to gender, and that the level of self-esteem decreases with age.

1 Uvod

Staranje prebivalstva pomeni povečanje deleža starejših od 65 let, ob hkratnem zmanjšanju števila mlajših od 15 let in ob podaljševanju življenjske dobe prebivalcev (Statistični urad RS, 2008). Po projekcijah Europop 2010, 2010-2060 (2011) naj bi se delež starejših v Sloveniji leta 2060 povzpel na skoraj 44,3 % celotne populacije. Tako spremenjena demografska struktura zahteva prilagoditev splošni politični orientaciji v državi (Pahor in Domanjko, 2006) in vključitev vseh, ki so odgovorni za prihodnji razvoj, saj se mnoge države s staranjem populacije srečujejo prvič v zgodovini. Ker je obdobje staranja posameznih ljudi relativno dolgo, je staranje prebivalstva tako individualni kot tudi družbeni pojav (NET-Age, 2015).

Definicija starosti se spreminja v teorijah družboslovcev, pa tudi v besednjaku politikov in različnih organizacij (Vertot, 2010). Halit (2014) navaja, da je staranje subjektivna zadeva in da nekateri starejše povezujejo z njihovo funkcionalno sposobnostjo, drugi pa s telesnimi spremembami. Navaja tudi, da je najpreprostejši način definiranja starejšega glede na kronološko starost. Staranje je proces in doleti vsa živa bitja. Pri človeku so to biološke, psihološke in socialne spremembe, ko ta doseže določeno starost. Zainab et al. (2007) predlagajo štiri kriterije, na osnovi katerih lahko definiramo starejše. Ti so: starost (65+), fizične spremembe (barva las, sluh, vid), družbene vloge (upokojenost, staro starševstvo) in samopercepcija starosti.

Biološko staranje se prične z rojstvom in nadaljuje vse do smrti. Najbolj opazne spremembe, ki se dogajajo v procesu staranja, so izguba telesnih in fizičnih sposobnosti, poslabšanje zdravja, izguba samostojnosti in neodvisnosti. Vse to lahko stresno vpliva na samopodobo starejše osebe (Jurdana, 2011).

Zaradi dolgoživosti postaja osrednja družbena vrednota kakovost življenja. Gre za zelo obsežno in kompleksno področje, pri čemer so si strokovnjaki enotni le, da ne obstaja univerzalna definicija (Lah, Pahor in Hlebec, 2008). Svetovna zdravstvena organizacija (1998) definira kakovost življenja kot posameznikovo dožemanje življenja v kontekstu njegovih vrednot ter v povezavi z njegovimi cilji, standardi, pričakovanji in interesi. Kakovost življenja se nanaša na vrednote, pomen in smisel življenja (Serber in Rochelle, 2010). Tudi Fernandez-Ballesteros (2011) navaja, da je kakovost življenja multidimenzionalna, saj vključuje več domen (npr. zdravstveno, psihološko, socialno in okoljsko), ki so subjektivne in objektivne.

Martinis (2005) meni, da je kakovost življenja blagostanje, na katerega vplivajo objektivni pokazatelji, velik del pa prispevajo subjektivna percepcija in vrednotenje telesnega, materialnega, socialnega in čustvenega blagostanja, osebni razvoj in aktivnost. Abbasimoghadam, Dabiran, Safdari in Djafarian (2009) so na vzorcu 5600 ljudi, starih 60 let in več, v 11 okrožjih Teherana ugotovili, da na kakovost življenja pozitivno vplivajo stopnja izobrazbe, delovno mesto in zaposlitev, negativno pa kajenje in bolezni.

Kakovost življenja je odvisna tudi od ocene lastne samopodobe in samospoštovanja. Pečjak in Pečjak (2007) navajata, da je za starejše ljudi značilno znižanje njihove fizične in socialne samopodobe, na starostno samopodobo pa zelo vpliva zdravstveno stanje, saj jo bolezni znižujejo, zdravje in dobro počutje pa zvišujeta.

1.1 Samopodoba

Kompare (2006) navaja, da je samopodoba skupek predstav, ki jih imamo o sebi, gre za posameznikovo doživljanje samega sebe. Arip, Saad, Rahman, Salim in Bistaman (2013) navajajo mnenje avtorjev Kuper in Kuper (1976), ki pravita, da je samopodoba to, kako se vidimo sami iz druge perspektive. Velik vpliv na razvoj samopodobe imajo naše izkušnje iz otroštva, uspehi, padci, odnos, ki ga ima okolica do nas. Kdor ima slabo samopodobo, je do sebe kritičen, negotov in ne zaupa v svoje sposobnosti. Babšek (2009) meni, da je samopodoba del naše osebnosti, ki jo sestavlja vse, kar si mislimo o sebi in občutki, ki jih imamo v zvezi s seboj. Vsaka oseba ima lahko

več samopodob in, kot navaja omenjena avtorica, se samopodoba oblikuje na različnih področjih: socialna samopodoba, akademska samopodoba, telesna samopodoba in čustvena samopodoba. Henceforth in Bracken (v Arip, Saad, Rahman, Salim in Bistaman, 2013) pa sta klasificirala šest vrst samopodobe, ki temeljijo na specifičnosti okolja: socialna, čustvena, akademska, družinska, telesna samopodoba in sposobnosti. Pomembno je vedeti, da se te vrste med seboj prepletajo in vplivajo druga na drugo.

Samopodoba ni samostojna, statična entiteta, temveč dinamična struktura, ki je sestavljena iz več dimenzij, ki se lahko spreminjajo (Arip, Saad, Rahman, Salim in Bistman, 2013). Samopodoba pomembno vpliva na človekovo samospoštovanje in samozavest (Price, 2010). Omenjeni vir tudi navaja, da povezanost med starostjo in samopodobo postaja pomembna tema v psihologiji.

Sočasno s posameznikovim zorenjem in staranjem se spreminja njegovo razumevanje sebe, bližnjih, ožjega in širšega okolja ter dogajanja v njem. Proces staranja je pogosto povezan z občutki ranljivosti, izgubo identitete in spremenjenim vedenjem (Zaletel, 2011). Bistveno za samopodobo namreč je, da lahko človek sam poskrbi za svoje osnovne potrebe, ohranja svojo neodvisnost, intimnost in samospoštovanje (Bilban, 2008).

Musek in Pečjak (1997) menita, da je samopodoba sklop predstav, razumevanja, vrednotenja in prepričanja, ki jih nekdo ustvari o samem sebi. Z njimi posameznik identificira samega sebe, identificira svoj lastni »jaz«.

Baker in Gringart (2009) ugotavljata, da je v literaturi največkrat raziskovana samopodoba mladih žensk, starih med 18 in 25 let, in da se zelo malo ve o samopodobi moških, še manj pa o samopodobi starejših.

1.2 Samospoštovanje

Samospoštovanje je sestavni del samopodobe, ki odseva kritično sodbo o vrednosti samega sebe. Je kombinacija tega, kako nas drugi zaznavajo, in tega, kako mi dojemamo njihove sodbe. Igra pomembno vlogo pri psihološki blaginji posameznika (Payne in Walker, 2002) in je pomemben faktor v razvoju in ohranjanju dobrega psihičnega zdravja (Macinnes, 2006). Samospoštovanje obsega pozitivna ali negativna čustva, ki jih ima posameznik o sebi (Swann in Bosson, 2010). Visoka stopnja samospoštovanja je povezana z zadovoljstvom glede psihičnih potreb in splošnega psihičnega dobrega počutja (Lakey, Hirsch, Nelson in Nsamenang, 2014) in je odvisna od skladnosti med aktualnim in idealnim jazom (Escolar Chua in de Guzman, 2014). Avtorja tudi navajata, da je samospoštovanje odvisno od tega, ali je posameznik sposoben doseči svoje pomembne cilje. Zmanjšanje samospoštovanja lahko povzroči številne probleme, kot so depresija, anksioznost, brezbriznost in občutki osamljenosti.

Brown (2013) navaja, da se izraz samospoštovanje uporablja na tri načine, za sklicivanje na: a) splošne občutke naklonjenosti, ki jih nekdo goji do samega sebe (globalno samospoštovanje); b) način samoocenjevanja ljudi glede posameznih domen (domensko specifično samospoštovanje); c) trenutne občutke lastne vrednosti (samospoštovanje stanja).

Samospoštovanje nam pove, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno, koliko se sprejemamo takšni, kot smo. Pomeni prepoznati in spoštovati lastno vrednost, kar je nujen pogoj za polno, zadovoljno in kakovostno življenje. Posamezniki z visoko stopnjo samospoštovanja se prepoznajo kot pomembni posamezniki, za razliko od tistih z nizko stopnjo samospoštovanja, ki se počutijo nepotrebni in nekoristni (Halit, 2014). De Guzman et al. (2009) navajajo, da se starejši zavedajo vseh svojih omejitev, ki posledično vplivajo na samospoštovanje. Nanj in na samopodobo lahko vpliva tudi bolečina, ki pri posamezniku povzroči omejitve gibanja in utrujenost (Palmer in Miedany, 2011).

Aggar, Ronaldson in Cameron (2011) pa menijo, da samospoštovanje ni jasno definirano in da gre enostavno za sposobnost soočiti se z življenjskimi izzivi.

Z našo raziskavo smo želeli ugotoviti, kakšna je samopodoba in samospoštovanje starejših (65+). Zastavili smo si naslednje raziskovalno vprašanje:

Kako vplivata spol in starost na samopodobo in samospoštovanje?

2 Metode dela

Zbiranje podatkov je temeljilo na kvantitativnem raziskovalnem pristopu. Uporabili smo deskriptivno kavzalno neeksperimentalno metodo in tehniko anketiranja.

2.1 Opis instrumenta

Vprašalnik je sestavljen iz treh delov. Prvi sklop je zajemal trditve iz predelane različice vprašalnika za merjenje samopodobe »Multidimensional Self Concept Scale« (Bracken, 1992). V prvi fazi sta avtorja vprašalnik samostojno prevedla, primerjala prevode in uskladila končno različico. Predelana različica obsega 115 trditev. Drugi sklop vprašalnika zajema 10 trditev za merjenje samospoštovanja »Self-esteem scale« avtorja Rosenberga (1965), kjer je bila uporabljena 5-stopenjska in ne 4-stopenjska lestvica. Rosenbergov vprašalnik sta avtorja prav tako samostojno prevedla. Ocenjevanje stopnje strinjanja s trditvami v obeh vprašalnikih je potekalo po petstopenjski Likertovi lestvici (1 - se sploh ne strinjam, 2 - se delno ne strinjam, 3 - niti se ne strinjam niti strinjam, 4 - se delno strinjam in 5 - se popolnoma strinjam). Sledil je tretji sklop vprašanj, ki so se nanašala na demografske podatke anketirancev, in sicer na spol, starost, stopnjo izobrazbe in zakonski stan.

2.2 Vzorec

Začetni vzorec je zajemal 159 anketirancev. Iz vzorca smo izločili 22 vprašalnikov, kjer niso bili izpolnjeni vsi odgovori na prvi in drugi sklop vprašalnika, in izbrali samo anketirance, stare 65 let in več. Končni vzorec je tako zajemal 51 anketirancev, od tega 25,5 % moških in 74,5 % žensk. Povprečna starost je bila 77,0 let, standardni odklon 6,2 leti. Največ anketirancev, in sicer 37,3 % jih ima osnovnošolsko izobrazbo, 25,5 % srednješolsko, višješolsko 7,8 %, 13,7 % visokošolsko in več, 13,7 % jih nima zaključene osnovne šole, en anketiranec na omenjeno vprašanje ni odgovoril. Skoraj

polovica, tj. 48,9 % anketirancev je poročenih, 5,9 % je samskih, 4,3 % je ločenih in 38,3 % je ovdovelih. 4 anketiranci na omenjeno vprašanje niso želeli odgovoriti. Nekaj več kot četrtina anketirancev, tj. 29,5 % jih živi samih, 43,2 % jih živi s partnerjem in 27,3 % jih živi z družino. 7 anketirancev na omenjeno vprašanje ni odgovorilo. V praksi veliko starejših ne želi odgovoriti na vprašanja, ki se nanašajo na izobrazbo in vprašanja povezana s partnerstvom, anketarji so imeli navodilo, da naj ne silijo anketirance odgovarjati, temveč jih poskusijo pridobiti na nevseljiv način.

2.3 Opis zbiranja in analize podatkov

Anketiranje je potekalo od 1. 9. do 31. 10. 2015 s pomočjo štirih patronažnih medicinskih sester, ki izvajajo storitve na območju SV Slovenije, pet starejših smo za sodelovanje prosili sami. V raziskavo so bili vključeni le tisti anketiranci, ki so dali ustno soglasje za sodelovanje. Vsi so vprašalnik izpolnili sami.

Najprej smo analizirali vsako posamezno trditev za merjenje samopodobe, nato pa smo trditve po vzoru avtorja Baticana (2011) združili v 12 skupin: fizično, intelektualno, kondicijsko, umetniško, avtonomno, celovito, družinsko, moralno in socialno samopodobo, cilje, tesne zveze in vključenost. Skupine smo v nadaljevanju poimenovali elementi samopodobe in jih analizirali.

Podatke smo analizirali s pomočjo programov Microsoft Excel 2010 in IBM SPSS 20.0. Izvedena je bila univariatna analiza podatkov (izračun frekvenc, relativnih frekvenc, povprečne vrednosti in standardni odklon), bivariatna analiza podatkov (Mann – Whitney test, Spearmanov korelacijski koeficient) in multivariatna analiza podatkov (analiza notranje skladnosti).

3 Rezultati

Tabela 1: Ocena notranje skladnosti elementov samopodobe

Elementi samopodobe	Število trditev	Cronbach alfa
Fizična	5	0,805
Intelektualna	3	0,640
Kondicijska	6	0,872
Umetniška	4	0,752
Avtonomna	12	0,881
Celovita	7	0,872
Cilji	0	0,933
Družinska	18	0,954
Moralna drža	8	0,927
Socialna	13	0,922
Tesne zveze	23	0,959
Vključenosti	7	0,955

V tabeli 1 je prikazana analiza notranje skladnosti posameznih elementov samopodobe. Vrednosti koeficienta Cronbach alfa kažejo, da vse trditve posameznega ele-

menta samopodobe merijo isto stvar, saj je vrednost omenjenega koeficienta večja kot 0,7. Izjema je le element »intelektualna samopodoba«, kjer je vrednost nekoliko nižja, predvsem zaradi majhnega števila trditev omenjenega elementa in razmeroma majhnega vzorca.

Tabela 2: Ocena elementov samopodobe z ozirom na spol

Elementi samopodobe	$\bar{x}$ (σ) glede na spol			Mann-Whitney-ev test	
	$\bar{x}$ (σ)	Moški	ženske	U	p
Fizična samopodoba	2,9 (1,0)	2,8 (1,2)	2,9 (0,9)	234,5	0,786
Intelektualna samopod.	3,4 (1,1)	2,9 (1,2)	3,6 (1,0)	166,0	0,078
Kondicijska samopod.	3,0 (1,0)	2,8 (1,3)	3,0 (0,9)	211,0	0,435
Umetniška samopod.	2,1 (0,8)	1,9 (0,8)	2,1 (0,9)	224,0	0,616
Avtonomna samopod.	3,2 (0,9)	2,9 (0,9)	3,3 (0,9)	187,0	0,194
Celovita samopod.	3,6 (0,9)	3,5 (1,1)	3,7 (0,8)	236,0	0,812
Cilji	3,3 (1,0)	3,0 (1,3)	3,5 (0,9)	190,0	0,217
Družinska samopod.	4,1 (0,9)	3,8 (1,2)	4,2 (0,8)	201,5	0,325
Moralna drža	3,5 (1,1)	3,3 (1,2)	3,6 (1,1)	210,5	0,429
Socialna samopodoba	4,1 (0,7)	3,8 (0,8)	4,2 (0,6)	183,5	0,169
Tesne zveze	3,7 (1,0)	3,3 (1,3)	3,8 (0,8)	204,5	0,358
Vključenost	3,4 (1,4)	3,0 (1,6)	3,5 (1,2)	201,0	0,318

Legenda: $\bar{x}$ (σ) – povprečna vrednost (standardni odklon)

Tabela 2 prikazuje povprečne vrednosti posameznih elementov samopodobe in razlike glede na spol. Najnižje sta ocenjena naslednja elementa samopodobe in sicer »umetniška samopodoba« ($\bar{x}$ = 2,1) in »fizična samopodoba« ($\bar{x}$ = 2,9) ter najvišje »socialna« in »družinska samopodoba« ($\bar{x}$ = 4,1). Rezultati kažejo, da se nobena od povprečnih vrednosti posameznega elementa samopodobe bistveno ne razlikuje med spoloma. Predvidevamo, da bi se ob povečanju vzorca lahko pojavila statistično pomembna razlika pri elementu »intelektualna samopodoba«.

V tabeli 3 je prikazana ocena posameznih trditev samospoštovanja, njihova korelacija s starostjo (Spearmanov korelacijski koeficient) in razlike v oceni posamezne trditve glede na spol.

Pri ocenjevanju samospoštovanja smo ugotovili, da so anketiranci najvišje ocenili trditev »vreden sem toliko kot ostali ljudje« ($\bar{x}$ = 4,1) in najnižje trditev »čutim, da ni veliko tega, na kar bi lahko bil ponosen« ($\bar{x}$ = 2,6). Identificirana je bila statistično značilna (p = 0,040) šibka korelacija (r = 0,294) med starostjo in trditvijo »želim, da bi se bolj spoštoval«. Želja po spoštovanju se torej s starostjo večja, kar je povezano z nižanjem samopodobe z leti.

Tako ženske ($\bar{x}$ = 4,2) kot moški ($\bar{x}$ = 3,5) so najvišje ocenili trditvi »vreden sem toliko kot ostali ljudje« in »čutim, da imam veliko dobrih lastnosti«, vendar rezultati

Mann-Whitney U testa kažejo, da ni statistično pomembne razlike v porazdelitvi odgovorov med spoloma. Najnižje so ženske ocenile trditev »čutim, da ni veliko tega, na kar bi lahko bila ponosna« ($\bar{x} = 2,4$) in moški trditev »v celoti sem zadovoljen s seboj« ($\bar{x} = 2,8$). Rezultati Mann-Whitney U testa kažejo na statistično pomembno razliko v oceni omenjene trditve med spoloma ($p = 0,020$), razlika v povprečnih vrednostih odgovorov kaže, da so moški manj zadovoljni s seboj kot ženske. Podobno smo tudi statistično pomembno razliko ($p = 0,018$) v odgovorih med spoloma identificirali pri trditvi »sposoben sem narediti stvari enako dobro kot večina drugih ljudi«, kjer je povprečna vrednost pri ženskah ($\bar{x} = 3,9$) bistveno višja kot pri moških ($\bar{x} = 2,9$).

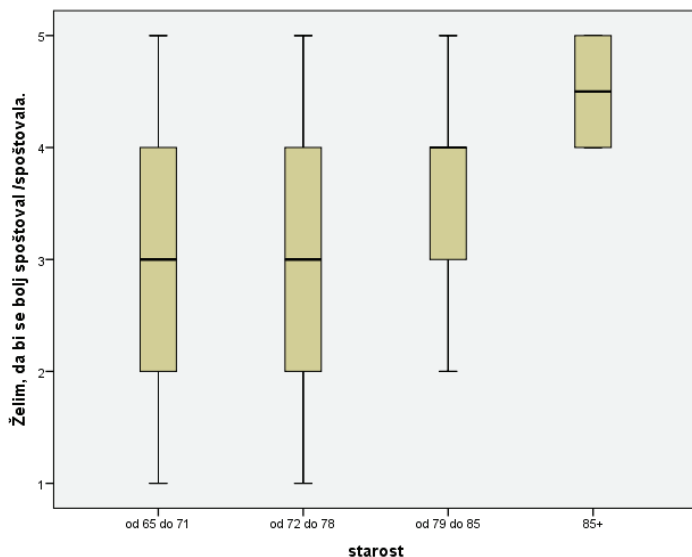
Tabela 3: Ocena samospoštovanja

Trditev	$\bar{x} (\sigma)$	Korelacija s starostjo		$\bar{x} (\sigma)$ glede na spol		Mann-Whitney-ev test	
		r	p	moški	ženske	U	p
Vreden sem toliko kot ostali ljudje.	4,1 (1,1)	-0,233	0,107	3,5 (1,6)	4,2 (0,9)	165,0	0,257
Čutim, da imam veliko dobrih lastnosti.	4,0 (1,0)	-0,210	0,151	3,5 (1,5)	4,2 (0,8)	149,5	0,273
Od časa do časa se počutim kot čista zguba.	2,9 (1,5)	-0,011	0,942	3,3 (1,6)	2,8 (1,4)	157,5	0,298
Sposoben sem narediti stvari enako dobro kot večina drugih ljudi.	3,7 (1,2)	-0,023	0,877	2,9 (1,2)	3,9 (1,1)	113,5	0,018
Čutim, da ni veliko tega, na kar bi lahko bil ponosen.	2,6 (1,3)	0,075	0,606	3,2 (1,4)	2,4 (1,2)	142,0	0,099
O sebi imam dobro mnenje.	3,8 (1,1)	-0,181	0,212	3,2 (1,4)	4,0 (0,9)	134,0	0,060
V celoti sem zadovoljen / zadovoljna s seboj.	3,7 (1,2)	-0,170	0,248	2,8 (1,4)	3,9 (1,0)	101,5	0,020
Želim, da bi se bolj spoštoval.	3,3 (1,1)	0,294*	0,040	3,0 (1,2)	3,3 (1,1)	172,0	0,355
Včasih se počutim, da sem popolnoma nekoristen.	2,8 (1,5)	0,157	0,280	3,0 (1,7)	2,8 (1,5)	189,5	0,631
Včasih mislim, da sploh nisem kaj prida.	2,7 (1,5)	0,069	0,637	2,9 (1,6)	2,6 (1,5)	182,5	0,512

Legenda: $\bar{x} (\sigma)$ – povprečna vrednost (standardni odklon)

Z nadaljnjo analizo ugotavljamo, da se stopnja samospoštovanja s starostjo zmanjšuje, kar je razvidno iz diagrama 1. Najnižja je stopnja samospoštovanja v starostni skupini 85+ (2 anketiranca) in najvišja v starostnih skupinah 65-71 (9 anketirancev) in 72-78 let (19 anketirancev). V skupini od 79 do 85 let je bilo 21 anketirancev.

Diagram 1: Vpliv starosti na samospoštovanje



4 Razprava

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, ali starost in spol vplivata na samopodobo in samospoštovanje starejših.

Rezultati naše raziskave kažejo, da spol ne vpliva na oceno samopodobe, kar pa je v nasprotju z ugotovitvami drugih avtorjev. Price (2010) na primer navaja, da so ženske socializirane, da ocenjujejo svoje telo glede na lepoto in ne glede na funkcijo in da imajo velik vpliv na predstavo o samopodobi tudi mediji. Musaiger in D'Souza (2009) sta v svoji raziskavi preučevala moške in ženske glede njihove percepcije starosti. Ugotovila sta, da 74 % moških in žensk meni, da gre pri staranju žensk za postopno izgubo lepote, medtem ko 62 % žensk verjame, da pri moških staranje ni povezano z izgubo lepote. Baker in Gringart (2009) sta pri starejših osebah ugotovila povezavo med samopodobo in samospoštovanjem, kar pa je odvisno od starosti in spola. Ugotovila sta še, da se s starostjo povezuje med samopodobo in samospoštovanjem zmanjšuje, še zlasti v povezavi z videzom in telesno težo. V raziskavo je bilo zajetih 148 moških in žensk v starosti od 65 do 85 let, ki so živeli samostojno.

Janelli (1993) je preučeval vpliv spola na samopodobo med 89 starejšimi, starimi med 60 in 98 let, in ugotovil, da so starejše ženske zelo nezadovoljne, ne le s svojo težo, temveč tudi s svojimi očmi, rokami, prsti in nogami, medtem ko so moški navedli svoje nezadovoljstvo z očmi, zobmi in zdravjem. Vsi navedeni deli telesa so v tesni povezavi s funkcijo telesa, obstaja pa jasna razlika, kot navajajo Reboussin et al. (2000), med delovanjem telesa in videzom telesa. Podoben, nelagodni vpliv na samopodobo starejših žensk je ugotovil tudi Price (2010). Omenjeni avtor navaja, da se nekatere starejše ženske počutijo zelo nelagodno, če njihovo telo ne ustreza družbe-

nim pričakovanjem. Po drugi strani pa Baker in Gringart (2009) navajata ugotovitve Casha in Greena (1986), da moški ne podlegajo toliko pritiskom glede idealne telesne podobe. V nekaterih kulturah so ženske manj izpostavljene omenjenim pritiskom, npr. afriško-karibska družba je bolj tolerantna do obilnejše ženske postave v starosti (Price, 2010). To dokazuje, da ima kultura lahko velik vpliv na odnos do telesnega videza.

Z našo raziskavo smo ugotovili, da se stopnja samospoštovanja s starostjo zmanjšuje, da je najvišja v starosti med 65 in 78 let in najnižja v starostni skupini 85 let in več. Podobno tudi Robinson et al. (2002) ugotavljajo, da samospoštovanje strmo pada po 70 letu. Do takrat je stopnja samospoštovanja višja pri moških, po 70. letu pa malo višja pri ženskah. Baker in Gringart (2009) ugotavljata razloge za nihanje stopnje samospoštovanja z ozirom na starost in spol ter navajata kot vzrok predvsem slabše finančno stanje. Davidson in McCabe (2005) ugotavljata, da določeni elementi samopodobe (npr. fizična atraktivnost) pozitivno vplivajo na samospoštovanje, pozitivna samopodoba in visoka stopnja samospoštovanja pa vplivata na splošno dobro počutje (Cash in Fleming, 2002).

Suriyani et al. (2009) so dokazali, da imajo moški in ženske različen pogled na samospoštovanje. Pri moških je večje, ko ti dosežejo želeno stopnjo fizičnega izgleda, medtem ko pri ženskah vpliva na višjo stopnjo samospoštovanja njihovo družabno življenje. Halit (2014) je v raziskavi preučeval 50 stanovalcev v domu za starejše, in sicer 23 moških in 27 žensk, starejših od 60 let. Ugotovil je, da ni pomembne razlike med samospoštovanjem in spolom, kar pomeni, da stopnja samospoštovanja pri starejših ni odvisna od spola. Baker in Gringart (2009) navajata ugotovitev Tiggemanna (2004), da samopodoba in samospoštovanje z leti slabi. Omejitve naše raziskave so majhno število vključenih in geografska omejitev, zato je potrebna dodatna previdnost pri posploševanju rezultatov na širšo populacijo starejših. Prav tako moramo poudariti, da so v omenjeni skupini anketirancev starostniki, ki so samostojno izpolnili vprašalnik. To pomeni, da so bile iz študije izključene tiste skupine starostnikov (npr. hudo bolni oz. opravično nesposobni starostniki), ki imajo lahko dodatne težave s samopodobo.

5 Zaključek

Kakovost življenja starejših je večinoma odvisna tudi od njihove lastne ocene samopodobe in samospoštovanja. Oboje sta pomembni področji raziskovanja, saj staranje prebivalstva, in s tem zagotavljanje kakovosti njihovega življenja, postaja ena izmed najpomembnejših nalog tistih, ki so odgovorni za prihodnji razvoj družbe.

Pri raziskovanju stopnje samopodobe in samospoštovanja pri starejših od 65 let in več smo prišli do zanimivih rezultatov, ki so pri proučevani populaciji nekoliko drugačni od rezultatov drugih raziskav. Naši rezultati namreč dokazujejo, da spol ne vpliva na samopodobo in da se stopnja samospoštovanja s starostjo zmanjšuje. Rezultati pričujoče raziskave, kljub navedenim omejitvam, predstavljajo izhodišča za nadaljnje raziskave. Predvsem bi bilo smiselno raziskavo razširiti in preučevati še vpliv drugih faktorjev na samopodobo in samospoštovanje, npr. bolezni, stopnje izobrazbe itd., saj kakovost življenja starejših postaja vse bolj pomembna vrednota sodobne družbe.

Bojana Filej, PhD, Boštjan Žvanut, PhD

The influence of gender and age on self-image and self-esteem of older people

Aging of the population is not only a Slovene phenomenon, but it is happening on the global level; many countries are facing the phenomenon of aging for the first time in history. The share of the elderly in Slovenia will reach 44.3% of the total population by 2060 (Europop 2010, 2011).

There are different definitions of aging; they also vary regarding different policies. Aging is a subjective concept that depends on the functional ability of the individual, his/her age (65+) and changes that can be seen on his/her body (hair colour, hearing, sight), social roles of the individual (retirement, being a grandparent) and self-image. Aging is a process that happens to all living creatures and lasts from birth until death. In the old age, one is usually faced with a worsening health condition that can also lead to a loss of bodily and physical functions, and consequently to the loss of autonomy and independence which can degrade the quality of life of the individual.

In 1998, the World Health Organisation already defined the quality of life as the individuals' perception of life in the context of their values and in relation to their objectives, standards, expectations and interests. Most experts agree that there is no universal definition of the quality of life, because this is a very broad and complex field. Some look at the quality of life as well-being: physical, material, social and emotional. The quality of life is a multi-dimensional concept; it refers to the quality, values, and the meaning of life and is furthermore dependent on two phenomena; the assessment of self-image and self-esteem.

Self-image is a perception of oneself or how we see ourselves. Self-image is the part of our personality; each person can have more self-images: social, academic, physical and emotional. Our childhood experiences, our successes, downfalls and relations with the environment have a great impact on the development of our self-image.

Being critical towards oneself, uncertainty and the lack of confidence in one's abilities lead to a weak self-image. Self-image changes in the process of aging, because one also changes the perception about oneself, the relationships with the family and wider surroundings and the events in it. Self-image is not a static identity; it is a dynamic structure that can significantly affect the person's self-esteem.

Self-esteem reflects a critical judgement on the value of oneself and plays an important role in the psychological well-being of an individual, and in developing and maintaining good health. Self-esteem comprises positive and negative emotions; it depends on the consistency between the current and ideal self, and the individual's ability to achieve important goals, set for oneself. If we are able to recognize and respect the inherent value, then we can talk about a satisfying and high-quality life. Reduced self-esteem can also cause different problems, such as depression, anxiety, apathy and the feeling of loneliness. Older people are usually unaware of all their

limitations, which affect the level of self-esteem, even though little is written in literature about this.

With this survey we wanted to find out what is the self-image and self-esteem of the older people (65+) like. The following research questions were asked: What is the level of self-image and self-esteem in case of the elderly? How does gender affect their self-image and self-esteem? Data collection was based on a quantitative research approach; we used the descriptive causal experimental method and interviewing technique.

The questionnaire consisted of three sections. The first section included 115 statements from the processed version of the questionnaire "Multidimensional Self-Concept Scale" (Bracken, 1992), the second section included 10 statements for assessing self-esteem - "Self-esteem scale" (Rosenberg, 1965), with a 5-level scale evaluation of agreement with the individual statement. The third section included demographic data of respondents (gender, age, education level, marital status).

The final sample consisted of 51 respondents (25.5 % men, 74.5 % women; average age 77.0 years). 37.3 % of them had primary education, 48.9 % were married, and 29.5 % were living alone. The survey was conducted with the help of four community nurses from regional areas of north east Slovenia. We additionally asked 5 people to participate by ourselves. All respondents gave a verbal consent to participate and completed the questionnaire by themselves.

First, we analysed each individual argument for assessing self-image; then we merged the arguments into 12 groups according to the sample of Batican (2011). These 12 groups explain the physical, intellectual, physical condition, artistic, autonomous, comprehensive, family-related, moral and social self-image, goals, close relations and involvement. Groups were further named as the elements of self-image and were analysed accordingly.

Data were analysed with the help of Microsoft Excel 2010 and IBM SPSS 20.0 programmes. A univariate and bivariate data analysis was performed. The Cronbach alfa coefficient examined the internal consistency of the individual elements of self-image, resulting in the coefficient higher than 0.7 which means that all arguments of the individual element of self-image assess the same thing, with the exception of the element "intellectual self-image", where the value is slightly lower due to a smaller number of arguments.

Results also showed that none of the mean values of the individual element of self-image shows considerable differences between the genders.

While assessing self-esteem, it was found out that the respondents gave the highest assessment to the argument "I am worth as much as other people" ($\bar{x} = 4.1$), and the lowest assessment to "I think there is not much I could be proud of" ($\bar{x} = 2.6$). Statistically typical correlation exists between the age and the argument "I wish I had more self-esteem" ($p = 0.352$). The wish for self-esteem increases with age, which corresponds to the decrease of self-image with age. Women ($\bar{x} = 4.2$) as well as men ($\bar{x} = 3.5$) gave the highest assessment to the argument "I am worth as much as other people", and "I feel that I have many good qualities". However, the results of Mann-

-Whitney U test show that there is no statistically important difference in distribution of answers according to gender. The lowest assessment, provided by women, was "I feel there is not much I could be proud of" ($\bar{x} = 2.4$); in case of men, it was "I am completely satisfied with myself" ($\bar{x} = 2.8$). Results of Mann-Whitney U test show statistically important difference according to gender in the assessment of the said argument ($U = 101.5$). The difference in mean values of answers shows that men are less satisfied with themselves than women. We also found a statistically significant difference according to gender in the argument "I am capable of doing things as well as most of other people", an argument where women showed a higher level of agreement with the said argument. Further analysis shows that the level of self-esteem decreases with age. The level of self-esteem is the lowest in the age group 85+ and the highest in the age groups 65-71 and 71-78.

Results of our survey show that gender has no influence on the assessment of self-image, which is exactly the opposite of findings of other authors. Price (2010), for example, notes that women assess their body on the basis of beauty and not function. When aging is concerned in case of women, the loss of beauty is gradual as opposed to men (Musaiger in D'Souza, 2009). In case of older people the correlation between self-image and self-esteem decreases with aging, especially in reference to the physical aspect and weight (Baker and Gringart, 2009). Older women are also very dissatisfied with their weight, eyes, hands, fingers and legs, while older men are only dissatisfied with their eyes, teeth and health (Janelli, 1993). Men are also not very preoccupied with the ideal physical appearance (Cash and Green, 1986 in Baker and Gringart, 2009).

Our survey furthermore established that the level of self-esteem decreases with age. It is the lowest in the age group 85+, which are also the findings of other authors (Robinson et al., 2002; Baker and Gringart, 2009). Men and women have a different view of self-esteem; in men, it is higher than in women. Most important for men, in order to achieve self-esteem, is their appearance, while in case of women, it is their social life (Suriyani et al., 2009).

Limitations of our survey are a low number of respondents and their geographic limitation, including only those who filled in the questionnaire by themselves. Generalization of results to a wider population of the elderly is therefore not possible. Despite the stated limitations, the results provide an important starting point for further research, because the quality of life of older people is becoming an important value of the modern society. Self-image and self-esteem are therefore seen as important phenomena influencing the quality of life.

LITERATURA

1. Abbasimoghadam, MA., Dabiran, S., Safdari, R. and Djafarian, K. (2009). Quality of life and its relation to sociodemographic factors among elderly people living in Teheran. *Geriatrics Gerontology*, 9, str. 270–275.
2. Aggar, C., Ronaldson, S. and Cameron, I. D. (2011). Self-esteem in carers of frail older people: resentment predicts anxiety and depression. *Aging & Mental Health*, 15, št. 6, str. 671–678.

3. Arip, MASM., Saad, F. M., Rahman, AMA., Salim, SSSS. and Bistaman, M. N. (2013). Translation, validity and reliability of Multidimensional Self-Concept Scale (MSCS) questionnaire among Malaysian teenagers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, str. 1455–1463. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.773.
4. Babšek, B. (2009). Osnove psihologije: skrivnosti sveta v nas. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
5. Baker, L. and Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing and Society*, 29, št. 6, str. 977–995. doi:10.1017/S0144686X09008721.
6. Batican, E. D. (2011). Development of multidimensional self-concept scale (mSCS) for Filipino college students at the Ateneo de Davao University (A Dissertation). The Faculty of the Graduate School Ateneo de Davao University. Pridobljeno dne 10. 10. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.nscb.gov.ph/ru11/msc/pdf%20of%20papers/batican.pdf>.
7. Bilban, M. (2008). Telesna aktivnost za ohranjanje zdravja starejših. V: Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja, september, 2008. Ljubljana: Medicinska fakulteta, str. 42–60.
8. Bracken, BA. (1992). Examiner's Manual: Multidimensional Self Concept Scale. Austin, TX: PRO-ED.
9. Brown, J. D. (2013). Self-Esteem. Pridobljeno dne 15. 10. 2015 s svetovnega spleta: http://faculty.washington.edu/jdb/452/452_chapter_08.pdf.
10. Cash, T. F. and Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating disorders*, 31, št. 4, str. 455–460.
11. Davidson, T. E. and McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles*, 52, št. 7/8, str. 463–475.
12. De Guzman, A. B., Cucueco, D. S., Cuenco, I. B. V., Cunanan, N. G. C., Dabandan, R. T. and Dacany, E. J. E. (2009). Petmanship: understanding elderly Filipinos' self-perceived health and self-esteem captured from their lived experiences with pet companions. *Educational Gerontology*, 35, 963–989. doi: 10.1080/03601270802708418.
13. Escolar Chua, R. L. and de Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40, str. 77–90. doi: 10.1080/03601277.2012.701157.
14. Europop2010. (2011). Projekcija prebivalstva za Slovenijo 2010-2060 – končni podatki. Pridobljeno dne 8. 10. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=3989>.
15. Fernández-Ballesteros, R. (2011). Quality of life in old age: Problematic issues. *Applied Research Quality Life*, 6, 21–40. doi: 10.1007/s11482-010-9110-x.
16. Halit, A. H. (2014). Self esteem and its relation to depression among the elderly. *International Journal of Business and Social Science*, 5, št. 3, str. 266–273.
17. Janelli, L. M. (1993). Are there body image differences between older men and women? *Western Journal of Nursing Reserach*, 15, št. 3, str. 327–339.
18. Jurdana, M. (2011). Staranje. V: Jurdana, M., Poklar Vatovec, T. and Peršolja Černe, M. (ur.). Razsežnosti kakovostnega staranja. Koper: Univerza na Primorskem, str. 11–17.
19. Kompare, A. (2006). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS. Pridobljeno 10. 10. 2015 s svetovnega spleta: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/tvoja-samopodoba/>.
20. Lah, I., Pahor, M. and Hlebec, V. (2008). Zdravje starejših ljudi kot element kakovosti življenja v Evropi. *Obzornik zdravstvene nege*, 42, št. 2, str. 87–97.
21. Lakey, C. E., Hirsch, J. K., Nelson, L. A. and Nsamenang, S. A. (2014). Effects of contingent self-esteem on depressive symptoms and suicidal behavior. *Death Studies*, 38, str. 563–570. doi: 10.1080/07481187.2013.809035.
22. Macinnes, D. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, str. 483–489.
23. Martinis, T. (2005). Percepcija kvalitete života u funkciji dobi. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, odsjek za psihologijo. Pridobljeno dne 25. 4. 2016 s svetovnega spleta: <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/337/>.

24. Musaiger, A. O. and D'Souza, R. (2009). Role of Age and Gender in the perception of Aging: a Community-based Survey in Kuwait. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, št. 1, str. 50–57.
25. Musek, J. and Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
26. NET-Age. Partnerstvo projekta. (2015). Podporna mreža za kakovostno staranje, In: Partnerstvo projekta (eds.). Projekt NET-Age (končna publikacija). (pp. 1–29). Ljubljana: Zveza društev upokojenцев Slovenije.
27. Pahor, M. and Domanjko, B. (2006). Zdravje starejših ljudi v očeh strokovnjakov. V: Rugelj, D. (ur.). *Posvetovanje Celostna obravnava starostnikov*, 24. november 2006, Ljubljana. Zbornik predavanj. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 2006, 17–28. Pridobljeno dne 28. 4. 2016 s svetovnega spleta: http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/starostniki2006/3_PahorDomanjko.pdf.
28. Palmer, D. and El Miedany, Y. (2011). Sexual dysfunction in rheumatoid arthritis: a hot but sensitive issue. *British Journal of nursing*, 20, št. 17, str. 1134–1137.
29. Payne, S. and Walker, J. (2002). *Psihologija v zdravstveni negi*. Ljubljana: Educy.
30. Pečjak, V. and Pečjak, M. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
31. Price, B. (2010). The older woman's body image. *Nursing Older People*, 22, št. 1, str. 33–36.
32. Reboussin, B. A., Rejeski, W. J., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A. L., King, A. C. and Sallis, J. F. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle and older aged adults: the activity counselling trial. *Psychology and Health*, 15, št. 2, str. 239–254.
33. Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. and Potter, J. (2002). Global self-esteem across the lifespan. *Psychology and Aging*, 17, št. 3, 423–434.
34. Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton.
35. Serber, E. R. and Rochelle, R. K. (2010). Qualitative research provides insight into quantitative quality of life measurement. *Pacing and Clinical Electrophysiology*, 33, št. 3, str. 253–255.
36. Statistični urad RS. Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje. (2008). Pridobljeno dne 8. 10. 2015 s svetovnega spleta: https://www.stat.si/doc/pub/Staranje_prebivalstva_slo.pdf.
37. Suriyani, Y., Yahya, F. M. and Roose, A. R. (2009). The relationship between marriage and self esteem. *Journal of humanity bil*. 13, June, 30–45.
38. Svetovna zdravstvena organizacija. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social science & medicine*, 46, št. 12, str. 1569–1585.
39. Swann, W. B. and Bosson, J. K. (2010). Self and identity. In: Fiske, S. T., Gilbert, D. T., Lindzey, G. (eds.). *Handbook of social psychology*, 5th ed. (pp. 589–628). Hoboken, NJ: Wiley.
40. Vertot, N. (2010). Starejše prebivalstvo v Sloveniji. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
41. Zainab I., Wan Ahmad W. I. and Mahmud, Z. (2007). The lifestyle of the elderly in Malaysia and group counselling needs. *Journal of Social's development* 10 (June), 81–98.
42. Zaletel, M. (2011). Identiteta starejših telesno dejavnih oseb. V: Rugelj, D. in Sevšek, F. (ur.). *Zbornik predavanj*. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta, 9–20. Pridobljeno dne 28. 4. 2016 s svetovnega spleta: <http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/staranje2011/3.pdf>.

Dr. Bojana Filej, docentka na Fakulteti za zdravstvene vede Novo mesto.

E-naslov: bojana.filej@gmail.com

Dr. Boštjan Žvanut, izredni profesor na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem.

E-naslov: bostjan.zvanut@fvz.upr.si